

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

25 giugno 2011

Spedizione in abbonamento postale

ED ECCO L'ESTATE!

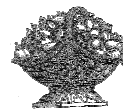
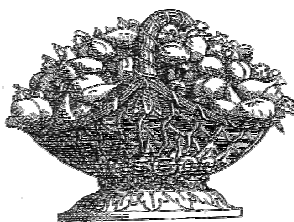
Siamo al nostro ultimo appuntamento prima della faticosa e tanto attesa "pausa estiva". Anche se la nuova stagione sembra – stando alle previsioni – non eccezionale, pure la natura ha il suo calendario, che è regolato dalle ore di insolazione e dalle temperature notturne, e continua a regalarci preziosità per il nostro benessere e ghiotte occasioni per la nostra Cucina Povera.

La cucina dell'estate segue e sviluppa le linee tracciate da quella della primavera e coglie agevolmente tutte le opportunità offerte dalla stagione. La grande varietà delle produzioni agricole, favorita dall'integrazione colturale su tutto il Territorio di prodotti un tempo sconosciuti all'agricoltura locale, ha stimolato l'inserimento nelle cucine locali di ricette povere realizzate con i prodotti "dell'orto di casa", ossia con i famosi km.0 così accortamente promossi nell'ambito della ricerca gastronomica rispettosa dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile.

il menu del nostro Pranzo Accademico, che lo chef Nino realizzerà per noi, è un limpido esempio di questa integrazione tra i prodotti e le culture gastronomiche del nostro Bel Paese. Ogni ricetta porta il segno della ricerca della piacevolezza gastronomica realizzata con elementi poveri, di facile reperibilità e rigorosamente stagionali. Per ogni piatto, anche il più povero, avremmo potuto scrivere enciclopedie. Ci siamo limitati a dare qualche nota e qualche indicazione pratica, lasciando alle esperienze e ai ricordi di ognuno le integrazioni e le correzioni alle poche parole che lo spazio ci ha concesso di scrivere.

Buone vacanze a tutti e arrivederci a settembre!

Giuseppe Astori



CONSERVATORIO DI ARTI E
TRADIZIONI ALIMENTARI

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

PRANZO ACCADEMICO DEL
25.06.2011

RISTORANTE ROMA
Via Roma 17
CASATENOVO



I POMODORI RIPIENI
LA PANZANELLA
PROSCIUTTO E MELONE
LA SORPRESA DI NINO...



IL MINISTRONE FREDDO ALLA
LOMBARDA
LA RATTATUIA DELL'ESTATE



IL CONIGLIO ALLE ERBE
LA PARMIGIANA DI ZUCCHINE E PATATE



LA ZUPPA DI FRUTTA ESTIVA AL VINO
ROSSO

ORTRUGO
BONARDA

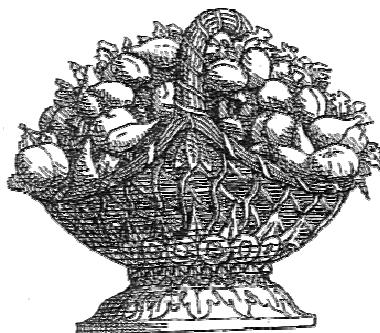
LA CUCINA POVERA DELL' ESTATE

*Sotto dura Staggion dal Sole accesa
Langue l'uom, langue 'l gregge, ed arde il Pino;
Scioglie il Cucco la Voce, e tosto intesa
Canta la Tortorella e 'l gardelino.*

*Zèfiro dolce Spira, ma contesa
Muove Bòrea improvviso al Suo vicino;
E piange il Pastorel, perché sospesa
Teme fiera borasca, e 'l suo destino;*

*Toglie alle membra lasse il Suo riposo
Il timore de' Lampi, e tuoni fieri
E de mosche e moscon lo Stuol furioso.*

*Ah, che purtroppo i suoi timor Son veri!
Tuona e fulmina il Ciel e grandinoso:
Tronca il capo alle Spiche ed a' grani alteri.*



Caldo. Afa. Ormai il clima piacevole della primavera è sostituito dalla schietta violenza del sole che, come ci ricorda Vivaldi – eletto a nostro Virgilio - nel sonetto introduttivo al suo Concerto, accende la stagione e tende a debilitare gli organismi viventi. Per fortuna la natura è provvida e mette a disposizione frutta e ortaggi che, favoriti dalla precedente più fresca stagione primaverile e dall'abbondanza di acqua, offrono gli strumenti più adeguati per affrontare i disagi del clima. La più intensa sudorazione stimola la perdita di acqua e sostanze minerali, che vanno reintegrate in quanto indispensabili per la qualità della vita e per la salute dei soggetti più deboli.

