



LA VITA
È NUTRIMENTO

Verdure,
legumi e
cereali per
piatti poveri
ma ricchi di
sapore
secondo le
regole della
dieta
mediterranea

Prendersi il giusto tempo ai fornelli dà vita a pietanze sane e sostanziose. Le ricette della tradizione invitano a piatti poveri, con legumi come il maracuoccio o le fave e i piselli per zuppe primaverili che nascono dall'orto



Verdure e cereali

La cucina e l'elogio della lentezza

PREPARAZIONI

Al Sud, in Campania e nel Cilento in particolare, c'è un'espressione che sintetizza uno stile di vita: *cuoncio cuoncio*. Spiega Luciano Pignataro, giornalista de *Il Mattino* e docente ad Agraria a Napoli: «È una parola ripetuta due volte che racchiude un segreto, uno stile, un'idea dell'esistenza e del modo migliore per attraversarla. Cuoncio vuol dire piano. E badate, non nel senso di lentamente, ma con calma. È una formula che sfida la fretta e lo stress». Nell'inattesa epoca che stiamo attraversando, la forzata quarantena a casa, la voglia di tornare alle cose sane, l'arrivo della primavera e delle primizie di stagione, ci spingono alla calma perfino in cucina. Non importa dove si vive, non ab-

biamo scuse: a Roma come in qualunque altra città possiamo trovare i due ingredienti essenziali, cioè il tempo per noi e le verdure fresche. Da usare per eseguire le ricette della tradizione che Pignataro indica in appendice del suo *Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari* (Mondadori, 178 pagine, 18 euro) da questa settimana in libreria.

L'OLIO EXTRAVERGINE

«Non sono un dietologo, un nutrizionista o un medico - precisa l'autore - e quindi non proporrò alcun piano alimentare, ma piuttosto le ricette che ho raccolto presso i centenari». Ecco così il maracuoccio, un legume povero, poco più piccolo del pisello, di forma piuttosto irregolare, come un sassolino. Se in estate andate a Marina di Camerota compratelo. Non lo trovate in città per fare la maracucciata? Sostituitelo

con la farina di ceci. Innumerevole è l'elenco dei piatti poveri rinforzati. La minestra sfrigata, per esempio. «L'unico elemento davvero prezioso - scrive Pignataro - è l'olio extravergine d'oliva. È quasi un piatto primitivo, preparato con le verdure dell'orto e le erbe selvatiche e irrobustito dalle acciughe sottolio». Nella minestra di cicoria e gallina «è la carne di gallina a renderla piatto della festa. Alla parte vegetale, che in passato era sempre selvatica, raccolta dalle donne nei

LA MINESTRA SFRITTA O QUELLA DI CICORIA E GALLINA UNISCONO VEGETALI E PROTEINE E ORA È TEMPO DI CARCIOFI E CIPOLLOTTI

campi, abbina infatti una sostanziosa parte proteica, naturalmente povera, perché riciclata: la gallina anticamente finiva in pentola al termine del suo ciclo produttivo, quando non faceva più uova».

DOPIA COTTURA

Tra pochi giorni saremo nel periodo di fave e piselli e poi di cipollotti e carciofi. La tradizione dei centenari suggerisce il succello, «zuppa primaverile dove l'aggiunta proteica è la soluzione contadina più semplice e a portata di mano: l'uovo». Piatto simbolo, più di tutti, è la ciambotta (ricetta in pagina). Tra i più ricchi di colore e sapore, mette insieme tutti i frutti dell'orto che uno per volta vanno puliti e poi cucinati, nell'interpretazione più genuina del tempo lento. Metodo di conservazione più citato - anche al cinema - è la scapece, sia per gli ortaggi come per le economiche alici. Non è altro che una doppia cottura, prima la frittura e poi la marinatura in aceto.

Dall'antipasto ai dolci, la dieta mediterranea non è quindi solo un abusato slogan. Pignataro, con i contributi dell'oncologo Giancarlo Vecchio, la trasforma in vademecum da applicare a tutti i giorni, con consigli sullo stile di vita che per quanto riguarda l'alimentazione significa scegliere verdure e cereali e sempre prodotti di stagione. Nessuno ci potrà garantire i 100 anni, ma almeno proviamo ad arrivarci con gusto e senza fretta, insomma: *cuoncio cuoncio*.

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta

CIAMBOTTA

Per 6: 300 g melanzane, 200 g peperoni, 250 g patate, 200 g pomodori, mezzo bicchiere di olio, 50 g caciocotta di capra, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, peperoncino, origano, sale. Tagliate a pezzettoni uguali gli ortaggi lavati, patate e melanzane sbucciate e i peperoni senza semi. In un padellone con l'olio, lasciate imbiondire aglio e cipolla tritata, aggiungendo dopo il

peperoncino fresco tagliuzzato. Unite gli ortaggi (esclusi i pomodori) e fate cuocere, rimstando con frequenza. Quando saranno quasi cotti e amalgamati, unite i pomodori tagliati grossolanamente e proseguite la cottura per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Prima di spegnere il fuoco salate a piacere, aggiungete origano e caciocotta. Fate riposare mezz'ora prima di servire.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

