

Gianna Tuninetti  Maria Teresa Della Beffa

COLORI E SAPORI DAL MONDO





IL TEMPO DELLE MELE

... ma anche di pere, ciliegie, pesche, albicocche, susine, fichi, uva.

Una gioia vera è staccare dal ramo una mela



appena matura, sentirne il profumo e addentarla golosamente. Frutto principe, sarebbe curioso capire come sia stato possibile associare una semplice mela al peccato originale. Le virtù di questo frutto e la sua bontà possono solo suggerire tentazioni celestiali. Il melo, originario della zona caucasica, ha colonizzato mezzo mondo. È pianta longeva, generosa, versatile: preferisce climi freschi, tollera temperature rigidissime, alcune varietà si trovano benissimo anche al sole cocente del nostro meridione, adattabilità che ne permette la coltivazione in Cina, Stati Uniti, Russia, in tutta Europa, in particolare in Francia e Italia dal piano ai mille metri.

Questa sua grandissima diffusione ci regala una quantità enorme di varietà e un'infinità di utilizzi culinari: dall'aceto, ai succhi, al sidro, al liquore Calvados, alle ricette salate che accompagnano perfettamente le carni suine, ai dolci solitamente molto buoni e relativa-

mente calorici; crude sono indicate nelle diete dimagranti perché alcune varietà, come le Annurche, sono poverissime di zuccheri tanto da essere consigliate anche ai diabetici e per combattere il colesterolo; tutte quante sono ricche di vitamine e sali minerali. La loro bontà e croccantezza soddisfano mentalmente il momento gratificante della nutrizione.

Le pere ci riportano anch'esse a paesaggi autunnali, leggere nebbie, profumi antichi, sapori tipici dei mesi più freddi; come le mele, alcune varietà si possono conservare a lungo e si prestano a ricette anche molto particolari. L'albero del pero (*Pyrus communis*), probabilmente ignoto agli antichi popoli dell'Egitto e della Mesopotamia, era invece conosciuto in epoche molto antiche in Grecia e in Italia. Il *Pyrus communis* non esiste allo stato spontaneo e si ritiene sia un ibrido tra il *P. pyraster* e altre specie di origine euroasiatica. Oggi è ampiamente coltivato dall'Europa al Giappone e, in primavera, si ammanta di fiori candidi offrendo vere meraviglie paesaggistiche: può raggiungere i venti metri di altezza e crescere anche nelle zone montane fino ai 1000 metri.

Un altro frutto a cui non possiamo resistere è la ciliegia, che esprime tutta la gioia di una giornata d'estate: succulenta, tentatrice, dolce come un abbraccio. Meravigliosamente romantico il suo albero (*Prunus avium*) quando, in primavera, si adorna



di mazzolini candidi, con fiori simili a piccole roselline selvatiche dal profumo lieve che attrae innumerevoli api golose. In autunno le sue foglie si accendono di sfumature rosa acceso e sembrano offrire una nuova, intensa, fioritura.

I ciliegi, come le mele, le albicocche, le pesche, le pere, le more, i lamponi, appartengono alla famiglia delle Rosacee. L'uso domestico dei suoi frutti si perde nella notte dei tempi, infatti ne sono stati trovati i noccioli presso abitazioni risalenti all'età del bronzo; altre testimonianze archeologiche lo indicano diffuso in tutta Europa ed anche in Russia e in Asia Minore.

In Egitto era già coltivato 700 anni prima di Cristo.

Sinonimo di fortuna in Grecia, simbolo nazionale in Cina, celebrato in Giappone con la festa dei fiori come gioia di ritorno alla vita, alla bellezza e testimonianza di caducità della stessa.

Alla fioritura primaverile seguono frutti in tarda primavera e prima estate, squisiti appena raccolti si prestano per ottime confetture, crostate e



liquori famosi come lo Cherry. Sono frutti con parecchie virtù salutari: ricchi di zuccheri, proteine, vitamine, antiurici, rinfrescanti... buoni, buoni, buoni. Più che giustificato il detto secondo cui una ciliegia tira l'altra!