"Mangiare 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura fresca di 5 colori diversi aiuta a mantenersi in forma e a ridurre di un terzo il rischio di sviluppare alcune gravi malattie".

Ce lo ricordano scienziati ed esperti, sulla base di accurati studi basati anche sull'osservazione degli usi delle nostre campagne. In sintesi, il benessere è racchiuso in 5 colori: rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola e bianco. Cinque sono le porzioni di frutta e verdura fresca di 5 colori diversi consigliate al giorno: una porzione corrisponde a un frutto medio o a una spremuta, un contorno di verdure oppure un'insalata. Giallo e arancio sono i colori di meloni, carote, albicocche e pesche, che rendono la tavola vivace e stimolante. Il rosso di pomodori, peperoni, ciliege e fragole, il verde di zucchine, lattughe, cicorie, biette, il bianco di pere e mele, il blu-violetto di melanzane mirtilli

e lamponi arricchiscono la razione alimentare di sostanze preziose come il beta-carotene, gli antociani, gli antiossidanti che proteggono il nostro organismo dagli effetti nocivi delle alte temperature e delle intense radiazioni solari e aiutano il recupero dopo lo stress dovuto all'attività fisica. Senza dimenticare il rafforzamento del sistema immunitario.

La cultura gastronomica delle nostre campagne era basata su un'ottica che, con termine attuale, chiameremmo "sostenibile". L'inquinamento generato dalle produzioni agricole infatti può essere concretamente contrastato, in favore dell'ambiente, consumando frutta e verdura di stagione e coltivate localmente. Si eviterà così l'uso dei concimi chimici e dei supporti tecnici necessari per favorire la crescita di prodotti nella stagione sbagliata.

Ogni regione d'Italia è in condizione di mettere a nostra disposizione prodotti gustosi, che la sapienza culinaria della Cucina Povera ha come sempre saputo elaborare creando veri capolavori, ricchi di gusto ed economici. Certamente la campagna è favorita in questa ricerca, in quanto dispone in abbondanza di tutti i nutrienti fondamentali. Le proteine animali sono fornite dagli animali del cortile; quelle vegetali dai piselli e dai fagioli freschi, specie se completati dall'apporto dei cereali che sono disponibili tutto l'anno in tutte le dispense e a basso prezzo.

I pomodori sono i grandi protagonisti

della cucina dell'estate, insieme a peperoni, zucchine, melanzane, cetrioli; pochissime calorie, tante vitamine e sali minerali, a favore delle moderne teorie dell'alimentazione. Per quanto ci riguarda, preziosissimi ausili per la creazione di piatti brillanti e ricchi di sapore come richiede la cucina dell'estate.

È questa la stagione delle erbe aromatiche che, calde di sole, esprimono in pieno tutti i profumi e gli oli essenziali per arricchire e personalizzare le semplici realizzazioni della cucina povera. Basilico, santoreggia, maggiorana, origano, timo, rosmarino regalano carattere e vivacità alle ricette di casa nostra, le rendono importanti e - ciò che più conta - protagoniste della tavola estiva.

Vale la pena di mettere in evidenza che l'introduzione di colture "esotiche" come quella del pomodoro, della melanzana, del peperone, della patata ha profondamente innovato la cucina povera del nostro Territorio. Le nuove colture hanno affiancato quelle tradizionali anche dove più forte sembrava la resistenza al cambiamento; sono così nati nelle nostre campagne piatti "poveri" ma innovativi rispetto alla tradizione. Così avviene in generale per la gastronomia. Nuovi prodotti, nuove colture, nuovi stili di vita, nuove tecnologie creano le condizioni perché la cucina del medioevo sia differente da quella dell'Ottocento e questa da quella dei giorni nostri.

LE RICETTE

Minestrone freddo estivo alla milanese

ingredienti:

4 carote, una zucchina, sedano verde, salvia, una cipolla, 3 patate, 300 g di borlotti freschi, un trito di lardo aglio e prezzemolo, 200 g di cotenne di maiale fresche e ben cotte, una verza, 300 g di riso Originario, un pomodoro maturo, un mazzetto di basilico, grana grattugiato, fettine di pancetta.

esecuzione:

Mettere in una pentola capiente le verdure con il lardo e le cotenne, ma non la verza. Coprire con abbondante acqua fredda e lasciar cuocere lentamente e a lungo. Se l'acqua si dovesse consumare troppo aggiungerne altra bollente. A un'ora circa dal termine della cottura aggiungere la verza tagliata a fettine sottili. A venti minuti dalla fine aggiustare di sale e versare il riso. A fine cottura schiacciare le patate per infittire il brodo e aggiungere il pomodoro fresco tagliato a dadini e il basilico. Completare con abbondante grana grattugiato.

