

# ARTUSI

LA SCIENZA  
IN CUCINA



E L'ARTE DI  
MANGIAR BENE

— Prefazione di —

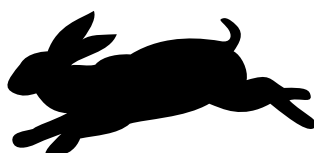
MASSIMO  
BOTTURA

 GIUNTI

**LA SCIENZA IN CUCINA**  
**E**  
**L'ARTE DI MANGIAR BENE**

# ARTUSI

LA SCIENZA  
IN CUCINA



E L'ARTE DI  
MANGIAR BENE

— Prefazione di —

**MASSIMO  
BOTTURA**

 **GIUNTI**

*La prima edizione de La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene - Manuale pratico per le famiglie (475 ricette) è uscito per i tipi della tipografia Salvatore Landi, in Firenze, nel 1891. Il presente testo si basa sulla quindicesima edizione, l'ultima curata personalmente dall'Autore, pubblicata nel 1911.*

Grafica di copertina: Silvia Virgilio • puntuale

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2019 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia  
Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788809895676

Prima edizione digitale: ottobre 2019



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINA LENTE

## *Prefazione*

*di Massimo Bottura*

È difficile per un cuoco italiano contemporaneo confrontarsi con un libro come questo. Perché il valore del testo artusiano trascende il ruolo di qualsiasi cuoco.

Pellegrino Artusi mai avrebbe pensato che questo libro avrebbe avuto un successo del genere.

Artusi era nato in Romagna in una famiglia piuttosto ricca di commercianti, che comunque non era ignara di gastronomia: il padre, infatti, prima di trasferirsi a Firenze, era droghiere.

La Romagna ottocentesca era il calderone ai confini del papato all'interno del quale ribollivano anarchici e banditi, clericali e mazziniani. Una miscela esplosiva che fa ricordare diversi episodi che hanno anche segnato la vita dello stesso Artusi.

Il muro tra la cucina delle grandi sedi vescovili, o dei nobili palazzi e quella popolare si stava assottigliando mano a mano che l'Unità d'Italia si avvicinava e quando fu il momento le conoscenze iniziarono a mescolarsi, incontrarsi e contaminarsi. Dopo il 1861, infatti, non furono solo le genti italiane a spostarsi più semplicemente

da nord a sud, ma anche le loro culture gastronomiche, le loro cucine. I saperi delle madri e delle nonne correvano al seguito delle migrazioni. Pensate anche solo a Firenze, dove fu trasferita la sede del Regno d'Italia da Torino dal 1865 al 1871, prima di trasferirsi ancora più a sud a Roma.

Poco prima di quella migrazione di culture nobiliari dal Piemonte la famiglia Artusi si era appena trasferita a Firenze. Provate a immaginare quale fervore stava vivendo quell'uomo. Pensate con quale curiosità e con quale stravolgimento si stava confrontando, alle opportunità che solo una mente molto aperta e con grande velocità di pensiero poteva cogliere.

Credo che le radici di questo libro si possano proprio far risalire a quegli anni stravolgenti.

Perché questo libro, diversamente da tantissimi libri di cucina fino a quel momento, è un libro scritto con pura ed energetica passione. È una storia di amore e di espressione. È la maniacale ricerca del linguaggio adatto a dipingere i mutamenti di un intero Paese.

Il processo straordinario nasce dalla raccolta delle ricette domestiche da diverse zone d'Italia, ma anche e soprattutto dalla volontà di provarle e riprodurle.

Pensate a quante lingue, quanti dialetti, quanti diversi nomi di ingredienti medesimi potevano esserci, dal Veneto al Piemonte, dalla Sicilia alla Lombardia. Tutte queste espressioni umane e culturali furono filtrate dalla cultura di Pellegrino Artusi, che scelse l'unica lingua

toscana per la scrittura, ma soprattutto insieme ai suoi domestici riprodusse fedelmente le ricette per poterne verificare affidabilità e perfezione.

Ma capite che rivoluzione?

Non parliamo più del libro del Monsignore di Grotta Pelata, del manuale delle cucine del Duca Volante. No, qui abbiamo un uomo che ha dato una lettura univoca della cultura gastronomica di un Paese appena creato. Ma soprattutto abbiamo uno spaccato di una cucina domestica che ci racconta delle differenze fra campanili e case, e fra l'allora e il contemporaneo.

Non troviamo carbonare, non troviamo amatriciane, non troviamo pizze margherite, né tiramisù.

Se, come dice Daniele De Michele nel suo *Artusi Remix* (Mondadori Electa 2014), “la cucina italiana, patrimonio che tutti ci invidiano, è nata dalla cucina casalinga”, allora possiamo dire che le case hanno saputo custodire le evoluzioni nel solco della tradizione meglio di chiunque per secoli.

Io ho almeno 9 diverse edizioni del libro e trovo incredibile vedere come tantissimi scrittori e saggisti si siano cimentati nell'introduzione di questo testo. Paradossalmente il loro lavoro è quello che meglio può interpretare un libro rivoluzionario dal punto di vista identitario come questo. Ma anche sulle radici della nostra cucina vedo il fondamentale valore che questo libro ha. Della cucina gastronomica.

In Francia possiamo dire che il pilastro su cui poggia la nascita dei grandi ristoranti è Escoffier e il suo libro. Una tradizione dalle radici nobiliari estremamente rigorosa nella sua coerenza e precisione.

L'Italia in cucina ha per anni cercato di innestarsi sul modello francese senza capire che il valore identitario su cui avremmo costruito il nostro successo è il lavoro che Artusi fece 150 anni fa. È il lavoro che tantissimi grandi cuochi italiani ora fanno, dal Piemonte alla Sicilia, da Roma a Milano, dalla Toscana all'Emilia. Raccogliere le tradizioni che ogni campanile di paese rende differenzialmente affascinanti e perfezionarle, portarle ad essere contemporanee, servirle nei grandi ristoranti di cui ora l'Italia si può vantare.

Ci sono tanti amici che nei loro ristoranti hanno lavorato anche direttamente sulle ricette dell'Artusi, ma in verità è qualcosa che la maggior parte di noi fa ogni giorno. Perché le radici della nostra cucina sono in quelle tavole che mettono a sedere 4-5 persone al giorno, 10-12 nei giorni di festa, le tavole delle case italiane che da sempre conservano e dissacrano la tradizione.

Infine c'è la comunicazione, la facilità di lettura, la capacità di essere diretto e comprensibile giostrandosi fra il piacere del gusto e la "scienza" nutrizionale con la spavalderia degli amici al bar.

Il libro è infatti ricchissimo di consigli spiccioli e divertenti episodi, citazioni delle persone che gli hanno spedito le ricette, ma anche di rimedi popolari di immediata



comprensione. Un compendio di aneddoti brevi e diretti che riescono ad essere ben più memorabili a 150 anni di distanza di quanto non lo siano la maggior parte dei libri di ricette contemporanei.

Come dice Camporesi, infatti, “Pellegrino Artusi non possiede la disinvolta superiorità del gentiluomo francese, ma la cordiale bonomia del borghese italiano e l’incorreggibile vizio (o virtù) della didattica spicciola” (Introduzione a *La Scienza in cucina e l’Arte di mangiar bene*, Einaudi 1970).

È impossibile che non abbia subito l’influenza dell’opera di Brillat-Savarin nell’eterogenea struttura della raccolta, ma ciononostante ne esce in maniera totalmente differente.

Per questo riusciamo a sentirlo così vicino a noi.