Anche l'albicocco (*Prunus armeniaca*) non può mancare sulla nostra tavola estiva, conosciuto dal tempo dei Romani grazie ad Alessandro Magno, furono gli Arabi a portarlo nel bacino del mediterraneo dopo averlo scoperto nelle sue terre d'origine: Cina orientale ai confini della Russia la cui presenza è documentata oltre 5000 anni fa. L'albicocco ama climi caldi e temperati: i suoi frutti, le albicocche, consumate possibilmente crude e freschissime, sono ricche di vitamine e sali minerali, depurative, sono consigliate tutto l'anno sotto forma di confettura o di frutto disidratato.



Altri sapori imperdibili sulle nostre tavole ce li offrono le susine

Il *Prunus domestica* è di origine incerta anche se i ritrovamenti di noccioli in diverse stazioni

neolitiche dell'Europa meridionale (anche in Italia) fanno pensare alla domesticazione di una pianta spontanea. Il susino ha frutti più o meno ovali, violetti e con polpa abbastanza asciutta (ricordiamo i Ramasin e le Santa Clara), squisiti crudi, ottimi per confetture, dolci, conservazione; secche sono utilizzate per torte, biscotti, dessert vari e in tantissime ricette



a base di carne di maiale, pollame, coniglio, con l'agnello e il montone nella cucina mediorientale e iraniana. La selezione ha permesso di ottenere numerose varietà orticole a frutto più o meno sferico di colore variabile dal giallo-verde al rosso-purpureo.

Più succoso, tondeggiante solitamente dalle tonalità dorate o rosee è il frutto del *Prunus salicina* di origine probabilmente cinese: ottimo bello fresco, appena raccolto, adatto per succhi e gelatine.

In tutti i casi le nostre prugne, o susine, sono ricche di vitamine A – B1 – B2 e C, sali minerali, potassio, fosforo, magnesio, sono depurative per il fegato e utilissime nei casi di stipsi.



La pianta del fico (*Ficus carica*), come le lucertole ama addossarsi a caldi muri esposti al sole, dopo di che sarà generosissimo di frutti per tutta l'estate. La sua storia ci dice essere una delle sette piante della Terra Promessa, spesso citato nella Bibbia, ha origine probabilmente nell'Asia occidentale, diffuso poi dai nomadi (e dagli uccelli) in tutte le aree calde



del bacinò mediterraneo.

È simbolo di fertilità, prosperità, felicità terrena e ultraterrena. Un consiglio: per chi ne ha possibilità pianti un fico, preferibilmente in zona molto assolata, in attesa di felicità, prosperità ecc. ne godrà frutti squisiti.

La vite (*Vitis vinifera*) e le sue bacche (acini) che formano il grappolo dell'uva sono nella storia dell'uomo da tempi biblici: Noè viene considerato il primo vignaiolo della storia salvandola nell'Arca dal diluvio universale accanto alla pianta d'ulivo e, aggiungiamo noi, per reggere alla calamità, avrà anche fatto scorta di qualche anfora di buon vino. Certo è che tracce certe della coltivazione della vite e dell'uso dell'uva come bevanda se ne trova riscontro fin dal Neolitico perché abbondanti residui di semi, attrezzi rudimentali e legni fossili sono tornati alla luce in molti scavi riguardanti villaggi di quell'epoca. Tracce di coltivazione della vite, pianta rampicante, risalgono a seimila anni fa nel Caucaso, in Armenia e Turkistan espandendosi in tutto l'Oriente, nelle Regioni del Mar Caspio, nell'intero bacino mediterraneo fino alle coste della Palestina, area in cui ebbe grande fortuna.

Primi riscontri storici dell'uva risalgono ai Sumeri, terzo millennio a.C., in Grecia era pre-

sente già ai tempi di Omero che nell'Odissea racconta le virtù inebrianti del vino. Anche i Romani e gli Etruschi non disdegnavano abbondanti libagioni. Le caratteristiche conviviali e goderecce che questa antica bevanda suggerisce hanno ispirato artisti d'ogni tempo che raffigurano grappoli d'uva, scene agresti, scene dionisiache e ne cantano le virtù.

