



REGIONE DEL VENETO



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

“Passione & Intelletto”

Testi di Enzo Gambin

Editore: Le Cronache SRL



Veneto
The Land of Venice

www.veneto.eu

FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2014-2020

Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio di Tutela dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Autorità di gestione: Regione del Veneto Direzione FEARS Bonifica ed Irrigazione

INDICE

I Parte

Incipit	3
La strana storia della frittura	5
Ma anticamente si friggeva?	8
Da Apicio ai fritti di Carnevale	10
Fritto, tra medicina antica e moderna	13
Dai fritti e frittelle del Medioevo alle Crescentine	14
Dallo strutto all'olio d'oliva	16
L'Oleum lardinum	20
Dalla "pastella" alla "tempura" sino alle Rogazioni per la benedizione dei raccolti	21
Buonissimi gli strafritti e le "fritole"	24
Il "gnocco fritto" dalle norme grammaticali a Pellegrino Artusi	26
Cosa non va nelle frittture e cosa dice il Ministero della Salute?	28

Incipit

Cari lettori,

da anni oramai come Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, vi intrattengo con le mie considerazioni sul cibo e, soprattutto, su di me, che sono alimento e condimento per eccellenza.

Valutazioni che mi spingono a continui approfondimenti per far conoscere quanto la scelta del cibo è importante per il bene del corpo e della mente, poi il cucinarlo e trasformarlo, con tecniche e tecnologie che hanno dato vita all'arte culinaria e alle scienze gastronomiche.

Quando il cibo è in tavola va assaporato, degustato, condiviso, azioni che sono profondamente radicate nella cultura alimentare e nei suoi numerosi significati simbolici.

Questa volta, con "Passione & Intelletto", andremo a valutare la "frittura", come sistema di cottura antico e moderno, e la "focaccia sacrificale" dei prodotti da forno dell'antica Grecia, ma ancora ben attuali, che erano offerti agli dèi e ad altre figure mitico-religiose.

La scelta di queste due argomentazioni è data perché, quando s'inizia a riflettere sulle pietanze che compongono la nostra alimentazione e se ne declinano i tanti prodotti che le compongono, ci si accorge che ognuno di questi porta con sé una lunga storia che, alla fine porta all'interno delle cucine, luoghi per lo più intesi come "casa", infatti John Ernst Steinbeck, 1902 – 1968, scrittore statunitense amava citare: *"Non capita spesso che tu possa trovare tutto quello che desideri in un posto solo: vino, cibo, amore, il fuoco domestico."*

Tante storie unite formano la complessa cultura del cibo, dove il modo con cui si prepara un piatto e lo si consuma è espressione di creatività, è identità di una famiglia e di un popolo, è un atto di cura e di piacere, è comunicazione ed espressione di territori.

Ben diceva Eugène Briffault, critico teatrale e cronista della Parigi, quando già nel 1846 affermava *"La cucina di un popolo è la sola esatta testimonianza della sua civiltà"*.

Il fatto mangiare e bere, se sono bisogni naturali di tutti gli esseri viventi, animali e vegetali, per gli uomini è molto di più, il cibo è esperienza culturale, ricca e complessa, carica di significati, ecco perché "Passione & Intelletto".

Passione, perché nella buona tavola è soprattutto il gusto ad esprimersi, che esplora la componente gioiosa e voluttuosa del cibo, lo fa amare e desiderare, proprio come le signore descritte da Guido Gozzano, 1883 – 1916, nella poesia *"Le Golose"*, che entrano in pasticceria scelgono e mangiano gioconde e golose i pasticcini:

*Io sono innamorato di tutte le signore
che mangiano le paste nelle confetterie.*

.....

*C'è quella che s'informa
pensosa della scelta;
quella che toglie svelta,
né cura tinta e forma.*

.....

*Fra questi aromi acuti,
strani, commisti troppo
di cedro, di sciroppo,
di creme, di velluti,
di essenze parigine,
di mambole, di chiome:
oh! le signore come
ritornano bambine!*

.....

