

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 novembre 2011

Spedizione in abbonamento postale

AUTUNNO. COLORI E SAPORI.

Ed eccoci arrivati all'appuntamento finale del percorso previsto per quest'anno, dedicato alla riscoperta della Cucina Povera del Territorio nell'alternarsi delle stagioni.

Abbiamo provato a ricercare gli elementi alla base della formazione della nostra cucina povera ricordando il contesto economico-sociale della campagna, che è all'origine delle ricette, e verificandone l'evoluzione nella gastronomia della città, più ricca e varia grazie all'introduzione nelle ricette tradizionali di ingredienti più costosi e ricercati.

Abbiamo attirato la nostra attenzione sul concetto di km.0 come difesa del territorio e come presidio per lo sviluppo sostenibile. Concetti che, insieme alla difesa della stagionalità dei prodotti, avevano portato il genio di Bocuse a sviluppare la "nouvelle cuisine" come cucina del mercato.

Abbiamo messo in evidenza il concetto di Piatto Unico come portata capace di assicurare l'assunzione dei nutrienti essenziali, mediante l'utilizzo accorto di prodotti alimentari considerati più umili e meno costosi perché disponibili in abbondanza in quanto stagionali.

L'autunno, momento finale della nostra ricerca, è in qualche modo la fase dei fuochi d'artificio che suggellano la nostra festa gastronomica, con la rutilante gamma di colori e di sapori che la natura mette a disposizione prima dell'inverno. Colori e sapori che ci aiutano a scrollarci di dosso il grigio e il freddo che immalinconiscono le giornate autunnali, sempre un po' cupe.

Speriamo di essere riusciti a sviluppare efficacemente il tema che ci eravamo dati per quest'anno. Certamente non lo abbiamo esaurito, e neanche era pensabile. Ci basta aver stimolato l'attenzione su un argomento di grande attualità e di aver invogliato alla ricerca qualche associato più attento, come è negli scopi del nostro Conservatorio.

Giuseppe Astori



Un ringraziamento particolare e affettuoso al nostro chef Nino, che ci ha seguito con tanta pazienza e ci ha fornito tanti preziosi suggerimenti, con la sua lunga esperienza di cuoco e di brianzolo doc. Ancora grazie

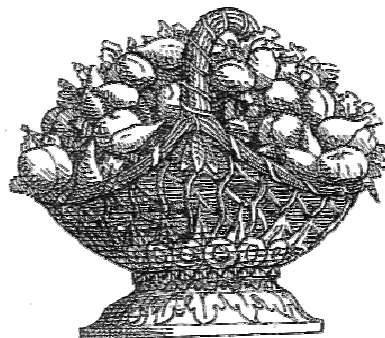
LA CUCINA POVERA DELL' AUTUNNO

*Celebra il Vilanel con balli e Canti
Del felice raccolto il bel piacere
E del liquor de Bacco accesi tanti
Finiscono col Sonno il lor godere*

*Fa' ch' ogn' uno tralasci e balli e canti
L'aria che temperata dà piacere,
E la Stagion ch' invita tanti e tanti
D' un dolcissimo Sonno al bel godere.*

*I cacciator alla nov'alba a caccia
Con corni, Schioppi, e cani escono fuore
Fugge la belva, e Seguono la traccia;*

*Già Sbigottita, e lassa al gran rumore
De' Schioppi e cani, ferita minaccia
Languida di fuggir, ma oppressa muore.*



Con il sonetto introduttivo al suo Concerto Vivaldi ci introduce con semplicità nell'atmosfera dell'autunno. La vendemmia, la caccia. L'autunno ha sempre ispirato poeti e scrittori, per l'atmosfera particolare che si avverte nella natura e negli uomini. La natura si avvia verso il sonno invernale. Le giornate si fanno più fredde, più corte, il Sole spesso lascia il posto al grigiore della nebbia o alle nuvole portatrici di pioggia. Mentre gli alberi si tingono di mille colori – i colori autunnali – la nostra vita invece a volte si tinge di grigio. È l'effetto delle diminuite ore di sole e di luce, che influisce sulla produzione di serotonina da parte del nostro organismo.

Cambia il nostro umore, cambia, anche inconsapevolmente, il nostro modo di alimentarsi. Con l'arrivo dei primi freddi il nostro organismo richiede maggiori calorie e quindi tendiamo a privilegiare cibi più pesanti e calorici, aumentando la quantità di grassi e di zuccheri, anche a discapito di alimenti più leggeri, come frutta e verdura di stagione.

La campagna sembra intuire questi cambiamenti e risponde con una esplosione di energia e di vitalità, prima del letargo invernale. È la stagione del paradosso. Al grigiore delle giornate autunnali la natura risponde con frutti e verdure di mille colori, spie di mille sostanze tutte benefiche per il nostro organismo. Il rosso dei radicchi e dei melograni, l'arancio delle zucche, delle carote e dei cachi, il verde di kiwi, di biette, broccoli, verze e di tante altre verdure, il viola dell'uva, il giallo del mais e delle patate, il bianco dei finocchi e dei porri, il marrone di funghi, castagne, nocciole, noci.