Mi chiedo se fra altri 100 anni l’opera dell’Artusi sarà ancora ristampata e quale sarà il valore di questa raccolta e non posso non credere che sia la natura stessa del libro ad essere per gli italiani monito e breviario. *La Scienza in cucina e l’Arte di mangiar bene* ci ricorderà sempre da dove veniamo, ci ricondurrà sempre al confronto con il popolo e con il sentire comune. Gli strumenti che abbiamo a disposizione non possono e non devono essere usati per cristallizzare la tradizione in un museo di immutabili ricette. Devono essere bensì il mezzo con cui continuiamo a fotografare le case italiane, i piatti che prepariamo nelle famiglie (esse stesse così differenti) e i prodotti che utilizziamo.

Mi capita spesso di citare Mario Soldati e ricordare come sostenesse che la gastronomia contenga in sé l'agricoltura, la pastorizia, la geografia e l'antropologia.

Chiediamoci allora di quale gastronomia stesse parlando. Quando Soldati, nel suo "Viaggio nella Valle del Po" andava a visitare i Cantarelli, visitava una grande trattoria italiana a gestione familiare, una casa distantissima da ciò che negli stessi anni era una Tour D'Argent a Parigi.

Adesso tutti guardano ai grandi ristoranti perché resi popolari e desiderati. Siamo diventati punti di riferimento e questo ci ha caricato di responsabilità anche etiche nei confronti del Paese, delle persone e del pianeta. Se noi abbiamo questa fortuna, questa forza, dobbiamo essere umili e continuare ad ascoltare le radici popolari della nostra cucina, i suoi produttori e le sue espressioni.

Per questo l'Artusi è il monito e la bandiera della nostra identità.

Pellegrino Artusi

LA SCIENZA IN CUCINA  
E  
L'ARTE DI MANGIAR BENE

————— · —————  
Manuale pratico per le famiglie  
(790 ricette)

e in Appendice  
LA CUCINA PER GLI STOMACHI DEBOLI



PELLEGRINO ARTUSI

*La storia di un libro*  
*che rassomiglia alla storia della Cenerentola*

*Vedi giudizio uman come spesso erra.*

**A**VEVO DATA l'ultima mano al mio libro *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, quando capitò in Firenze il mio dotto amico Francesco Trevisan, professore di belle lettere al liceo Scipione Maffei di Verona. Appassionato cultore degli studi foscoliani, fu egli eletto a far parte del Comitato per erigere un monumento in Santa Croce al Cantor dei Sepolcri. In quella occasione avendo avuto il piacere di ospitarlo in casa mia, mi parve opportuno chiedergli il suo savio parere intorno a quel mio culinario lavoro; ma ohimè! che, dopo averlo esaminato, alle mie povere fatiche di tanti anni pronunziò la brutta sentenza: *Questo è un libro che avrà poco esito.*

Sgomento, ma non del tutto convinto della sua opinione, mi pungeva il desiderio di appellarmi al giudizio del pubblico; quindi pensai di rivolgermi per la stampa a una ben nota casa editrice di Firenze, nella speranza che, essendo coi proprietari in relazione quasi d'amicizia per avere anni addietro spesovi una somma rilevante per diverse mie pubblicazioni, avrei trovato in loro una qualche considerazione. Anzi, per dar loro coraggio, proposi a questi Signori di far l'operazione in conto sociale e perché fosse fatta a ragion veduta, dopo aver loro mostrato il manoscritto, volli che avessero un saggio pratico della mia cucina invitandoli un giorno a pranzo, il quale parve soddisfacente tanto ad essi quanto agli altri commensali invitati a tener loro buona compagnia.

Lusinghe vane, perocché dopo averci pensato sopra e tentennato parecchio, uno di essi ebbe a dirmi: – Se il suo lavoro l'avesse fatto Doney, allora solo se ne potrebbe parlar sul serio. – Se l'avesse compilato Doney – io gli risposi – probabilmente nessuno capirebbe nulla come avviene nel grosso volume *Il re de' cuochi*; mentre con questo Manuale pratico basta si sappia tenere un mestolo in mano, che qualche cosa

si annaspa.

Qui è bene a sapersi che gli editori generalmente non si curano più che tanto se un libro è buono o cattivo, utile o dannoso; per essi basta, onde poterlo smerciar facilmente, che porti in fronte un nome celebre o conosciutissimo, perché questo serva a dargli la spinta e sotto le ali del suo patrocinio possa far grandi voli.

Da capo dunque in cerca di un più facile intraprenditore, e conoscendo per fama un'altra importante casa editrice di Milano, mi rivolsi ad essa, perché pubblicando *d'omnia generis musicorum*, pensavo che in quella farragine potesse trovare un posticino il mio modesto lavoro. Fu per me molto umiliante questa risposta asciutta asciutta: – Di libri di cucina non ci occupiamo.

– Finiamola una buona volta – dissi allora fra me – di mendicare l'aiuto altrui e si pubblichi a tutto mio rischio e pericolo; – e infatti ne affidai la stampa al tipografo Salvatore Landi; ma mentre ne trattavo le condizioni mi venne l'idea di farlo offrire ad un altro editore in grande, più idoneo per simili pubblicazioni. A dire il vero trovai lui più propenso di tutti; ma, ohimè (di nuovo) a quali patti! L. 200 prezzo dell'opera e la cessione dei diritti d'autore. Ciò, e la riluttanza degli altri, provi in quale discredito erano caduti i libri di cucina in Italia!

A sì umiliante proposta uscii in una escandescenza, che non occorre ripetere, e mi avventurai a tutte mie spese e rischio; ma scoraggiato come ero, nella prevenzione di fare un fiasco solenne, ne feci tirare mille copie soltanto.

Accadde poco dopo che a Forlimpopoli, mio paese nativo, erasi indetta una gran fiera di beneficenza e un amico mi scrisse di contribuirvi con due esemplari della vita del Foscolo; ma questa, essendo allora presso di me esaurita, supplii con due copie della *Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*. Non l'avessi mai fatto, poiché mi fu riferito che quelli che le vinsero invece di apprezzarle le misero alla berlina e le andarono a vendere al tabaccaio.

Ma né anche questa fu l'ultima delle mortificazioni subite, perché avendone mandata una copia a una *Rivista* di Roma, a cui ero associato, non che dire due parole sul merito del lavoro e fargli un poco di critica, come prometteva un avviso dello stesso giornale pei libri mandati in dono, lo notò soltanto nella rubrica di quelli ricevuti,

sbagliandone perfino il titolo.

Finalmente dopo tante bastonature sorse spontaneamente un uomo di genio a perorar la mia causa. Il professor Paolo Mantegazza, con quell'intuito pronto e sicuro che lo distingueva, conobbe subito che quel mio lavoro qualche merito lo aveva, potendo esser utile alle famiglie; e, rallegrandosi meco, disse: – Col darci questo libro voi avete fatto un'opera buona e perciò vi auguro cento edizioni.

– Troppe, troppe! – risposi – sarei contento di due. – Poi con molta mia meraviglia e sorpresa, che mi confusero, lo elogiò e lo raccomandò all'uditorio in due delle sue conferenze.

Cominciai allora a prender coraggio e vedendo che il libro propendeva ad aver esito, benché lento da prima, scrissi all'amico di Forlimpopoli, lagnandomi dell'offesa fatta ad un libro che forse un giorno avrebbe recato onore al *loro* paese; la stizza non mi fece dir *mio*.

Esitata la prima edizione, sempre con titubanza, perché ancora non ci credevo, misi mano alla seconda, anche questa di soli mille esemplari; la quale, avendo avuto smercio più sollecito dell'antecedente, mi diè coraggio d'intraprender la terza di copie duemila e poi la quarta e quinta di tremila ciascuna. A queste seguono, a intervalli relativamente brevi, sei altre edizioni di quattromila ciascuna e finalmente, vedendo che questo manuale, quanto più invecchiava più acquistava favore e la richiesta si faceva sempre più viva, mi decisi di portare a seimila, a diecimila, poi a quindicimila, il numero delle copie di ciascuna delle successive edizioni. Con questa trentacinquesima edizione si è giunti in tutto al numero di 283.000 copie date alla luce finora<sup>1</sup>, e quasi sempre con l'aggiunta di nuove ricette (perché quest'arte è inesauribile); la qual cosa mi è di grande conforto specialmente vedendo che il libro è comprato anche da gente autorevole e da professori di vaglia.