Ai tempi nostri la coltivazione della vite è presente in tutti i continenti ad eccezione dell'Antartide.

Per le sue caratteristiche di acclimatamento la vite può essere coltivata in terreni aridi e ventosi come nell'isola di Pantelleria oppure salire in montagna fino a circa mille metri purché l'esposizione sia ben soleggiata e i terreni siano sassosi e drenanti.

Particolarmente interessanti sono le "uve da tavola" che, rispettando la stagionalità, troveremo da luglio a novembre, solitamente bianche e con gli acini molto più grandi di quelle usate per fare il vino, di recente spesso anche senza semi. Consumata fresca è ricca di sali minerali e vitamine.

Potendoci permettere uno spazio adatto alla sua coltivazione regalioci una pianta di uva fragola (*Vitis labrusca*). Originaria del nord America è un vero miracolo della natura: posizionata vicina a un muro cresce abbastanza veloce, le sue radici andranno da sole a ricercare il nutrimento necessario, non prende malattie, volendo ci può anche regalare frescura allungando e intrecciando i rami per creare un pergolato estremamente gradevole rustico e dal profumo intenso dei grappoli maturi. Le foglie ancora tenere potranno essere impiegate per ricette tipiche

della cucina greca. Un utilizzo particolarmente interessante è quello degli scarti della vinificazione: i raspi sono degli ottimi conservanti. I nostri nonni li usavano per gustare i peperoni tutto l'inverno e per dare un sapore particolare alle rape. Poi se ne è perso l'uso, è un vero peccato.



Crostata con mele, marmellata d'arance, mandorle, cardamomo.

Si procede ad un normale impasto di pasta frolla sostituendo una parte di farina doppio zero con mandorle macinate (per esempio: tre etti di farina, due di mandorle) e un mezzo cucchiaino di cardamomo in polvere. Si stende nella tortiera la frolla come sempre, il fondo verrà ricoperto da abbondante marmellata d'arance alle spezie, finendo con mele tagliate a spicchi non troppo spessi cosparsi abbon-

dantemente di zucchero affinché durante la cottura la superficie caramelli leggermente. Forno a 170 gradi per 45 minuti.

Un consiglio: sarà più facile macinare le mandorle se avremo l'accortezza di metterle nel tritatutto surgelate con qualche cucchiaio di zucchero o farina.

Pesche caramellate al lime

Il Lime, amante dei climi subtropicali, originario dell'India, è largamente coltivato in Messico e Caraibi ed esportato in tutto il mondo. Il suo aroma è perfetto quando lo vediamo verde brillante e turgido. Prima di utilizzarne la buccia bisogna lavarlo accu-

ratamente in acqua tiepida per eliminare il leggero strato ceroso che lo ricopre e gli eventuali residui di fitofarmaci.

Ecco il nostro dessert per quattro persone. Sbucciate almeno 4 belle pesche, molto sode, a pasta gialla. Fate spicchi piuttosto spessi e poneteli in una padella grande già bella calda e zucchero abbondante mantenendo il calore intenso fintanto che lo zucchero caramella per bene gli spicchi. A parte montate 250 grammi di fiordilatte, poco zucchero, mezza bacca di vaniglia e la buccia grattugiata di un lime. Potete servire le pesche appena tiepide o fredde accompagnate dalla panna e biscotti tipo "lingue di gatto".



I FRUTTI DEL GELO



La natura è una grande programmatrice: nei mesi freddi difettano le verdure fresche ricche di sali minerali e di vitamine ed eccoci venire in soccorso frutti ricchi di vitamina C come i kiwi (*Actinidia chinensis*). Originari della Cina sono giunti in Italia negli anni '70 del secolo scorso provenienti dalla Nuova Zelanda, ora l'Italia è il secondo produttore del mondo.

Questa pianta dall'andamento lianoso la troviamo spesso coltivata nei giardini casalinghi dove non solo regala frutti in quantità ma, in primavera, sia gli esemplari femminili che quelli maschili si adornano di bellissimi fiori candidi dalle sfumature leggermente dorate. La sua rigogliosa vegetazione e le sue foglie cuoriformi sono apprezzate anche per realizzare pergole ombrose e angoli intimi sotto cui ripararsi dalla calura estiva.

