

SALUTE E BENESSERE

IL PARROZZO ABRUZZESE

Quel «pane rozzo» tanto amato da D'Annunzio il dolce che gli ricordava la sua terra natale

«Il dolce più amato da Gabriele D'Annunzio è il parrozzo», spiega Giovanna Visintini nel suo libro: un piatto che al Vate faceva ricordare la sua terra natale, gli Abruzzi. Il nome è la crasi di pane rozzo, pane rustico di farina di mais cotto nel forno a legna del quale il parrozzo imita il colore interno giallo ed esterno - la crosta - scuro. Ecco gli ingredienti: 120 grammi di semolino, 100 grammi di mandorle in polvere, 100 grammi di zucchero, 5 uova, 80 grammi di burro, 200 grammi di cioccolato amaro fondente, 2 cucchiaini di

liquore abruzzese a base di amarene e vino rosso Ratafià o del lauro cereso (in mancanza, di Amaretto di Saronno), buccia grattugiata di un limone.

Si separano i tuorli dalle chiare. Si montano a neve ferma gli albumi. Si montano i tuorli con zucchero e scorza di limone e poi si aggiungono mandorle grattugiate, semolino, liquore. Da ultimo, delicatamente, un cucchiaino alla volta, si incorporano le chiare montate.

Si versa tutto nello stampo che secondo tradizione dovrebbe es-

sero quello da zuccotto (se non lo si ha, si può usare una tortiera da ciambella con i bordi alti). Si cuoce in forno a 160 °C per 40 minuti. Tolto dal forno si lascia intiepidire e poi lo si rovescia sul piatto.

Quando è freddo, si poggia su una griglia posta sopra un foglio di carta da forno e si versa la glassa di cioccolato dal pentolino, mentre intanto si stende bene con una spatola piatta. Si fa assestare il dolce per qualche minuto e si attende che la glassa si solidifichi prima di trasferirlo sul piatto di portata.

Vita di CAMPAGNA batte stress da città

Lo smart working rivaluta i luoghi alternativi agli spazi urbani dove trovare prezzi bassi, migliori rapporti sociali, aria pulita, natura a portata di mano. Secondo uno studio Usa ne guadagna la condizione fisica perché ci si ammala meno, soprattutto tra le donne

di GEMMA GAETANI

Il disegnatore satirico Stefano Disegni ha scritto e interpretato con il gruppo Ultracorpi un'illare canzone che risolveva il dilemma del cittadino stressato tra vita in campagna o in città, dopo l'esperienza campagnola, a favore della città. «E sto ancora qua in mezzo alla campagna, / riarrostisco una castagna, / riannuo i rosmarini, riascolto gli uccellini, / m'illumino d'immenso e vabbè, sì, ma dopo che c'è? / E ariosservo l'arione reale, / e arifaccio la foto al cinghiale, / e ariascolto il respiro del vento, / ogni giorno un po' meno contento perché... / ammazza che lagna la vita qua in campagna» era l'introduzione all'urlo «Voglio un televisore, / voglio un videoregistratore» e la successiva esaltazione di attività urbane come rimorchiare (corteggiare) le commesse e imbottirsi di compresse. Dopo quel caustico ripudio della vita agreste (la canzone è degli anni Novanta), in campagna sono arrivati i videoregistratori e anche il più attuale wifi. Tantissimi, con la pandemia e l'avvento dello smart working, hanno rivalutato la campagna come luogo alternativo alla vita e al lavoro in città.

Il dilemma esisteva anche prima. Un'indagine canadese del 2018 ripresa anche dal Daily Mail ha esaminato il tasso di felicità degli abitanti metropolitani e di piccole cittadine nel verde. Chi vive nelle grandi città ha stipendi più alti, maggiore livello di istruzione e minor tasso di disoccupazione, ma anche meno rapporti sociali ed è 8 volte meno felice rispetto all'abitante di provincia. Inoltre, comprare una casa di città è molto più costoso che in campagna, dove anche tutti gli altri aspetti della vita costano meno. La questione non riguarda solo il dare/avere del portafoglio: anche quello della salute. Il desiderio di tornare a vivere in campagna si radica sempre più e la soluzione del dilemma oggi è opposta a quel-



la del *divertissement* di Disegni: in campagna si vive meglio che in città.