Punzecchiato nell'amor proprio da questo risultato felice, mi premeva rendermi grato al pubblico con edizioni sempre più eleganti e corrette e sembrandomi di non vedere in chi presiedeva alla stampa tutto l'impegno per riuscirvi, gli dissi un giorno in tono di scherzo:

---

1 - Queste informazioni sulla trentacinquesima edizione sono state inserite nel 1935 dagli eredi di Pellegrino Artusi e dall'editore Bemporad correggendo il testo originale dell'autore. Nella premessa scritta da Artusi alla quindicesima edizione – l'ultima da lui curata prima della morte – sappiamo che al 1911 erano state vendute cinquantottomila copie (*N.d.R.*).

– Dunque anche lei, perché questo mio lavoro sa di stufato, sdegnata forse di prenderlo in considerazione? Sappia però, e lo dico a malincuore, che con le tendenze del secolo al materialismo e ai godimenti della vita, verrà giorno, e non è lontano, che saranno maggiormente ricercati e letti gli scritti di questa specie; cioè di quelli che recano diletto alla mente e danno pascolo al corpo, a preferenza delle opere, molto più utili all'umanità, dei grandi scienziati.

Cieco chi non lo vede! Stanno per finire i tempi delle seducenti e lusinghiere ideali illusioni e degli anacoreti; il mondo corre assetato anche più che non dovrebbe, alle vive fonti del piacere, e però chi potesse e sapesse temperare queste pericolose tendenze con una sana morale avrebbe vinto la palma.

Pongo fine a questa mia cicalata non senza tributare un elogio e un ringraziamento ben meritati alla Casa Editrice Bemporad di Firenze, la quale si è data ogni cura di far conoscere questo mio Manuale al pubblico e di divulgarlo.



## *Prefazio*

La cucina è una bricconcella; spesso e volentieri fa disperare, ma dà anche piacere, perché quelle volte che riuscite o che avete superata una difficoltà, provate compiacimento e cantate vittoria.

Diffidate dei libri che trattano di quest'arte: sono la maggior parte fallaci o incomprensibili, specialmente quelli italiani; meno peggio i francesi: al più al più, tanto dagli uni che dagli altri, potrete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete.

Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino non credo sia necessario, per riuscire, di nascere con una cazzaruola in capo; basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi: poi scegliete sempre per materia prima roba della più fine, ché questa vi farà figurare.

Il miglior maestro è la pratica sotto un esercente capace; ma anche senza di esso, con una scorta simile a questa mia, mettendovi con molto impegno al lavoro, potrete, io spero, annaspar qualche cosa.

Vinto dalle insistenze di molti miei conoscenti e di signore, che mi onorano della loro amicizia, mi decisi finalmente di pubblicare il presente volume, la cui materia, già preparata da lungo tempo, serviva per solo mio uso e consumo. Ve l'offro dunque da semplice dilettante qual sono, sicuro di non ingannarvi, avendo provati e riprovati più volte questi piatti da me medesimo; se poi voi non vi riuscirete alla prima, non vi sgomentate; buona volontà ed insistenza vuol essere, e vi garantisco che giungerete a farli bene e potrete anche migliorarli, imperocché io non presumo di aver toccato l'apice della perfezione.

Ma vedendo che si è giunti con questa alla trentacinquesima edizione e alla tiratura di duecentottantatremila esemplari<sup>2</sup>, mi giova credere che nella generalità a queste mie pietanze venga fatto buon viso e che pochi, per mia fortuna, mi abbiano mandato finora in quel paese per imbarazzo di stomaco o per altri fenomeni che la decenza mi vieta di nominare.

Non vorrei però che per essermi occupato di culinaria mi gabellaste per un ghiottone o per un gran pappatore; protesto, se mai, contro questa taccia poco onorevole, perché non sono né l'una né l'altra cosa. Amo il bello ed il buono ovunque si trovino e mi ripugna di vedere straziata, come suol dirsi, la grazia di Dio. Amen.

---

2 - Vedi nota a pag. 15 (N.d.R.).

## *L'Autore a chi legge*

Due sono le funzioni principali della vita: la nutrizione e la propagazione della specie; a coloro quindi che, rivolgendo la mente a questi due bisogni dell'esistenza, li studiano e suggeriscono norme onde vengano soddisfatti nel miglior modo possibile, per render meno triste la vita stessa, e per giovare all'umanità, sia lecito sperare che questa, pur se non apprezza le loro fatiche, sia almeno prodiga di un benigno compatimento.

Il senso racchiuso in queste poche righe, premesse alla terza edizione, essendo stato svolto con più competenza in una lettera familiare a me diretta dal chiarissimo poeta Lorenzo Stecchetti, mi procuro il piacere di trascrivervi le sue parole.

«Il genere umano – egli dice – dura solo perché l'uomo ha l'istinto della conservazione e quello della riproduzione e sente vivissimo il bisogno di soddisfarvi. Alla soddisfazione di un bisogno va sempre unito il piacere e il piacere della conservazione si ha nel senso del gusto e quello della riproduzione nel senso del tatto. Se l'uomo non appetisse il cibo o non provasse stimoli sessuali, il genere umano finirebbe subito.

«Il gusto e il tatto sono quindi i sensi più necessari, anzi indispensabili alla vita dell'individuo e della specie. Gli altri aiutano soltanto e si può vivere ciechi e sordi, ma non senza l'attività funzionale degli organi del gusto.

«Come è dunque che nella scala dei sensi i due più necessari sono reputati più vili? Perché quel che sodisfa gli altri sensi, pittura, musica, ecc., si dice arte, si ritiene cosa nobile, ed ignobile invece quel che

sodisfa il gusto? Perché chi gode vedendo un bel quadro o sentendo una bella sinfonia è reputato superiore a chi gode mangiando un'eccezionale vivanda? Ci sono dunque tali ineguaglianze anche tra i sensi che chi lavora ha una camicia e chi non lavora ne ha due?

«Deve essere pel tirannico regno che il cervello esercita ora su tutti gli organi del corpo. Al tempo di Menenio Agrippa dominava lo stomaco, ora non serve nemmeno più, o almeno serve male. Tra questi eccessivi lavoratori di cervello ce n'è uno che digerisca bene? Tutto è nervi, nevrosi, nevrastenia, e la statura, la circonferenza toracica, la forza di resistenza e di riproduzione calano ogni giorno in questa razza di saggi e di artisti pieni d'ingegno e di rachitide, di delicatezze e di glandule, che non si nutre, ma si eccita e si regge a forza di caffè, di alcool, di morfina. Perciò i sensi che si dirigono alla cerebrazione sono stimati più nobili di quelli che presiedono alla conservazione e sarebbe ora di cassare questa ingiusta sentenza.

«O santa bicicletta che ci fa provare la gioia di un robusto appetito a dispetto dei decadenti e dei decaduti, sognanti la clorosi, la tabe e i gavoccioli dell'arte ideale! All'aria, all'aria libera e sana, a far rosso il sangue e forti i muscoli! Non vergogniamoci dunque di mangiare il meglio che si può e ridiamo il suo posto anche alla gastronomia. Infine anche il tiranno cervello ci guadagnerà, e questa società malata di nervi finirà per capire che, anche in arte, una discussione sul cucinare l'anguilla, vale una dissertazione sul sorriso di Beatrice.

