

# 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

26 febbraio 2011

Spedizione in abbonamento postale

## GASTRONOMIA E CULTURA

Con questo Convivio prende l'avvio il programma previsto per il 2011, dedicato alla riscoperta delle ricette della cucina povera del Territorio.

Il primo incontro riguarda la cucina dell'inverno e l'uso dei prodotti locali di stagione.

Ci proponiamo di esaminare le ricette inserendole nel contesto della realtà economico-sociale della campagna e verificando la loro evoluzione nella gastronomia "borghese", formata arricchendo le originali ricette tradizionali con ingredienti più costosi e ricercati.

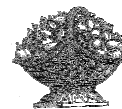
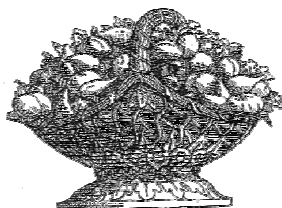
Gli anni successivi al decennio post-bellico si sono caratterizzati per una profonda revisione del concetto di "pasto quotidiano". L'accresciuta disponibilità economica dovuta al diffuso benessere, l'evoluzione delle strutture di distribuzione commerciale e la profondamente modificata fruibilità di prodotti hanno pesantemente influito sulla composizione dei piatti e sulla struttura del pasto. Il Piatto Unico, normalmente inteso come portata capace di assicurare l'assunzione dei principali nutrienti, eventualmente integrato da un

moderato apporto aggiuntivo, è stato sostituito anche nella quotidianità da un menù più complesso e dieteticamente meno premiante.

Nella cultura della cucina povera il Piatto Unico rappresenta la strada maestra per l'utilizzo sapiente di prodotti alimentari considerati più umili e meno costosi perché disponibili in abbondanza e di facilissima reperibilità.

Avremo occasione di riparlare, mettendo in evidenza vantaggi e difetti ma sempre con la dovuta attenzione all'aspetto specificamente gastronomico, nel quale consiste lo scopo primario del nostro Conservatorio e che motiva la curiosità con la quale ci accostiamo a un tema certamente non di "haute cuisine":  
**la Cucina Povera.**

Giuseppe Astori



CONSERVATORIO DI ARTI E  
TRADIZIONI ALIMENTARI

**“ LA CULTURA NELLA CUCINA  
POVERA IN INVERNO ”**

PRANZO ACCADEMICO DEL  
26.02.2011

RISTORANTE ROMA  
Via Roma 17  
CASATENOVO



MONDEGHILI  
CIPOLLINE IN UMIDO  
NERVETTI  
TALLONE DI SALAME  
E ANCORA UNA SORPRESA...



RISOTTO ALLA PAESANA



LE FETTE



POLPETTE DI VERZA



“POCCEN” DI MAGRO CON POLENTA



PAN CONT L'UGA E ROSSUMADA



ORTRUGO  
BONARDA

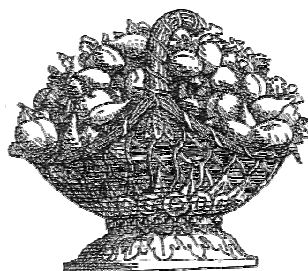
## LA CUCINA POVERA DELL'INVERNO

*Agghiacciato tremar tra nevi algenti  
Al Severo Spirar d' orrido Vento,  
Correr battendo i piedi ogni momento;  
E pel Soverchio gel batter i denti;*

*Passar al foco i dì quieti e contenti  
Mentre la pioggia fuor bagna ben cento  
Caminar Sopra il ghiaccio, e a passo lento  
Per timor di cader girsene intenti;*

*Gir forte Sdruzziolar, cader a terra  
Di nuovo ir Sopra 'l giaccio e correr forte  
Sin ch' il giaccio si rompe, e si disserra;*

*Sentir uscir dalle ferrate porte  
Sciocco, Borea, e tutti i Venti in guerra  
Quest' é 'l verno, ma tal, che gioja apporta.*



Così Vivaldi descriveva l'inverno nel sonetto introduttivo al Concerto omonimo nelle Quattro Stagioni.

