

# il conservatorio

Periodico del Conservatorio Arti e Tradizioni Alimentari

Direzione - Redazione e Pubblicità: piazza Diaz n. 1 - Monza - Tel. 039 365019 - Fax 039 2312234 - e-mail: conservatorio@realtabrianza.it

Distribuzione gratuita

30 aprile 2011

Spedizione in abbonamento postale

## VERDURE, VERDURE, VERDURE!!!

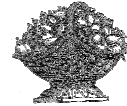
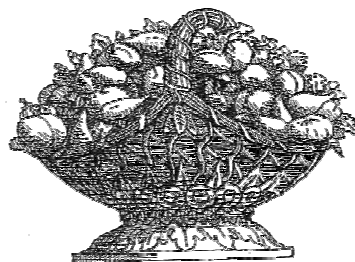
Con questo "grido di guerra" programmatico, eccoci arrivati al secondo Convivio del nostro percorso di riscoperta della cucina povera del Territorio.

Questo incontro, che ci avvicinerà alla Cucina della Primavera, servirà a far conoscere, e per qualcuno a ritrovare, usi e sapori forse non più consueti ma nascostamente noti perché naturalmente alla base di molte preparazioni attuali.

Avevamo accennato, la volta scorsa, alla nozione del Piatto Unico come portata capace di assicurare in maniera sostanziale l'assunzione dei principali nutrienti, eventualmente integrato da un moderato apporto aggiuntivo. Avevamo anche segnalato come ormai anche nella quotidianità questa sana nozione sia stata scalzata da menù più complessi, magari più gratificanti ma dieteticamente meno premianti. La saggezza delle nostre campagne ci richiama ora all'ordine evidenziando come in questa stagione l'uso degli ortaggi e delle erbe sia fondamentale per mettere riparo ai possibili guasti causati dall'alimentazione invernale.

In inverno il clima rigido ci ha spinto a fare "scorta" di calorie, forse non più così necessarie dato il tipo di vita che obiettivamente – e fortunatamente – ormai conduciamo. Non occorrono integratori alimentari: la sana cucina povera della primavera, rigorosamente basata sui prodotti freschi del Territorio, è ampiamente sufficiente a fornirci le vitamine e i sali minerali che il nostro organismo richiede. Se poi la nostra curiosità di gastronomi ci spingesse ad approfondire l'uso delle erbe spontanee e il loro apporto nella cucina povera, avremmo fatto un passo avanti nella conoscenza del nostro Territorio e anche della nostra piccola storia.

Giuseppe Astori



CONSERVATORIO DI ARTI E  
TRADIZIONI ALIMENTARI

### “ LA CULTURA NELLA CUCINA POVERA IN PRIMAVERA ”

PRANZO ACCADEMICO DEL  
30.04.2011

RISTORANTE ROMA  
Via Roma 17  
CASATENOVO



LE FRITTATINE DI ERBE DI PRIMAVERA  
I FIORI DI ZUCCA  
LE FANTASIE DI NINO



RISOTTO CON LE ORTICHE



L'ASPARAGINA CON LE UOVA



LA VIGNAROLA



L'ORGOGGIO DEL TORO



LA COMPOSTA DI FRAGOLE



ORTRUGO  
BONARDA

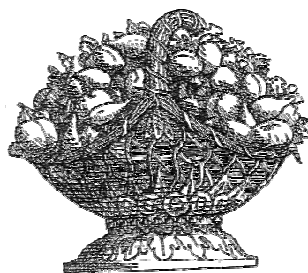
## LA CUCINA POVERA DELLA PRIMAVERA

*Giunt' è la Primavera e festosetti  
La Salutan gl' Augei con lieto canto,  
E i fonti allo Spirar de' Zeffiretti  
Con dolce mormorio Scorrano intanto:*

*Vengon' coprendo l'aer di nero amanto  
E Lampi, e tuoni ad annuntiarla eletti  
Indi tacendo questi, gl' Augelletti;  
Tornan' di nuovo al lor canoro incanto:*

*E quindi sul fiorito ameno prato  
Al caro mormorio di fronde e piante  
Dorme 'l Caprar col fido can' à lato.*

*Di pastoral Zampogna al suon festante  
Danzan Ninfe e Pastor nel tetto amato  
Di primavera all' apparir brillante.*



Dopo l'oppressione dell'Inverno finalmente arriva la Primavera! Nel sonetto introduttivo al suo Concerto Vivaldi esprime la gioia con la quale l'uomo accoglie il risveglio della natura. E poco importa se i temporali, che sono un fenomeno naturale, creano qualche disturbo. L'acqua, così importante per la vita, è ora abbondante, e in sinergia con il clima più dolce e con l'accresciuta insolazione aiuta i semi a germinare e le piante a rifiorire.

Nell'economia contadina polli e conigli prendono il posto del maiale. La produzione di uova è ormai abbondante. I pascoli ricchi delle migliori erbe dell'anno concorrono significativamente al miglioramento della qualità del latte. Dove la pastorizia è sviluppata sono disponibili agnelli e capretti, sacrificati per dedicare la naturale produzione del latte delle fattrici alla lavorazione del formaggio.

