



«Menù semplici», il decalogo di Artusi

ROMA. Dalla lasagna al pollo coi peperoni, dalle polpette alla parmigiana di melanzana: il pranzo di Ferragosto per gran parte degli italiani è un trionfo di prelibatezze casalinghe, magari da consumare in spiaggia o nei picnic. Ma col caldo record di quest'anno, di voglia di mettersi a combattere con forno e fornelli ne resta poca e allora viene utile riscoprire il decalogo del papà della cucina di casa Pellegrino Artusi, riportato alla ribalta lo scorso 4 agosto, nel 201mo anniversario artusiano, a Forlimpopoli dalla community di Casa Artusi.

Un decalogo che, nonostante i due secoli di storia, è al passo coi tempi in quanto inno al benessere a tavola e dopo, alla semplicità delle preparazioni dopo una scelta di ingredienti di qualità, senza per questo scartare frutta imperfetta ma buona nella sostanza, maturazione e stagionalità. Artusi, nei libri «Scienza in cucina» e «L'arte di mangiar bene», ha definito il seguente decalogo per la cucina di casa, con indicazioni salutistiche risultano ancora più opportune in queste calde giornate estive:

- 1) Rispettate gli ingredienti naturali e amate il bello e il buono.
- 2) Usate ingredienti di qualità, «scegliete la roba più fine».
- 3) Usate ingredienti di stagione, quando gli ortaggi costano poco e la frutta è sana e ben matura.
- 4) Siate semplici perché vivande troppo complicate e composte di elementi eterogenei recano imbarazzo allo stomaco.
- 5) Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino, per riuscire basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi.
- 6) Esercitatevi con pazienza, fate qualche prova.
- 7) Variate il menu ma rispettando il territorio e la stagionalità.
- 8)

Se variate fatelo con semplicità e buon gusto, senza mai perdere di vista il delicato e il sapore gra-

devole. 9) Valorizzare la cucina povera, ad esempio sarà gradita la zuppa contadina. 10) «Diffidate dai libri di cucina (anche del mio): la maggior parte sono fallaci e incomprensibili, ma vi potete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete».

Questo decalogo ha anche ispirato il nuovo «Manifesto della cucina in casa», nato nel rituale forum a Forlimpopoli per la valorizzazione della cultura enogastronomica domestica col progetto di candidatura Unesco de «La cucina di casa italiana» quale patrimonio immateriale dell'umanità.



• Pranzo in spiaggia a Ferragosto (Ansa)

