

*Sorpreso da un piccolo miracolo
ho riposto il mio cuore
dove potevo sentirlo pulsare.*



FABIO PICCHI

Papale Papale

RICETTE
CHE SALVANO
L'ANIMA

 GIUNTI

Testi

Fabio Picchi

Progetto grafico, impaginazione, copertina

Lorenzo Pacini

Editing

Micaela Vissani

Redazione

Sara Bettinelli

Responsabile editoriale

Marco Bolasco

Il testo di Fabio Picchi *Diavolacci. Città e Giardini Paradiso*
è portato in scena da Maria Cassi.

www.piattoforte.it

www.giunti.it

© 2016 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

Prima edizione: maggio 2016



Stampato presso Lito Terrazzi Srl - stabilimento di Iolo

Sommario

- 17 Ascoltate il Canto del Miele
- 22 **CANTO DEGLI ELEMENTI
PER NECESSARIE ALCHIMIE**
- 24 Pan sussurrava
- 26 Acqua
- 28 Terra
- 29 Fuoco
- 30 Aria
- 32 Olio
- 34 Elementi per una buona alchimia
- 36 Preghiera per i poveri diavoli
- 38 **CANTO DELLA TAVOLA
LA COLAZIONE**
- 41 Preghiera cuciniera della prima luce
- 42 Pensieri, storie e racconti
- 46 *Ciotola dolce di polenta*
- 46 *Polenta sposata*
- 46 *Colazione coraggiosa*

Sommario

- 47 *Aringhe marinate*
47 *Uova affrittellate con porri*
48 *Uova con varianti al baccalà*
48 *Frittata di bietole avanzate*
49 *Frittata di lessò e grana*
50 *Frittelle di mele*
50 *Buonissima pasta frolla del Cibrèò*
51 *Budino di marmellata*
- 52 **CANTO DELLA TAVOLA**
LA MERENDA DI METÀ MATTINA
- 55 *Preghiera cuciniera della piccola fame*
56 *Pensieri, storie e racconti*
- 66 *Crosta di grana bollita o sbruciacchiata*
66 *Fette di pane con pomodori struscicati,
 cetrioli e cipolle*
67 *Fette di pane abbrustolito con fagioli
 e cavolo nero*
68 *Insalata di spinaci*
68 *Fave delicate in dolce e forte*
68 *Mezze lune fredde di girello
 con ovoli o altri funghi*
69 *Condimento alle melanzane*

Sommario

- 69 *Tortino di patate fritte*
71 *Zucchine alla poverella arricchita*
71 *Scamorza sarda dorata*
72 *Palamita marinata con i fagioli*
74 *Alghe da spalmare*
75 *Panna montata della Santa Sofia*
- 76 **CANTO DELLA TAVOLA
AL DESINARE**
- 78 *Preghiera cuciniera del mezzodi*
80 *Pensieri, storie e racconti*
- 112 *Crosticini di pane inzuppati per fortunate
alchimie*
112 *Gelatina di pomodoro*
113 *Zuppa di lenticchie, farro e nocciole
del monaco umbro*
114 *Zuppa di Dio*
115 *Zuppa di pietruzze dette anche “lupini”
o “vongoline”*
116 *Pasta e fagioli*
119 *Passatelli*
119 *Timballo detto “la coppola di Garibaldi”*
120 *Finocchiata*

Sommario

- 121 *Polenta pasticciata in bianco*
121 *Cipolle di pollo dette anche “garganelli”
o “durelli”*
122 *Cipolle di pollo in insalata*
123 *Rocchio di vitello arricchito*
124 *Lumache alla cretese “elbanizzata”*
124 *Trancio di leccia e pane*
125 *Gurguglione granseolato*
126 *Ricetta rincuorante*
126 *Radicchi in agrodolce*
127 *Insalata di zucca gialla*
127 *Insalata di arance e spinaci detta “del Signore”*
127 *Scapece di acciughe in dolce e forte*
128 *Pomodori in forno farciti*
130 *Fegato di vitello in insalata*
130 *Finocchi arricchiti e gratinati*
131 *Insalatina colma*

