

Leggere è un gusto

9

La cucina delle fiabe

Fate, streghe ed elfi ai fornelli

Roberto Carretta

Il leone verde

A Irene

Direzione editoriale: Anita Molino

Progetto grafico della copertina: Francesca Pamina Ros

Progetto grafico: Francesca Pamina Ros e Monica Cipriano

In copertina: illustrazione tratta dall'opera di H. Vogel *et alia*;

©istockphoto.com/Stephane Debov

Illustrazioni tratte dall'opera di H. Vogel *et alia*

Revisione delle ricette a cura di Maurizio Tiani

ISBN: 978-88-87139-47-1

© 2002, © 2020

Il leone verde Edizioni

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 5211790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

Il cibo incantato delle fiabe è un cibo estremamente semplice, semplice come le storie raccontate che si esauriscono nel puro piacere del narrare, al di qua, ormai, di ogni ulteriorità moraleggiante o mitologica.

Sono soprattutto frutti, prodotti della terra, dolci e torte, mangiare quotidiano legato al mondo contadino e ai suoi costumi. C'è però, tra sogno e superstizione, un fantasticare legato alla penuria e agli stenti della vita quotidiana che proietta nel mondo fatato aspettative e desideri imbandendo le tavole – e non solo – di ogni ben di Dio, così come paure, sapori e simboli ancestrali giungono a popolare le cucine di streghe, orchi e folletti.

I frutti incantati

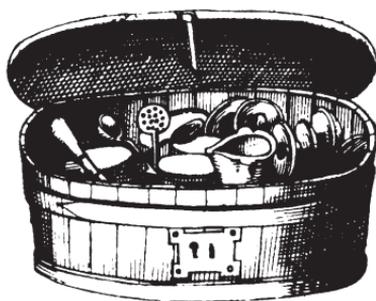
L'alimento magico per eccellenza è rappresentato da un frutto, la rossa seducente mela offerta dalla strega a Biancaneve ma, accanto ad esso, ne ricorrono molti altri che affatturano, guariscono, donano la fertilità. La mela stessa, tratta dal proprio giardino da una fata o da un mago e offerta in dono ad una regina, permette alla sovrana di più d'una fiaba di concepire il figlio tanto desiderato e a lungo atteso invano. Ecco come nascono Pomo e Scorzo nell'omonima fiaba veneziana: «Una volta c'erano marito e moglie, gran signori. Avrebbero voluto un figliolo, e non ne avevano. Un giorno quel signore era per via e incontra un Mago. "Signor Mago, mi insegni un po', come posso fare ad avere un figlio?". Il Mago gli dà una mela e dice: "La faccia mangiare a sua moglie e in capo a nove mesi le nascerà un bel bambino". Il marito torna a casa con la mela e la dà a sua moglie. "Mangia questa mela e avremo un bel bambino: me l'ha detto un Mago". La moglie tutta contenta chiamò la fantesca e le disse che le sbucciasse la mela. La fantesca gliela sbucciò e si tenne le scorze: e poi se le mangiò. Nacque un figlio alla padrona e lo stesso giorno nacque un figlio alla fantesca: quello della fantesca bianco e rosso come una buccia di mela, e quello della padrona bianco come una polpa di mela».

In una classifica dei frutti più appetiti la mela si vede contendere il primato da almeno due rivali, l'arancia e il melograno. In tutte e tre talvolta si nasconde addirittura una principessa. È ciò che avviene nella fiaba delle *Tre Melarance* e nelle sue molteplici varianti. Un giovane va alla ricerca di una fanciulla bianca come

il latte e rossa come il sangue. Chiede ad una vecchia dove poterla trovare e questa gli dona tre arance con la raccomandazione di aprirle solamente in vicinanza dell'acqua. Quando il precetto viene rispettato, dinanzi allo stupefatto protagonista si para una splendida fanciulla che, ovviamente, dopo varie peripezie gli si concederà in moglie. La stessa funzione svolgono anche, in fiabe toscane e umbre, il cedro e la melangola, un tipo particolare di arancia amara. Per descrivere la bellezza e la purezza della futura principessa si fa sempre ricorso all'analogia con il rigoglio e l'appetitosità di un frutto maturo uniti al niveo candore del latte. Il desiderio di un'immacolata sensualità appare chiaro fin dall'inizio della fiaba, come ne *L'amore delle tre melagrane*: «Un figlio di re mangiava a tavola. Tagliando la ricotta, si ferì un dito e una goccia di sangue andò sulla ricotta. Disse a sua madre: "Mamma, vorrei una donna bianca come il latte e rossa come il sangue." "Eh, figlio mio, chi è bianca non è rossa, e chi è rossa non è bianca. Ma cerca pure se la trovi."» La donna desiderata uscirà appunto dalla carnosa polpa di una melagrana, presso tutte le civiltà mediterranee simbolo della fecondità e dell'unione coniugale.

Ne *La gatta Cenerentola* di Giovan Battista Basile, dal suo *Lo cunto de li cunti* – fonte d'ispirazione di tutti i favolisti successivi –, ad uscire dall'interno di un frutto è una vera e propria fata. In questa, che è la prima versione scritta di Cenerentola, la protagonista chiede in dono al padre, a differenza delle vanitose sorellastre, non vestiti e gioielli ma ciò che la colomba delle fate deciderà di inviarle. Così il padre, durante un viaggio, si reca da lei che gli consegna le seguenti

cose: un dattero, una zappa, un secchiello d'oro e una tovaglia di seta. Stupito di tali doni fa ritorno a casa. Appena Cenerentola ebbe i regali «piantò il dattero in un bel vaso, e mattino e sera lo zappettava, l'innaffiava, e con la tovaglia di seta l'asciugava; per la qual cosa cresciuta la pianta in quattro giorni quanto la statura di una donna, ne venne fuori una fata chiedendole: "Cosa desideri?"».



(In onore del «prezioso» contenuto di certi frutti fatti non potevamo che iniziare con una ricetta di mele riccamente guarnite)

MELE DEL PRINCIPE AZZURRO

Ingredienti (per 6 persone)

1 tazza di farina 00

1/4 di tazza di zucchero di canna

1/2 tazza di burro

1/4 di tazza di nocciole finemente tritate

4 tazze di mele a fette

cannella e noce moscata

panna

Mescolate la farina e lo zucchero, incorporate il burro tiepido e a pezzetti e impastatelo fino al totale assorbimento. Poi aggiungete le nocciole tritate. Disponete le fette di mela su una piastra da forno imburrata e infarinata, e cospargetele di cannella e noce moscata. Copritele con l'impasto e cuocete a 180 °C per 25 minuti. Servite con guarnizione di panna cui avrete aggiunto, prima di montarla, 10 cl di blu curaçao.

DELIZIE ALL'ARANCIO

Ingredienti

per la pasta:

- 250 g di farina bianca
- 75 g di zucchero
- 125 g di burro
- 1 uovo
- 1 presa di sale
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 bustina di zucchero vanigliato

per il ripieno:

- 125 g di mandorle macinate
- 150 g di zucchero
- buccia grattugiata di 1 arancia
- succo di 2 arance

per la glassa:

- 50 g di zucchero
- 1 cucchiaio di succo d'arancia

Mescolate mandorle, zucchero e buccia grattugiata con il succo d'arance fino ad ottenere una massa spalmabile. Fate con la pasta due sfoglie. Mettete una sfoglia su una teglia da forno imburata e infarinata, e spalmatela uniformemente col ripieno, lasciando libero un bordo di 1/2 centimetro, sovrapponetevi l'altra sfoglia, comprimete i bordi e forate la superficie con una forchetta. Cuocete per 20 minuti a 240 °C. Stemperate lo zucchero a velo col succo d'arancia fino a ottenere una glassa che spargerete sul dolce appena sfornato. Tagliatelo, caldo, in strisce di 2 x 7 centimetri.

FRUTTI DEL PARADISO

Ingredienti (per 4 persone)

1/2 tazza di latte

1/2 tazza di bucce di cedro candite

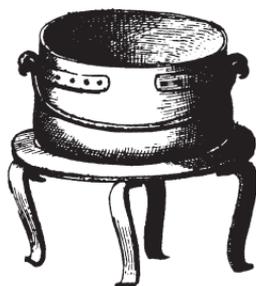
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

1/2 tazza di zucchero

1 cucchiaino di sciroppo d'amarena

1 tazza di panna

Montate la panna, aggiungete gli altri ingredienti precedentemente mescolati formando delle montagne allungate e ponetele nel congelatore per 3 ore. Servite con datteri o frutta candita.



BONBON DI DATTERI E NOCI

Ingredienti (per 10 persone)

500 g di farina di mandorle

500 g di zucchero

20 gherigli di noce

20 datteri

maraschino

liquore di rosa e sciroppo di menta

In una casseruola mettete lo zucchero, aggiungete alcuni cucchiai d'acqua e ponetela sul fuoco. Fate sciogliere il contenuto a fiamma bassa e spegnete due minuti dopo l'inizio dell'ebollizione. Incorporate allo sciroppo la farina di mandorle e amalgamate. In un bicchierino di maraschino sciogliete una punta di sciroppo di menta e in un altro una punta di liquore di rosa. Dividete in due parti il composto di mandorle e in ognuna incorporate un bicchierino di diverso colore. Lavorate le due paste fino a quando risultano uniformemente colorate. Fatene delle palline. Schiacciate quelle verdi tra due gherigli di noce e quelle rosa in mezzo a un dattero snocciolato. Mettete gli uni e gli altri in pirottini di carta disponendoli a cerchi alternati.