«Non si vive di solo pane, è vero; ci vuole anche il companatico; e l'arte di renderlo più economico, più sapido, più sano, lo dico e lo sostengo, è vera arte. Riabilitiamo il senso del gusto e non vergogniamoci di sodisfarlo onestamente, ma il meglio che si può, come ella ce ne dà i precetti».

## *Alcune norme d'igiene*

Tiberio imperatore diceva che l'uomo, giunto all'età di trentacinque anni, non dovrebbe avere più bisogno di medico. Se questo aforismo, preso in senso largo è vero, non è men vero che il medico, chiamato a tempo, può troncargli sul bel principio una malattia ed anche salvarvi da immatura morte; il medico poi se non guarisce, solleva spesso, consola sempre.

La massima dell'imperatore Tiberio è vera in quanto l'uomo arrivato a metà del corso della vita dovrebbe avere acquistata tanta esperienza sopra se stesso da conoscere ciò che gli nuoce e ciò che gli giova e con un buon regime dietetico governarsi in modo da tenere in bilico la salute, la qual cosa non è difficile se questa non è minacciata da vizii organici o da qualche viscerale lesione. Oltre a ciò dovrebbe l'uomo, giunto a quell'età, essersi persuaso che la cura profilattica, ossia preventiva, è la migliore, che ben poco evvi a sperare dalle medicine e che il medico più abile è colui che ordina poco e cose semplici.

Le persone nervose e troppo sensibili, specialmente se disoccupate ed apprensive, si figurano di avere mille mali che hanno sede solo nella loro immaginazione. Una di queste, parlando di se stessa, diceva un giorno al suo medico: «Io non capisco come possa campare un uomo con tanti malanni addosso». Eppure non solo è campata con qualche incomoduccio comune a tanti altri; ma essa ha raggiunto una tarda età.

Questi infelici ipocondriaci, che altro non sono, meritano tutto il nostro compatimento imperocché non sanno svincolarsi dalle pastocchie in cui li tiene una esagerata e continua paura, e non c'è modo a

persuaderli, ritenendosi ingannati, dallo zelo di coloro che cercano di confortarli. Spesso li vedrete coll'occhio torvo e col polso in mano gettar sospiri, guardarsi con ribrezzo allo specchio ed osservare la lingua; la notte di soprassalto balzar dal letto, spaventati per palpitar del cuore in sussulto. Il vitto per essi è una pena, non solo per la scelta de' cibi; ma ora temendo di aver mangiato troppo, stanno in apprensione di qualche accidente, ora volendo correggersi con astinenza eccessiva hanno insonnia la notte e sogni molesti. Col pensiero sempre a se stessi pel timore di prendere un raffreddore o un mal di petto, escono ravvolti in modo che sembrano fegatelli nella rete, e ad ogni po' d'impressione fredda che sentono soprammettono involucri sopra involucri da disgradarne, sto per dir, le cipolle. Per questi tali non c'è medicina che valga e un medico coscienzioso dirà loro: divagatevi, distraetevi, passeggiate spesso all'aria aperta per quanto le vostre forze il comportano, viaggiate, se avete quattrini, in buona compagnia e guarirete. S'intende bene che io in questo scritto parlo delle classi agiate, ché i diseredati dalla fortuna sono costretti, loro malgrado, a fare di necessità virtù e consolarsi riflettendo che la vita attiva e frugale contribuisce alla robustezza del corpo e alla conservazione della salute. Da questi preliminari passando alla generalità di una buona igiene, permettetemi vi rammenti alcuni precetti che godono da lungo tempo la sanzione scientifica, ma che non sono ripetuti mai abbastanza; e per primo, parlandovi del vestiario, mi rivolgo alle signore mamme e dico ad esse: cominciate a vestir leggieri, fino dall'infanzia, i vostri bambini, che poi fatti adulti con questo metodo risentiranno meno le brusche variazioni dell'atmosfera e andranno meno soggetti alle infreddature, alle bronchiti. Se poi, durante l'inverno, non eleverete ne' vostri appartamenti il calore delle stufe oltre ai 12 o 14 gradi, vi salverete probabilmente dalle polmoniti che sono così frequenti oggi giorno.

Alle prime frescure non vi aggravate, a un tratto, di troppi panni, basta un indumento esterno e precario per poterlo deporre e riprendere a piacere nel frequente alternarsi della stagione fino a che non saremo entrati nel freddo costante. Quando poi vi avvicinate alla primavera rammentatevi allora del seguente proverbio che io trovo di una verità indiscutibile:

*Di aprile non ti alleggerire,  
Di maggio va' adagio,  
Di giugno getta via lo cotticugno,  
Ma non lo impegnare  
Ché potrebbe abbisognare.*

Cercate di abitar case sane con molta luce e ventilate: dov'entra il sole fuggono le malattie. Compassionate quelle signore che ricevono quasi all'oscuro, che quando andate a visitarle inciampate nei mobili e non sapete dove posare il cappello. Per questo loro costume di vivere quasi sempre nella penombra, di non far moto a piedi e all'aria libera ed aperta, e perché tende naturalmente il loro sesso a ber poco vino e cibarsi scarsamente di carne, preferendo i vegetali e i dolciumi, non trovate fra loro le guance rosee, indizio di prospera salute, le belle carnagioni tutto sangue e latte, non cicce sode, ma floscie e visi come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il giovedì santo. Qual meraviglia allora di veder fra le donne tante isteriche, nevrotiche ed anemiche?

Avezzatevi a mangiare d'ogni cosa se non volete divenir incresciosi alla famiglia. Chi fa delle esclusioni parecchie offende gli altri e il capo di casa, costretti a seguirlo per non raddoppiar le pietanze. Non vi fate schiavi del vostro stomaco: questo viscere capriccioso, che si sdegnava per poco, pare si diletta di tormentare specialmente coloro che mangiano più del bisogno, vizio comune di chi non è costretto dalla necessità al vitto frugale. A dargli retta, ora con le sue nausee, ora col rimandarvi alla gola il sapore de' cibi ricevuti ed ora con moleste acidità, vi ridurrebbe al regime de' convalescenti. In questi casi, se non avete nulla a rimproverarvi per stravizio, muovetegli guerra; combattetelo corpo a corpo per vedere di vincerlo; ma se poi assolutamente la natura si ribella ad un dato alimento, allora solo concedetegli la vittoria e smettete.

Chi non esercita attività muscolare deve vivere più parco degli altri e a questo proposito Agnolo Pandolfini nel *Trattato del governo della famiglia*, dice: «Trovo che molto giova la dieta, la sobrietà, non mangiare, non bere, se non vi sentite fame o sete. E provo in me, questo, per cosa cruda e dura che sia a digestire, vecchio come io sono, dall'un sole all'altro mi trovo averla digestita. Figliuoli miei, prendete questa

regola breve, generale e molto perfetta. Ponete cura in conoscere qual cosa v'è nociva, e da quella vi guardate; e quale vi giova e fa pro quella seguite e continuate».

Allo svegliarvi la mattina consultate ciò che più si confà al vostro stomaco; se non lo sentite del tutto libero limitatevi ad una tazza di caffè nero, e se la fate precedere da mezzo bicchier d'acqua frammista a caffè servirà meglio a sbarazzarvi dai residui di una imperfetta digestione. Se poi vi trovate in perfetto stato e (avvertendo di non pigliare abbaglio perché c'è anche la falsa fame) sentite subito bisogno di cibo, indizio certo di buona salute e pronostico di lunga vita, allora viene opportuno, a seconda del vostro gusto, col caffè nero un crostino imburrito, o il caffè col latte, oppure la cioccolata. Dopo quattr'ore circa, che tante occorrono per digerire una colazione ancorché scarsa e liquida, si passa secondo l'uso moderno alla colazione solida delle 11 o del mezzogiorno. Questo pasto, per essere il primo della giornata, è sempre il più appetitoso, e perciò non conviene levarsi del tutto la fame, se volete gustare il pranzo e, ammenoché non conduciate vita attiva e di lavoro muscolare, non è bene il pasteggiar col vino, perché il rosso non è di facile digestione e il bianco, essendo alcoolico, turba la mente se questa deve stare applicata.

