

BENESSERE ALIMENTAZIONE

DIECI MODI DI DIRE PASTA

Nella carbonara ci va la panna? Quante ore deve cuocere il ragù? Tra aneddoti e star di Hollywood, segreti e curiosità dei primi piatti che tutto il mondo ci invidia

di Anna Tagliacarne

È UN VIAGGIO GASTRONOMICO A RITROSO nei secoli, tra ricettari medievali e centinaia di aneddoti. Attraverso i dieci primi piatti più amati e noti della cucina italiana, Luca Cesari, autore di *Storia della pasta in dieci piatti* (il Saggiatore, 22 euro), esperto di storia della gastronomia per Gambero Rosso, ci riporta a quando in Europa nemmeno c'erano le patate, ma in Italia già si cucinavano gli gnocchi. «Non ci dobbiamo stupire se una lasagna o un'amatriciana di un secolo fa non sono le stesse che mangiamo noi. I piatti che serviamo a tavola non sono altro che l'ultimo esito di una lunga evoluzione che li ha trasformati nel corso del tempo», spiega. «Oggi sarebbe impossibile pensare la cucina italiana senza la pastasciutta, eppure fino a un secolo e mezzo fa aveva uno spazio limitatissimo in molti ricettari».

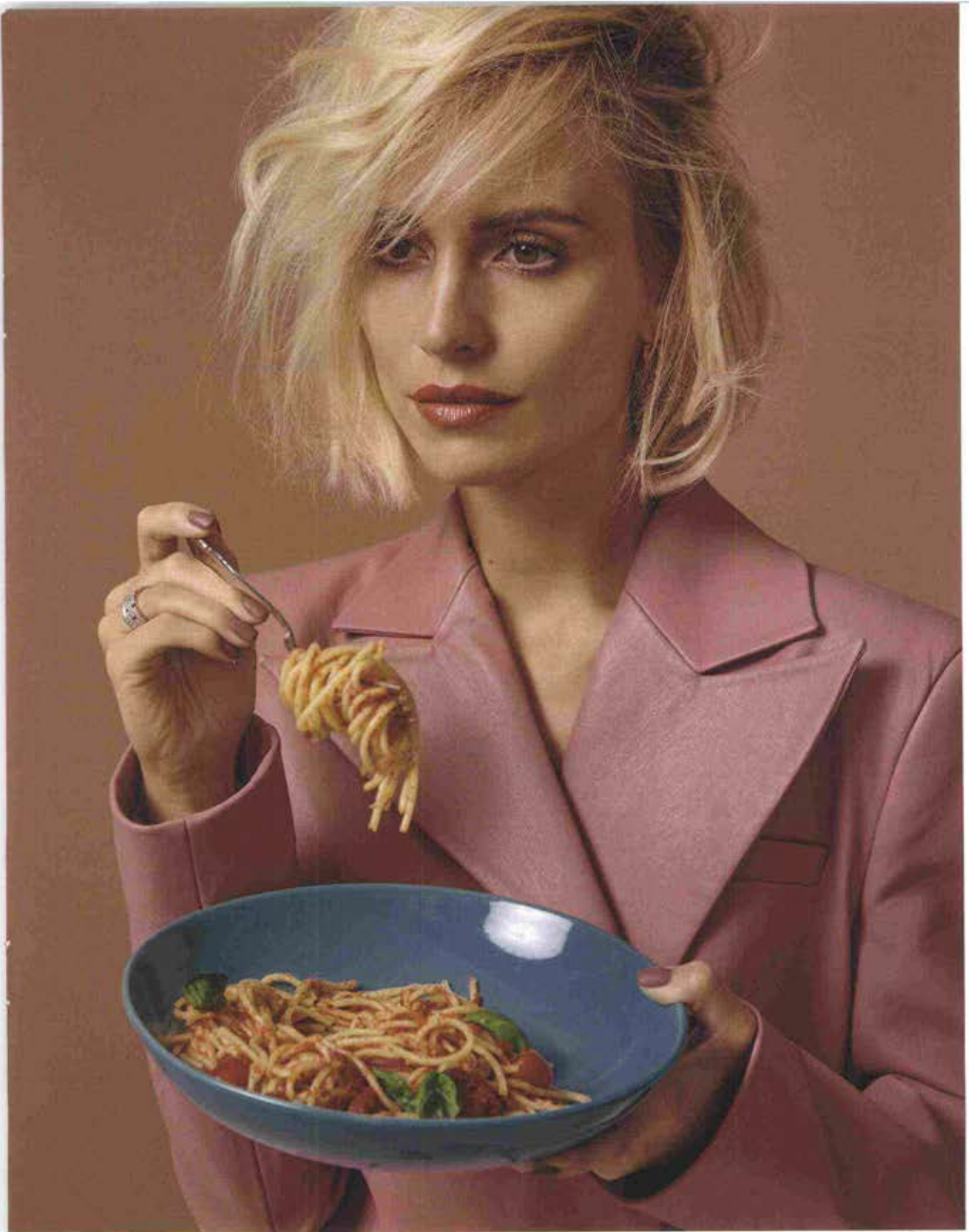
TAGLIATELLE PER AMORE DI INES

Le fettucine Alfredo sono un piatto semplicissimo: tagliatelle all'uovo fatte a mano, condite con abbondante burro e parmigiano fresco. Ma le varianti di questa ricetta, che compare in oltre 800 libri di cucina americana, negli Usa vanno dalla versione arricchita con pollo, Chicken Alfredo, a quella con gamberetti.

«Alfredo di Lelio le ha inventate nel 1908, per rimettere in forze la moglie Ines, debilitata dalla nascita del primogenito Armando». Una ricetta energetica che ha catapultato il cuoco e il suo locale romano in via della Scrofa nell'empireo degli chef. Lo frequentarono divi hollywoodiani e due star del cinema muto, Mary Pickford e Douglas Fairbanks, gli donarono posate d'oro con la dedica To Alfredo the King of the noodles. Da un piatto per l'amata, era nata una leggenda.