Il dono della fata

Fate ed incantatrici non si limitano però ad offrire semplici frutti della terra o scaturire da essi. Una figura importantissima della tradizione francese, la fata Melusina, ha dato origine ad una consuetudine alimentare giunta fino a noi. Secondo la leggenda, narrata per la prima volta nel XIV secolo da Jean d'Arras, questa fata assume ogni sabato la forma di un serpente nella parte inferiore del corpo. A sua volta figlia di fate marine simili alle sirene, delle quali conserva un solo giorno la settimana le fattezze, sposò il conte Raimondo per il quale costruì il castello dei Lusignano e dai suoi numerosi figli discesero le più potenti casate feudali di Francia. In cambio si fece promettere dal consorte, quale sola condizione, di non spiarla mai il sabato, quando era solita ritirarsi nelle sue stanze. Infranta la promessa fuggì lontano, continuando però a proteggere il casato e lasciando un tangibile ricordo della sua presenza. Ancora oggi, infatti, il lunedì seguente la Pentecoste alla fiera della Font-de-Cé, presso Lusignan, si mangiano i suoi dolci fatti di burro e zucchero, chiamati Madri Lusine, assieme ad un altro tipo che dopo essere stato impastato viene immerso in acqua bollente prima della cottura in forno. Quest'ultimo ha una particolare forma allungata e può raggiungere il metro di lunghezza.

PANDOLCE DELLA FATA

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di farina

100 g di zucchero

2 cucchiaini di miele

100 g di burro

2 uova

1 bicchiere di latte

1 bustina di vanillina

essenza di mandorle

1 bustina di lievito per dolci

80 g di mandorle a lamelle

1 cucchiaio di zucchero a granelli colorati

1 pizzico di sale

Unite all'impasto di farina, uova e zucchero, il miele, il burro a pezzetti a temperatura ambiente, la vanillina, il sale, il latte e qualche goccia di essenza di mandorle. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, aggiungete il lievito. Versate il composto in uno stampo rettangolare imburrato e leggermente infarinato e cospargete la superficie con le lamelle di mandorle e i grani di zucchero. Cuocete in forno per 40 minuti a 180 °C.



Non solo carbone...

Un altro dolce è fuggito dalle pagine dei libri per approdare sulle nostre mense; si tratta del dolce di un personaggio fiabesco ancor più famoso e diffuso di Melusina, la Befana. La vecchia signora a cavallo della sua scopa, un po' strega e un po' fata, oltre a dispensare carbone dolce, mandarini e dolciumi è titolare di un tipo di focaccia, la "Focaccia della Befana" appunto, propria non solo della tradizione di molte regioni italiane ma comune anche a diversi paesi europei. È fatta con pasta lievitata e un po' schiacciata, ricoperta con granelli di zucchero e nasconde all'interno dell'impasto una fava. Chi la trova nella propria porzione deve, secondo l'uso, offrire una nuova focaccia. Con le fave, altro cibo tipico delle fiabe, vengono anche preparati dolci particolari, simili agli amaretti, offerti in occasione del 2 novembre.

FOCACCIA DELLA BEFANA

(Tra le tante ricette che interpretano questo dolce riportiamo quella propria della cucina torinese così come la tramanda la tradizione popolare)

Si prendano 1 chilo di farina per pizza, 2 etti e mezzo di burro, 3 etti di zucchero, 2 uova e una buccia di limone. Si impasti il tutto con il latte e uno spruzzo di barolo chinato finché la pasta è omogenea e la si metta a cuocere nel forno. Da gustarsi in compagnia di un vino robusto o barolo chinato.

FAVE BOLLITE

(Di questa verdura dall'antica tradizione e di ricca, leggendaria letteratura proponiamo invece una ricetta del Trecento toscano)

☞ *Fai bullire fave fresche novelle e, gittata via l'acqua, mettile a cocere con latte di capra, o di pecora, o latte d'amandole, o con carne bene spurata di sale. E mettivi ova dibattute, e lardelli in scudella.* ☞



Come ingraziarsi la sorte

Anche la fava, antico simbolo di rinascita, contiene talvolta al suo interno degli esseri umani. È il caso di *Favarella, figlia del sole* e di *Favolino*, protagonisti degli omonimi racconti. Nel *Testamento della fata*, invece, al personaggio principale viene richiesta come prova proprio quella di mangiare un'enorme quantità di questo legume.

L'offerta di una ciambella serve anche, nel caso opposto, agli umani per ingraziarsi Madama Fortuna e Signora Sorte. Una donna caduta in disgrazia, nelle numerose redazioni della novella *Sfortuna*, usa il ricavato delle sue misere occupazioni per comprare un sacco di farina con cui «fece il pane e due belle ciambelle piene di anice e sesamo che sembravano dire "mangiami, mangiami!"» ed offrirle alla propria Sorte. Questa, presentata nei panni di una vecchia megera, lacera e sporca che vive presso un forno, si intenerisce e ricompensa la sventurata facendola infine divenire regina.

BISCOTTI DI MADAMA FORTUNA

Ingredienti

120 g di burro
2 cucchiaini di semi di sesamo tostati
1 cucchiaino di semi di anice pestati
1 uovo
80 g di zucchero "zefiro"
1/2 cucchiaino di estratto di anice
170 g di farina
1/2 cucchiaio di lievito
1 pizzico di sale

per la copertura:

30 g di zucchero da pasticceria
35 g di semi di sesamo tostati

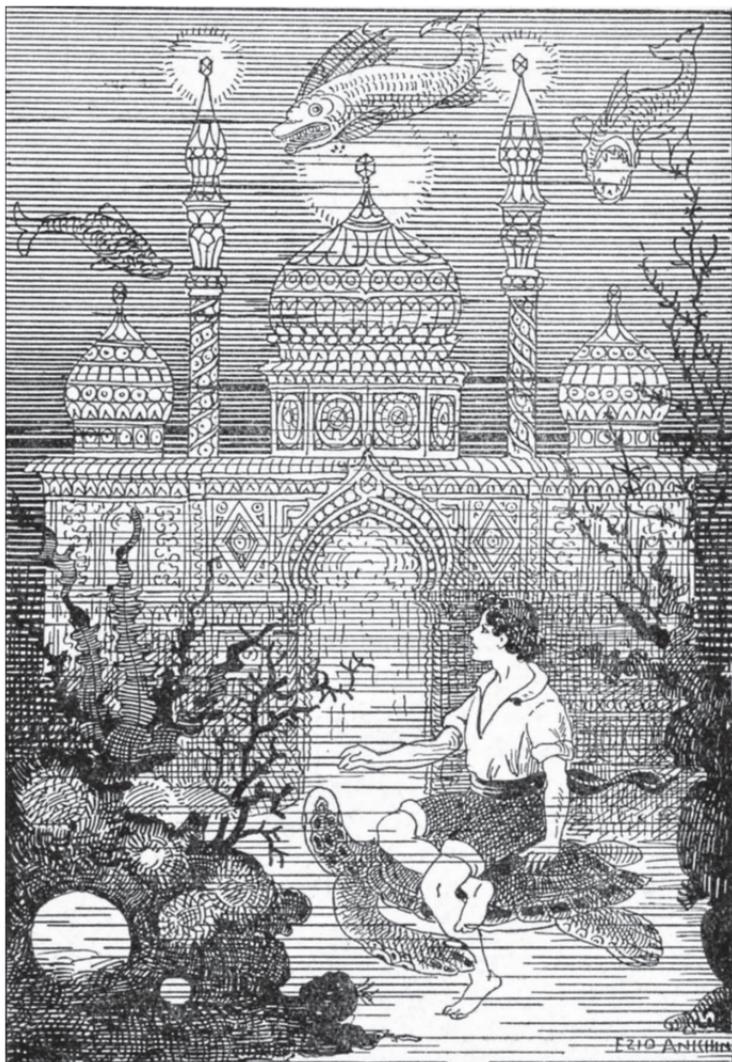
Fondete il burro in un pentolino con i semi di anice e di sesamo. Preparate una crema morbida di uova e zucchero, aggiungetela al burro e amalgamatela. Aggiunti estratto di anice, farina e lievito impastate fino ad ottenere una pasta liscia. Da ogni cucchiaiata di questo impasto ottenete una forma di bastoncino appuntito, rotolatelo nella copertura e disponetelo su un foglio di carta da forno. Cuocete per 15 minuti a 180 °C.



Il pranzo di nozze

Talvolta le ammaliatrici propongono ai loro ospiti pietanze più elaborate. In odor di stregoneria e adorna di tutti i simboli e delle seduzioni della fata è la rapitrice d'uomini dello Scoglio del Diavolo nella fiaba *L'incantatrice dai Racconti della nonna* di Emma Perodi. Quando il protagonista si fa condurre a quello scoglio sul mare, lo vede semisommerso, con al centro uno stagno d'acqua salata ed in mezzo un'isoletta circondata di alghe e di gigli rosa. Salito su una barchetta a forma di cigno – o di tartaruga – ancorata alle sponde dello stagno, si avvede troppo tardi che si tratta di un vero animale, il quale si tuffa e lo trascina sul fondo nella dimora della fata. Questa era «tutta formata di conchiglie rarissime. Vi si giungeva da una scala di cristallo fatta in guisa che quando uno vi passava sopra, ogni scalino cantava come un uccello di primavera. Tutt'intorno vi erano vasti giardini, ove crescevano foreste di piante marine, e v'erano aiuole di alghe verdi, cosparse di diamanti invece che di fiori». L'incantatrice era «sopra un letto d'oro. Vestita di una tela color verde mare, fine e trasparente come le onde; i capelli neri erano vagamente ornati di coralli e le scendevano fino alle calcagna; il volto di lei era roseo e bianco come l'interno di una nicchia». Lo fece accomodare, gli servì «otto qualità diverse di vino in otto boccali d'argento» e gli offrì la propria mano. Accettata la sua proposta di matrimonio, la fata disse che voleva subito preparare il pranzo di nozze e apparecchiò una tavola coperta di ogni grazia di dio. Vi erano molte cose conosciute e altre mai viste ma, preparato il fritto di pesce

e lasciato un attimo l'ospite da solo per prendere altre dodici qualità di vino, questi iniziò a insospettirsi giungendo a scoprire che i pesci offertigli in cena erano altri malcapitati uomini così trasformati dopo le nozze e offerti ai loro successori.



