

Prefazione

di Gino Primavera

Quando conobbi Michele mi colpì l'energia che sprizzava da tutti i pori, la forza fisica quale poteva essere quella di un grande centravanti alla Boninsegna o quella di un antico guerriero sannita pentro dal baricentro basso; una forza della natura senza intermediazioni culturali.

Leggendo la bozza de *Il pane e le rose*, ritrovo quella primordiale immagine di forza, unita ad una conoscenza profonda del cibo, vera, che parte dalla sua esperienza, dai suoi ricordi, dalla sua vita. Nessuna concessione alle mode e alle tendenze, ma anche nessuna presunzione del proprio sapere, anzi molte aperture alle contaminazioni culturali, alle fusioni; una tradizione intesa non come fenomeno fisso e immutabile, perché concepita come semplice e singola esperienza propria, ma lento processo di integrazione graduale dei saperi, diffusa nello spazio e fluida nel tempo.

“Natura non facit saltus”, e i suoi cambiamenti, pure se lenti e a volte non percepibili ad una analisi superficiale, sono necessari al rinnovo e al futuro. Michele, vegetariano, ma non integralista, con una visione globale che non opprime il cibo con eccesso di fede. L'assenza di carne e pesce si intravede appena nelle sue ricette, che di fatto sono vegetariane ma che hanno un valore in quanto vere. Poi venga anche il mangiare vegetale che non è più moda, tendenza, quasi costrizione, ma semplice ricerca salutistica laica, anche nella comprensione e nell'accettazione di altri modelli nutrizionali.

Tanti gli argomenti trattati nei racconti e nelle ricette. Mi soffermo sul pomodoro, da fervente appassionato di questo frutto,

tutto nostro, italiano, pugliese, abruzzese, presente in tantissimi piatti; credo sia l'ingrediente vegetale più diffuso nella nostra tradizione... eppure viene dalle Americhe! È un intruso, migrante, forestiero, straniero! E porta ancora i segni di una discriminazione da diverso: in tanti pensano che una pasta in bianco, col burro, sia più delicata di una pasta con pomodoro e basilico, niente di più sbagliato; una pietanza in "rosso" spesso la si considera meno nobile di una "in bianco".

Il pomodoro di Michele è quello di antiche pratiche di tecniche di vita materiale che si realizzavano nelle famiglie con un lavoro collettivo che coinvolgeva tutti e che trasformava i pomodori raccolti in bottiglie di passate che duravano tutto l'anno, nella preziosa "conserva", crema densa di pomodoro dal sapore intenso da usare con parsimonia, e durante la lavorazione non si buttava nulla, nessuno spreco: le bucce spremute fino all'anima per estrarre il succo diventavano ghiottonerie per galline e pape-re, lo scarto si essiccava e si riduceva in polvere, persino la parte più liquida, l'acqua di pomodoro, si usava per pulire gli utensili di rame.

Come scrive Michele, il pomodoro diventava una specie di maiale vegetale: di esso non si buttava nulla. Ecco, questo è solo un esempio dei suoi racconti del cibo, pieni di vita, di storie, come piante con le radici ben salde nella terra e il fusto che si erge cercando il cielo.



Cime di rape, polenta e peperone dolce

100 gr di cime di rape, 100 gr di polenta, 2 peperoni dolci secchi, mezzo aglio, peperoncino, sale, olio evo. Ingredienti per due porzioni.

Cime di rape, polenta e peperone dolce è un altro piatto da leccarsi i baffi. Iniziate preparando la polenta e, una volta cotta, lasciatela raffreddare e poi tagliatela a tocchetti. La polenta si può cucinare in diversi modi e per questa pietanza vi suggerisco di grigliarla. Quindi, disponetela in una padella antiaderente dopo averla oliata, e quando avrà assunto un bel colore rigiratela dall'altro lato. A parte, lessate le cime di rape, solo la parte tenera delle foglie e dei gambi, e una volta cotte ripassatele in padella con olio evo, aglio e peperoncino. Sempre a parte, friggete velocemente i peperoni dolci secchi dopo aver tolto i semi. Tutto è pronto per la preparazione del piatto. Cominciate a disporre per prime le cime di rape, poi aggiungete la polenta e in ultimo anche i peperoni.



Funghi pleurotus alla pizzaiola

200 gr di funghi pleurotus, mezza cipolla, una carota piccola, una costa di sedano, peperoncino, prezzemolo, olive, sale, olio evo. Ingredienti per 2 persone.

Una buona pietanza in cui si utilizzano i funghi pleurotus è la pizzaiola, una versione vegetale rispetto a quella più famosa a base di carne. A volte ho coltivato questi funghi, più spesso li ho acquistati al supermercato dove si trovano facilmente e costano poco. Pulite i funghi e lavateli velocemente. In un tegame preparate un bel soffritto in olio evo con cipolla, carota e sedano. Una volta rosolati aggiungete i funghi, un pizzico di sale, un po' di peperoncino e mescolateli. Dopo 5 minuti versate nel tegame la passata di pomodoro e le olive e lasciate cucinare per altri 10–15 minuti. Spegnete il fuoco, versate nei piatti e spolverateci un trito di prezzemolo.

