


A TAVOLA

E la chef Volpe propone un ricettario con dieci proposte tutte vegetali

Le regole di Artusi, menù semplici

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, la voglia di mettersi a combattere con forno e fornelli rischia di essere ridotta ai minimi termini, e allora può tornare utile riscoprire il decalogo del papà della cucina di casa, Pellegrino Artusi, riportato alla ribalta lo scorso 4 agosto, nel 201° anniversario artusiano, a Forlimpopoli dalla community di Casa Artusi.

Un decalogo che, nonostante i due secoli di storia, risulta essere al passo con i tempi in quanto inno al benessere a tavola nonché alla semplicità delle preparazioni e alla stagionalità, all'insegna della scelta di ingredienti di qualità, senza per questo scartare frutta imperfetta ma buona nella sostanza. Artusi, nei libri «Scienza in cucina» e «L'arte di mangiar bene», ha definito queste dieci raccomandazioni per la cucina di casa, con indicazioni salutistiche 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 gradevole. 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 falaci e incomprensibili ma vi potete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscente».

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 con il progetto, annunciato da Alberto Capatti e Massimo Montanari, direttore scientifico e presidente del Comitato scientifico di Casa Artusi, di candidatura Unesco de La cucina di casa italiana quale patrimonio immate-

riale, candidatura che vede il coinvolgimento anche di Casa Artusi.

Del resto, se il pasto alla francese è entrato fin dal 2010 nel patrimonio immateriale Unesco, facendo da apripista per questi tipi di riconoscimenti nell'ambito dell'organizzazione delle Nazioni unite, a detta dei promotori e nel comune sentire i tempi sono maturi per un riconoscimento alla cucina di casa degli italiani.

C'è poi chi propone un ricettario interamente a base vegetale per Ferragosto. È la finalista di Masterchef 2020, Irene Volpe, che in collaborazione con Animal Equality, ha lanciato la sua proposta culinaria per dimostrare che mangiare di gusto e nel rispetto dell'ambiente è possibile. Il ricettario Ferragosto 100% vegetale illustra la preparazione di 10 piatti esclusivi, dall'antipasto al dolce, interamente realizzati dalla chef romana, un ventaglio di dieci portate fresche e colorate che saranno presentate prossimamente anche attraverso delle video ricette sui suoi canali social. Le ricette sono scaricabili gratuitamente in pdf dal blog di Animal Equality, Love Veg, dove si possono trovare anche consigli utili e tante altre ricette per un'alimentazione a sostegno del Pianeta e della salute.





► 15 agosto 2021



Piatti vegetariani per un menù più leggero (Ansa)



Pranzo di Ferragosto in spiaggia: meglio restare leggeri durante la calda giornata (Foto Ansa)