Meglio è il pasteggiare la mattina con acqua pura e bere infine un bicchierino o due di vino da bottiglia, oppure il far uso di the semplice o col latte che io trovo molto omogeneo; non aggrava lo stomaco e, come alimento nervoso e caldo, aiuta a digerire.

Nel pranzo, che è il pasto principale della giornata e, direi, quasi una festa di famiglia, si può scialare, ma più durante l'inverno che nell'estate, perché nel caldo si richiedono alimenti leggieri e facili a digerirsi. Più e diverse qualità di cibi dei due regni della natura, ove predomini l'elemento carneo, contribuiscono meglio a una buona digestione, specialmente se annaffiati da vino vecchio ed asciutto; ma guardatevi dalle scorpacciate come pure da quei cibi che sono soliti a sciogliervi il corpo, e non dilavate lo stomaco col troppo bere. A questo proposito alcuni igienisti consigliano il pasteggiar coll'acqua anche durante il pranzo, serbandolo il vino alla fine. Fatelo se ve ne sentite il coraggio; a me sembra un troppo pretendere.

Se volete una buona regola, nel pranzo arrestatevi al primo boc-



cone che vi fa nausea e senz'altro passate al *dessert*. Un'altra buona consuetudine contro le indigestioni e all'esuberanza di nutrimento è di mangiar leggero il giorno appresso a quello in cui vi siete nutriti di cibi gravi e pesanti.

Il gelato non nuoce alla fine del pranzo, anzi giova, perché richiama al ventricolo il calore opportuno a ben digerire; ma guardatevi sempre, se la sete non ve lo impone, di bere tra un pasto e l'altro, per non disturbare la digestione, avendo bisogno questo lavoro di alta chimica della natura di non essere molestato.

Fra la colazione e il pranzo lasciate correre un intervallo di sette ore, che tante occorrono per una completa digestione, anzi non bastano per quelli che l'hanno lenta, cosicché avendo luogo la colazione alle undici, meglio è trasportare il pranzo alle sette; ma veramente non si dovrebbe ritornare al cibo altro che quando lo stomaco chiama con insistenza soccorso, e questo bisogno tanto più presto si farà imperioso se lo provocate con una passeggiata all'aria libera oppure con qualche esercizio temperato e piacevole.

«L'esercizio, dice il precitato Agnolo Pandolfini, conserva la vita, accende il caldo e il vigore naturale, schiuma le superchie e cattive materie e umori, fortifica ogni virtù del corpo e de' nervi; è necessario a' giovani, utile a' vecchi. Colui non faccia esercizio, che non vuole vivere sano e lieto. Socrate, si legge, in casa ballava e saltava per esercitarsi. La vita modesta, riposata e lieta fu sempre ottima medicina alla sanità».

La temperanza e l'esercizio del corpo sono dunque i due perni su cui la salute si aggira; ma avvertite che *quando eccede, cangiata in vizio la virtù si vede*, imperocché le perdite continue dell'organismo hanno bisogno di riparazione. Dalla pletora per troppo nutrimento guardatevi dal cadere nell'eccesso opposto di una scarsa e insufficiente alimentazione per non lasciarvi indebolire.

Durante l'adolescenza, ossia nel crescere, l'uomo ha bisogno di molto nutrimento; per l'adulto e specialmente pel vecchio la moderazione nel cibo è indispensabile virtù per prolungare la vita.

A coloro che hanno conservata ancora la beata usanza de' nostri padri di pranzare a mezzogiorno o al tocco, rammenterò l'antichissimo adagio: *Post prandium stabis et post cenam ambulabis*; a tutti poi, che la

prima digestione si fa in bocca, quindi non si potrebbe mai abbastanza raccomandare la conservazione dei denti, per triturare e macinare convenientemente i cibi, che coll'aiuto della saliva, si digeriscono assai meglio di quelli tritati e pestati in cucina, i quali richiedono poca masticazione, riescono pesanti allo stomaco, come se questo visceresse sdegno per avergli tolto parte del suo lavoro; anzi molti cibi riputati indigesti possono riescire digeribili e gustati meglio mediante una forte masticazione.

Se con la guida di queste norme saprete regolar bene il vostro stomaco, da debole che era il renderete forte, e se forte di natura, tale il conserverete senza ricorrere ai medicamenti. Rifuggite dai purganti, che sono una rovina se usati di frequente, e ricorrete ad essi ben di rado e soltanto quando la necessità il richieda. Molte volte le bestie col loro istinto naturale e fors'anche col raziocinio insegnano a noi come regolarci: il mio carissimo amico Sibillone, quando prendeva un'indigestione, stava un giorno o due senza mangiare e l'andava a smaltire sui tetti. Sono quindi da deplorare quelle pietose mamme che, per un'esagerazione del sentimento materno, tengono gli occhi sempre intenti alla salute de' loro piccini e ad ogni istante che li vedono un po' mogi o non obbedienti al secesso, con quella fisima sempre in capo de' bachi, i quali il più sovente non sono che nella loro immaginazione, non lasciano agir la natura che, in quella età rigogliosa ed esuberante di vita, fa prodigi lasciata a se stessa; ma ricorrono subito al medicamento, al clistere.

L'uso de' liquori che, a non istare in guardia diventa abuso, è riprovato da tutti gli igienisti pei guasti irreparabili che cagionano nell'organismo umano. Può fare eccezione soltanto un qualche leggero poncino di cognac (sia pure con l'odore del rhum) nelle fredde serate d'inverno, perché aiuta nella notte la digestione e vi trovate la mattina con lo stomaco più libero e la bocca migliore.

Male, male assai poi fanno coloro che si lasciano vincere dal vino. A poco a poco, sentono nausea al cibo e si nutrono quasi esclusivamente di quello; indi si degradano agli occhi del mondo, diventano ridicoli, pericolosi e bestiali. C'era un mercante che quando arrivava in una città si fermava ad una cantonata per osservar la gente che passava e quando vedeva uno col naso rosso era sollecito a chieder-

gli dove si vendeva il vino buono. Anche passando sopra al marchio d'intemperanza che questo vizio imprime spesso sul viso, e a certe scene che destano soltanto un senso d'ilarità – come quella di un cuoco il quale, mentre i suoi padroni aspettavano a cena, teneva la padella sopra l'acquaio e furiosamente faceva vento al di sotto – è certo che quando vedete questi beoni, che cogli occhi imbambolati, mal pronunciando l'erre dicono e fanno sciocchezze spesso compromettenti, vi sentite serrare il cuore nel timore che non si passi alle risse e dalle risse al coltello come avviene sovente. Persistendo ancora in questo vizio brutale, che si fa sempre più imperioso, si diventa ubriacconi incorreggibili; i quali tutti finiscono miseramente.

Neppure sono da lodarsi coloro che cercano di procacciarsi l'appetito cogli eccitanti, imperocché se avezzate il ventricolo ad aver bisogno di agenti esterni per aiutarlo a digerire, finirete per snervare la sua vitalità e l'elaborazione de' succhi gastrici diverrà difettosa. Quanto al sonno e al riposo sono funzioni assolutamente relative da conformarle al bisogno dell'individuo, poiché tutti non siamo ugualmente conformati, e segue talvolta che uno si senta un malessere generale e indefinibile senza potersene rendere ragione e questo da altro non deriva che da mancanza di riposo riparatore.

Chiudo la serie di questi precetti, gettati giù così alla buona e senza pretese, coi seguenti due proverbi, tolti dalla letteratura straniera, non senza augurare al lettore felicità e lunga vita.