I piatti freschi e leggeri dell'estate lasciano il posto a piatti caldi e sostanziosi. Un'esplosione di colori e sapori: è il tempo delle zuppe, degli stufati, della polenta. La Cucina Povera, che è rigorosamente stagionale, approfitta della grande disponibilità di prodotti offerti dalla natura e ci propone una incredibile varietà di piatti, frutto della sapienza contadina e della oculata gestione dell'economia domestica che i prodotti di stagione, poco costosi, riescono a realizzare. Sapori forti e inconfondibili. L'uva, le castagne, i cachi, i funghi, le patate, la zucca, i cavoli. I grandi minestrone, i risotti, gli sformati. I bolliti, le infinite varietà di ricette che sfruttano tutte le opportunità offerte dal maiale e dagli animali di cortile, dei quali al primo posto è l'oca.

Il cambio di stagione porta inevitabilmente, insieme ai primi freddi, al grigiore e alla nebbia, un senso più o meno diffuso di stanchezza e l'apparire o il riacutizzarsi di qualche piccolo acciaccio. Mettere nel piatto i frutti dell'autunno contribuisce significativamente a rafforzare l'organismo fornendogli, in maniera piacevole, i nutrienti di cui ha bisogno. Ben lo sapevano i nostri contadini, che dovevano affrontare il lavoro dei campi in una stagione inclemente e quindi necessitavano di un'alimentazione corroborante. Le ricette della nostra Cucina Povera, nate dall'esperienza e dalla cultura campagnole e successivamente entrate nella consuetudine operaia e piccolo-borghese della città, tengono ben presente questo patrimonio di

informazioni che costituisce il substrato sul quale si originano.

Ecco i risotti, con i funghi, con la zucca, con i fagioli. Ecco le zuppe, di orzo, di farro, di cavoli. Ecco le ribollite toscane. Ecco i piatti di quinto quarto e di animali da cortile, le trippie, i bottaggi di oca e di maiale. Ecco le polente, che supportano intingoli vari, spesso di magro. E poi i legumi: pasta e ceci, pasta e lenticchie, pasta e fagioli. Dolci poveri, castagne, nocciole. Questa è la stagione delle conserve per l'inverno, gloria delle dispense della nostra infanzia e un tempo spesso l'unica ricchezza per la tavola dei mesi freddi.

Ricchezza della tavola autunnale e purtroppo presente molto meno di quello che merita, la zucca. Alimento ricco di beta-carotene, importantissimo per contrastare la formazione dei radicali liberi, contiene vitamine e minerali in quantità ed è povero di calorie (solo 17 per 100 grammi) e di zuccheri, malgrado il suo sapore dolce e pieno, con un notevole potere saziante. Simbolo dell'autunno e, ai nostri tempi, icona di Halloween, festività della cultura nordica a sua volta mutuata da preesistenti culture ancestrali. Festa dei vivi e dei morti e festa di Tutti i Santi nella nostra cultura, la ricorrenza celebra la continuità della vita e segna l'inizio di un nuovo ciclo vitale. In autunno il seme va sottoterra e si rinnova il rito della fecondazione della Terra. Tutto torna e il ciclo si chiude.

LE RICETTE

IL RISOTTO CON LA ZUCCA

(da Ottorina Perna Bozzi)

ingredienti:

1 kg. zucca gialla, 500 g. riso vialone, 1 cipolla, 100g. burro, 1.5 l. latte, 1 l. acqua

preparazione:

rosolare la cipolla nel burro, aggiungere la zucca tagliata a cubetti e farla disfare sempre rimescolando. Aggiungere latte ed acqua, portare a ebollizione e salare. Aggiungere il riso e portare a cottura. Far riposare e servire senza formaggio.

MINISTRA DI ORZO E FAGIOLI

(da Ottorina Perna Bozzi)

ingredienti:

300 g. orzo, 100 g. borlotti, 2.5 l. di latte, 2 l. di acqua, 50 g. burro, 100 g. lardo, 3 carote, 4 gambi sedano, 1 verza.

preparazione:

mettere a mollo separatamente l'orzo e i fagioli per 24 ore. In una pentola capace mettere a freddo l'acqua, tutte le verdure, il lardo battuto e il burro. Portare a ebollizione e dopo un'ora aggiungere l'orzo e i fagioli lessati a parte. Aggiungere il latte e cuocere ancora due ore.