Ma siccome non tutti possono trasferirsi in campagna, si cerca di trasferire il buono della campagna in città. Il libro

Outdoor. Vita e cucina all'aperto, Slow Food editore, è un vademecum di suggerimenti per inserire nella propria routine quotidiana urbana momenti o intere giornate outdoor. Vacanze? In campeggio, «avven-

ture a passo lento» come i cammini e, in generale, viaggiare slow, con lentezza. Cibo? Incentivare il mangiare e il ricevere all'aperto, organizzare grigliate (si possono fare anche in alcuni parchi) e picnic

nelle aree verdi della città. E poi foraging, la raccolta di erbe spontanee, e benessere all'aria aperta (fare sport in un'area verde è diverso che farlo chiusi in palestra). Poi gli orti urbani, piccoli appezzamenti di terra

comunale da concedere in locazione a privati che vogliono sperimentare l'agricoltura in prima persona: «Prendersi cura di un orto non è solo un piacevole passatempo all'aria aperta ma un'attività dai numerosi benefici», spiega il libro, persino quelli più semplici come le commedie americane, da un po' raccontano come il cittadino trasportato in campagna ritrovi sé stesso: in *Che fine hanno fatto i Morgan?*, del 2009, un avvocato (Hugh Grant) e la moglie agente immobiliare (Sarah Jessica Parker) di gran successo a Manhattan ritrovano la propria armonia grazie al trasferimento coatto - testimoni oculari di un omicidio, entrano nel programma protezione testimoni dell'Fbi - a Ray nel Wyoming, micropaese assai country nel quale oltre a spaccare legna, tirare al bersaglio e imparare a evitare di restare secchi incontrando un orso non c'è altro da fare. In *Scappo dalla città - La vita, l'amore e le vacche* del 1991, un gruppo di amici, in particolare un affermato dirigente radio in crisi (Billy Crystal), trovano lo scopo della vita conoscendo un cowboy e la sua mandria.

Non si starà esagerando con l'esaltazione della campagna? Pare di no. Uno studio della Harvard T.H. Chan school of public health su 100.000 donne statunitensi ha mostrato che le residenti in campagna vivono di più e meglio, presentando un tasso di mortalità per cancro inferiore del 13% e per malattie respiratorie inferiori del 34% rispetto alle donne di città. La minore esposizione all'inquinamento atmosferico, all'inquinamento acustico e alla socializzazione nella mini comunità diminuiscono anche del 30% la possibilità di ammalarsi di depressione. Il sospetto fondamentale nei confronti della città è che non sia un habitat adeguato non solo per gli

IL TASSO DI FELICITÀ

Il dilemma esisteva anche prima. Un'indagine canadese del 2018 ripresa anche dal Daily Mail ha esaminato il tasso di felicità degli abitanti metropolitani e di piccole cittadine nel verde. Chi vive nelle grandi città ha stipendi più alti, maggiore livello di istruzione e minor tasso di disoccupazione, ma anche meno rapporti sociali ed è 8 volte meno felice rispetto all'abitante di provincia. Inoltre, comprare una casa di città è molto più costoso che in campagna, dove anche tutti gli altri aspetti della vita costano meno. La questione non riguarda solo il dare/avere del portafoglio: anche quello della salute. Il desiderio di tornare a vivere in campagna si radica sempre più e la soluzione del dilemma oggi è opposta a quel-

Dal libro *Menù per un weekend in campagna*, ecco un suntuo della splendida ricetta dello spiedo bresciano, polenta e osei: «La presenza anche di un solo tordo ogni 4 pezzi di pollo, faraona, maiale, comunica un sapore straordinario che ricorda i profumi del bosco, della resina dei cipressi dopo la pioggia e l'alloro. Così piccolo, l'uccello espande il suo profumo sull'insieme come i fiorellini dell'*olea fragrans* lo emanano nonostante la loro minuscola dimensione nascosta dalle foglie della pianta, che fiorisce in ottobre, proprio nella stagione della caccia. Non si tratta di rondini o di aironi (chi scrive si fa in quattro per difendere i nidi delle rondini nel portico della casa di campagna)». «Il tordo nella parte superiore ha piumaggio marrone e verde oliva e il ventre pacato biancastro macchiettato di nero, si nutre di lombrichi, frutta e sementi (con nocumento delle colture). Non rischia l'estinzione, tanto che la caccia relativa non è proibita. Raccomando lo spiedo anche senza tordi, perché è un piatto di grande effetto. Per 20: 25 tordi spennati, 20 fettine di coppa di maiale, 20 fettine di lombo rosso di maiale, 20 costine di maiale arrotolate su foglia di salvia, 20 cosce di pollo divise a metà e schiacciate dal