Una descrizione così vivida delle condizioni climatiche fa correre subito il pensiero a camini accesi, a zuppe fumanti, alla convivialità. Un clima che condiziona le scelte gastronomiche della cucina povera, dove si tiene assolutamente conto della stagionalità e del Territorio.

Anche in un Paese a clima temperato come il nostro, pure se lungo e stretto e con una così particolare orografia, si evidenziano da nord a sud significative similitudini nella scelta delle materie prime che vanno a comporre le ricette della cucina povera invernale.

Certamente il primo dei motivi è la comune origine agricola, che avvicina le colture e le usanze di tutta la penisola.

In ogni cascina, casale, masseria, la presenza del maiale è sempre stato un elemento dominante in quanto rappresenta un investimento sicuro per l'economia del nucleo. Al maiale andavano gli scarti di cucina (quando c'erano...) le ghiande, le bucce di patata, il siero risultante dalla lavorazione del latte, in definitiva tutto quello che non era più adatto all'alimentazione umana, fino alla macellazione, di regola all'inizio dell'inverno. Dell'animale si utilizza tutto, anche il sangue, le ossa e la cotenna, e i prodotti della macellazione entrano significativamente nell'eco-

nomia del gruppo sociale, sia per il consumo diretto che per la vendita o lo scambio.

Il cavolo, nelle sue diverse specificità (cavolo cappuccio, verza, broccolo, cavolo nero, cima di rapa), è presente e protagonista in una infinità di ricette, da solo o come partner di altri protagonisti, come ad esempio il maiale o gli animali da cortile. I legumi secchi, importantissima fonte di proteine vegetali, si sposano egregiamente ai cereali – riso, frumento, mais – di cui sono elemento integrante. Le patate, che così bene si prestano alla lunga conservazione, sono un ingrediente sempre ricorrente nei piatti dove è importante la quantità. E il volume.

Naturalmente da nord a sud esistono importanti differenze, ad esempio nell'uso dei grassi, che al nord sono preferibilmente strutto o burro e al sud olio d'oliva. Ve ne sono ancora altre, come la grande diffusione del riso e del mais al nord e del frumento al centro-sud, anche se riso e mais sono arrivati al nord portati dagli Arabi e dagli Spagnoli. Come curiosità, la prima coltivazione di mais in Italia ebbe luogo in Calabria ad opera degli Spagnoli nel XVII secolo, quella del riso in Sicilia molti secoli prima ad opera degli Arabi. Successivamente il riso – insieme allo zafferano – fu portato dagli Arabi in Spagna, dove è coltivato tuttora, e giunse nella pianura padana solo verso il

XV secolo.

Altro elemento fondamentale nella cucina povera dell'inverno è rappresentato dalle zuppe, che nascono dal recupero del pane raffermo o dagli avanzi delle tavole medievali, dove le vivande venivano poggiate su larghe fette di pane. Queste venivano recuperate dalla servitù e, messe a bollire con l'aggiunta di verdure, sfamavano i poveri. Nella nostra cucina povera la zuppa rappresenta il metodo più pratico ed economico per utilizzare tutto quello di cui la magra dispensa dispone. Metti a bollire due foglie di cavolo, profumi con uno spicchio d'aglio o una cipolla, versi su una fetta di pane secco, aggiungi un filo d'olio e la famiglia si sfama. Puoi aggiungere quello che hai. Le castagne secche, come in Garfagnana, i fagioli, le erbe selvatiche: tutto è sapore e arte.

L'alta cucina è strettamente legata alla ricetta codificata. Non un grammo di più, non un grammo di meno. Solo in questo modo la riuscita del piatto è garantita. Non così la cucina povera, che sopporta tranquillamente tutte le variazioni che la fantasia e il mercato suggeriscono. Del resto, le ricette "povere" sono difficilmente codificabili. Non lo faremo neanche noi, ma ci limiteremo ad accostarci a questa espressione della gastronomia popolare con il piacere di gustare più da vicino questa atmosfera di un mondo che forse una volta ci è appartenuto, forse non abbiamo mai conosciuto.

G.A.