132 **CANTO DELLA TAVOLA**
LA MERENDA DEL POMERIGGIO

- 134 *Pregghiera cuciniera delle diciassette madri*
136 *Pensieri, storie e racconti*

158 *Bacelli e pecorino*

Sommario

- 159 *Salame e fichi*
159 *Le fave e la grazia di Dio*
160 *Budino di curcuma in gelatina*
160 *Il mio, il loro, il vostro pâté per crostini*
161 *Salsa cremosa di barbe rosse e capperi*
162 *Crostini con pâté alla marocchina*
163 *Burri arricchiti*
164 *Salsa arancione per merende, pranzi e cene*
164 *Diospero in macedonia*
165 *Crema di datteri*
165 *Patate fritte con salsa di yogurt e menta*
166 *Patate arrosto con salsa di yogurt e menta*
166 *Cotolette matte*
168 *Baccalà per merenda*
169 *Insalata del coraggio*
169 *Panino fradicio*
- 170 **CANTO DELLA TAVOLA**
LA CENA
- 172 *Pregghiera cuciniera della cena con i propositi*
174 *Pensieri, storie e racconti*
- 184 *Alici scarola e provola*
184 *Minestrone*

Sommario

- 186 *Bagna cauda detta “la salvifica”*
187 *Zuppa di porri e patate*
188 *Zuppa di cipolle*
189 *Farinata con cavolo nero, fagioli borlotti
freschi e lardo*
190 *Riso con borlotti e salsicce*
190 *Risotto con pere e taleggio*
191 *Caserecce alici e scarola*
192 *Arrosto da Mille e una notte*
192 *Spezzatino di cipolle di pollo al piparolu*
193 *Mc Picchi*
194 *Arrosto inguaiato*
196 *Arrosto finto di verdure*
196 *Cotechino della Laura*
197 *Terrina Brigitta*
197 *Quaglie di Marradi*
198 *Finto roventino*
199 *Baccalà alla Fabiola*
199 *Cozze ripiene*
201 *Dentice alla virtuosa*
202 *Carciofi aspiranti*
203 *Pesche gialle con il vino*
- 204 **CANTO DELLA TAVOLA
PER FAMI NOTTURNE**

Sommario

- 206 Preghiera cuciniera della notte
208 Pensieri, storie e racconti
- 216 *Acqua santa*
216 *Aglione struscicato*
217 *Insalata di indivia*
217 *Frittata segreta*
218 *Semolino arricchito con polvere magica*
218 *Frittata detta "l'arrangiata"*
219 *Pomodori secchi sott'olio*
220 *Melanzane arrostiti all'aceto*
220 *Cetriolini Yin*
221 *Per fami urgenti*
222 *Spaghetti di mezzanotte*
- 224 Sottrazione
- 229 Diavolacci. Città e Giardini Paradiso
- 249 Indice alfabetico
Le ricette

ASCOLTATE IL CANTO DEL MIELE

Per una buona pratica di cucina

*Ascoltate la bellezza del riposo, del risveglio
e del vostro appetito. Cercate il tempo del sole
e la luce della luna.*

*Costruite sedie e tavoli per non essere soli,
sapendo che l'arte del dar nutrimento
attraverso la propria solitudine insegna l'amicizia.*



Ascoltate il Canto del Miele, per dare una carezza emotiva alle vostre anime e per essere capaci di arrivare al cuore delle persone che amate. Dite Grazie e ascoltate il Natale quotidiano che ci fa rinascere nella consapevolezza della nostra fortuna. Fortuna da condividere con il mondo intero.

Noi che in millenni siamo diventati, con mestoli e pentole tenute in mano, quel che siamo e che ci ritroviamo nelle nostre belle e caldissime cucine pieni di gioia nel nutrire noi stessi e gli altri, con l'umanissima capacità del

perdono e con la certezza di un possibile Paradiso come in cielo così in terra.