INSALATA DI GRANCHIO E MELAGRANA

(Un piatto sensuale che unisce al pesce il frutto simbolo della fertilità, la melagrana)

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di polpa di granchio precotta

300 g di cuori di palma

i chicchi di 1 melograno

3 cucchiai di olio d'oliva

125 g di yogurt magro naturale

1/2 cucchiaino di noce moscata

buccia grattugiata di 1/2 limone

16 foglie di insalata belga

sale e pepe q.b.

Sminuzzate la polpa di granchio e mettetela in una terrina con i cuori di palma a rondelle e i chicchi di melograno, aggiungete olio, sale e pepe e mescolate con delicatezza. Emulsionate in una tazza lo yogurt, la noce moscata e la buccia di limone e con questa salsa ricoprite il preparato servito nelle foglie di insalata belga.



Un pesce miracoloso

È raro che il pesce venga consumato dai protagonisti delle fiabe. Questo perché esso rappresenta un animale magico, simbolico, sotto le cui spoglie si cela spesso un aiutante sovranaturale che offre a chi lo pesca, in cambio della salvezza, doni magici e consigli utili per portare a termine l'impresa. Un'eccezione è costituita da alcune novelle russe, una delle quali, raccolta da Afanasev, narra di un mendicante che consiglia ad un re di riunire ragazzi e fanciulle, di sette anni ciascuno, affinché insieme tessano una rete. Solo con essa sarà possibile catturare una carpa dalle pinne dorate. La preda viene «mangiata dalla regina, la cuoca ne rosicchia le lische, una cagna ne divora l'intestino, tre giumente bevono l'acqua nella quale è stata lavata». Tutte quante rimarranno incinte dopo tale pasto. In un'altra redazione dello stesso autore, un re desideroso di discendenza fa costruire un ponte sopra un terreno paludoso in quanto solo mangiando un pesce che dimora in quelle acque, catturato con una rete d'oro, la sovrana potrà partorire un erede.



CARPA ALLE OLIVE E FICHI

Ingredienti (per 4 persone)

4 carpe da porzione
3 fichi secchi morbidi
12 olive verdi snocciolate
prezzemolo
2 spicchi d'aglio
aceto, olio, sale, pepe.

Eviscerate i pesci, lavateli a lungo sotto l'acqua corrente e asciugateli. Fate un trito con due spicchi d'aglio, un ciuffo di prezzemolo e i fichi secchi sminuzzati, sale e pepe. Farcite le carpe con il composto. Sistematele in una pirofila unta d'olio, versate su ognuna un cucchiaino d'aceto, cospargetele con le olive snocciolate e tritate. Passate la pirofila nel forno preriscaldato a 180 °C e cuocete per circa 40 minuti. Disponete le carpe sul piatto da portata, irroratele con il sugo di cottura e servitele ben calde.



I folletti dispettosi

Se anche un innocuo – all'apparenza – fritto di pesce può trasformarsi in cibo stregato, non possono invece ingannare le nere bevande, come la birra d'erica, con cui le streghe accompagnano il pasto. Vogliono le fiabe che le loro immonde libagioni fossero prive di sale e di olio, sostanze care a Dio e impiegate nei sacramenti, e che il loro pane fosse esclusivamente pane scuro di segale.

Un altro tipo di pane compare nella fiaba valdostana *La fata della balma*. In una grotta viveva un tempo una fata cattiva assieme ai suoi due figli folletti. La popolazione della valle era esasperata per le vessazioni e i continui furti di capretti e agnelli che i due discoli fatati perpetravano ai suoi danni. Un giorno un uomo, stanco di subire, andò da una vecchia donna a lamentarsi e a chiedere consiglio su come fare per sbarazzarsi di quegli esseri malevoli. La vecchia gli consigliò di dar loro due pani preparati e cosparsi con semi di finocchio. Così fece e non si seppe mai più nulla dei due piccoli ladri. In conseguenza di una leggenda popolare, secondo la quale San Giuseppe era solito odorare l'aromatico finocchio nella stalla di Betlemme, si dice infatti che esso sia benedetto e abbia la facoltà di scacciare gli spiriti maligni.



PANE DEGLI ELFI

Ingredienti

350 g di farina di segale
150 g di farina integrale di frumento
25 g di lievito per panificazione
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di semi di carvi
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
acqua, sale q.b.

Mescolate le due farine al sale e ai semi di finocchio e di carvi, poi aggiungete dell'acqua tiepida col lievito disciolto e impastate energicamente sino ad ottenere una morbida consistenza dell'impasto. Fatelo riposare per 1 ora circa. Unite dell'olio, impastate nuovamente e ponete il tutto in uno stampo da forno. Cuocete per 40 minuti, a metà cottura spennellate con poco olio diluito in acqua calda per rendere più croccante la crosta.



Per «fatare» un bambino

Il rito che permette di «fatare» un bambino, cioè di farlo proteggere e benedire con incantesimi, ci è descritto da una splendida fiaba siciliana, *La serpe Pippina*. Si tratta della stessa usanza presentata nella *Bella addormentata nel bosco*, quando la principessa, durante la festa di corte per la sua nascita, riceve i doni delle tre fate e la maledizione della strega. Nel caso della fiaba siciliana non compare la strega, ma una predizione di sventura viene ugualmente lanciata da parte di una quarta fata che, per un equivoco, subisce un'offesa. Al centro della cerimonia vi sono quattro pani dolci preparati dalle fate stesse che «si lavarono le mani, impastarono un po' di farina di Maiorca, fecero quattro bei pasticcini e li mandarono ad infornare». Però «la moglie del fornaio, dopo un poco, sentì venir dal forno un profumo che era una delizia. Non seppe resistere alla gola, tirò fuori uno di quei pasticcini e lo mangiò. Poi ne impastò uno così come veniva, con farina ordinaria e acqua presa dal fosso dove lavava la scopa del forno. Gli diede una forma alla bell'e meglio e lo confuse in mezzo agli altri tre». Durante la cerimonia la prima fata tagliò un primo pasticcino dicendo: «Io fato te, bella giovane, che tutte le volte che ti spazzoli i capelli, ti cadano perle e pietre preziose», la seconda fece lo stesso con un secondo pasticcino e disse: «io ti fato da farti diventare più bella ancora di quello che sei», così la terza promettendo «che tutti i frutti fuori stagione che vorrai ti possano comparire subito davanti». Alla quarta toccò in sorte il pasticcino sostituito dalla moglie del fornaio e, quando affondò il coltello,

la cenere con cui era stato impastato schizzò fuori e le andò in un occhio. Lanciò così la sua maledizione: «Che quando vedi il sole tu possa diventare una serpe nera...». In questa vicenda esemplare sono racchiusi tutti i motivi principali dell'incantesimo: i dolci fatati, l'antica credenza secondo la quale ogni persona ha alla nascita tre madrine soprannaturali che presiedono allo svolgimento della sua esistenza, l'ambivalente figura della fata/strega e le fattezze di serpe, pesce o sirena proprie delle creature «fatate».



PANE DEL BATTESIMO

Ingredienti (per 4 persone)

20 fette di pancarré

120 g di zucchero

1 litro di latte

4 uova

120 g di uvetta

burro

Fate ammorbidire l'uvetta nell'acqua tiepida. Togliete la crosta al pane, dividete le fette a metà e lasciatele asciugare un po' nel forno. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero e diluite il composto con il latte. Imburrate una pirofila da forno, velate di burro le mezze fettine di pane, disponetele sul fondo del recipiente, cospargetele con l'uvetta strizzata e spruzzatele con la mistura di latte e uovo. Continuate con più strati e finite con uno di pane bagnato. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti circa. Servite il pan dolce tiepido o freddo nello stesso recipiente.



Un re inappetente

Un'altra fiaba siciliana propone, come pozione magica invocata dai duellanti per dar loro la forza di vincere l'avversario, una ricetta davvero elementare: «Se avessi una zuppa di pane e vino...» grida il Mago in prossimità dello scontro, mentre il giovane eroe suo rivale chiede un'ancor più umile «zuppa di pane e latte».

L'elogio del cibo semplice è offerto in molte storie che contrappongono il mangiare contadino a quello principesco. In questi racconti il primo viene proposto come rimedio all'inappetenza di un re. È quanto capitò al *Re Golosone* di una fiaba tedesca che, ormai da lungo tempo, era solito sedere alla sua tavola ricca di ogni ben di Dio rifiutandosi di toccare alcunché. «Poiché i medici non riuscivano a trovare un rimedio per fargli venire fame, furono chiamati i più famosi cuochi del regno, ma invano: anche di fronte ai più raffinati ed elaborati manicaretti il re storciva il naso. Un giorno si presentò a corte un povero straniero che disse di poter guarire il sovrano. Lo portò con sé in una piccola e povera fattoria e lo tenne là per un mese senza che nessuno sapesse cosa stava succedendo.

Al suo ritorno il re era sano come un pesce, aveva una fame da lupo ed era di ottimo umore. Erano tutti curiosi di sapere in cosa consistesse quella cura miracolosa! Molto semplice, il contadino gli aveva dato patate invece che caviale, birra invece di champagne e poi verdura, frutta, pane nero e formaggi freschi in quantità».