Le bacche dell'actinidia si raccolgono appena prima delle gelate invernali e sono fatte maturare un po' per volta conservandole in luoghi freschi e asciutti lontano dalle mele. Diventeranno dolci e morbide spostandole in ambienti tiepidi; volendo accelerare la maturazione basterà metterle in un



sacchetto chiuso con alcune mele, le quali, sprigionando etilene in quantità provvederanno alla bisogna. Una curiosità: il frutto resiste sull'albero al freddo intenso anche tutto l'inverno e non matura fintanto che non lo stacciamo lasciandolo riposare qualche giorno. Altri frutti che non possono mancare nell'alimentazione invernale sono i cachi: ricchi in particolare di vitamine del gruppo E, betacarotene e potassio. Il *Diospiros kaki* è originario della Cina orientale dove lo coltivavano già nel 2000 a.C. e diffusosi poi largamente in Corea e Giappone dove è considerato "albero della pace" perché fu l'unica pianta sopravvissuta alla bomba atomica sganciata su Nagasaki nel 1945.

Il cachi giunge in Europa verso fine ottocento. Negli anni diventa un albero maestoso dalle foglie lucide color verde scuro che in autunno assumono tonalità dorate e vermiglie e, quando i primi geli lo spogliano, mantiene le grosse bacche splendenti come rame appena lucidato di grandissimo effetto. È forse questo il momento in cui è più affascinante: alcuni possenti esemplari



centenari sono visibili nel parco della Reggia di Racconigi.

Per la conservazione si consiglia di raccogliere i frutti a maturazione incompleta, leggermente dorati ma ancora belli sodi. Diventeranno morbidi e buonissimi usando gli stessi accorgimenti adottati per i kiwi e le nespole (*Mespilus germanica*).

Nella nostra dispensa invernale di solito abbondano gli agrumi: arance dolci (*Citrus sinensis*), arance amare (*C. aurantium*), mandarini (*C. reticulata*), pompelmi (*C. paradisi*), cedro (*C. medica*), limoni (*C. limon*), mandarino cinese o kumquat (*Fortunella japonica*).

Appartengono tutti alla famiglia delle Rutacee, e si ritiene che il loro luogo di origine siano i versanti orientali e meridionali dell'Himalaya. L'arancio dolce, coltivato in Cina già 4000 anni fa, giunse in Europa solo nel 1520 portato dai navigatori portoghesi e si diffuse in Sicilia dove era già coltivato l'arancio amaro introdotto dagli arabi prima dell'anno mille.

Tutti gli agrumi offrono fiori candidi e profumatissimi, in particolare i fiori d'arancio (o zagara) sono talmente fragranti da far innamorare e sono testimonianza di purezza, fedeltà e fecondità: bouquet simbolico per la sposa più tradizionale. Le piante di agrumi sono anche molto belle per il loro fogliame sempreverde e l'abbondanza di frutti profumati, altrettanto decorativi. Amano il caldo, il sole, e per la loro

bellezza sono da secoli protetti dal freddo nelle zone del nord in apposite serre (limonaie) di ricche dimore.

Appassionato collezionista di agrumi fu Cosimo I° De Medici, quattrocentesco Signore di Firenze che li coltivava in grandi vasi di terracotta. Tradizione che ancor oggi rimane. I limoni in particolare, sono allevati in vaso un po' dappertutto dove il clima è mite e c'è la possibilità di ricovero invernale: i suoi frutti dorati restano tantissimo sui rami e coesistono in contemporanea ai fiori.

Limoni e arance spesso hanno ispirato artisti come Luca e Giovanni della Robbia e possiamo ammirarli nelle loro famose ceramiche.



Prima ancora i limoni li troviamo rappresentati negli affreschi della Casa del Frutteto a Pompei, o in lussuose dimore come quelli di Villa Livia a Roma (20-30 a.C.) esposti al Museo Nazionale di Palazzo Massimo. Mosaici riferiti all'arte paleo cristiana decorati con agrumi stilizzati sono ancora visibili in alcune Moschee di Istanbul.