Noi, morso dopo morso, assaggio dopo assaggio, sappiamo quanto può essere sublime una cosa semplicemente buona, come una semplice pasta, una semplice frittata, un tortellino, un minestrone con il pesto alla genovese o un tagin marocchino, un piattino di tofu condito di un 90% di buona soia a cui avrete aggiunto un 10% di aceto di riso, qualche fettina di cipollina bianca e un nonniente di radice di ginger tritata finemente.

Nella più profonda intimità come nella leggerezza dei nostri respiri sappiamo di assumere gioia espressa in molecole che si trasformano in molecole, scatenando la più intensa e pulsante spiritualità. Senza più la necessità di rivolgersi alla fede, ci ritroviamo in un sapere di sapere inesprimibile e inesplicabile.

Ricordatevi sempre – ed eccovi solo qualche esempio dei mille più mille che potrei farvi e vi farò – che con un semplice morso ad un panino farcito, come ad una frutta profumata e matura, per non parlare di uno spaghetti notturno aglio, olio e peperoncino, noi prima percepiamo

e poi viviamo in un'esplosione di coscienza il progetto divino. Ne siamo così coscienti che, se si evita di essere e di rimanere in solitudine emotiva, lavorando sulla junghiana sincronicità dei possibili incontri e nel ripetersi degli accadimenti, saremo capaci di vivere con un potente ed intimo sorriso armato.

Ecco, soffermatevi su ciò che vi sto per scrivere: armati dell'allegria di una tavola, dei suoi commensali e del cibo condiviso, voi sapete che l'Allegria si farà sempre più travolgente e capace di unirci, senza alcun narcisistico Io, ad un libero Sé.

Bastano, lontano dagli abusi, due mezzi bicchieri di un buon lambrusco, una scheggia di grana, una fetta di salame su un crosticino di pane e vi apparirà un "se stessi" che si congiungerà all'universo e al mondo intero, innalzandovi, senza l'obbligo di credere, verso la bellissima percezione dell'immortalità dell'anima.

Ascoltate il Canto del Miele come le parole sussurate dalle marmellate, dai pesci e dai pani che di per sé sanno moltiplicarsi se conditi con un buon olio e un nonniente di aceto, con il sale e il pepe che vi chiameranno

per sempre con il vostro primo nome. Dovrete solo saper rispondere: «Soffritto mio di carota, sedano e cipolla, ti voglio bene! Come voglio bene all'aglio e al suo profumo di vita, come voglio bene alle bucce di pera e di mela, a due noci e agli “stinchi impresciuttiti” di chi patisce la fame. Come voglio bene anche alla mia piccola fame, che è giusto avere ogni tanto e che mi dà – vi ripeto – misura dell'osce- nità di tutta la fame nel mondo. Voglio bene al candore dei bambini e dei burattini e voglio mangiare ed amare nella consapevolezza che il vivere in semplice ed utile allegria senza alcuno spreco, ma anche senza nessuna avarizia, è ormai stato d'animo necessario per una rivoluzione pacifica, inevitabile e invincibile sull'inutilità dell'odio».

Vivremo nella certezza che una risata come una carezza saranno, assieme al nostro voler e saper cucinare, armi capaci di sconfiggere qualsiasi diavolo. Dunque, alleluia per i bambini, i giovani, i vecchi dalla barba bianca come me, alleluia per tutte le donne del mondo sempre e comunque giovani d'animo come la loro generosità.

Alleluia per i nemici che non considero tali e per gli amici che mi sopportano.

Urlate un “buon tutto!” ai vostri macellai, ai vostri ortolani, ai vostri pescatori, ai vostri contadini, come io urlerò “buona vita!” a tutti i miei fornitori e ai miei cuochi e pasticceri e a tutti i miei collaboratori o lettori così che – anche se fosse solo uno di loro a praticare per tutta la sua vita il buon cibo – saprò di aver fatto cosa buona e giusta e, con tutti loro, un amato e santo lavoro.

Ascoltate il Canto del Miele, saprete che viene subito dopo il volo delle api.

Imparate dunque a volare, cucinando produrrete, fidandovi delle vostre molteplici capacità, miele di acacia, di corbezzolo, di edera e di altri mille fiori.