INSALATA DI PANE, POMODORI, CIPOLLA E PERE

(Questo antico piatto contadino è per eccellenza un inno al cibo povero)

Ingredienti (per 4 persone)

4 fette di pane casereccio raffermo

4 pomodori maturi

2 pere tagliate fini

2 cipolle rosse

basilico, olio, sale, pepe nero

Togliete la crosta al pane, bagnatelo rapidamente in acqua fredda, strizzatelo, spezzettatelo e raccoglietelo in una ciotola. Dividete a spicchi il pomodoro, eliminate buccia e semi e tagliate a fettine le cipolle e le pere. Mescolate tutto con il pane aggiungendo abbondante basilico. Condite con olio, sale e pepe nero. Servite.



La «nobile» melanzana

Un altro alimento «povero», la melanzana, può vantare addirittura un vero e proprio trattatello di culinaria in forma di dialogo a lei dedicato. Questa verdura importata in Europa dagli arabi, a lungo disprezzata e lasciata alle classi sociali più basse o emarginate, conserva nel nome, derivante dall'appellativo di *mela insana*, traccia della diffidenza di cui è stata oggetto. Ebbene, proprio lei viene elevata al rango di regina della cucina nella raccolta di racconti, leggende e fiabe provenzali che il premio Nobel Frédéric Mistral dedicò alla sua terra.

Nel racconto *Le melanzane in padella*, illustri personaggi sono radunati per rendere onore a quel «frutto lungo e meraviglioso, cornuto e di colore viola». Ognuno propone la ricetta del proprio paese per esibirne la prelibatezza alla faccia dei suoi «dotti» denigratori: «... noi le mangiamo in fricassea, le tagliamo a metà, con il coltello le incidiamo, spremiamo fuori l'acqua, poi via in padella con del buon olio», o «le facciamo rosolare in casseruola, con aglio, cipolla e qualche pomodoro»; si consiglia come mangiarle tutto l'anno «tagliate a fettine come il salame, infilzate e lasciate asciugare al sole» per gustarle d'inverno, al pari dei funghi, con la salsiccia. C'è chi le reputa migliori cotte alla brace per poi condirne la polpa «bianca come un giglio» con olio, pepe e sale, oppure ripiene e cotte al forno o, addirittura, chi la serve in tavola «avvolta in un sontuoso mantello di zucchero e rossa come il sole». Il tutto per farne scoprire la bontà a quei cittadini «cicisbei che credono di sapere tutto e a cui bisogna insegnare tutto!».

MELANZANE ALLA PROVENZALE

Ingredienti (per 4 persone)

6 melanzane

burro

4 pomodori

1 cucchiaino di timo

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino sminuzzato

prezzemolo tritato

sale

farina

Sbucciate le melanzane e tagliatele a dadi, tenetele sotto sale mezz'ora poi asciugatele, passatele nella farina e fatele dorare nel burro imbiondito. In un tegame fate cuocere i pomodori, tritati e privati della pelle e dei semi, poi unitevi le melanzane, l'aglio schiacciato e il peperoncino. Lasciate insaporire per qualche minuto e servite cospargendole di prezzemolo e timo.



Il Paese di Cuccagna

Il luogo fiabesco dei ghiottoni non può invece essere che il *Paese di Cuccagna*, una sorta di paradiso gastronomico e del dolce far niente.

Il tema che porta il suo nome è tra i più diffusi della letteratura popolare e ricorre come fiaba a se stante o come parte di un racconto – spesso legata al viaggio in terre lontane – in tutta l'Europa nord-occidentale, in Russia e Slovenia, Africa, America Latina e nel Medio Oriente.

In queste righe dei fratelli Grimm la sua «geografia culinaria» e lo stile di vita che vi regna sono descritti con grande efficacia: «Vidi un tiglio bello e grande su cui crescevano le focacce calde. Vidi una vecchia capra rosicchiata, che si portava addosso cento cani di strutto, centosessanta con il sale e il tutto. Ebbene ho visto un campo tutto arato senza buoi né cavalli ... Poi ho sentito i pesci fare un gran chiasso che rimbombava in cielo, e un dolce miele colava con acqua da una profonda valle su per un alto monte... E c'erano due cornacchie che falciavano un prato... e, fuor dal pantano due rane che insieme battevano il grano. E poi vidi anche un vescovo da due topi consacrato... e nell'aia c'erano quattro cavalli che trebbiavano il grano a più non posso, e due capre che accendevano il forno e una vacca rossa a informare».

Già il *Fabliau de Coquaigne*, un testo francese risalente alla metà del XIII secolo, ce ne descriveva alcune prelibatezze. L'autore affermava d'essere andato per penitenza dal papa e di essere stato da questo inviato al Paese di Cuccagna nel quale «le case son fatte di

pesci, di salsicce e d'altre cose ghiotte. Le oche grasse si vanno avvolgendo per le vie, arrostandosi da se stesse, accompagnate dalla bianca agliata, e vi son tavole sempre imbandite d'ogni vivanda, a cui ognuno può assidersi liberamente, e mangiare di ciò che meglio gli aggrada, senza mai pagare un quattrino di scotto. Da bere porge un fiume, il quale è mezzo di vino rosso, e mezzo di vino bianco. In questa terra il mese è di sei settimane, e vi si celebrano quattro pasque, e quadruplicate sono l'altre feste principali, mentre la quaresima viene solo una volta ogni vent'anni». Secondo la migliore tradizione della narrativa fantastica, una volta uscitone il poeta non trovò più la via per tornarvi.

LA CVCCAGNA

RIT TIONE DEL GRAN PAESE DE CVCCAGNA DOVE CHI PIV DORME PIV GVADAGNA

Alberi carichiante l'ano di ogni forte frumi, bini pus desiderare Fielmanori d'ogni tempo

Montagna di Spenta d'ogni forte



BVON VINO GRECO

Buon me l'ani tuo l'anno

Carriagi d'ogni tempo

Le Cuette caccano mantelli

Montagna grandissima di Castio granato, sopra del quale e una Caldara larga un miglio qual sempre bolle et manda fuori Maccheroni et Ranelli, quali rozziando per il castio cascano giu nel lago di butaro, quagliano con forte di picciutare sicche et ogni ne piglia et magia a suo piacere.

PALAZZI DOVE SI DORME

Le case belle in uoglio contare Di castio Palmigiano son le mura Et di Ricotta le fanno imbiancare

REGIONI PER CHI LAVORA

Questo e il signor Pannigio che per essere il polen l'han fatto signor del paese, qual e l'ordinanza de la sua gente

Per che lavorate tu in l'...

E l'ho di Vin de l'...

Quinori ci parlar di lavorare Che subito in meteno in prigione Vn anno dentro ti ci fanno stare

Sapete di che son queste Regioni Di castio peccorino son le mura E le frate sono di cialdemi

Queste lo pigliano per che lo rouano a lavorare andera in prigione

Di laue un fiume roscie in quella grotta qual sua corrente per mezo il paese e troppi fumi son fatti di ricotta

Le uache di questo paese parcurgiono quatterdici Vitelle ogni mese

di magnu quora

continuo spata fuori i alligi d'ogni forte

Cana di frascelli con

Queste Artiglarie tirano faggi di buon vino

Mimora che produce Sudio d'oro etchi ne nel ne piglia

Le uache di questo paese parcurgiono quatterdici Vitelle ogni mese

di magnu quora

continuo spata fuori i alligi d'ogni forte

Cana di frascelli con

Queste Artiglarie tirano faggi di buon vino

(Il sogno di Cuccagna è rovesciamento, eccesso, grassa abbondanza; le sue ricette sono, ovviamente, le meno «dieteticamente corrette». Per incontrarle basta avventurarsi, senza troppi scrupoli, in qualsiasi compendio storico della cultura alimentare)

CROSTINI CON SALSICCIA E STRACCHINO

Ingredienti (per 4 persone)

pane casereccio
3 salsicce fresche
150 g di stracchino
semi di finocchio
sale

Spellate le salsicce, sbriciolatele in una ciotola e impastatele con lo stracchino, che avrete prima ammorbidito, e un cucchiaino scarso di semi di finocchio. Regolate il sale se occorre. Lavorate il composto amalgamando molto bene e spalmatelo generosamente sulle fette di pane. Mettete in forno preriscaldato a 180 °C per un quarto d'ora, ritirate, trasferite le fette su un piatto da portata e servitele subito molto calde.

(L'Agliata è una delle ricette più antiche della tradizione popolare, usata sia come condimento per carni e pesci sia come piatto a sé. Eccone due versioni)

AGLIATA IN BRODO

Ingredienti

3 teste d'aglio

200 g di noci finemente pestate

200 g di pangrattato

olio extravergine di oliva q.b.

Unite le noci al pangrattato, amalgamate il tutto con il succo d'aglio, ottenuto spremendo le tre teste, e l'olio. Al momento di servire mettete nel piatto 2 cucchiari di questa salsa e aggiungete un mestolo di brodo vegetale caldo. Unite poi crostini di pane e formaggio grattugiato.

TAGLIATELLE CON SUGO D'AGLIATA

Ingredienti

500 g di noci
300 g di tagliatelle
80 g di mollica di pane fresco
50 g di burro
3 spicchi d'aglio
latte e sale q.b.

Mettete la mollica di pane in una tazza e copritela di latte. Unite i gherigli delle noci all'aglio e pestate il tutto non troppo finemente, aggiungete poi la mollica di pane imbevuta di latte – senza strizzarla – e un pizzico di sale. Mescolate bene e lasciate riposare il composto. Quando scolate le tagliatelle, conditele col burro crudo e la salsa ottenuta.