CAMPANIA HISTORIA ANTIQUA

Ananas e cedro le sensazioni del nobile Greco

Tradizione, passione e intuizione, continue attenzioni nei vigneti e in cantina, ogni singolo componente della famiglia è partecipe e coinvolto in prima persona nella gestione aziendale. La supervisione sulle diverse tipologie di coltivazioni, sulle quote degli impianti, sui metodi di lavorazione, sulle tecniche di vinificazione e tempi di invecchiamento, è comunque affidata a Mourad Ouada, wine maker "specialista" di queste zone che sta riscuotendo il suo meritato successo. Anche qui, vedono la luce prodotti tipici del territorio,

dal Taurasi alla Falanghina a questo Greco di Tufo, dalle fini sensazioni di nespola e ananas, cedro, nocciola fresca e tratti minerali. Preciso equilibrio in bocca, con morbidezza, freschezza e sapidità irruenti. Adeguatamente strutturato e avvolgente per coniugarsi con la saporita scarola alla cilentana, con i capperi e le acciughe, stemperati dalla tendenza dolce della verdura e del pane.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Greco di Tufo
2019
Bianco Docg
Greco 100%
€12
4 Grappoli: la
Grande Qualità
di Bibenda

CAMPANIA I PATRIZI

L'odore di pesca con il Fiano in veste dorata

Giovanissima azienda campana, nata dall'idea di due amici con la passione per il vino. Il loro semplice passatempo si è trasformato in un'azienda vitivinicola vera e propria e anche in un impegno a tempo pieno. Attraverso basse rese in vigna e lavorazioni accurate in cantina si punta ad un obiettivo di alta qualità in ogni etichetta prodotta, dall'Aglianico alla Falanghina, al Greco, ciascuna composta da uve del territorio. Il Fiano qui descritto mostra una veste dorata, brillante. Profumi di albicocche e pesche, ginestra e mandorla

fresca, note vegetali ed erbacee. Piacevole al palato, fresco, lungamente sapido e minerale. Per accompagnare la ciambotta cilentana, piatto delicato la cui impalcatura è costituita dalle componenti vegetali e aromatiche, con il complemento della decisa tendenza dolce conferita dalle patate e dalle cipolle. Bilanciamento attraverso la componente acida e sapida del vino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Fiano di Avellino XII
Tavole 2019
Bianco Docg
Fiano 100%
€12
4 Grappoli: la
Grande Qualità
di Bibenda

L'iniziativa



BOLGHERI

L'arte e i non vedenti ecco l'Ornellaia in edizione speciale

Da 13 anni Ornellaia, una delle cantine icona del vino italiano, imbottiglia una edizione speciale di una propria annata con l'etichetta realizzata da un artista. Solo poche bottiglie in vendita oltre i 111 grandi formati che andranno all'asta a settembre a New York. Il ricavato - come per le ultime edizioni di Vendemmia d'artista - verrà devoluto a sostegno del progetto Mind's Eye creato dalla Fondazione Solomon R. Guggenheim per consentire l'accesso all'arte a persone con difficoltà visive. Quest'anno è stato scelto l'artista belga Jan Fabre (nella foto) per vestire l'Ornellaia 2018 con sculture in corallo lavorate da artigiani specializzati a Napoli.

Il titolo dell'opera - *La grazia* - trova origine nello stesso vino. «L'annata 2018 - spiega il direttore della tenuta Axel Heinz (nella foto) - ha dato luce a vini di particolare armonia in cui la sinergia e l'interazione tra i diversi terroir della tenuta di Bolgheri, in Toscana, hanno creato proporzioni e complessità. Un vino dalla struttura morbida e setosa in cui tutti gli elementi si fondono in un'espressione di grazia e bellezza». Da parte sua, Jan Fabre, che è anche coreografo e regista ha affermato di credere che «l'arte debba conciliare valori etici e principi estetici e per questo motivo ho deciso di credere che il cuore, la corona, la candela e le ali nelle sculture per Ornellaia 2018. Sono simboli di passione, virtù e purezza, che prendono vita attraverso i piccoli rami e le perle di corallo rosso». Dalla nascita di Vendemmia d'Artista nel 2009 sono stati raccolti e devoluti oltre 2 milioni di euro. «Per noi - spiega Giovanni Geddes da Filicaja, amministratore delegato della tenuta bolgherese - è un'immensa soddisfazione veder crescere il progetto e sapere che il lavoro che stiamo facendo dà la possibilità alle persone non vedenti o ipovedenti di scoprire l'arte contemporanea attraverso l'uso degli altri sensi».

C.O.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IN VINO
VERITAS

a cura di
Franco M.
Ricci

Istruzioni per l'uso di Capitan Cook

► Se avete ecceduto col peperoncino, aggiungete pezzettini di ananas, cetriolo, mango o papaia. Il piccante sarà più stemperato e voi potrete vantarvi di aver voluto aggiungere un tocco di esotico.
► Per le cotture al cartoccio invece dell'alluminio o della carta da forno potete usare le più economiche foglie di verdura come il cavolo, oppure di vite, fico e banana.
► «Gustare un piatto fatto come Dio comanda è uno dei piaceri solitari più raffinati che l'omo possa godere, da non spartirsi con nessuno, manco la pirsona alla quale vuoi più bene» (Andrea Camilleri)