Ciotola dolce di polenta

Se vi avanza della buona polenta, il giorno dopo fatevi una gustosa colazione, frantumandone dei tocchetti dentro una grande tazza dove poi verserete del latte caldo dolcificato con abbondanti cucchiaini di un buon miele (evitate i mieli amari tipo cardo o corbezzolo).

Se alla vostra tavola vi saranno bambini, potrete anche aggiungere un cucchiaino di polvere di cacao o, a piacere, un nonniente di cannella.

Polenta sposata

Sempre con la medesima e fredda polenta del giorno prima, se non volete mangiarla con latte caldo, spiaccicottatela con del-

la ricotta di buonissima qualità in ugual misura, aggiungendo sempre fili di miele e una spolverata di cacao.

Colazione coraggiosa

Se avete acceso una brace la sera prima, se avete tenuto per qualche ora le sarde con qualche goccia di aceto di vino e semi di finocchio per offrirle dopo averle grigliate con grande giubilo, fate in modo che ve ne avanzi qualcuna.

Il giorno successivo, diliscatele e farciteci qualche panino, aggiungendo cipolline bianche tagliate finemente e, se ne avete, peperoni sotto aceto, più qualche foglia, sempre se lo avete, di basilico.

Aringhe marinate

Der tre aringhe sono necessarie 6 cipolle della migliore qualità, 6 carote, 3 grumuli abbondanti di sedano, un grande ciuffo di prezzemolo, un capo e mezzo d'aglio, 6 cucchiaini di aceto, tutto l'olio extravergine d'oliva necessario per ricoprire la marinata, pepe e peperoncino macinati a piacere. Sfilettate le 3 aringhe e fatele rinvenire, dissalandole in abbondante latte per una giornata.

Lavatele poi con un filo d'acqua fredda. Tagliatele a listarelle di mezzo centimetro per lasciarle a marinare in un trito fino fatto con le cipolle, le carote, il sedano e l'aglio. Mischiate il tutto con l'aceto e l'olio e mettete in un'insalatiera di vetro. Riponetevi in frigorifero, e mai e poi mai mangiatele prima che siano passate 48 ore di marinatura.

Uova affrittellate con porri

Soffriggete, in una o 2 noci di burro, un piccolo porro dopo averlo affettato finissimamente (se ne trovate uno o più di selvatici dovrete gridare al miracolo). Quando apparirà il primo color rame, rompeteci dentro 2 uova, affrittellandole a vostro piacimento. Io, ad esempio, copro il padellino con un coperchio facendo sì che le chiare diventino in parte crocchiose e aggiungo il tuorlo solo all'ultimo minuto di cottura.

Così facendo, sono sicuro che rimarrà assolutamente crudo e liquido per essere mangiato nella più sublime delle colazioni, accompagnando ogni boccone di buon pane con un po' di giallo e di chiara rappresa ed intrisa di porri parzialmente soffritti. Per il sale usate il buon senso.

Uova con varianti al baccalà

Se alla precedente soffrittura di porri per farvi 2 uova affrittellate toglierete le 2 noci di burro sostituendole con un filo di buon olio, potrete aggiungere – e ve lo do come gustoso esempio e come una sana e santa indicazione di riutilizzo e di non spreco – un tocchetto di baccalà anche già cotto (tipo alla livornese) o semplicemente appena lessato.

Nel primo caso sarà già sporco della gustosa e piccante salsa; nella seconda opzione potrete aggiungerci voi un piccolo e spiaccicottato pomodorino pelato più una dose di peperoncino in polvere. Così facendo, frantumerete il baccalà incorporandolo rapidamente con i porri per poi affrittellarci dentro 2 uova nel medesimo modo

che vi ho suggerito nella precedente ricetta. Prima di salare, ricordatevi che avete usato del baccalà e dunque vi dovrete comportare di conseguenza.

Frittata di bietole avanzate

Se vi sono avanzate delle bietoline lessate per essere mangiate con olio e qualche goccia di succo di limone o risaltate in aglio tostato e peperoncino, tritatele e riconditele – nel primo caso, non nel secondo – sempre con aglio tostato e peperoncino.