LO SPIEDO BRESCIANO CON POLENTA E OSEI

Uccellini, maiale, pollo, faraona: trionfo di carne rigorosamente condita con il burro fuso

macellaio, 2 faraone tagliate a pezzi dal macellaio (spiegate che vanno allo spiedo), foglie di salvia grandi e piccole, 1 kg di patate rosse a fette di 1 cm, 1 kg di burro di malga o chiarificato. I pezzi vanno preparati la sera prima e lasciati a sgocciolare e asciugare su una tovaglia coperta da un telo. Lo spiedo comincia con l'infilatura dei vari pezzi negli spadoni alle 8 per pranzo o alle 15 per cena. I pezzi vanno alternati e separati da foglie di salvia. Va inserita qualche patata ogni 6 pezzi e all'inizio e fine di ogni

spadone per evitare il contatto tra carne e metallo (quindi per prima seguita dalla salvia e per ultima). Le costine di maiale vanno poste vicino alle parti meno grasse di faraona o pollo per ammorbidirle. Terminata l'infilatura si montano gli spadoni nella struttura ove rimangono posizionati a raggiera intorno a un perno che ne consentirà la rotazione costante. La cottura va fatta alla brace. La durata della cottura sulle braci va da 4 alle 5 ore e occorre che una persona dia continuamente uno

sguardo sia per rinnovare le braci e distribuirle al meglio, sia per ungere ogni tanto (quando occorre) con il burro tutti i pezzi, burro che finisce in una leccarda sotto lo spiedo e viene ripetutamente riversato sui vari pezzi in modo che non si brucino e cuociano tutti lentamente allo stesso modo. La cottura termina quando le carni appaiono croccanti, per nulla unte all'esterno e morbide all'interno. L'ultimo passaggio consiste nella sfilatura dei vari pezzi direttamente sui piatti di portata tenendo



CUCINA Giovanna Visintini, a sinistra, con la chef Erika nella casa sul Garda

L'INTERVISTA GIOVANNA VISINTINI

«Lo studio e il lavoro sono più produttivi se siamo seduti davanti a un bel paesaggio»

Insegna diritto civile a Genova tenendo salde le radici nel casale di famiglia sul Garda «Ho scritto un libro di ricette adatte solo alle cucine grandi come quelle di una volta»

animali, ma nemmeno per l'uomo. Il rumore urbano è frastuono, quello di campagna, dai cinguettii degli uccellini allo sciabordio dei corsi d'acqua, è suono.

AL BANDO IL RUMORE

Su Youtube spopolano video rilassanti con questi suoni, non con quelli del fracasso del martello pneumatico di un cantiere stradale accompagnato da clacson e impropri di automobilisti inferociti per il rallentamento. Anche i film, persino quelli più semplici come le commedie americane, da un po' raccontano come il cittadino trasportato in campagna ritrovi sé stesso: in *Che fine hanno fatto i Morgan?*, del 2009, un avvocato (Hugh Grant) e la moglie agente immobiliare (Sarah Jessica Parker) di gran successo a Manhattan ritrovano la propria armonia grazie al trasferimento coatto - testimoni oculari di un omicidio, entrano nel programma protezione testimoni dell'Fbi - a Ray nel Wyoming, micropaese assai country nel quale oltre a spaccare legna, tirare al bersaglio e imparare a evitare di restare secchi incontrando un orso non c'è altro da fare. In *Scappo dalla città - La vita, l'amore e le vacche* del 1991, un gruppo di amici, in particolare un affermato dirigente radio in crisi (Billy Crystal), trovano lo scopo della vita conoscendo un cowboy e la sua mandria.