La conserva di pomodori

Il prezioso frutto venne importato in Europa dall'America Centrale dai Conquistadores a metà del sedicesimo secolo, precisamente nel 1540 da Hernán Cortés. Giunse in Italia alla fine del secolo e per alcuni anni il pomodoro, specie al nord, venne utilizzato unicamente come pianta ornamentale. Solo quando raggiunse il sud, dove il clima favorevole portò frutti più grandi di colore rosso-arancio e allettanti soprattutto per i poverissimi contadini, il popolo iniziò a consumarli.

Ho voluto accennare brevemente a questo periodo storico, anche se forse non sarebbe stato necessario, perché ancora in molti oggi sono convinti che il pomodoro sia sempre esistito in Italia e che a buon diritto faccia parte del nostro patrimonio gastronomico. Certamente è uno degli alimenti più popolari della celebre dieta mediterranea, ma è il concetto di tradizione che va riformulato non più come un fossile immutabile allo scorrere del tempo.

I processi storici ci indicano che esiste una dialettica ed è all'interno di questa che avvengono le trasformazioni, dove il presente si confronta con il passato e crea le condizioni per il futuro. Nella cultura, così come nella cucina, è la contaminazione delle diversità a creare il nuovo e quello che oggi rappresenta una novità, con la consuetudine, dopo un periodo di transizione e di necessaria integrazione, sarà parte integrante della vita di domani. È il vecchio che si consuma lentamente e lascia spazio al nuovo affinché tutto si rigeneri.

Dopo questa premessa vengo alle mie esperienze in relazione al pomodoro, che è un alimento importante per la mia nutrizione. Esse partono da molto lontano e risalgono all'infanzia, quando le famiglie del mio paese, specie le donne, si riunivano per fare la conserva di pomodoro.

Giunto il mese d'agosto, dopo la festa patronale, la mamma e la nonna, prima di iniziare le operazioni, cominciavano a rispolverare le vecchie attrezzature: le assi di legno, la tappatrice, i tap-

pi, la macchinetta, le bottiglie e i barattoli di vetro che venivano accuratamente lavati.

Per tanti anni, fino a quando il nonno lavorava la terra, ci siamo abbondantemente approvvigionati dal suo grande orto. Ricordo ancora i frutti rosso-arancio come il sole, turgidi e succosi, che si arrampicavano sulle canne fino a piegarle per il loro peso.

Una volta raccolti in cassette di legno o in canestri, i pomodori venivano trasportati a casa della nonna e il primo lavoro che si svolgeva era la scelta di quelli sani scartando quelli che avevano chiazze di marciume; poi si toglieva il picciolo da ciascuno e si mettevano in una grande bacinella di acqua per lavarli.

Una volta spezzettati e cotti in grandi catini di rame, venivano passati con una macchinetta che separava la buccia dalla polpa e poi imbottigliati prima di essere ribolliti a bagnomaria. E noi bambini, a cui venivano assegnate piccole mansioni, svolgevamo il compito di mettere qualche foglia di basilico e una manciata di sale grosso nei barattoli prima che questi fossero chiusi ermeticamente.

Ma lo scarto non conteneva solo le bucce: c'era ancora un po' di polpa da estrarre, per cui si ripassava una seconda volta con la macchinetta passa pomodoro per ottenere la massima resa e solo allora le bucce, ormai ridotte ad una sottilissima pellicina, venivano date in pasto agli animali da cortile. A volte si preferiva non ripassare lo scarto, ma lo si lasciava asciugare al sole per farlo seccare e ridurlo in polvere. Durante i mesi successivi veniva utilizzato per insaporire alcune pietanze. Come del maiale, anche del pomodoro nulla si buttava!

Un altro scarto della lavorazione era il liquido che rimaneva in fondo al catino dopo la bollitura. La sua concentrazione acida si prestava per la pulizia del rame. E così, in attesa che le bottiglie si raffreddassero dopo il bagnomaria, un tempo che poteva durare anche alcune ore, la mamma e la nonna tiravano fuori il pentolame e le stoviglie di rame e le lavavano con il liquido dei pomodori. Un metodo naturale ed ecologico che puliva perfettamente e dava lucentezza al rame.

La mia memoria va ancora più a ritroso nel tempo, quando

nelle case dei contadini si faceva tutto a mano e la modernità con tutti i suoi comfort era ancora un miraggio. Le famiglie avevano poche e rudimentali attrezzature e ci si arrangiava con quello che si aveva a disposizione.

S'iniziava sempre con la scelta dei pomodori sani, si toglieva il picciolo, si lavavano i pomodori e, dopo averli spaccati in due, venivano disposti su assi di legno o su stuoie di canne e infine esposti al sole. Trascorsi uno, al massimo due giorni di esposizione, i pomodori si mettevano a cuocere in grossi pentoloni e una volta intiepiditi si frantumavano con le mani prima di separare la polpa dalle bucce grazie ad un setaccio di stagno.