Amalgamatele poi in 2 o più uova sbattute aggiungendo anche una manciata di grana, per farvi una frittatina che lascerete morbida e non troppo cotta. Sale e piccantezza a vostro piacimento.

Frittata di lessò e grana

Se vi alzerete a tarda ora e la vostra colazione dovesse per qualche motivo assomigliare più ad una mattutina merenda se non ad un pranzo, fatevi – se vi fosse avanzato del manzo bollito – la più buona delle frittate usando, per ogni 2 uova, un cucchiaino di lessò ben tritato e un mezzo cucchiaino di grana grattugiato.

Se poi questa frittata vi dovesse anch'essa avanzare, potrete mangiarla fredda il giorno dopo o farla rinvenire in una salsa livornese di pomodoro pelato frantumato in olio dove avrete tostato aglio e prezzemolo tritato con del peperoncino a pezzetti. Lasciate la salsa un po' umida e non eccessivamente tirata, così che possa compenetrare facilmente la frittata. Per ogni salatura, trattan-

dosi di cucina degli avanzati, dovrete usare il buon senso.

Se offrirte questa frittata ripassata ad un amico francese, piangerà per non essere nato giudaico-livornese (vi ricordo che tutte le cotture dette “alla livornese” appartengono alla tradizione giudaicobronica e a quella fantastica genia di matti e giullari di Dio nati tutti convinti di non essere pisani).

Ben vengano le ironie, gli scherzi campanilistici, quando lo scopo è il ridere di noi stessi e del fratello della porta accanto in un gioco infinito che alla fine fa abbracciare tutti i contendenti.

Frittelle di mele

Reparate una pastella di latte, farina integrale, miele, cannella, scorza grattugiata di arancia e di limone (sempre e comunque non trattati): tutto in intelligente ed esperta misura, facendo sì che la pastella risulti abbastanza densa da fasciare un bel trito di mele.

Fate riposare qualche minuto il tutto dentro la pastella, aggiungendo anche una manciata di uva passa non trattata con la velenosa paraffina. Usando un cucchiaino come unità di misura, friggete l'impasto in olio caldo. Queste deliziose frittelle dovranno essere bagnate poi con qualche goccia di limone.

Buonissima pasta frolla del Cibrò

Per una colazione affettuosissima e per la prima volta voglio confessarvi le mie dosi: per 900 g di buonissima pasta frolla, 250 g di buon burro, un tuorlo di uovo vero, 200 g di zucchero, 400 g di farina tipo "Senatore Cappelli". Impastate il burro ammorbidito con l'uovo, aggiungete lo zucchero e la farina impastando per non più di 7 minuti. Fate riposare nel vostro frigorifero anche per un giorno intero.

Prima di usarla, dovrete tirarla fuori per 20 minuti. Dopodiché stendetela sul fondo di una tortiera imburrata e spolverata di farina. Lo strato dovrà risultare non più alto di un millimetro: cuocendo aumenterà di volume, restando comunque fine (non bucherellate il fondo in

nessun caso, il poco uovo non la farà mai gonfiare). Fatto che avrete il bordo di diametro di 3 cm arrotolando la frolla necessaria, dopo averlo pizzicottato con l'indice e il pollice per dargli forma, mettetela per 16 minuti in un forno a 180 °C se non ventilato, a 160 °C se ventilato.

Se vorrete fare una Scrostata, sulla base sovrapponetevi dei rotolini di frolla formando una scacchiera di rombi. Una volta cotta la base di pasta frolla, potrete riempire i rombi con una buona marmellata di pere, di more, di albicocche o di quel che avrete in dispensa.

Budino di marmellata

Rendete la ricetta precedente. Fasciate con una pallina di pasta frolla degli stampini tipo budino di riso. Metteteli in forno a 160 °C per 17 minuti. Prima di continuare la cottura alla stessa temperatura per altri 6 minuti, farciteli con una marmellata di pere più 3 gocce di limone.

Potete usare anche altre marmellate, ma questa di prima mattina è di svenevole bontà. Le piccole dimensioni di questi "budini" non vi creeranno alcun senso di colpa.