## LE RICETTE

### Nervetti di maiale

ingredienti:

piedini di maiale, cipolla, carota, sedano, prezzemolo, pepe in grani, olio d'oliva, aceto, sale e pepe

preparazione:

pulire i piedini e bruciacchiarli sul fuoco. Metterli in una pentola piena d'acqua assieme agli odori, portare ad ebollizione e continuare la cottura per circa 2 ore. Scolare i piedini e lasciarli raffreddare, disossarli e tagliare i nervetti a listarelle. Tritare il prezzemolo con una cipolla. Condire i nervetti con olio, sale, pepe, aceto e il trito di prezzemolo e cipolla. Servire freddo.

### Le fette

ingredienti:

cavolo nero, pane casalingo, olio d'oliva, aglio, cipolla, sale e pepe

preparazione:

lessare il cavolo nero tagliato a strisce in acqua salata o brodo vegetale, con la cipolla tagliata a fette. Tagliare il pane a fette, abbrustolirle e strofinarle con l'aglio. Mettere nelle fondine il pane, coprirlo con il cavolo lessato e abbondante brodo di cottura. Irrorare con olio e abbondante pepe nero macinato al momento.

### Mondeghili

ingredienti:

gr. 400 di carne di manzo o avanzi di lessato, brasato, gr. 100 di salsiccia, gr. 100 di mortadella di fegato o di Bologna, 2 uova intere, la mollica di un panino raffermo, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, aglio, sale, pepe e noce moscata, pane grattugiato, burro.

preparazione:

in una terrina, mettere la carne, la salsiccia e la mortadella tritate e la mollica di pane ammollata nel latte, ben strizzata e sbriciolata. Mescolare e aggiungere le uova intere, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio tritato, il parmigiano grattugiato, un po' di sale e pepe e la noce moscata. Amalgamare, formare delle polpette leggermente schiacciate, passarle nel pane grattugiato, friggerle nel burro da ambo le parti.

### Risotto alla paesana

ingredienti.

gr. 500 di riso, gr. 200 di fagioli secchi, 1 grossa verza, strutto, cipolla

preparazione:

mettere a bagno i fagioli e lessarli, facoltativamente con della cotenna di maiale. Rosolare nello strutto (o in olio di oliva) la cipolla, insaporire il riso, aggiungere le foglie di verza tagliata a strisce e portare a cottura aggiungendo i fagioli lessati e usando man mano il brodo di cottura. Servire con formaggio grattugiato. In altre versioni alla cipolla si aggiunge sedano e carota. È facoltativo aggiungere un bicchiere di vino rosso al riso rosolato, da sfumare prima di aggiungere la verza. In questo caso i fagioli più adatti sono i borlotti.

### Polpette di verza

ingredienti:

1 verza, il ripieno formato da: gr. 400 di arrosto tritato di maiale o di manzo, gr. 50 di salame crudo o di mortadella di Bologna, formaggio grattugiato, pangrattato, prezzemolo, aglio, 1 uovo.

Preparazione:

sfogliare la verza, scegliere le foglie più regolari, lessarle a mezza cottura. Stendere le foglie sul piano di lavoro e mettere su ognuna una pallottola di ripieno. Formare degli involtini e fermarli con uno stecchino. Rosolare una cipolla nel burro, aggiungere dadini di pancetta e qualche foglia di salvia, mettere a cuocere gli involtini facendoli rosolare da ogni parte. Bagnare con vino rosso, sfumare e proseguire la cottura coperto e a fuoco basso per far concentrare il sugo.

### “Poccen” di interiora di pollo

ingredienti:

interiora di pollo (budelline, cuore, fegato, stomaco), cipolline, olio burro e pancetta, concentrato di pomodoro, sale e pepe.

Preparazione:

Tagliare per il lungo le budelline e lavarle bene, tagliare a pezzetti i fegati gli stomaci e i cuori. Pesare le cipolline per un peso doppio delle interiora, affettarle e farle cuocere a fiamma bassa e coperte in olio burro e pancetta battuta aggiustando di sale. Quando le cipolle sono quasi sfatte, aggiungere pochissimo concentrato di pomodoro diluito in acqua e quindi le interiora, bagnare con poca acqua e far cuocere molto lentamente e coperto per almeno due ore. Se il pollo è una vecchia gallina che non fa più le uova, la cottura sarà ancora più prolungata (3-4 ore).

**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 Leggero, 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"