Intelletto, il cibo è fondato sul valore culturale del gustare, di scoprire a fondo gli ingredienti e la loro storia, di godersi il sapore, materiale e immateriale di una pietanza.

D' altra parte il termine sapore proviene da latino "sàpere", che in senso figurato esprimeva la conoscenza e la saggezza; è transitato poi dalla sfera gustativa, alla bocca all'intelletto, così, passando da Socrate a Bacone, da Newton a Pasteur, nella scienza e pure nella poesia, dove, come Olio Extra Vergine d' Oliva Veneto DOP ben mi ritrova nell' "Ode all'olio" di Pablo Neruda, 1904 - 1973:

*olio,
recondita e suprema condizione della pentola,
pedistallo di perdizione,
chiave celeste della maionese,
soave e saporoso sopra le lattughe
[...]
Non canta soltanto il vino,
canta anche l'olio,
vive in noi con la sua luce matura
e tra i beni della terra separo,
olio,
la tua inesauribile pace, la tua essenza verde,
il tuo colmo tesoro che discende
dalle sorgenti dell'olivo.*

Il Vostro

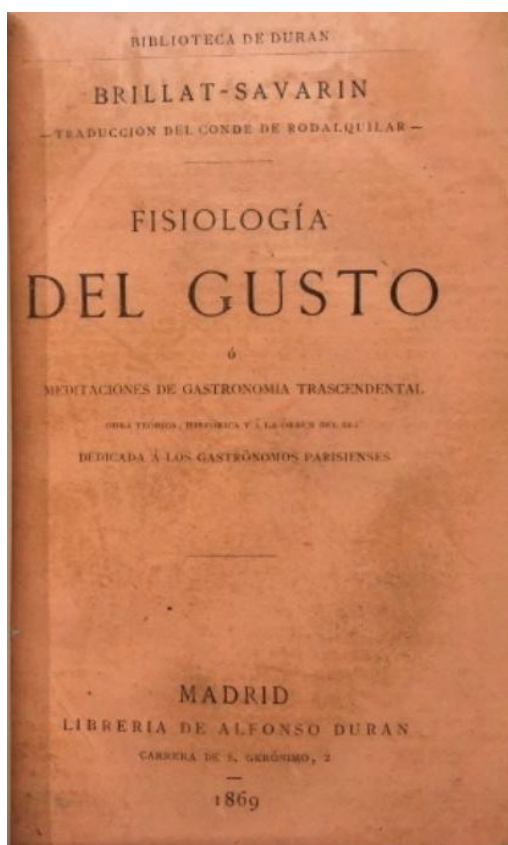
Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

La strana storia della frittura

Qualcuno ha inventato la diceria che il fritto faccia male alla salute, così patatine fritte, cotolette, verdure pastellate e persino il fritto di pesce sono visti come trasgressioni, addirittura sono considerati “peccati di gola”.

Ma questa è vera diffamazione e ha ragione il professor Marino Niola, classe 1943, quanto dice: *“È lo choc della frittura, a rivestire l'alimento di una luce aurata, un'aureola nel vero senso della parola, improvvisa come un'emozione rivelatrice. È proprio quella sublime doratura a compiere il miracolo del fritto, trasformando in sapore la sostanza immateriale del tempo”*.

Che il fritto faccia male e sia l'anticamera dell'infarto non è certo vero, ogni tanto concedersi del fritto fa bene al corpo e alla mente certamente *“Abusus non tollit usum”* “L'abuso non elimina l'uso.



Già il gastronomo e politico Brillat-Savarin, 1755 – 1826, nella sua *«La fisiologia del gusto»* dedicò un capitolo intero alla *«Teoria della frittura»* -

“... Le cose fritte sono bene accolte nei banchetti: esse v'introducono una variazione piccante; son piacevoli alla vista, serbano il loro sapore primitivo e possono mangiarsi con le mani, cosa che piace sempre alle signore.