Insieme alle mele, all'uva ai melograni sono presenti su capitelli, decorazioni in bassorilievi, ricamati su vesti, dipinti mille volte. Qui vogliamo ricordare lo sfondo della Primavera del Botticelli dove compone un ricco boschetto di arance in fiore e frutti dorati senza tener conto che, contrariamente ai limoni che portano frutti e fiori tutto l'anno l'arancio fiorisce a fine inverno e dona frutti maturi in autunno inoltrato.

Un frutto che pur maturando in autunno è disponibile anche in inverno è il bellissimo melograno (*Punica granatum*). L'alberello cespuglioso con piccole foglie lucide e fiori rosso arancio è uno splendore quando è fiorito, affascinante quando in autunno le foglie diventano color oro e grossi frutti vermigli fanno piegare morbidamente i rami. Originario di un'ampia zona che va dall'Iran, alle zone Himalayane, all'India era coltivato in Egitto da almeno 1500 anni a.C. e se ne sono trovate tracce in Israele e Giordania fin dall'età del bronzo.

Spesso se ne trovano anche boschetti allo stato selvatico perché la pianta pollonante colonizza facilmente ed è particolarmente longeva raggiungendo facilmente i cent'anni. Molto in voga



nel Medioevo non poteva mancare negli orti delle Abbazie e dei conventi.

Tornato di gran moda nei nostri giardini è bello lasciare qualche frutto sui rami spogli. Gli uccellini ringrazieranno felici contraccambiando con i loro cinguettii tutto l'inverno.

L'interno della bacca racchiude tanti semi eduli dolci e succosi. La melagrana è simbolo di fertilità, gioia e fortuna e di solito non può mancare sulle tavole di Natale e Capodanno.

Torta di riso alla Corte Medicea

Ha radici antiche e nobiliari questa ricetta, tutt'ora un classico della cucina casalinga toscana. Occorrente: tre etti di riso, circa un litro e mezzo di latte, 100 grammi di zucchero, un cucchiaino di farina di riso, una bacca di vaniglia, la scorza grattugiata di due limoni, scorze d'arancio e di cedro candite (due etti circa)..., un po' di pazienza. Fate scaldare il latte e lasciatelo riposare dopo averci messo la bacca di vaniglia aperta con tutti i suoi semi. Dopo almeno un'oretta mettete il riso in padella e versate un po' per volta il latte caldo rimescolando e fate cuocere per mezz'ora, prima di spegnere, aggiungete lo zucchero. La consistenza dovrà essere quella di un normale risotto. A questo punto preparate 5 uova intere mescolate alla farina che amalgamerete al riso insieme alle scorzette tagliate a dadini non troppo piccoli. Versate in una tortiera bella ampia oppure in due più piccole; l'impasto non dovrà superare lo spessore di circa 5 centimetri, cuocete in forno ventilato una cinquantina di minuti. Ottima sia tiepida che a temperatura ambiente.

Pastiera semplificata

Una versione molto più veloce della classica pastiera napoletana: preparare una pasta frolla dimezzando la quantità di farina e sostituendo l'altra parte con farina di mandorle macinate al momento, (sveliamo un segreto: si riducono facilmente in polvere mettendole nel robot ghiacciate e con una cucchiainata di zucchero o di farina).. Il ripieno farà a meno del grano sostituendolo con farina di riso, gli ingredienti previsti sono quelli necessari per

una tortiera di 25 centimetri di diametro: tre etti di ricotta ben scolata, tre + tre cucchiaini di zucchero, tre uova intere più tre albumi, la buccia grattugiata di un limone, due etti di canditi di cedro e arancio a dadini, i semi di mezza stecca di vaniglia.