Si tratta di un'eredità: «I miei genitori aprivano le porte a tutti anche se visitatori improvvisati. Mia madre era sempre in grado di trattenergli ospiti a pranzo o a cena anche senza preavviso. Mio padre Fabio Visintini, noto neurologo e psichiatra, spesso sbalordiva i suoi colleghi invitandoli a uno spiedo accompagnato da polenta e aule fritte, divertendosi a presentare vini francesi raccontandone la storia o paragonando l'amarone delle nostre parti al barolo piemontese. Oltre a questo radunava amici e parenti a pesca di gamberi lungo il torrente Toscolano, tutti muniti del Bertabel (una reticella) e di una pertinaca cui venivano appesi i lombrichi,

gita che terminava con una deliziosa insalata di code di gamberi, una specie in Italia in via di estinzione. Sulle orme paterne ho cercato di dare ospitalità a colleghi e amici fondando un Centro Studi nei pressi della casa di famiglia». Tutto, nel libro della Visintini, esalta ciò che spesso la città dimentica: «Se non si hanno a disposizione addobbi floreali», dice, «una buona idea è quella di inserire in una alzata o fruttiera tutto quello che si ha in casa, dai peperoni gialli e rossi, cascate di pomodori piccanti dilly o ciliegini, mele, banane, melograno, uva e altra frutta, possibilmente di stagione. I colori sono essenziali per attrarre sorrisi prima di apprezzare i sapori del cibo». La Visintini valorizza il rapporto con la natura garantito dalla campagna, anche quando si tratta della caccia. «La caccia come sport costituisce un prelievo controllato della selvaggina che salvaguarda equilibri naturali», sostiene. «Ben venga la caccia quando riguarda specie che possono espandersi eccessivamente come corvi, cornacchie, piccioni e cinghiali».

A tal proposito, è interessante approfondire ciò che la professoressa scrive riguardo lo spiedo: ci sono molti modi di prepararlo, dice, ma quello bresciano è lo spiedo per eccellenza perché appartiene a una terra con forte tradizione venatoria. Spiega anche che dal 2014 è vietato al

per capire la distanza tra un frutto o una verdura appena colta con quelle del supermercato».

«**Il libro si sofferma sul Thanksgiving americano. Spiega che è una festa per tutti, ricchi e poveri, quindi gli ingredienti non possono essere ricercati e costosi: tacchino, pane vecchio, sedano, cipolla. E poi contorni semplici come piselli, carote, patate in purè e patate dolci. Per poter mangiare la carne bianca, spesso asciutta e stopposa, si ricorre al Cranberry sauce, la salsa di mirtilli rossi. Questo genere di cucina semplice e genuina, però, oggi sembra stia diventando così introvabile da essere quasi un nuovo lusso.**»

«Si, è certamente vero che certi cibi genuini una volta erano meno costosi e oggi sono di lusso. Ne è una riprova il cappon magro che descrivo nel libro».

«Parlando di gattò napoletano e torta pasqualina lei dice che si prestano ad essere utilizzati anche in un picnic di Pasquetta. Il picnic al parco può essere considerato un modo per vivere almeno un po' di natura in città?»

«Non mi pare sia il caso di incoraggiare picnic nei parchi di città. Bisogna andare in collina o in montagna per farli, naturalmente con tutti gli accorgimenti per non lasciare scorie».

«Lei consiglia di «non buttarsi voracemente sui cibi senza averne appreso prima l'origine, la composizione e la storia». Oggi siamo ossessionati dall'aspetto salutistico del cibo, mentre langue la conoscenza storica. Perché, invece, è importante?»

«La storia è importantissima non solo per capire da dove veniamo ma per comprendere il presente. A tavola si crea un'atmosfera molto propizia alla convivialità se il padrone di casa sa raccontare storie e incuriosire gli ospiti sulle origini del piatto o del vino che lo accompagna».

Cucinare secondo tradizione, in particolare secondo tradizione campagnola, vuol dire anche cucinare con e per tante persone?»

«A mia esperienza se si vuole apparecchiare una tavola in modo suggestivo e invitante è bene non superare un certo numero di persone (10, 16 o 20). Questo per favorire la conversazione. Con tante persone è meglio un buffet all'aperto con tanti tavoli cui appoggiarsi e magari con musica sullo sfondo. Il mio richiamo alla campagna nel titolo del libro non sta a indicare una preferenza per una cucina campagnola, ma serve a dire che occorre una cucina molto spaziosa, tipica delle case di campagna (anche quelle dei contadini) per affrontare menu così impegnativi del tipo di quelli descritti nel libro».