(L'Illuminismo si distinse per la sua opera di sistemazione e riorganizzazione del sapere umano. Al suo intento catalogatorio non poteva certo sfuggire la gastronomia che trovò in Francesco Leonardi, cuoco di «Sua Maestà Caterina II imperatrice di tutte le Russie», un sommo esegeta. Dalla sua enciclopedia gastronomica di fine Settecento è tratta la seguente, sontuosa ricetta)

OCA ALL'INGLESE

☞ *Abbate un'oca tenera e polputa, fiammatela, spilucata e sventratela, riempitela col suo fegato trito, condito con scalogna, prezzemolo, cipolletta, tartufo, una punta d'aglio, il tutto trito, sale, pepe schiacciato, noce moscata, lardo, un poco di burro, due rossi d'uova crudi (...) cucitela e fatela cuocere arrosto allo spiedo. Quando sarà quasi cotta, spolveratela di mollica di pane grattata fina, fategli prendere colore e servitela con sotto un sugo di manzo con un poco di scalogna trita, sale, pepe schiacciato ed un gran sugo di limone o d'arancio.* ☞



La tovaglia magica

La fiaba, oltre al motivo principale, riprende il tema di Cuccagna in più occasioni. Ecco perciò nascere le montagne di riso, le piante che stillano sciroppo, le fontane di vino, gli alberi dei dolci e delle focacce, le tavole o le tovaglie che si imbandiscono da sole, gli animali che defecano cibo o denaro. Il tipo della novella *Tavolino apparècchiati!* è il più frequente. Il tavolo, e ancor meglio la tovaglia per il suo raro ricorrere nell'arredo contadino e quindi la sua eccezionalità, costituiscono il più delle volte un dono magico avuto in ricompensa dall'eroe come ne *Lo sposo della Fortuna* o *Il più felice bambino del mondo*. Nel *Grembiule di Madonna Chiara* il magico dono avuto dalla protagonista permette agli assediati di un castello di resistere grazie alla farina, alla cacciagione e agli agnelli che esso fa comparire fino a riempire una stanza vuota del maniero. Nella fiaba provenzale *La favetta*, un gentiluomo caduto in disgrazia raggiunge il Cielo scalando una miracolosa pianta di fava e bussa alle porte del Paradiso. «Allora San Pietro disse all'uomo "Ecco una tovaglia. Quando avrete fame, non dovrete dire altro che – tovaglia, spiègati! – e avrete di che nutrirvi. Poi, quando non avrete più fame, direte – tovaglia, ripiègati! – e la tovaglia si ripiegherà". Sceso dalla pianta "posò la tovaglia a terra e subito disse "tovaglia, spiègati!". Subito la tovaglia si spiegò da sola, offrendo un pasto dove, come per miracolo, fumava tutto ciò che esisteva di più buono e migliore: minestra, bollito, arrosto, pesci, perniciosi, leprotti, dolci, vino di bottiglia, marmellate di ogni tipo, insomma, un pasto da nozze».

(Proseguiamo le pietanze di carne con una ricetta contemporanea al momento di massimo fulgore del mito di Cuccagna, il Cinquecento)

CAPPONI IN FRICASSEA FRANCESE

☞ *Piglia un buon cappone lessato freddo e tagliato in piccoli pezzi, gettalo in una padella con mezza libbra di burro e friggilo molto bene. Una volta fritto gettalo in un piatto con succo di dieci aranci, zucchero e cannella.* ☞



Una montagna di ravioli

Il simbolo dell'abbondanza in questa letteratura semplice è spesso rappresentato dalle carni, vivanda prelibata quanto rara. Ne nasce una parata di porcelli arrosto che recano già infisso il coltello per gustarne le carni, fegatelli grossi come un tamburo, vitigni i cui filari sono legati con salsicce, enormi capponi e uccelli arrostiti che volano direttamente nella bocca degli insaziabili passanti. Non per questo, però, sono disdegnati i primi piatti. Suggestiva e invogliante è l'immagine che le stampe popolari traggono da questi racconti: «sul cratere di un alto monte è posta una grande caldaia, il pacifico vulcano si presta a fungere da fornello; dall'enorme vaso che sempre bolle, gorgoglia e trabocca, balzano fuori fardelli di maccheroni, tortelli e ravioli che si rivestono di formaggio nel ruzzolare giù per le falde ed in ultimo vanno ad affogare in un fosso di burro e di strutto che stagna a piè del monte stesso...».

Un buon primo può talvolta sostituire una pietanza ben più inquietante, il protagonista stesso... È quanto avviene al *gobbo Tabagnino* dell'omonima fiaba bolognese. Quando egli trova rifugio nella casa dell'Uomo Selvatico, la moglie dell'orco subito lo avverte di nascondersi altrimenti verrà mangiato in un sol boccone. Infatti, al rientro del marito questi «cominciò a girare per la casa tirando su dal naso e dicendo: "Ucci ucci qui c'è puzza di cristianucci, o ce n'è o ce n'è stati o ce n'è di rimpiazzati"». Sentita la «celebre» frase la donna «gli servì una gran caldaia di maccheroni. Si misero a mangiare marito e moglie, e l'Uomo Selvatico fece una tale scorpacciata che a un certo punto disse: "Basta,

io sono pieno e non ne mangio più. Questi che sono avanzati, se c'è qualcuno in casa dalli a lui"», e anche l'omino, tutto tremante poté avere la sua razione.

RAVIOLI DEL MONTE DI CUCCAGNA

Ingredienti

per la pasta:

800 g di farina, 80 g di burro

per il ripieno

40 g di caciotta fresca

100 g di parmigiano

300 g di treccia di fiordilatte

4 uova, pepe

per la salsa

passata di pomodoro

olio di oliva

cipolla, sale, basilico

Per la salsa fate imbiondire la cipolla nell'olio d'oliva, aggiungete passata di pomodoro, sale, basilico e lasciate cuocere lentamente. Per la pasta versate a cratere 700 grammi di farina, al centro mettete sale, burro e acqua bollente e amalgamate fino ad ottenere una pasta morbida. Lasciate riposare e nel frattempo preparate il ripieno. Mescolate in un recipiente la caciotta, la treccia a dadini piccolissimi, il parmigiano, le uova e il

pepe. Stendete la pasta e distribuite il ripieno in piccoli mucchietti distanziati. Ricoprite con una seconda sfoglia di pasta e fate ben aderire con le dita la pasta attorno ad ogni mucchietto. Staccate con una formina i ravioli e disponeteli su un ripiano infarinato. Cuoceteli per 5 minuti in abbondante acqua salata, sgocciolateli bene e conditeli con la salsa di pomodoro, foglie di basilico e parmigiano grattugiato.



MACCHERONI AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di maccheroni
250 g di funghi porcini
150 g di pomodori pelati
prezzemolo
1 spicchio d'aglio
burro, olio, sale, pepe

In un tegame scaldate una noce di burro con tre cucchiai d'olio e insaporitevi per alcuni minuti l'aglio intero e i funghi tagliati a fettine. Aggiungete la polpa di pomodoro tritata, regolate sale e pepe, coprite e cuocete piano per circa 20 minuti. A fine cottura aggiungete un po' di prezzemolo tritato ed eliminate l'aglio. Lessate i maccheroni in abbondante acqua salata a bollore. Scolateli al dente e conditeli con la salsa di funghi. Servite. Questa salsa può essere realizzata anche senza pomodori: in tal caso occorrono 40 grammi di burro.



Un mare di formaggio

Un cibo bizzarro viene suggerito dal protagonista di un racconto popolare provenzale a seguito di un'articolata riflessione: «Noi uomini di questo pianeta, non siamo forse degli sciocchi? Dio ha messo nel nostro corpo la golosità del formaggio, ha creato per soddisfarla mammiferi di tutte le specie, dal topo di campagna alla balena di mare: hanno tutti del latte, sono quindi autosufficienti e si moltiplicano tra loro. Ma quanto è stupido l'uomo! Per avere del latte e fare il formaggio è andato a scegliere proprio le pecore e le mucche, un bestiame stupido, che, per tenerlo e allevarlo, costa innumerevoli cure e un sacco di soldi. Per trarne cosa? Qualche cattivo pecorino di Arles, di Auvergne o di Gruyère!... Perché non mungere la balena, che ci potrebbe fornire delle forme grandi come case?». Suggerisce così di impiantare due grandi caseifici nella Baia di Terranova e in Nuova Zelanda per fare formaggi «grandi come chiese!». Sostiene inoltre che se ne ricaveranno formaggi verdastri dal sapore di tonno marinato e consiglia di non cagliare tutto il latte ricavato perché tale alimento è eccellente quale elisir di lunga vita dato che le balene «vivono quattrocento, cinquecento anni, e forse più!». Sulla scorta delle sue teorie «presero quindi il mare quindici tartane, nove chiatte, quaranta bette, cinque trabaccoli e due vaporette» carichi di formaggiai...

(Ecco due ricette al formaggio veloci e non molto consuete, al pari delle proposte fatte dall'ingegnoso provenzale)

PANE AL FORMAGGIO

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di pasta da pane
80 g di Emmental grattugiato
latte

Lavorate la pasta, fatene un rotolo e tagliatelo in 24 pezzetti. Ad ognuno date la forma di una pallina. Mettetene 12 in uno stampo foderato con carta da forno, spennellatele con il latte e cospargetele con l'Emmental grattugiato. Fate un secondo strato procedendo come per il primo. Coprite e lasciate riposare un'ora. Cuocete 25-30 minuti in forno caldo a 220 °C. Ritirate, dopo 10 minuti sfornate e fate raffreddare su una griglia. Servite il pane a fette con burro fresco.



RAVANELLI CON FORMAGGIO

Ingredienti (per 4 persone)

1 mazzetto di ravanelli
250 g di crescenza
pepe bianco

In una ciotola, lavorate la crescenza con un cucchiaino di legno fino a ridurla ad una crema. Mondate i ravanelli, lavateli bene sotto l'acqua corrente. Tagliateli prima a fettine e poi a bastoncini, uniteli alla crescenza, aggiungete un pizzico di pepe, mescolate e amalgamate accuratamente il composto. Servite questa saporita crema con fettine di pane tostato.