La frittura fornisce anche al cuoco molti mezzi per mascherare ciò che già ha figurato il giorno prima e gli dà anche, ove occorra, gli espedienti per i casi imprevisi: perché non ci vuole più tempo per friggere un carpione di quattro libbre che per cuocere un uovo alla coque.

Tutto il merito di una buona frittura deriva dalla ‘sorpresa’: così si chiama la invasione del liquido bollente che carbonizza, indora, nel momento stesso dell'immersione, la superficie esterna del corpo che gli è sottomesso.

Per mezzo della sorpresa si forma una specie di volta che contiene l'oggetto, impedisce al grasso di penetrarvi dentro e concentra i

succhi i quali subiscono una cottura interna che dà all'alimento tutto il sapore possibile. Perché la sorpresa avvenga, bisogna che il liquido abbia acquistato il calore necessario in modo che la sua azione sia brusca e istantanea; ma non arriva a tal punto che dopo essere stato esposto abbastanza a lungo a un fuoco vivo e fiammeggiante.

Per conoscere se il liquido in cui si frigge è caldo abbastanza, fate così: tagliate una fetta di pane lunga e inzuppatala nella padella per cinque o sei secondi: se la ritirate dura e colorita, operate immediatamente l'immersione: altrimenti bisogna aumentare il fuoco e ricominciare l'assaggio.

Operata la sorpresa, moderate il fuoco perché la cottura non sia troppo precipitata e perché i succhi che avete rinchiusi subiscano per mezzo di un calore prolungato, il cambiamento che li unisce e che ne rialza il gusto.

Certo voi avrete osservato che la superficie degli oggetti ben fritti non può più scioglier bene né il sale né lo zucchero di cui pure hanno bisogno secondo la loro diversa natura.

Così, non mancherete di ridurre queste due sostanze in polvere finissima, perché esse possano aderire bene e perché, con tale spolverizzazione, il fritto possa condirsi per giustapposizione.

Non vi parlo della scelta degli olii e dei grassi: i diversi ricettari coi quali ho composto la vostra biblioteca vi hanno dato, intorno a ciò, cognizioni sufficienti.

Ma non dimenticate, quando vi capiterà una di quelle trote che oltrepassano di poco un quarto di libbra e che provengono dai ruscelli d'acqua viva che mormorano lontano dalla capitale, non dimenticate, dico, di friggerla con l'olio d'oliva più fine che avete: questo cibo, così semplice, debitamente cosperso di sale e rilevato con delle fette di limone, è degno di essere offerto a un'Eminenza."



“Fritturista” era Aldo Fabrizi, 1905 – 1990, comico e poeta al punto da scrivere ben tre libri di cucina in dialetto romanesco, che immaginava i fritti come protagonisti del suo funerale nella poesia

“Er mortorio”

Appresso ar mio num vojo visi affritti,
e pe' fa' ride pure a ' st'occasione
farò un mortorio con consumazione...
in modo che chi venga n'approfiti.
Pe' incenso, vojo odore de soffritti,
'gni cannella dev'esse un cannellone,
li nastri –sfoje all'ovo e le corone
fatte de fiori de cocuzza fritti.

Il Fabrizi aggiungeva nella sua ricetta del suo “Pandorato”

.....

*Certo chi soffre de colesterina (colesterolo...)
e nun se vò aggravà, rinunci puro,
e vadi a letto con la minestrina".*

Recentemente, a salvare il buon nome del fritto è il “Journal of Medicinal Food” che ha riportato un articolo di Sara Farnetti, Noemi Malandrino, Davide Luciani, Giovanni Gasbarrini, Esmeralda Capristo (Università Cattolica di Roma), *Food Fried in Extra-Virgin Olive Oil Improves Postprandial Insulin Response in Obese, Insulin-Resistant Women* J Med Food 14 – 2011, dove si riporta che:

“..... Abbiamo studiato l'effetto sulla risposta al glucosio plasmatico e all'insulina nelle donne magre e obese dell'aggiunta di olio extravergine di oliva crudo o fritto a un pasto contenente carboidrati. Questo studio ha dimostrato che nelle donne obese e insulino-resistenti, il cibo fritto in olio extravergine di oliva riduce significativamente sia le risposte insuliniche che quelle del peptide C dopo un pasto. ...”