*PROVERBIO INGLESE*

*Early to bed and early to rise*

*Makes a man healthy, wealthy and wise.*

Coricarsi presto ed alzarsi presto

Fanno l'uomo sano, ricco e saggio.

*PROVERBIO FRANCESE*

*Se lever à six, déjeuner à dix*

*Dîner à six, se coucher à dix,*

*Fait vivre l'homme dix fois dix.*

Alzarsi alle sei, far colazione alle dieci,

Pranzare alle sei, coricarsi alle dieci,

Fa viver l'uomo dieci volte dieci.

\* \* \*

*Lettera del poeta Lorenzo Stecchetti (Olindo Guerrini) a cui mandai in dono una copia del mio libro di cucina, terza edizione:*

On. Signor mio,

Ella non può immaginare che gradita sorpresa mi abbia fatto il suo volume, dove si compiacque di ricordarmi! Io sono stato e sono uno degli apostoli più fervidi ed antichi dell'opera sua che ho trovato la migliore, la più pratica, e la più bella, non dico di tutte le italiane che sono vere birbonate, ma anche delle straniere. Ricorda ella il Vialardi che fa testo in Piemonte?

«GRILLÒ ABBRAGIATO. – La volaglia spennata si abbrustia, non si sboglienta, ma la longia di bue piccata di trifola cesellata e di giambone, si ruola a forma di valigia in una bracieria con butirro. Umiditela soventemente con grassa e sgorgate e imbianchite due animelle e fatene una farcia da chenelle grosse un turacciolo, da bordare la longia. Cotta che sia, giusta di sale, verniciatela con salsa di tomatiche ridotta spessa da velare e fate per guarnitura una macedonia di mellonetti e zucchini e servite in terrina ben caldo».

Non è nel libro, ma i termini ci sono tutti.

Quanto agli altri Re dei Cuochi, Regina delle Cuoche ed altre maestà culinarie, non abbiamo che traduzioni dal francese o compilazioni sgangherate. Per trovare una ricetta pratica e adatta per una famiglia bisogna andare a tentone, indovinare, sbagliare. Quindi benedetto l'Artusi!

È un coro questo, un coro che le viene di Romagna, dove ho predicato con vero entusiasmo il suo volume. Da ogni parte me ne vennero elogi. Un mio caro parente mi scriveva: «Finalmente abbiamo un libro di cucina e non di cannibalismo, perché tutti gli altri dicono: prendete il vostro fegato, tagliatelo a fette, ecc.» e mi ringraziava.

Avevo anch'io l'idea di fare un libro di cucina da mettere nei manuali dell'Hoepli. Avrei voluto fare un libro, come si dice di volgarizzazione; ma un poco il tempo mi mancò, un poco ragioni

di bilancio<sup>13</sup> mi rendevano difficile la parte sperimentale e finalmente venne il suo libro che mi scoraggiò affatto. L'idea mi passò, ma mi è rimasta una discreta collezione di libri di cucina che fa bella mostra di sé in uno scaffale della sala da pranzo. La prima edizione del suo libro, rilegata, interfogliata, ed arricchita (?) di parecchie ricette, vi ha il posto d'onore. La seconda serve alla consultazione quotidiana e la terza ruberà ora il posto d'onore della prima perché superba dell'autografo dell'Autore.

Così, come Ella vede, da un pezzo conosco, stimo e consiglio l'opera sua ed Ella intenda perciò con che vivissimo piacere abbia accolto l'esemplare cortesemente inviatomi. Prima del mio stomaco solo provava una doverosa riconoscenza verso di Lei; ora allo stomaco si aggiunge l'animo. È perciò, Egregio Signore, che rendendole vivissime grazie del dono e della cortesia, mi onoro di rassegnarmi colla dovuta gratitudine e stima

Suo Dev.mo  
O. GUERRINI

Bologna, 19-XII-96.

---

3 - Questa è una bugia (dice l'Artusi).

\* \* \*

*La contessa Maria Fantoni, ora vedova dell'illustre professor Paolo Mantegazza, mi fece la inaspettata sorpresa di onorarmi della infrascritta lettera, la quale serbo in conto di gradito premio alle mie povere fatiche.*

14 novembre '97

San Terenzo (Golfo della Spezia)

Gentil.mo Signor Artusi,

Mi scusi la sfacciataggine, ma sento proprio il bisogno di dirle, quanto il suo libro mi sia utile e caro; sì, caro, perché nemmeno uno dei piatti che ho fatto mi è riuscito *poco bene*, anzi taluni così perfetti da riceverne elogi, e siccome il merito è *suo*, voglio dirglielo per ringraziarlo sinceramente.

Ho fatto una *sua* gelatina di cotogne che andrà in America; l'ho mandata a mio figliastro a Buenos Ayres e sono sicura che sarà apprezzata al suo giusto valore. E poi lei scrive e descrive così chiaramente che il mettere in esecuzione le sue ricette è un vero piacere e io ne provo soddisfazione.

Tutto questo volevo dirle e per questo mi son permessa indirizzarle questa lettera.

Mio marito vuole esserle rammentato con affetto.

Ed io le stringo la mano riconoscentissima.

MARIA MANTEGAZZA

\* \* \*

*Le commedie della cucina, ossia la disperazione dei poveri cuochi, quando i loro padroni invitano gli amici a pranzo (scena tolta dal vero, soltanto i nomi cambiati):*

Dice il padrone al suo cuoco:

– Bada Francesco che la signora Carli non mangia pesce, né fresco, né salato, e non tollera neanche l'odore de' suoi derivati. Lo sai già che il marchese Gandi sente disgusto all'odore della vainiglia. Guardati bene dalla noce moscata e dalle spezie, perché l'avvocato Cesari questi aromi li detesta.

Nei dolci che farai avverti di escludere le mandorle amare, ché non li mangerebbe Donna Matilde d'Alcantara. Già sai che il mio buon amico Moscardi non fa mai uso nella sua cucina di prosciutto, lardo, carnesecca e lardone, perché questi condimenti gli promuovono le flatulenze; dunque non ne usare in questo pranzo onde non si dovesse ammalare.

Francesco, che sta ad ascoltare il padrone a bocca aperta, finalmente esclama:

– Ne ha più delle esclusioni da fare, *sior* padrone?

– A dirti il vero, io che conosco il gusto de' miei invitati ne avrei qualche altra su cui metterti in guardia. So che qualcuno di loro fa eccezione alla carne di castrato e dice che sa di sego, altri che l'agnello non è di facile digestione; diversi poi mi asserirono, accademicamente parlando, che quando mangiano cavolo o patate sono presi da timpanite, cioè portano il corpo gonfio tutta la notte e fanno sognacci; ma per questi tiriamo via, passiamoci sopra.

– Allora ho capito – soggiunge il cuoco e partendo borbotta tra sé: – Per contentare tutti questi signori e scongiurare la timpanite, mi recherò alla residenza di Marco (il ciuco di casa) a chiedergli, per grazia, il suo savio parere e un vassoio de' suoi prodotti, senza il relativo condimento!...





## *Spiegazione di voci*

che, essendo del volgare toscano, non tutti intenderebbero

**Bianchire.** Vedi *imbiancare*.

**Bietola.** Erba comune per uso di cucina, a foglie grandi lanceolate, conosciuta in alcuni luoghi col nome di *erbe* o *erbette*.

**Caldana.** Quella stanzetta sopra la volta del forno, dove i fornai mettono a lievitare il pane.

**Carnesecca.** Pancetta del maiale salata.

**Cipolla.** Parlando di polli, vale ventriglio.

**Costoletta.** Braciola colla costola, di vitella di latte, di agnello, di castrato e simili.

**Cotoletta.** Parola francese di uso comune per indicare un pezzo di carne magra, ordinariamente di vitella di latte, non più grande della palma di una mano, battuta e schiacciata, panata e dorata.