Stagione magica, la primavera mette a disposizione della nostra Cucina Povera una quantità incredibile di verdure e di erbe aromatiche, coltivate e selvatiche, di orto e di campo, che costituiscono gli elementi caratterizzanti di un'infinità di piatti del nostro Territorio. Verdure ed erbe che hanno tutte il gusto schietto e forte della Terra e del Sole. Accanto agli ortaggi coltivati - zucchine, spinaci, lattughe, radicchi - le erbe selvatiche come il tarassaco, la borragina, l'asparagina, la cicoria, l'ortica, il luppolo. Erbe semplici, non modifica-

te dalla mano dell'uomo con le sue esigenze culturali. E le erbe aromatiche come il basilico, la salvia, il rosmarino, il timo, la maggiorana, la santoreggia, il dragoncello, la melissa. E ancora carciofi, finocchi, piselli, fave.

Esiste una profonda differenza tra le minestre invernali e quelle della primavera. Le prime sono sempre il frutto di lunghe cotture con ingredienti sostanziosi, adatti al clima freddo. Molti cereali, legumi secchi, grassi animali. Caloriche e nutrienti. Le minestre primaverili privilegiano le cotture brevi di verdure giovani. Il liquido di cottura è in genere l'acqua o un buon brodo vegetale. I soffritti di base sono costituiti da carote novelle, cipollotti e sedano. E siccome in cucina non si butta via niente, le bucce dei piselli o i gambi degli asparagi vengono spesso fatti bollire fino a renderli teneri, passati al passaverdura e usati per arricchire una minestra o un risotto.

In diverse regioni i germogli delle piante cosiddette "vivaci", ossia a risorgenza primaverile come il luppolo, l'asparagina, il rovo, il finocchietto, vengono impiegati per la preparazione di zuppe o di frittate.

La necessità di doversi ingegnare con i prodotti del momento, tipica della Cucina povera, ha portato alla creazione di piatti davvero originali, molti rimasti negli usi gastronomici della nostra bella Italia. Pensiamo ad esempio ai fiori di zucca,

impiegati nelle minestre, nelle frittate, fritti con un ripieno di mozzarella o acciughe. Nei Castelli Romani l'uso di recintare la vigna con le piante di carciofo, sfruttando lo spazio tra i filari per la coltivazione di cipollotti, lattuga, piselli e fave, ha portato alla creazione della "vignarola", stufato di quelle verdure in olio d'oliva.

Naturalmente l'arrivo della primavera, con il suo carico di freschezza, non implica l'abbandono degli ingredienti di base che fanno parte della dispensa familiare. Il riso, la farina di mais, le patate, si sposano così con i prodotti più nettamente stagionali e quindi nascono i "risi e bisì", la polenta e fagiolini, il risotto con le ortiche, le zuppe di patate e verdure di primavera. Anche i fiori entrano in questo universo gastronomico, portando una nota gentile a un bisogno concreto come è quello alimentare. La robinia, essenza infestante completamente naturalizzata nel panorama verde delle nostre campagne, fiorisce in questa stagione e i suoi fiori, come quelli del sambuco, fritti in tempura con una pastella leggera di sola farina e acqua gassata, rappresentano un vero godimento dello spirito e del palato. Dessert meraviglioso a costo zero e a km. zero, se - come la stagione consiglia - ci scolliamo la pigrizia di dosso e dedichiamo un po' di tempo al reperimento della materia prima nei sentieri di campagna della nostra Brianza.

## LE RICETTE

### Risotto con le ortiche

#### Ingredienti:

320 g di riso vialone nano, 2 manciate di cime di ortica (200 g circa), 1 cipolla bianca, vino bianco secco, olio extravergine di oliva, brodo vegetale, burro, parmigiano, sale, pepe

#### preparazione:

Sbollentare in poca acqua salata le ortiche, conservare l'acqua di cottura. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio con un po' d'acqua. Aggiungere il riso, farlo tostare, aggiungere le ortiche sbollentate, sfumare con il vino bianco e portare a cottura con l'acqua di cottura delle ortiche e con brodo vegetale. A fine cottura mantecare con burro e parmigiano grattugiato.

### Frittata con le erbe di campo

la preparazione è la stessa per tutte le erbe: ortica, luppolo, asparagina, malva.

Le cime più tenere vanno scottate in poca acqua bollente salata, poi vengono ripassate nella padella con olio d'oliva o una noce di burro. Se piace, aggiungere uno spicchio d'aglio tritato. A parte sbattere le uova, aggiustare di sale e pepe e aggiungere del formaggio grattugiato. Versare il composto di uova sulle erbe e fare la frittata nel modo solito.