La casa nel bosco

Tra il dolce e il salato è invece la casa della strega nel bosco, trappola per gli incauti e sventurati bambini che vi si avventurano. Se quella sbocconcellata da Hänsel e Gretel è «fatta di pane e coperta di focaccia», mentre le finestre sono di zucchero trasparente che Gretel, seduta in terra, si mette a «succhiare beatamente», quella della Baba-Yaga, la strega della tradizione russa, ha le pareti di pan pepato e il tetto fatto da un'unica grande frittata. Altra differenza è che, mentre l'ospite di Hänsel e Gretel offre loro dapprima «latte, frittelle, miele e noci» come una brava nonna, la mangiatrice di bambini della foresta russa tenta subito di cucinarli. Circa la celebre novella raccolta per la prima volta dai fratelli Grimm, occorre segnalare un caso letterario davvero curioso. Nel 1963 un autore tedesco, Hans Traxler, pubblicò un finta ricerca storica, dal titolo *La verità su Hänsel e Gretel*, asserendo di aver individuato la località presso la quale si svolsero davvero i fatti e, soprattutto, che la strega fu in realtà uccisa al fine di sottrarle la ricetta segreta dei «biscotti della vita»!



(Le seduzioni dolciarie della casa perduta nel bosco sono forse la parte più celebre della letteratura «gastronomica» per l'infanzia; due ricette classiche ed una particolarmente fiabesca accompagnano ora la nostra lettura. La prima ricorre nel *Trattato di cucina pasticciera* del piemontese Giovanni Vialardi, capocuoco di Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II)

MARZAPANE

Sbollentate, pelate e asciugate due etti di mandorle dolci, pestatele fine nel mortaio inumidendole con un po' di bianco d'uovo, affinché non facciano olio, o meglio passatele al setaccio. Unite due bianchi d'uova sbattuti con 4 etti di zucchero fino ad ottenere una pasta piuttosto soda. Con le mani inumidite d'acqua fatene pallottole grandi come castagne e fatele cuocere al forno poco caldo fino a divenire dorate e croccanti.

PANPEPATO

Ingredienti

200 g di farina

100 g di mandorle

100 g di miele

100 g di cacao in polvere

100 g di frutta candita tagliuzzata

1 cucchiaio di cannella

1 cucchiaio di chiodi di garofano in polvere

80 g di cioccolato fondente

Impastate in acqua tiepida o latte gli ingredienti e lavorate a lungo fino ad ottenere un composto abbastanza sodo. Dategli una forma a calotta e cuocetelo in forno fino ad un principio di indoramento. Lasciatelo poi riposare in un luogo fresco e umido per dieci giorni. Trascorso questo tempo lo si può servire ricoperto da una colata di cioccolato fondente.

(Questa terza «ricetta del bosco», davvero fatata, incastona come pietre preziose delicate fragranze in dolci trasparenze)

FIORI DOLCI

Ingredienti

30 g di gomma arabica (la trovate in farmacia)
4 cucchiari di acqua di rose per dolci
zucchero
fiori di prato

Mettete in una bottiglietta la gomma arabica e l'acqua di rose e scuotete finché la gomma si è sciolta. Versate il tutto in una ciotolina e immergetevi i fiori tenendoli per il gambo, poi sgocciolateli e tuffateli nello zucchero. Allineateli sopra un foglio di carta oleata e metteteli in un luogo caldo per 24 ore, tuffandoli ancora nello zucchero quando quello che li ricopre si inumidisce nuovamente. Ripetete l'operazione finché i fiori commestibili che avete scelto non saranno avvolti da una patina ambrata. Potete usare rose, violette e primule.



Cuochi invisibili

Le case nascoste nei boschi sono sempre dimore di esseri fantastici, benevoli o demoniaci, e accettarne o dividerne il cibo significa divenire partecipi della loro dimensione sovranaturale, come prigionieri o individui prescelti. Tocca spesso al più giovane di tre figli lasciare la casa paterna e avventurarsi per il mondo in cerca di fortuna e, nel suo peregrinare, imbattersi ed entrare in abitazioni all'apparenza abbandonate. In queste case, come Biancaneve, trova una tavola imbandita o viene servito da valletti invisibili. *Il nonno che non si vede* appartiene alla tradizione fiabesca veneziana, narra di una madre e tre figlie che un tempo vivevano in estrema povertà «tanto che un giorno una di queste tre ragazze disse: “Senti, piuttosto di star qui a penare, voglio andarmene pel mondo a vedere se trovo la mia fortuna”. E così, prese e se ne andò. Cammina e cammina finché non si imbatte in un palazzo. Vede la porta aperta e dice “Andrò su a vedere se han bisogno di una serva”. Va su e dice “Ehi di casa!”. Nessuno le risponde. Va in cucina, e vede che c'è la pentola che bolle. Apre una credenza e vede che c'è pane, riso, bottiglie di vino, c'è di tutto, e dice: “Qua c'è di tutto, io ho fame, mi faccio subito una bella minestra”. Mentre sta dicendo queste parole, vede due mani che apparecchiavano la tavola. Le mani mettono in tavola un piatto di riso, e la ragazza si mette subito a mangiare. Mangiato il riso, le mani le portano un bel pollastro, e la ragazza mangia tutto». Il mattino seguente le mani misteriose le serviranno anche un vassoio con un bel caffè fumante...

INSALATA DI RISO E POLLO

Ingredienti (per 4 persone)

1 tazza e 1/2 di riso bollito
2 filetti di pollo bolliti
1 peperone giallo
1 mela renetta
6 cucchiaini d'olio
2 cucchiaini d'aceto
sale e pepe

Tagliate i filetti di pollo freddi a filettini, mischiateli in insalata alla mela tagliata a dadini e al peperone tagliato a listarelle. Unite il tutto al riso dopo averlo condito con olio, aceto, sale e pepe.



Strani commensali

In certi casi occorre contendere il cibo a degli esseri fantastici come nel racconto *Il forte Gianni* o *I sei aiutanti miracolosi*. Per liberare una principessa prigioniera del mondo sotterraneo, l'eroe durante la sua ricerca soggiorna con alcuni compagni presso una capanna o un mulino abbandonato. Ogni giorno uno di loro rimane a casa a preparare le frittelle mentre gli altri perlustrano la zona. Giorno dopo giorno, uno dopo l'altro, i compagni si fanno rubare le frittelle da un nano, un gnomo o un gigante a sette teste che irrompe nell'abitazione. Quando tocca all'eroe preparare il cibo, riesce a ferire e mettere in fuga l'intruso e, seguendo le tracce del suo sangue, raggiunge una buca che lo conduce alla prigione della fanciulla.

Una fiaba friulana offre invece uno spunto davvero originale circa la condivisione del pasto con un personaggio soprannaturale. Il commensale di riguardo è nientemeno che Gesù Cristo, ingannato da un San Pietro molto goloso. «Una volta il Signore e San Pietro passarono per un campo, quando tra un filare e l'altro schizzò fuori una lepre e intoppò nei piedi del Signore. “Presto Pietro, apri il sacco e mettila dentro”. Pietro la mise nel sacco e disse: “È tanto che non mangiamo Signore, questa ce la facciamo arrosto”. “Bene, Pietro! Stasera ci faremo una buona cena. Tu che sei bravo a far il cuoco, cucinerai la lepre”. Arrivarono ad un paese, videro la frasca [l'insegna dei tavernieri] su una porta ed entrarono. “Ci porti mezza boccia di vino” disse il Signore, “e tu Pietro intanto va' a far cuocere

la lepre”. San Pietro, esperto com’è, piglia un coltellaccio, lo arrota con la roncola che portava con sé, spella la lepre, la squarta, e poi la butta in un tegame. Mentre cuoceva, gli venne l’acquolina in bocca: “Che grassa che è! E che buon odore! Aspetta a me! Ora assaggio un po’ se è buona! Oh, buona! Ecco la coratella s’è già cotta: non potrei mangiarmela io, con questa crosta di pane? Figuriamoci se il Signore se ne accorge!”. Detto fatto, tira fuori la coratella con la forchetta e se la mangia».



LEPRE GOLOSA

Ingredienti (per 6 persone)

1 lepre

40 g di pancetta

1 bicchiere di vino rosso

30 g di cioccolato fondente

2 cucchiaini di zucchero

30 g di pinoli, 50 g di uvetta sultanina

farina, brodo

alloro

burro, aceto, olio, sale, e pepe

Tagliate la lepre a pezzi. Scaldate in un tegame due cucchiai d'olio con 30 grammi di burro, unite la pancetta tritata e rosolate lo spezzatino di lepre. Quando ha preso colore, salate e pepate, cospargete con un cucchiaio di farina e mescolate. Cuocete per una decina di minuti, versate un bicchiere di vino e uno di brodo, unite anche una foglia d'alloro e continuate la cottura a fuoco basso per circa 2 ore. A mezz'ora dalla fine unite i pinoli e l'uvetta sultanina, prima ammorbidita in poca acqua e poi strizzata. A parte, grattugiate il cioccolato e mescolatelo in una terrina con un cucchiaio di farina, un cucchiaino d'aceto, due cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale e quindi stemperate il tutto con un po' d'acqua. Versate nel tegame e, se necessario, aggiungete un po' d'acqua o, meglio, di brodo. Portate a leggero bollore. Regolate eventualmente il sale. Servite la lepre coperta da questa antica salsa al cioccolato.

Un dolce «fatale»

Altre volte i cibi sono inseriti senza alcuna logica in vere e proprie filastrocche come in questa fiaba del Purim – la Festa ebraica delle Sorti caratterizzata da banchetti e lazzi per i bambini – che si abbandona ad una catena di nonsense alimentari: “...un mercante andò al mercato, vide una contadina e le comprò un tacchino. Portò l’oca a casa e arrostì la gallina. Chiese alla moglie di fargli una frittata di sei uova, perciò lei gli fece un *homentash* a sei punte, si spaventò e morì...”.