**Crema pasticcera.** Crema con la farina onde riesca meno liquida.

**Fagiuoli sgranati.** Fagiuoli quasi giunti a maturazione e levati freschi dal baccello.

**Farina d'Ungheria.** È farina di grano finissima che trovasi in commercio nelle grandi città.

**Filetto.** Muscolo carnoso e tenero che resta sotto la groppa dei quadrupedi; ma per estensione, dicesi anche della polpa dei pesci e dei volatili.

**Frattagliaio.** Venditore di frattaglie.

**Frattaglie.** Tutte le interiora e le cose minute dell'animale macellato.

**Fumetto.** Liquore con estratto di anaci chiamato *mistrà* in alcune provincie d'Italia.

- Imbiancare.** Lessare a metà.
- Lardatoio.** Arnese di cucina per lo più di ottone in forma di grosso punteruolo per steccare la carne con lardone o prosciutto.
- Lardo.** Strutto di maiale che serve a vari usi, ma più che altro per friggere (a Napoli *nzogna*).
- Lardone.** Falda grassa e salata della schiena del maiale.
- Lardo vergine.** Lardo non ancora adoperato.
- Lunetta o mezzaluna.** Arnese di ferro tagliente dalla parte esteriore ad uso di cucina per tritare carne, erbe o simili, fatto a foggia di mezza luna, con manichi di legno alle due estremità.
- Matterello.** Legno lungo circa un metro e ben rotondo, col quale si spiana e si assottiglia la pasta per far tagliatelle od altro.
- Mestolo.** Specie di cucchiaio di legno, pochissimo incavato e di lungo manico, che serve a rimestare le vivande nei vasi da cucina.
- Odori o mazzetto guarnito.** Erbaggi odorosi, come carota, sedano, prezzemolo, basilico, ecc. Il mazzetto si lega con un filo.
- Panare.** Involgere pezzetti di carne, come sarebbero le *cotolette* od altro, nel pangrattato prima di cuocerli.
- Pasto.** Polmone dei quadrupedi.
- Pietra.** Rognone, arnione.
- Sauté.** Così chiamasi con nome francese quel vaso di rame in forma di cazzaruola larga, ma assai più bassa, con manico lungo, che serve per friggere a fuoco lento.
- Scaloppe o scaloppine.** Fette di carne magra di vitella piccole, ben battute e cotte senza dorarle.
- Spianatoia.** Asse di abete larga e levigata sopra la quale si lavorano le paste. In alcuni luoghi, fuori della Toscana, si chiama impropriamente *tagliere*; ma il tagliere è quell'arnese di legno, grosso, quadrilatero e col manico, sul quale si batte la carne, si trita il battuto, ecc.
- Staccio.** Lo staccio da passar sughi o carne pestata è di crino nero doppio o di sottil filo di ferro e molto più rado degli stacci comuni.
- Tagliere.** Vedi *spianatoia*.
- Tritacarne.** Ho adottato anch'io, nella mia cucina, questo strumento che risparmia la fatica di tritare col coltello e pestar nel mortaio la carne.

**Vassoio.** Piatto di forma ovale sul quale si portano le vivande in tavola.

**Vitella o carne di vitella.** Carne di bestia grossa, non invecchiata nel lavoro. Nell'uso comune la confondono col manzo.

**Zucchero a velo.** Zucchero bianco pestato fine e passato per uno staccio di velo.

**Zucchero vanigliato.** È zucchero biondo a cui è stato dato l'odore della vaniglia.

\* \* \*

Sento che alcuni trovano qualche difficoltà a raccapezzarsi per la misura dei liquidi. Davvero che questo si chiamerebbe affogare in un bicchier d'acqua.

Perbacco baccone!... comperate il misurino bollato del decilitro e con esso troverete tutte le misure di capacità segnate in questo volume.

La misura del decilitro corrisponde a 100 grammi di liquido. Tre decilitri fanno un bicchiere comune, misura di cui qualche volta mi servo.



## *Potere nutritivo delle carni*

Prima di entrare in materia, credo opportuno, senza pretendere di essere scientificamente esatto, di porre qui in ordine decrescente per forza di nutrizione, le carni di diversi animali.

- 1° *Cacciagione, ossia selvaggina di penna e piccione.*
- 2° *Manzo.*
- 3° *Vitella.*
- 4° *Pollame.*
- 5° *Vitella di latte.*
- 6° *Castrato.*
- 7° *Selvaggina di pelo.*
- 8° *Agnello.*
- 9° *Maiale.*
- 10° *Pesce.*

Ma questo prospetto può dare argomento a molte obiezioni, perocché l'età, l'ambiente in cui gli animali vivono, e il genere di alimentazione, possono modificare sensibilmente la natura delle carni, non solo tra individui della stessa specie, ma render vani in parte gli apprezzamenti adottati tra le specie diverse.

La vecchia gallina, ad esempio, fa un brodo migliore del manzo, e il montone, che si pasce delle erbe aromatiche delle alte montagne, può dare una carne più saporita e sostanziosa di quella della vitella di latte. Tra i pesci poi ve ne ha alcuni, fra i quali il carpione (specie di trota), che nutriscono quanto, e più, dei quadrupedi.

## *Frustata*

Il mondo ipocrita non vuol dare importanza al mangiare; ma poi non si fa festa, civile o religiosa, che non si distenda la tovaglia e non si cerchi di pappare del meglio.

Il Pananti dice:

*Tutte le società, tutte le feste  
Cominciano e finiscono in pappate,  
E prima che s'accomodin le teste  
Voglion esser le pance accomodate.*  
.....  
*I preti che non son dei meno accorti,  
Fan dieci miglia per un desinare.  
O che si faccia l'uffizio dei morti,  
O la festa del santo titolare,  
Se non v'è dopo la sua pappatoria  
Il salmo non finisce con la gloria.*

# RICETTE





---

## BRODI, GELATINA E SUGHI

---

### 1. Brodo

Lo sa il popolo e il comune che per ottenere il brodo buono bisogna mettere la carne ad acqua diaccia e far bollire la pentola adagino adagino e che non trabocchi mai. Se poi, invece di un buon brodo preferiste un buon lessò, allora mettete la carne ad acqua bollente senza tanti riguardi. È noto pur anche che le ossa spugnose danno sapore e fragranza al brodo; ma il brodo di ossa non è nutriente.

In Toscana è uso quasi generale di dare odore al brodo con un mazzettino di erbe aromatiche. Lo si compone non con le foglie che si disfarebbero, ma coi gambi del sedano, della carota, del prezzemolo e del basilico, il tutto in piccolissime proporzioni. Alcuni aggiungono una sfoglia di cipolla arrostita sulla brace; ma questa essendo ventosa non fa per tutti gli stomaci. Se poi vi piacesse di colorire il brodo all'uso francese, non avete altro a fare che mettere dello zucchero al fuoco, e quando esso avrà preso il color bruno, diluirlo con acqua fresca. Si fa bollire per iscioglierlo completamente e si conserva in bottiglia.

Per serbare il brodo da un giorno all'altro durante i calori estivi fategli alzare il bollore sera e mattina.

La schiuma della pentola è il prodotto di due sostanze: dell'albumina superficiale della carne che si coagula col calore e si unisce all'ematosina, materia colorante del sangue.

Le pentole di terra essendo poco conduttrici del calore sono da preferirsi a quelle di ferro o di rame, perché meglio si possono regolare col fuoco, fatta eccezione forse per le pentole in ghisa smaltata, di fabbrica inglese, con la valvola in mezzo al coperchio.