IL BUGLIONE

(piatto della campagna toscana -Siena e dintorni – dove si trovano tracce dell'influenza francese. Buglione deriva da "bouillon")

ingredienti:

misto di carni (spalla di agnello, coniglio, pollo, faraona, anatra – tutto a pezzi non troppo piccoli); pancetta magra o guanciale, spicchi d'aglio, salvia e rosmarino, olio d'oliva, vino bianco, brodo, concentrato di pomodoro, peperoncini, sale e pepe.

preparazione:

in un tegame capiente rosolare in olio d'oliva due spicchi d'aglio e un mazzetto di salvia e rosmarino. Togliere aglio e odori e rosolare i pezzi di carne ben asciutta insieme alla pancetta tagliata a cubetti. Quando la carne ha preso colore irrorare con il vino bianco, sbriciolare i peperoncini e far evaporare. Bagnare con il brodo caldo con il concentrato di pomodoro, aggiungere degli spicchi d'aglio vestiti, riportare a bollire, far restringere. Aggiungere acqua calda e cuocere, a fiamma molto bassa, finché la carne è cotta e il sugo si è ristretto un po'. Aggiustare di sale ed eventualmente pepe. Servire bollente su crostini o fette di pane abbrustolito e profumato di aglio.

Il sugo deve essere saporito e abbondante, in modo da inzuppare bene il crostino lasciando però ancora intingolo nel piatto. Si può sostituire il vino bianco con il rosso, il concentrato con la passata di pomodoro.

GALLINA RIPIENA

ingredienti :

1 gallina, 4 fette di pancetta, 2 uova, 1 pezzetto di verza, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, pangrattato, 100 g. di parmigiano grattugiato, prezzemolo, salvia, sale e pepe

preparazione:

svuotare la gallina e pulirla. Pulire le interiora (fegato, cuore e stomaco) e tritarle, unire un trito di verza, prezzemolo e aglio, alcune foglie di salvia e la pancetta a dadini. Aggiungere due cucchiaini di pangrattato e il parmigiano, sale e pepe e incorporare le uova. Fare un impasto sostenuto, eventualmente ammorbidendo con del latte, e metterlo nella gallina. Chiudere legando con lo spago e lessarla in acqua bollente salata con tutte le verdure.

Quando è tenera posarla sul piatto di portata, estrarre il ripieno tagliando la cassa toracica e servirlo affettato intorno ai pezzi di gallina.

In variante, la gallina viene disossata e imbottita, quindi si serve affettata senza estrarre il ripieno.

PERE MARTINSEC AL VINO ROSSO

ingredienti:

16 pere martinsec, mezzo litro di vino rosso di corpo (barolo, barbera, gutturnio), 100g. zucchero, un pezzo di cannella e qualche chiodo di garofano

preparazione:

Lavare le pere, pareggiare il fondo e disporle in una pentola larga. Aggiungere il vino, lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano. Far cuocere con il coperchio a fiamma bassa fino a quando le pere saranno cotte.

Se il sugo dovesse risultare troppo liquido farlo restringere a fiamma alta finché assume una consistenza sciropposa. Servire le pere tiepide o fredde con lo sciroppo.

PAN DEI MORTI

ingredienti:

500 gr. di biscotti secchi, 300 gr. di zucchero, 250 gr. di farina bianca, 100 gr. di uva sultanina, 100 gr. di fichi secchi, 50 gr. di arancia candita, 100 gr. di mandorle sbucciate, 40 gr. di cacao amaro in polvere, 4 albumi, ½ bustina di lievito per dolci, zucchero a velo

preparazione:

tritare mandorle e biscotti. Lavare l'uvetta, ammorbidirla in acqua tiepida, asciugarla. Tagliuzzare i fichi secchi e l'arancia candita. Mescolare le mandorle, lo zucchero, la farina, l'uvetta, i fichi secchi, il lievito, la cannella, i canditi ed i biscotti. Aggiungere gli albumi ed impastare il tutto per qualche minuto. Se l'impasto risulta troppo duro da lavorare, aggiungere qualche cucchiaino di vino bianco.

Formare dei panini sottili e leggermente allungati. Infornarli e cuocerli per circa 25 minuti a 180°, assicurandosi che si seccino anche internamente. Una volta pronti (devono essere freddi e secchi), ricoprirli con dello zucchero a velo. Servire dopo qualche giorno.

“ LA CULTURA NELLA CUCINA POVERA IN AUTUNNO ”

PRANZO ACCADEMICO DEL 26.11.2011

RISTORANTE ROMA
Via Roma 17
CASATENOVO



I CROSTINI DI POLENTA
IL MISTO DI FUNGHI DEL BOSCO
LA SOPPRESSATA ALL'ANTICA
LA GALLINA RIPIENA
LE SORPRESE DEL CARRELLO



LA MINESTRA DI ORZO E FAGIOLI
IL RISOTTO CON LA ZUCCA



IL BUGLIONE DELLA CAMPAGNA
TOSCANA
FANTASIA DI FUNGHI E VERDURE
DELL'ORTO CON SALSIA DI PRUGNE



IL FAGOTTINO DI MELA AL FORNO
PAN DEI MORTI
PERA MARTINSEC AL VINO ROSSO



ORTRUGO
BONARDA



**Direzione, Redazione
Amministrativa**

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”