L’*homentash* è un dolce tradizionale di forma triangolare, farcito di semi di papavero, prugne secche o marmellata di prugne.



(Questa ricetta è di un'anziana, sapiente signora, gran maestra di favole e altri racconti, che, a novant'anni compiuti, la prepara ancora con le proprie mani in un piccolo appartamento d'una calle veneziana)

HOMENTASH DI TINA

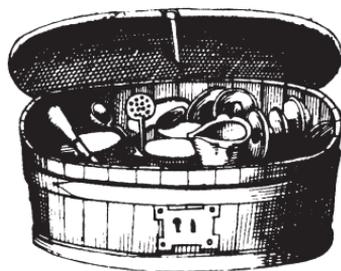
Ingredienti

200 g di burro
4 uova
400 g di zucchero
400 g di farina
100 g di mandorle dolci
100 g di mandorle amare
lievito in polvere
latte
pasta sfoglia
marmellata di prugne
canditi

Amalgamate i tuorli con il burro, aggiungete lo zucchero e montate il tutto fino ad ottenere una crema morbida e soffice. Aggiungete la farina bianca, le mandorle ridotte in polvere e il lievito, infine gli albumi montati a neve e un po' di latte. Farcite con questo composto una crosta di pasta sfoglia, disponendo poi, tra la pasta ed il ripieno, uno strato sottile di marmellata di prugne e canditi. Guarnite nel mezzo con mandorle intere e cospargete la superficie di zucchero a velo prima di infornare.

Piccoli tesori

Frutta fresca, verdura, dolci, primi e carni sono, come abbiamo visto, rappresentati a vario titolo nei racconti popolari. Vi è un altro tipo di frutta che per la sua valenza simbolica svolge il ruolo di protagonista in molte vicende: la frutta secca. Mandorle, nocciole e castagne sono contenitori per eccellenza, rifugio e nascondiglio di personaggi, doni ed oggetti magici. Emblema di fertilità e saggezza donano una gravidanza o la prosperità se infranti in occasione di uno sposalizio o sparsi per i campi. In un'altra versione della *Gatta Cenerella* la noce, chiesta quale umile regalo dalla più avveduta delle tre figlie di un mercante, aprendosi lascia uscire gioielli e preziosi. Come scrigno o vero corno dell'abbondanza costituisce, da sola o assieme alla castagna e alla nocciola, il dono di fate, streghe e consorti soprannaturali, il loro guscio è culla di elfi e folletti.



PANE DI FRUTTA SECCA

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di pane raffermo

50 g di uvetta

50 g di noci spezzettate

40 g di zucchero

1 litro di latte

2 uova

rum

1 bustina di cioccolata istantanea dolce

Tagliate a pezzetti il pane raffermo (non deve essere troppo secco) e fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Scaldate il latte, unitevi due cucchiaini di cioccolato, lo zucchero, l'uvetta strizzata, le noci, un bicchierino di rum e il pane spezzettato. Lasciate che il pane si ammorbidisca bene. Sbattete le uova e unitele al composto. Versate il tutto in una pirofila imburrata ed infarinata, e cuocete in forno caldo a 180 °C per circa un'ora. Servite tiepido per gustarne appieno la fragranza.



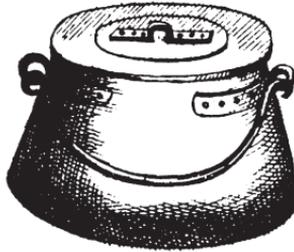
Astuzie popolari

Tipico mangiare contadino, alle noci è spesso associato l'uovo. Il suo guscio, bruciato nel focolare o sulla stufa, spaventa ed allontana gli spiriti maligni e molesti, come alimento è spesso impiegato in prove d'astuzia come quando, fingendo di ingoiare sassi, l'eroe mangia diverse uova inducendo il proprio avversario ad imitarlo oppure le offre a un drago per ammansirlo e impadronirsi del tesoro che custodisce. Il racconto *La fetta di salame* offre una delle più «sottili» e divertenti astuzie popolari legate al cibo. «Un giorno, un signore che viaggiava con il proprio domestico capitò in una locanda dove c'era solo un tavolo e dovette quindi sedersi con il suo valletto. Quando fu portato il salame, il signore prese il coltello, ne tagliò una fetta talmente fina che si vedeva attraverso e disse al suo domestico "Adesso Joseph, guarda bene! Se vuoi mangiare un buon salame, ecco come si taglia... Sembra uno scherzo, ma quanto è più buono così! Innanzi tutto, affettandolo fino, la carne viene tagliata meglio; poi, essendosi spezzati, i grani di pepe emanano più profumo, molto più profumo". Fatta questa spiegazione il signore passa il salame al domestico che ne taglia una fetta "grossa come la ruota di una carriola". Alle rimostranze del padrone il valletto prontamente risponde: "Oh, signore! Siete troppo onesto... Ma via, non badateci: non è proprio il caso che il domestico mangi bene quanto il padrone"».

OVA SPERDUTE

(Un'altra semplice e antica ricetta, risalente al XV secolo, in onore dei protagonisti delle fiabe, spesso costretti ad avventurarsi in terre sconosciute per compiere le loro imprese)

☞ *Rompete nell'acqua bollente delle uova – accertatevi che siano freschissime – , estraetele ancora tenerelle, ricopritele di zucchero, acqua rosata, cannella e servitele prontamente.* ☞



Il vino del Purgatorio

Non ci sono cuochi nelle fiabe tradizionali ma una figura analoga, spesso determinante per lo svolgersi della trama, l'oste. Astuto, depositario del sapere e dei pettegolezzi della comunità, può offrire rifugio al protagonista, derubarlo mescondogli del vino speziato contenente una dose d'oppio, indirizzarlo sulla giusta via o allontanarlo dalla propria meta. Oppure, come in un caso singolare, nel racconto *I tre consigli*, servirgli la minestra in stoviglie davvero bizzarre: un teschio avente per posate ossa di morto. Squisito ed ingannatore è invece il vino offerto da un curato ad un suo parrocchiano che gli porta dieci scudi per far dire messa al proprio padre. I due ne bevono un po' troppo e, quando l'ospite chiede quale sia quel vino squisito, ne scaturisce questo divertente dialogo:

«Santa Vergine, signor curato! ma che vino è?

Indovina, ragazzo mio.

È un vino di Travel?

No.

Di Langlade.

Niente affatto.

Di Chasclan?

Neanche a parlarne!

Di Châteauneuf-du-Pape?

Ancora meno!

Insomma, Dio Santo, curato, ci ho provato abbastanza!

Ebbene, vuoi che te lo dica?

Dite, signor priore.

È il vino del Purgatorio».

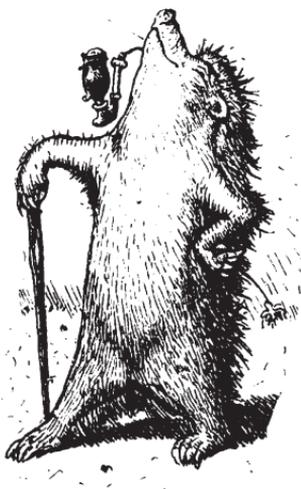
Sentita questa frase, subito il parrochiano si volta, prende i dieci scudi per la messa e se li rimette in tasca.

«Ma che fai, amico mio? – chiese il curato.

Porto via i soldi per la messa.

Ma come, screanzato! Vorresti lasciare tuo padre in fondo al Purgatorio?

Mi guarderei bene dal toglierlo da un luogo dove c'è un vino così buono!».



(Il principe dei vini speziati è piemontese e, con esso, suggeriamo anche un vin dolce della stessa tradizione)

VIN BRULÉ

Riscaldare in una pentola un litro di vino rosso con 2 stecche di cannella, 8 chiodi di garofano, la buccia di 2 limoni – solo la parte gialla – e 300 gr. di zucchero. Quando sta per bollire abbassate la fiamma e passate sopra il pentolino un foglio di carta acceso per dar fuoco all'alcol del vino. Colatelo e servite bollente, possibilmente nell'apposita grolla di legno.

VINO MIELATO

Rimestate velocemente del miele con un cucchiaio di legno in un contenitore di terracotta, aggiungete del mosto in proporzione di 5 parti per una di miele e mescolate a lungo. Lasciate riposare la notte coprendo con un panno e ripetete l'operazione per un paio di settimane fino ad ottenere una congrua e omogenea quantità di questo nettare.



Bambole viventi

Più frequente è la figura del pasticciere che, come ne *La donna di legno*, *Rosafiori*, *La statua di cera*, desiderando tanto una figlia e non potendola avere fa una bambola di pasta – simile a quella di tante pastarelle della tradizione dolciaria mediterranea – così bella da sembrare una vera bambina. A questo punto, al pari di quanto avviene per il burattino di Mastro Geppetto, l'intervento di una fata madrina darà alla creatura la vita. *Il reuccio fatto a mano* racconta invece di una principessa che, dopo aver rifiutato re, marchesi e conti, fabbrica da sé il proprio sposo. «Se volete che mi mariti», disse al padre, «datemi un cantaro di farina e un cantaro di zucchero, che il fidanzato voglio farmelo da me con le mie mani». Per sei mesi setacciò ed impastò finché ottenne ciò che voleva, per altri sei mesi lo lasciò in piedi in una nicchia ed infine il principe si animò ed ebbe la parola». Nella fiaba monregalese *Il vaso di maggiorana* il ruolo sostitutivo della bambola assume una esplicita valenza sessuale. La protagonista, Stella Diana, «pensò di farsi una bambola di pasta, grande quanto lei, che le somigliasse in tutto e per tutto, e al posto del cuore le mise una vescica piena di lattemiele. Quando dopo le nozze si ritirò in camera, mise la bambola a letto, con la sua cuffia e la sua camicia, e si nascose». Lo sposo, accecato dall'ira per i continui rifiuti e le burle cui era stato oggetto durante il corteggiamento, trafisse col proprio pugnale la bambola, «la vescica scoppiò e il lattemiele schizzò dappertutto: anche in bocca allo sposo. “Ah, povero me! Com'è dolce il sangue della mia Stella Diana! E io che

l'ho uccisa! Cos'ho mai fatto! Ah, potessi mai farla rivivere!". Allora saltò fuori Stella Diana sana come un pesce. "Eccomi qua, sono io la tua Stella Diana, non sono morta!". Lo sposo l'abbracciò felice e d'allora in poi felici e contenti continuarono a vivere».