MISTERO AD AMATRICE

La pasta all'amatriciana? «Un guanciale ben stagionato, se possibile proveniente da maiali allevati allo stato semibrado, pecorino a buccia nera, meglio se artigianale. Vale sempre la massima per cui meno sono gli ingredienti, più vanno scelti con cura». La nascita di questo piatto è avvolta nel mistero, anche se le sue origini sembrano legate al mondo rurale dell'Italia centrale. Ed è da Amatrice che il 7 febbraio 2015 si è levato un grido che ha messo la parola fine a quanti modificavano la ricetta. Lo chef stellato Cracco, per dire, aveva suggerito che l'aglio ci poteva stare: «Gli unici ingredienti che compongono i veri spaghetti all'amatriciana sono guanciale, pecorino, vino bianco, ▶



BENESSERE ALIMENTAZIONE

«pomodoro San Marzano, pepe e peperoncino», hanno replicato sulla pagina ufficiale del Comune. Sono diventati un caso internazionale, tanto che se n'è occupato perfino il quotidiano inglese *The Guardian*.

LA PREFERITA DI OLIVER HARDY

Chi ci mette la panna e chi aggiunge la vodka, chi assicura che aglio e gruviera siano condimenti ideali: ma come si prepara la vera carbonara? La prima ricetta scritta è datata 1954: «Scolare le tagliatelle, soffriggere mezza libbra di pancetta, sbattere delicatamente quattro uova con un quarto di libbra di parmigiano e mescolare il tutto per ottenere quattro porzioni». Nessun altro ingrediente è previsto per questa pasta che ha sedotto star del cinema, da Gregory Peck a Sophia Loren, per non dire di Oliver Hardy, del duo comico Stanlio e Ollio. «Nel 1950, a Roma, durante un viaggio pubblicitario, in un solo pranzo mangiò cinque piatti di spaghetti alla carbonara». A rendere famoso oltreoceano questo piatto fu anche Ugo Tognazzi che, nel 1964, durante la presentazione del film *La marcia nuziale*, cucinò carbonara per 350 invitati americani. Un trionfo.