### La scafata (ricetta umbra)

#### Ingredienti:

fave fresche kg.1, puntarelle o bietole gr.300, piselli gr.200, carciofi 3, guanciale gr. 100, una cipolla, una carota, una costa di sedano, pomodori gr. 200, brodo vegetale, olio d'oliva, sale e pepe

#### Preparazione:

Sgranare e lavare fave e piselli, pulire le altre verdure eliminando le parti più dure e tagliarle in due o più parti. Tritare la cipolla, la carota e la costa di sedano, unirle al guanciale anch'esso tritato e soffriggere il tutto nell'olio a fuoco moderato. Dopo qualche minuto di rosolatura unire fave, piselli e bietole, quindi aggiungere il brodo e cuocere per una mezz'ora scarsa. Aggiungere quindi i pomodori pelati, nettati dai semi e tagliati a pezzetti, lasciando andare ancora per un quarto d'ora circa. Regolare di sale e pepe e servire su fette di pane tostato

### Fiori di zucca fritti al formaggio

Per ogni fiore eliminare il pistillo e lasciare solo la corolla, inserire per ogni fiore un cubetto di formaggio dolce(mozzarella appassita o scamorza) e passarli nella pastella. Immergerli nell'olio bollente. Rivoltarli e farli dorare finché non diventino croccanti. Sgocciolarli, distenderli su carta assorbente e salarli

### Fiori di zucca alle acciughe

(lo stesso procedimento dei fiori di zucca al formaggio).

Insieme al formaggio dolce aggiungere all'interno del fiore una puntina di pasta d'acciughe

### Frittelle di fiori di robinia

preparare una pastella leggera di farina e acqua gassata ben fredda, immergervi i grappoli di fiori di robinia e friggerli velocemente in abbondante olio d'oliva bollente. Sgocciolarli e far asciugare su carta assorbente. La stessa procedura può essere seguita per i fiori di sambuco.

### La vignarola (ricetta romana)

#### ingredienti:

3 cipollotti novelli, 1 lattuga romana, 4 carciofi, 300 g di piselli sbucciati, 300 g di fave sbucciate, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe q. b., olio extravergine di oliva

#### Procedimento:

In una pentola bassa e larga fare appassire a fuoco basso e a lungo i cipollotti, a pezzetti, nell'olio. Quando sono diventati trasparenti, aggiungere la lattuga romana tagliata a listarelle sottili ed i carciofi tagliati a spicchietti. Mescolare bene, salare e pepare. Coprire e fare cuocere a fuoco bassissimo, aggiungendo qualche cucchiata di acqua, se necessario. Aggiungere progressivamente i piselli e le fave. I tempi di cottura variano a seconda della tenerezza delle verdure, orientativamente mezzora. Va servita tiepida.

Le fave devono essere giovani e piccole. Se sono troppo grosse restano dure, quindi meglio non aggiungerle oppure va tolta la pellicola esterna. Spesso il piatto viene completato con dadini di guanciale o pancetta rosolati in acqua o vino bianco. In questo caso si usa aggiungere una spruzzata di vino bianco nella fase di cottura dei cipollotti e qualche foglia di menta a fine cottura..

**OTE - CONVOCAZIONI - COMUNICAZIONI - APPUNTAMENTI - NOTE - CON****DOMANDA DI ADESIONE**

LA/IL SOTTOSCRITTA/O.....

NATA/O A..... IL.....

UNITAMENTE AL CONIUGE (facoltativo).....

NATA/O A..... IL.....

RESIDENTE IN .....VIA.....

TEL.(AB)..... (UFF.) .....(CELL.).....

FAX ..... E-MAIL .....

Chiede di aderire al C.A.T.A. in qualità di socio ordinario e resta in attesa di conferma.

Data .....

Firma .....

Ai fini dell'adesione, che è subordinata al parere del Consiglio Direttivo, tenere presente che la quota annuale prevista per il 2011 è di 10,00 Euro per persona e di 15,00 Euro per la coppia.

IL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI VERRÀ EFFETTUATO NEL RISPETTO DELLE DISPOSIZIONI DI LEGGE VIGENTI

**Direzione, Redazione  
Amministrazione**

**il conservatorio**

Piazza Diaz, 1 - Monza  
Tel. 039/365019 - Fax 039/2312234

**Direttore Responsabile**

Luigi Moretti

**Segreteria di Redazione**

Monica Bua, Tina Astori

**Comitato di redazione**

Giuseppe Astori (redattore capo)  
Raffaele Cascella, Abramo Castelli,  
Alfonso Criscuolo, Titti Gaiani,  
Michele Leggiero, Gianfranco Magrini,  
Ferruccio Mori, Pia Pasquini,  
Corrado Tomassini.

**Impaginazione, fotocomposizione e  
stampa a cura della segreteria**

**APPUNTAMENTI 2011****Riunioni Consiglio Direttivo**

2° martedì di ogni mese ore 18,00

Finidam p.za Diaz 1 - Monza

11 gennaio

8 febbraio

8 marzo

12 aprile

10 maggio

14 giugno

12 luglio

13 settembre

11 ottobre

8 novembre

13 dicembre

**Pranzi e incontri**

30/01/2011

Edizione 2011 Concorso Gastronomico  
Primo piatto Italiano

26/02/2011

"La cultura nella cucina povera in inverno"

30/04/2011

"La cultura nella cucina povera in primavera"

28/05/2011

Il CATA e la "Fiera di Monza"

25/06/2011

"La cultura nella cucina povera in estate"

24/09/2011

Incontro Conviviale / brunch

26/11/2011

"La cultura nella cucina povera in autunno"