Come procedere: amalgamare i tuorli e la vaniglia con i primi tre cucchiaini di zucchero facendoli diventare molto chiari, aggiungere tre cucchiaini colmi di farina di riso e la ricotta, montare a neve fermissima i sei albumi e i restanti tre cucchiaini di zucchero (deve risultare una meringa), aggiungere agli altri ingredienti delicatamente, da ultimo incorporare i canditi infarinati abbondantemente (operazione che impedisce precipitino al fondo). Preparare la tortiera, stendendo un primo disco di qualche centimetro più largo affinché possa foderare anche la parete, versare il ripieno e chiudere con il secondo disco. Portare in forno già caldo (i soliti 170 gradi circa) per un'ora.

Arance e cedri canditi

Si possono trovare già pronti, ma fatti in casa sono facili e buonissimi. Il procedimento è più o meno simile.

Per le arance: procurarsi frutti dalla buccia molto spessa e certificati biologici. Lavarli accuratamente, tagliare le due calotte e poi incidere a spicchi, quindi immergere le fette ottenute in abbondante acqua fresca che dovrà essere sostituita 4/5 volte nelle 24 ore successive. Scolare. Portare sul fuoco una grossa pentola d'acqua, appena giunge a bollore immergere le scorze e lasciarle 5/6 minuti, ripetere l'operazione tre volte, scolare e lasciar raffreddare. Nel frattempo prepareremo uno

sciropo con acqua di pari peso degli spicchi e due parti di zucchero, una stecca di vaniglia aperta, qualche chiodo di garofano, un pezzettino di cannella, quindi sarà sufficiente immergere le scorze e lasciarle per circa due ore sul fuoco ridotto al minimo affinché cedano l'acqua e assorbano bene tutto lo zucchero. Scolarle e porre ad asciugare per bene. Il metodo casalingo più efficace risulta quello di utilizzare lo stendi biancheria con un telo ampio e ben fissato e spargere il prodotto abbastanza distanziato. Per una conservazione ottimale: porli in sacchetti e riporli nel freezer. I cedri possiedono una buccia più spessa e consistente: la taglieremo a spicchi grossi eliminando metà della parte bianca e procederemo esattamente come per le arance necessitando di tempi un po' più lunghi per l'asciugatura. Indispensabili per la Pastiera napoletana e per i Cannoli siciliani.

Scorzette d'arance al cioccolato

Prima di farle asciugare dopo averle candite, in previsione di questo utilizzo, le avremo tagliate a listerelle in senso longitudinale. A questo punto non dovremo far altro che sciogliere a bagnomaria del cioccolato ama-

ro con cacao al 70% e immergerle per un terzo nel cioccolato fuso, appoggiandole, distanziate, su una gratella e lasciarle raffreddare fino all'indurimento. Farete un figurone servendole con il caffè come fine pasto o come segno di benvenuto agli amici in visita

Lemond Curd

Quando i limoni parlano inglese: ecco servita una deliziosa crema anglosassone ottima per una colazione festiva. Per un tè. Da spalmare su una crostata.

Occorrente: 4 limoni, 100 grammi di burro, 350 grammi di zucchero, 4 uova, (facoltativi i semi di mezza stecca di vaniglia). Per prima cosa si grattugia la parte gialla dei limoni, e si sprema il succo, quindi si rimescolano i tuorli con lo zucchero, il burro, la vaniglia e la buccia grattugiata per ultimo si aggiungono il succo di limone e gli albumi leggermente sbattuti passandoli da un colino, si porta sul fuoco (molto moderato) e si procede come si volesse fare la salsa inglese. A crema addensata, ancora caldissima, si versa nei vasetti di vetro chiudendoli immediatamente. Raffreddati e, fatto il sottovuoto, si conserva possibilmente in frigo.





INDICE

La memoria dei fiori	4
Fratelli del mondo	12
Anche i fiori amano	22
Le opere	32
Dove volano le api	68
Fiori in tavola	74
Rosmarino e altre meraviglie	80
Erbacce?	88
Insalate e dintorni	94
Piccoli frutti	100
Dall’America con gusto	106
Zucche, zucchini e loro parenti	114
Il tempo delle mele	118
I frutti del gelo	124
Cavoli e affini	130
Andar per giardini e parchi del Piemonte	136
Per saperne di più	152
Autori	164