Potremo anche aggiungere dalla “Naturalis historia” di Plinio il Vecchio “Cum grano saliscon un grano di sale”, “con un pizzico di buon senso”.

La frittura in effetti non è altro che un metodo di cottura immediato, dove i protagonisti sono la temperatura e l’ olio.

La temperatura trasforma il crudo in cotto, l'olio fa da conduttore del calore all'interno del cibo quando sentiamo che "sfrigola", vi aggiunge sapori e profumi, trasformando il tutto in una bollente ghiottoneria.

Lo sfrigolare dell'olio bollente nella padella è un suono piacevole, si diffonde assieme all'odore del fritto, invita a gustare, coinvolgendo naso e bocca, come ben riportato da "passeggiando in frigorifero – 2013":

*Seduta a legger di antichi cavalieri e saghe d'altri tempi,
Fritto bussa alla tua porta senza attender risposta.
S'infiltra e ti coinvolge, ti abbraccia e ti bisbiglia di prender la stoviglia e andar a rubacchiar.
Saltella la polpetta, sorride alla vicina, nell'olio tonda e bella, gioca con la bollicina.
Mentre allunghi la forchetta, la cucchiara spunta in fretta, ti colpisce sulla mano a sventar il furto villano.
Irresistibile delizia, che tenta pure i re, in casa coi parenti oppure in amicizia.
Crocca il bel boccone, dorato e profumato,
rivela un cuore morbido che stuzzica il ghiottone.
E quando l'hai mangiato ti fa sentire meglio, in barba a quel dottore e al suo buon consiglio.
Un'altra e un'altra ancora,
finché la zia Maria, da saggia cuciniera, mette a tavola il finocchio e invita a sgranocchiare.
Sgrassa tutto, pure le pentole!" ti dice consigliera,
ma il Fritto ti richiama, ti coccola e sussurra
"Non sentire la megera, mangia tutta la zuppiera!".*



Rimane nel cuore celebre la scena di Sophia Loren che vestiva i panni di una pizzaiola in "L'Oro di Napoli" film del 1954 di De Sica, tratto dai racconti di Giuseppe Marotta.

Sophia è intenta a preparare nel quartiere di Martedei, tra la parte alta della città e la collina dei Camaldoli, le pizze "a oggi a otto", uno dei pochi alimenti che i partenopei poveri nell'antica Napoli potevano permettersi. "A oggi a otto" è un'espressione che si riferisce anche al fatto che le "pizzerie-basso" erano aperte un giorno alla settimana, che coincideva con la giornata di riposo del pizzaiolo il quale,

per arrotondare il reddito familiare, preparava pizze sulla strada e, non avendo il forno, non trovava di meglio per cuocerle che immergerle nell'olio bollente, friggendole.

Le frittture sono sempre state comunque considerate essere tra gli alimenti meno indicati per la salute, anche se non sempre questo è stato scientificamente giustificato, certamente c'è una componente nociva nel fritto, ma questo è in funzione di più fattori, che possiamo ridurre a solo due: alla tecnica di frittura e alla qualità dell'olio.

Per la tecnica è preferibilmente utilizzare una friggitrice elettrica, dotata di termostato regolabile, consente il controllo della temperatura, che non dovrebbe oltrepassare i 190°C., quindi la frittura rimane al di sotto del punto di fumo.

Quanto all'olio è bene ridimensionare quello che si dice, che l'olio di semi è più leggero dell'olio extra vergine di oliva, tutti e due sono composti da trigliceridi, l'extra vergine però resiste di più alle alte temperature e contiene degli antiossidanti che rendono il fritto più accettabile per il fegato.