Si è sempre creduto che il brodo fosse un ottimo ed omogeneo nutrimento atto a dar vigore alle forze; ma ora i medici spacciano che il brodo non nutrisce e serve più che ad altro a promuovere nello stomaco i sughi gastrici. Io, non

essendo giudice competente in tal materia, lascierò ad essi la responsabilità di questa nuova teoria che ha tutta l'apparenza di ripugnare al buon senso.

## 2. Brodo per gli ammalati

Un professore di vaglia che curava una signora di mia conoscenza, gravemente malata, le aveva ordinato un brodo fatto nella seguente maniera:

«Tagliate magro di vitella o di manzo in bracioline sottili e mettetele distese una sopra l'altra in un largo tegame; salatele alquanto e versate sulle medesime tanta acqua diaccia che vi stiano sommerse. Coprite il tegame con un piatto che lo chiuda e sul quale sia mantenuta sempre dell'acqua e fate bollire la carne per sei ore continue, ma in modo che il bollire appena apparisca. Per ultimo fate bollire forte per dieci minuti e passate il brodo da un pannolino».

Con due chilogrammi di carne si otteneva così due terzi o tre quarti di litro di un brodo di bel colore e di molta sostanza.

## 3. Gelatina

*Muscolo senz'osso (vedi N. 323), grammi 500. Una zampa di vitella di latte, oppure grammi 150 di zampa di vitella. Le zampe di due o tre polli. Due teste di pollo coi colli.*

Le zampe dei polli sbucciatele al fuoco e tagliatele a pezzi; poi mettete ogni cosa al fuoco in due litri d'acqua diaccia; salatela a sufficienza e fatela bollire, schiumandola, adagio adagio per sette od otto ore continue, talché il liquido scemi della metà. Allora versate il brodo in una catinella, e quando sarà rappreso levate il grasso della superficie; se non si rappiglia, rimettetelo al fuoco per restringerlo di più, oppure aggiungete due fogli di colla di pesce. Ora la gelatina è fatta, ma bisogna chiarificarla e darle colore d'ambra. Per riuscire a questo tritate finissima col coltello e poi pestatela nel mortaio, grammi 70 carne magra di vitella, mettetela

la in una cazzaruola con un uovo e un dito (di bicchiere) d'acqua, mescolate il tutto ben bene e versateci la gelatina diaccia. Non ismettete di batterla con la frusta sul fuoco finché non avrà alzato il bollore, e poi fatela bollire adagio per circa venti minuti, durante i quali assaggiate se sta bene a sale e datele il colore.

A questo scopo basta che poniate in un cucchiaino di metallo non stagnato due prese di zucchero e un gocciolo d'acqua, lo teniate sul fuoco finché lo zucchero sia divenuto quasi nero, versandolo poi a pochino per volta, onde avere la giusta gradazione del colore, nella gelatina bollente. Alcuni ci versano anche un bicchierino di marsala.

Ora, prendete un asciugamano, bagnatelo nell'acqua, strizzatelo bene e pel medesimo passate la detta gelatina, ancora ben calda senza spremere e versatela subito negli stampi; d'estate, qualora non si rappigli bene, ponete questi sul ghiaccio. Quando la vorrete sformare, passate leggermente intorno agli stampi un cencio bagnato nell'acqua bollente. Il bello della gelatina è che riesca chiara, non dura, trasparente e del colore del topazio. Essa ordinariamente si serve col cappone in galantina o con qualunque altro rinfreddo. È poi un ottimo alimento per gli ammalati. Se prendesse l'agro, per non averla consumata presto, rimettetela al fuoco e fatele spiccare il bollore.

Anche il brodo comune si rende limpido nella stessa maniera od anche colla carne soltanto.

#### 4. Sugo di carne

La Romagna, che è a due passi dalla Toscana, *avendo in tasca la Crusca*, chiama il sugo di carne *brodo scuro*, forse dal colore, che tira al marrone.

Questo sugo bisognerebbe vederlo fare da un bravo cuoco; ma spero vi riuscirà, se non squisito, discreto almeno, con queste mie indicazioni.

Coprite il fondo di una cazzaruola con fettine sottili di lardone o di carnesecca (quest'ultima è da preferirsi) e so-

pra alle medesime trinciate una grossa cipolla, una carota e una costola di sedano. Aggiungete qua e là qualche pezzetto di burro, e sopra a questi ingredienti distendete carne magra di manzo a pezzetti o a bracioline. Qualunque carne di manzo è buona; anzi per meno spesa si suol prendere quella insanguinata del collo o altra più scadente che i macellari in Firenze chiamano *parature*. Aggiungete ritagli di carne di cucina, se ne avete, cotenne o altro, che tutto serve, purché sia roba sana. Condite con solo sale e due chiodi di garofani e ponete la cazzaruola al fuoco senza mai toccarla.

Quando vi giungerà al naso l'odore della cipolla bruciata rivoltate la carne, e quando la vedrete tutta rosolata per bene, anzi quasi nera, versate acqua fredda quanta ne sta in un piccolo ramaiuolo, replicando per tre volte l'operazione di mano in mano che l'acqua va prosciugandosi. Per ultimo, se la quantità della carne fosse di grammi 500 circa, versate nella cazzaruola un litro e mezzo di acqua calda, o, ciò che meglio sarebbe, un brodo di ossa spugnose, e fatelo bollire adagino per cinque o sei ore di seguito onde restringere il sugo ed estrarre dalla carne tutta la sua sostanza. Passatelo poi per istaccio, e quando il suo grasso sarà rappreso, formando un grosso velo al disopra, levatelo tutto per rendere il sugo meno grave allo stomaco. Questo sugo, conservandosi per diversi giorni, può servire a molti usi e con esso si possono fare dei buoni pasticci di maccheroni.

I colli e le teste di pollo spezzate, uniti alla carne di manzo, daranno al sugo un sapore più grato. I resti della carne, benché dissugati, si possono utilizzare in famiglia facendo delle polpette.

## **5. Sugo di carne che i francesi chiamano salsa spagnuola**

Questo trovato culinario dal quale si ottiene il lessò, un umido ed un buon sugo, mi sembra bene indovinato ed economico, imperocché si utilizza ogni cosa e il sugo può servire in tutti quei piatti in cui fa d'uopo. Prendete un

chilogrammo, compreso l'osso o la giunta, di carne magra di manzo e da questa levatene grammi 400 tagliata in bracioline; col resto fate, come di consueto, il brodo con litri 1 ½, a buona misura, di acqua.

Coprite il fondo di una cazzaruola con fettine di lardone e prosciutto e di alcuni pezzetti di burro, trinciateci sopra una cipolla e su questa collocate distese le bracioline. Quando la carne avrà preso colore, a fuoco vivo, dalla parte sottostante, bagnatela con un ramaiuolo del detto brodo, poi voltatela onde colorisca anche dall'altra parte, e dopo versate un altro ramaiuolo di brodo, indi condite con sale, un chiodo di garofano oppure nove o dieci chicchi di pepe contuso e un cucchiaino di zucchero.

Versate ora tutto il resto del brodo, aggiungete una carota tagliata a fette e un mazzetto guarnito che può essere composto di prezzemolo, sedano e di qualche altra erba odorosa. Fate bollire adagio per circa due ore, poi levate le bracioline, passate il sugo e digrassatelo. Con questo potete bagnare la zuppa del N. 38 e servirvene per dar sapore ad erbaggi oppure, condensandolo con un intriso di farina di patate e burro, condire minestre asciutte. La farina di patate si presta meglio di quella di grano per legare qualunque sugo.

## **6. Sugo di pomodoro**

Vi parlerò più avanti della salsa di pomodoro che bisogna distinguere dal sugo il quale dev'essere semplice e cioè di soli pomodori cotti e passati. Tutt'al più potrete unire ai medesimi qualche pezzetto di sedano e qualche foglia di prezzemolo e di basilico quando crediate questi odori convenienti al bisogno.