La polpa, divenuta cremosa, dapprima si salava, poi si spal-mava sugli assi di legno e infine veniva lasciata al sole ancora per un paio di giorni avendo cura di rimescolarla ogni tanto con un cucchiaino di legno.

Alla fine, quando la passata si staccava bene dal legno, era il segno che era diventata asciutta e si poteva provvedere alla conservazione in anfore di terracotta. Le ultime operazioni erano quelle di coprire la conserva con un filo d'olio d'oliva per isolarla dagli agenti esterni e di chiudere le anfore con una foglia di fico o di vite a mo' di tappo.

Era uno spettacolo vedere vicoli, strade, piazzette occupate da queste assi di legno che poggiavano sui trespoli in ferro battuto. Un mare rosso fuoco esposto ai raggi del sole nelle lunghe giornate d'agosto. Tessere di un mosaico naturale, una gioia per la vista, un piacere tutto da gustare quando dalla conserva si ricavavano dei sughi dal profumo inconfondibile che saturavano l'aria e ridonavano all'anima il profumo della bellezza.

Con l'introduzione della macchinetta passapomodoro, prima manuale e poi elettrica, le vecchie consuetudini cedettero il passo alle nuove modalità di trasformazione e conservazione dei pomodori. Ma anche queste novità tecnologiche che hanno fatto risparmiare tempo e fatica sono divenute ormai obsolete a causa dei rapidi mutamenti sociali che hanno letteralmente modificato stili di vita e antiche abitudini consolidate nei secoli.

Ormai la vecchia passata di pomodoro si consuma sempre

meno e quella che occorre al fabbisogno familiare si preferisce acquistarla al supermercato, spesso a prezzi stracciati. Il cinismo del mercato, quando non rispetta i lavoratori e li sfrutta, complice la distrazione dei consumatori, sta generando queste aberrazioni.

Non è tollerabile in un paese civile e democratico come il nostro vedere squadre di braccianti, molti dei quali non italiani, lavorare in condizioni disumane. Nelle ampie piantagioni del nostro Meridione, dove la temperatura sfiora i 40°, fin dal mattino li vedi curvi sulle piante basse a raccogliere i pomodori in cambio di una manciata di euro.

Dopo questa parentesi non proprio esaltante della nostra storia recente vorrei concludere questo affresco quotidiano che ha accompagnato la vita di tante generazioni con una nota incoraggiante. Oggi non pochi giovani sensibili e gruppi informati stanno riscoprendo il valore della manualità e della condivisione a partire dall'autoproduzione alimentare.

Alcune realtà si sono organizzate in associazioni e cooperative scegliendo di vivere in campagna e lavorando quella stessa terra che un tempo apparteneva ai loro avi, spesso lasciata in abbandono. Non senza difficoltà ed errori, data l'inesperienza, coltivano l'orto, raccolgono la frutta e le olive, fanno il vino, la passata di pomodoro e trasformano tante altre cose interessanti.

Queste esperienze non rappresentano il canto nostalgico di alcuni inguaribili romantici, ma sono una possibile e concreta risposta ad una modernità sempre più individualista e frammentata, schizofrenica e isolata. Esse rivelano il desiderio e l'urgenza di riappropriarsi del proprio tempo e della propria salute, con cura e passione, con entusiasmo e la gioia nel cuore.



Parmigiana di borragine

24 foglie di borragine di media grandezza, 300 gr di caciocavallo, 1 litro di passata di pomodoro, 1 litro di acqua minerale gassata, 200 gr di farina, 1 litro di olio di semi di arachidi, basilico, sale, aglio, olio evo. Ingredienti per 9 persone.

La parmigiana di borragine richiede un po' di tempo e impegno, ma il risultato è garantito. Per prima cosa preparate un sugo leggero con la passata di pomodoro, aggiungendo un po' di sale, mezzo aglio e qualche foglia di basilico e tagliate a fette sottili il caciocavallo. Poi raccogliete le foglie di borragine, togliete il picciolo, lavatele con acqua tiepida e asciugatele bene. A parte preparate una pastella con farina e acqua minerale gassata e ghiacciata.

Nel frattempo scaldate in una pentola l'olio di semi di girasole e, quando avrà raggiunto la temperatura giusta, passate nella pastella una coppia di foglie di borragine, aspettate qualche secondo e immergetele nell'olio bollente. Lasciatele dorare leggermente su entrambe le facce e ripetete l'operazione con tutte le altre foglie. A questo punto cominciate a disporre in una teglia da forno i vari strati di borragine pastellata.

Versate un po' di sugo spalmandolo in maniera uniforme sul fondo della teglia, proseguite disponendo il primo strato, copritelo con le fette di caciocavallo e versateci sopra un po' di sugo. Poi disponete un secondo strato di borragine e ripetete le stesse operazioni precedenti. Vi suggerisco di non fare la parmigiana molto alta, al massimo preparate 3-4 strati. Prima di cucinarla al forno a 180° per 15 minuti circa versate sull'ultimo strato altro sugo e un po' di caciocavallo a cubetti. Un profumo piacevolissimo si diffonderà per tutta la cucina e quando la superficie avrà assunto una crosta dorata la parmigiana sarà pronta.