È anche vero che l'olio extra vergine di oliva conferisce all'alimento un sapore che a molti non piace, allora, solo in questo caso, chi non lo gradisce, può ripiegare sull'olio di semi.

Ma anticamente si friggeva?



Sembrerebbe di no, ma questo secondo Marco Terenzio Varrone, 116 a. C. – 27 a. C., agronomo del mondo antico romano, il quale sosteneva che fu la natura ad insegnare agli uomini la cottura delle carni: “*Primo assam, secundo elixam, tertio e iure uti coepisse natura docet*”, ovvero “*prima è venuto l'arrosto, poi il lessato e infine la cottura in salsa*” .

La natura educò gli uomini a cuocere le carni, come pure i vegetali, ciò permise agli uomini di mangiar bene e rimanere in salute, rese i cibi più “digeribili”, eliminò eventuali microrganismi patogeni che avrebbero potuto arrecare malattie infettive e tossinfezioni.

Il rovescio della medaglia fu la perdita di alcuni micronutrienti, che si distruggevano con il calore ed anche dalla formazione di sostanze potenzialmente dannose, causate dalle tante reazioni che si verificano ad alte

temperature tra il cibo ed i vari ingredienti, che sono aggiunti per migliorarne le caratteristiche.

Di questo ne è convinto Richard Wrangham, 1948, professore di antropologia biologica all'Università di Harvard, che nel suo “*Catching Fire: How Cooking Made Us Human*”, “*Prendere fuoco: come la cucina ci ha reso umani*”, sostiene che fu la cottura ad avere un ruolo chiave nell’evoluzione dell'uomo, perché, ha fornito all'organismo più energia, così corpi e cervelli aumentarono le loro dimensioni.

A dire il vero non sappiamo però ancora, o comunque la tradizione è incerta, su chi per primo abbia immerso la carne nell’olio bollente, rendendo ancora più gustoso il primordiale impasto.

Ritornando a Varone, questi considerò che l’arrostitura delle carni, “*assam*”, fosse la forma più primitiva del cuocere, dove il fuoco toglieva alla carne la sua umidità, quindi anche se la cosa era evoluta la preparazione rimaneva nella sfera primordiale del “*crudum*”.

Il termine “*assam*” proviene dall’aggettivo “*assus*”, “*arrosto*” , il quale deriva dal verbo “*ārēre*”, con il significato di “essere secco” , “*ad assum vitulum*” “*dal vitello arrostito*” , dunque, la preparazione delle carni arrostitite fu una tecnica di cucina volta ad asciugare la carne.

L’azione contraria dell’arrostitire fu il lessare, “*elixam*”, termine che proviene da “*lixā*”, acqua, per cui “*elixus*”, ha il significato di “bagnato” o che “è stata aggiunta acqua”.

Da questo nome nel tardo latino deriverà “*liscivia*”, che il nome popolare dato alla “*lisciva*”, la cenere di legna, del camino o della stufa, che serviva, unita all’acqua, per fare il bucato.

Per Varone, allora, prima si cucinò togliendo l’acqua, quindi arrostando i cibi, poi alle carni si aggiunsero i liquidi, e nacque il “lessato”.

La carne lessata fu molto utilizzata dai latini, aveva il vantaggio di conservarla per più giorni, di renderla tenera e di ottenere il brodo per le minestre.

La stessa carne che era sottoposta alla salatura, o era affumicata o essiccata, prima di utilizzarla era lessata per renderla morbida.

Operazione questa che si faceva sovente anche per certi carni che venivano poi arrostitite.

Il procedimento della bollitura non era attuato solo con l’acqua, ma si utilizzava pure il latte.