GHIOTTI ANCHE SENZA LE PATATE

Gli gnocchi esistevano in Italia prima che le patate arrivassero in Europa: una tra le prime ricette si trova in un manoscritto trecentesco, e nel Medioevo venivano lessati piccoli bocconi di farina mescolata a tuorlo d'uovo e formaggio fresco. Si fanno con le patate a pasta bianca, ricche di amido, scegliendo le più farinose, mai le novelle. E se il Rinascimento li vede con condimenti stratificati, più cotture (prima lessati, poi informati), aggiunta di zucchero e cannella, a metà del '700 il piatto include ingredienti vari, dalle cervella di vitello agli spinaci. Il momento in cui diventano un must? «Tra le due guerre, quando semplicità, economicità e versatilità guidano la cucina borghese e famigliare».

IL RAGÙ ALLA BOLOGNESE ANDREBBE COTTO IN TEGAMI DI TERRACOTTA PER ALMENO DUE ORE



L'OMBELICO DI VENERE

«Il tortellino bolognese, l'ombelico di Venere, è la pasta ripiena più famosa e copiata al mondo. La tradizione lo vuole piccolo ed elegante, chiuso sul dito mignolo, di sfoglia impastata con sole uova e un sapidissimo ripieno: mortadella, prosciutto crudo, lombo di maiale e parmigiano amalgamati con l'uovo e profumati di noce moscata». La sfoglia viene tirata al matterello, tagliata a quadretti e richiusa attorno al ripieno.

IL RAGÙ DI EDUARDO

«'O rraù ca me piace a me / m' 'o ffaceva sulo mammà», scriveva Eduardo De Filippo in una poesia intitolata, appunto, 'O rraù. Il ragù napoletano richiede carni come la locena di manzo (sottospalla) e le tracchie di maiale (costine), eventuali salsicce di suino, cipolle bianche o ramate in quantità, sedano e carota, tritati in lardo o olio extravergine di oliva: in questo super soffritto, a fuoco molto basso, si cuoce la carne aggiungendo vino rosso e, infine, la passata di pomodoro e il sale. Tempo di cottura: almeno sei ore.

DA NAPOLI A BOLOGNA

Non è da meno il ragù bolognese, la cui ricetta ufficiale è stata depositata presso la Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Bologna. Prevede cartella (o pancia) di manzo, pancetta distesa, carota gialla, costa di sedano, cipolla, salsa di pomodoro, vino bianco secco, latte, cotti in un tegame di terracotta



GETTY IMAGES

del diametro di 20 centimetri. I tempi? Non meno di due ore.

LE LASAGNE DI ORAZIO

«Erede di timballi e pasticcì, la lasagna ha una tra le storie più antiche della tradizione culinaria. Dalle bolognesi, di pasta verde con ragù, besciamella e parmigiano, a quelle napoletane con ragù, salame, caciocavallo, ricotta e uova sode, sino alle genovesi con il pesto». Perfino il poeta Orazio, nel primo libro delle Satire (I sec. a.C.), pregusta una cena a base di «porri, ceci e lagane».

IL PESTO MEDIOEVALE

La tradizione genovese vuole il pesto preparato a mano, con pestello di legno e mortaio di marmo. L'antenato della crema a base di olio, foglie di basilico, aglio, pecorino, parmigiano e pinoli è una salsa con rucola e zafferano. Bisogna aspettare la metà dell'800 perché la ricetta che oggi conosciamo prenda corpo.

SPAGHETTI BAR A TIMES SQUARE

Gli spaghetti al pomodoro devono la loro popolarità nel mondo ai milioni di italiani salpati per gli Stati Uniti in cerca di fortuna. Nel 1940, Giovanni Buitoni era negli States per avviare la produzione di pasta del gruppo fondato dal padre. Non potendo rientrare in Italia per lo scoppio della guerra, aprì a Times Square, nel cuore di New York, uno spaghetti bar in cui la pasta al sugo era servita con un nastro girevole: i clienti, per un quarto di dollaro, potevano servirsi a volontà. F

© RIPRODUZIONE RISERVATA