Ottorina Perna Bozzi suggerisce: disporre una fettina sottile di pancetta cruda sul fondo di ogni scodella, una per ogni commensale, e riempirla di minestrone bollente. Lasciar raffreddare. Rovesciare la scodella sul piatto e presentare il minestrone come fosse un piccolo budino.

N.B.: la preparazione canonica lombarda non prevede il soffritto, che è invece presente in diverse regioni d'Italia

Parmigiana di zucchine e patate

ingredienti:

patate, zucchine, cipolle, grana, basilico, salsa di pomodoro passata, aglio, olio di oliva, sale

esecuzione:

lessare pochi minuti le patate e affettarle. Affettare le zucchine e friggerle o grigliarle. Ungere di olio una teglia, versare qualche cucchiata di salsa, coprire il fondo con le patate affettate.

Coprire con la salsa, qualche foglia di basilico, abbondante grana grattugiato. Aggiungere uno strato di cipolle crude affettate e coprire con salsa, basilico e grana. Continuare con le zucchine, cospargerle di poco aglio tritato, salsa, basilico e grana. Ripetere con patate, cipolle e zucchine. Terminare con salsa, basilico, abbondante grana e un filo d'olio.

Cuocere in forno a 180° fino a gratinatura (circa mezzora). Lasciar riposare almeno mezzora.

Il grana può essere sostituito da altro formaggio dolce asciutto o da mozzarella del giorno precedente, per evitare che rilasci il siero.

La parmigiana di verdure è un piatto diffuso in tutta Italia con diverse varianti. Molto diffusa è la versione con sole fette di melanzane fritte con o senza uovo e con mozzarella o provatura.

Ratatuia

si tratta di uno dei piatti più diffusi nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo. Ne esistono diverse versioni, generalmente estive ma anche invernali. Il piatto consiste essenzialmente di verdure estive (melanzane, peperoni, zucchine, pomodori) stufate con un grasso (burro o olio d'oliva). La versione lombarda, riportata da Molinari Pradelli, è la seguente:

ingredienti:

500 g. di cipolle, 500 g. di pomodori, 4 peperoni, 4 zucchine, sedano, burro, aceto rosso, sale e pepe

esecuzione:

rosolare nel burro la cipolla tritata. Unire i peperoni a listarelle, le zucchine affettate, i pomodori pelati senza semi e acqua di vegetazione, una costa di sedano tagliata a dadini e bagnare con l'aceto. Sale e pepe. Cuocere coperto e a fiamma bassa per un'ora. Servire calda o fredda.

*In Liguria si usa olio di oliva, si aggiungono melanzane e patate, si aromatizza con basilico. Nel **briam** greco invece del basilico si usa l'origano. Nella **ratatouille** provenzale le verdure (melanzane, zucchine, peperoni, patate) sono rosolate separatamente in olio, vengono quindi assemblate e fatte stufare con poca salsa di pomodoro profumata con timo, rosmarino e aglio. In Sicilia la **caponata** prevede l'aggiunta dell'uva passa, del sedano e dell'aceto per dare il gusto agrodolce tipico delle cucine di influenza araba.*

La cottura può anche essere effettuata al forno, a media temperatura e a tegame coperto.

Le versioni invernali prevedono naturalmente l'impiego delle verdure di stagione, quindi cavolfiori, cardi, fagioli, finocchi.

Zuppa di frutta estiva al vino rosso

ingredienti:

amarene, ciliege, pesche, albicocche, prugne, vino rosso, zucchero, cannella, chiodi di garofano, scorza di limone.

esecuzione:

snocciolare la frutta, non necessariamente tutta quella elencata, tagliarla a pezzi. Mettere a bollire il vino con zucchero, spezie e buccia di limone e ridurlo alla metà. Aggiungere la frutta e riportare a bollore per pochi minuti. Servire freddo, accompagnato da una fetta di pane con l'uva.

Panzanella

preparazione molto popolare e diffusa in varie versioni in tutto il mediterraneo. Gli ingredienti fondamentali sono il pane e i pomodori. Il pane deve essere raffermo, va affettato o sbriciolato. Viene quindi bagnato con acqua e guarnito con pomodori affettati, ai quali si aggiungono cipolle crude, cetrioli, olive, capperi, acciughe. Il tutto viene condito con olio di oliva, aceto, basilico oppure origano.

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 INVIA.....

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"

15/10/2011

"Le cascine del Parco di Monza"

26/11/2011

"La cultura nella cucina povera in autunno"