(I pupazzi dolci più celebri sono i pupi siciliani di zucchero venduti in occasione della ricorrenza dei Santi, il primo novembre)

PALADINI DI ZUCCHERO

Ingredienti

500 g di pasta di pane già lievitata

20 g di zucchero

3 uova

mandorle dolci

Incorporate lo zucchero nella pasta e dividetela in pezzi cui darete la forma di pupazzetti. Fate la bocca e gli occhi con le mandorle, spennellateli con uovo sbattuto e lasciateli riposare per un'oretta. Cuoceteli in forno molto caldo sino ad imbiondimento.



Il giardino delle erbe proibite

L'episodio di Stella Diana, al pari di tanti altri, richiama antichi usi e credenze rituali che non è qui possibile approfondire. Lo stesso si dica del prezzemolo che, come tutte le piante aromatiche, costituisce un ingrediente stregonesco causa di trasformazioni e dell'acquisizione di poteri magici. Immane negli orti delle streghe, deve la sua fama ad una ancestrale divisione tra piante selvatiche e piante coltivate. La fondamentale importanza delle seconde per le popolazioni agricole ha relegato le prime al ruolo di accessorio culinario sospetto; tali erbe crescono perciò solo nei giardini delle fate e delle streghe oppure nel luogo ove è stata seppellita una fattucchiera. Quando sette fratelli mangiano un ciuffo di prezzemolo cresciuto in un simile posto vengono subito trasformati in *Sette palombelle*, protagoniste di mirabolanti avventure. *Prezzemolina* deve invece il suo nome al fatto che quando la madre la portava in grembo, affacciandosi ad una finestra, vide nell'orto di alcune fate un intero prato di prezzemolo e venne presa da un'irresistibile voglia. La donna «aspetta perciò che le fate si allontanino, con una scala di seta discende nell'orto e ne fa una bella scorpiata. Colta sul fatto, si giustifica spiegando di essere incinta; al che le fate la perdonano “però – le dicono – se avrai una bambina le metterai nome Prezzemolina, se avrai un bambino gli metterai nome Prezzemolino. E appena sarà grande, bambino o bambina che sia, lo prenderemo noi!”». La stessa funzione svolge il sedano in cambio del quale i derubati, un orco o una strega, chiedono alla madre il futuro nascituro.

Anche una pianta aromatica può, al pari dell'arancia e del melograno, identificarsi del tutto con una fanciulla dando inizio ad una storia fantastica come quella di *Rosmarina*. «Una volta c'erano un re ed una regina che non avevano figli. Passeggiando nell'orto la regina vide una pianta di rosmarino con tante pianticine figlie intorno, e disse: "Guarda un po', quella lì che è pianta di rosmarino ha tanti figlioli, e io che sono regina non ne ho neanche uno!" Dopo poco, la regina diventò anche lei madre. Ma non fece un bambino, bensì una pianta di rosmarino. La pose in un bel vaso e l'annaffiava col latte quattro volte al giorno». Il giovane re di Spagna, nipote della regina, rapì la pianticella e la mise nel proprio giardino. Un giorno, mentre si aggirava per il parco suonando il suo zufolo, «tra le fronde del rosmarino comparve una bella fanciulla dai lunghi capelli che si mise a danzare accanto a lui». Da misera pianta di rosmarino a futura regina di Spagna!

PIZZA BIANCA AL ROSMARINO

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di farina

1 presa di sale fino

4 rametti di rosmarino

olio d'oliva

15 g di lievito di birra

1 manciata di sale grosso

Fate sciogliere il lievito di birra con un bicchiere d'acqua calda. Preparate l'impasto e fatene un panetto sul quale praticherete due tagli incrociati e che lascerete riposare per almeno un'ora in un luogo caldo ed asciutto. Lavorate quindi ancora la pasta per qualche minuto poi stendetela su un piano infarinato in un disco di circa 30 centimetri di diametro e spesso quanto un dito. Disponetela in una teglia da crostata premendola e facendola risalire un po' contro i bordi. Con la punta delle dita picchiettate la superficie in modo che risulti irregolare e piena di fossette. Fate soffriggere appena le foglioline di rosmarino in un tegamino con mezzo bicchiere d'olio e versate il tutto sulla pasta. Cospargete di sale grosso e infornate per mezz'ora a 220 °C.



Seduzione immortale

Il menù delle fiabe è tutto racchiuso nel ripetersi di queste semplici e suggestive formule alla confluenza tra mito e libera invenzione popolare. Suggestive e durature, oltre che universali, se una moderna seduttrice, abilissima cuoca e sapiente conoscitrice delle armi della magia come la *Dona Flor* di Jorge Amado, ricorre ancora ai suoi sapori forti ed elementari per legare a sé, in morte come in vita, il proprio amante. Ecco gli ingredienti del suo «stufato di granchi molli», uno dei piatti preferiti dall'eterno compagno Vadinho, che ne lasciava la bocca «ardente di cipolla cruda»: 1 tazza di latte di cocco e una di olio di palma – ingrediente principale della cucina baiana –, 1 chilo di granchi molli, 3 spicchi d'aglio, sale a piacere, il succo di un limone, coriandolo, prezzemolo, cipollina, 2 cipolle, mezza tazza d'olio d'oliva, un peperone, e mezzo chilo di pomodori.

Per chi vuole invece cimentarsi con la ricetta nostrana:

ZUPPA DI GRANCHI

Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di granchi
2 pomodori
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 tuorlo
1 cipolla
2 peperoni
1 bicchiere di latte di cocco
1/2 cucchiaino di maizena
1 chiodo di garofano
1 rametto di timo
zafferano
sale
pepe
crostini di pane

Lessate la cipolla e i peperoni. Sbollentate per 5 minuti i granchi in un litro e un quarto di acqua bollente poco salata, profumata con il timo e il chiodo di garofano. Sgocciolate e tenete da parte l'acqua di cottura. Estraiete la polpa dai granchi e sminuzzatela, tritate la cipolla lessata e i pomodori sbucciati e privati dei semi, poi mescolate il tutto. Mettete il composto nell'acqua di cottura, aggiungete il vino e il latte di cocco e cuocete a fuoco moderato per un quarto d'ora circa. In una cio-

tola amalgamate il tuorlo con la maizena e mescolando unitelo alla zuppa. Aggiungete sale, pepe e, all'ultimo momento, una puntina di zafferano. Servite la zuppa molto calda insieme a crostini di pane abbrustoliti.

Come dice Dona Flor di chi detesta la cipolla, «che ne sanno loro di aromi puri?»





Indice delle ricette

Pani e focacce

Focaccia della Befana	15
Pane al formaggio	47
Pane degli Elfi	25
Pane del battesimo	28
Pane di frutta secca	61
Pizza bianca al rosmarino	72

Primi e minestre

Agliata in brodo	37
Maccheroni ai funghi porcini	45
Ravioli del Monte di Cuccagna	43
Tagliatelle con sugo d'agliata	38

Secondi

Capponi in fricasea francese (1500)	41
Crostini con salsiccia e stracchino	36
Insalata di riso e pollo	54
Lepre golosa	57
Oca all'inglese (1700)	39
Carpa alle olive e fichi	23
Insalata di granchio e melagrana	21

Zuppa di granchi	74
Ova sperdute (1400)	63

Verdure

Fave bollite (1300)	16
Insalata di pane, pomodori, cipolla e pere	30
Melanzane alla provenzale	32
Ravanelli con formaggio	48

Frutta e dolci

Bonbon di datteri e noci	12
Delizie all'arancio	10
Frutti del Paradiso	11
Fiori dolci	52
Mele del principe azzurro	9
Biscotti di Madama Fortuna	18
Homentash di Tina	59
Marzapane	50
Panpepato	51
Pandolce della fata	14
Paladini di zucchero	69

Vini

Vin brulé	66
Vino mielato	66

Indice

I FRUTTI INCANTATI	6
IL DONO DELLA FATA	13
NON SOLO CARBONE...	15
COME INGRAZIARSI LA SORTE	17
IL PRANZO DI NOZZE	19
UN PESCE MIRACOLOSO	22
I FOLLETTI DISPETTOSI	24
PER «FATARE» UN BAMBINO	26
UN RE INAPPETENTE	29
LA «NOBILE» MELANZANA	31
IL PAESE DI CUCCAGNA	33
LA TOVAGLIA MAGICA	40
UNA MONTAGNA DI RAVIOLI	42
UN MARE DI FORMAGGIO	46
LA CASA NEL BOSCO	49
CUOCHI INVISIBILI	53
STRANI COMMENSALI	55
UN DOLCE «FATALE»	58
PICCOLI TESORI	60
ASTUZIE POPOLANE	62
IL VINO DEL PURGATORIO	64
BAMBOLE VIVENTI	67
IL GIARDINO DELLE ERBE PROIBITE	70
SEDUZIONE IMMORTALE	73
INDICE DELLE RICETTE	77

Finito di stampare
nel mese di Novembre 2020 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)