Anche alcune verdure erano sottoposte a bollitura, lo ricorda Marco Gavio Apicio, I-II secolo a.C., gastronomo e scrittore romano nella sua “*De re coquinaria*”, “*Su ciò che concerne la cucina*”: “*Antipasto di verdure: Condisci dei*

bulbi con garum, olio e vino. Quando saranno cotti, prendi del fegato di maiale e ali e cosce di pollo tagliate a pezzi; fa' cuocere il tutto di nuovo. Quando saranno bolliti, pesta pepe, levistico, unisci garum, vino e passum per dare il dolce, un po' del sugo di cottura, e versalo sui bulbi. Finito di bollire, lega con dell'amido."

L' ultima invenzione della cottura fu quella in salsa, "ex iure", da "iūs", sugo, rivolta a una cucina più elaborata, che non utilizza più il "sott'acqua", "e-lixus", ma "entro il sugo" "ex ius".



Marco Gaio Apicio, gastronomo del I secolo a.C.; nel suo "De re coquinaria" , "L'arte culinaria" da una ricetta "ex ius":
"Concicla alla Apici o Umore saporito all'Apicio: Prendi una pentola cumana pulita, e cuoci in essa i piselli. Aggiungi salcicce lucane tagliate a grosse fette, costine di maiale, carne della spalla. Pesta pepe, levistico, origano, aneto, cipolla secca, coriandolo verde, bagna con garum, diluisci con garum e vino. Metti questa salsa nella pentola cumana, unisci olio, pungi la carne perché assorba l'olio. Fa' cuocere a fuoco lento e servi."



Varone non ha, pertanto, considerato come cottura il fritto, eppure dovrebbe aver sentito parlare di Archestrato di Gela, collocabile nella seconda metà del IV secolo a.C., poeta e filosofo magno-greco, e del suo poema in esametri “*Ἡδονόφει*” “*Deipnosofisti*”, “*I piaceri del Buongustaio*”, con le sue dottrine sul piacere del cibo, fu anche il primo a scrivere di gastronomia in forma di poesia. Ebbene Archestrato parla di pesce fritto

*L'asia disprezza, che non è d'Atene,
O sia di quella razza che da' Joni
Spuma s'appella. Sì questa tu prendi
Fresca e pescata ne' profondi e curvi
Sen di Falero, o se ti piace, in Rodi
Circondata di mar, dove gentile
Trovasi ancor quando là proprio nasce.
Trovasi ancor quando là proprio nasce.
Ma se vago tu sei di ben gustarla,
Comprar bisogna le marine ortiche
Tutte intorno comate, e poi che insieme
Mescolate tra lor le avrai, le friggi
In padella nell'olio, in cui tritati
Vi sien d'erbucce gli odorosi fiori*

Nondimeno Marco Porcio Catone, 234 – 149 a.C., riportava il fritto nel suo “*Liber de Agri Cultura*”, dove dava la ricetta per formare “*Globulos sic facito: Caseum cum alica ad eundem modum misceto; inde, quantos voles facere, facito. In aenum caldum unguentum indito. Singulos aut binos coquito; versatoque crebro duabus rudibus; coctos eximito; eos melle unguito; papaver infriato: ita ponito*”

Tradotto letteralmente viene così: “*Fai le bolle così*”: “*Fai le bolle dolci fritte così. Mischierai formaggio di pecora e farina di grano nella stessa quantità. Poi farai le palline, quante ne vuoi. Scalderei in una padella del grasso. Le cucinerai una alla volta o due alla volta; le girerai frequentemente con due cucchiaini di legno; quando saranno cotte le toglierai; le bagnerai con del miele; sbriciolerai sopra semi di papavero: le servirai in questo modo*”.

Catone dava quindi la ricetta per fare le frittelle utilizzando formaggio di pecora e farina di grano.

Petronio Arbitro, I secolo d.C., politico e scrittore ha usato i “*Globulos*” come metafora in “*Satiryon*” per presentare “*Le vicende iniziali e la persecuzione di Priapo*”: “*.... Ed è per questo, a parer mio, che nelle scuole i ragazzi rimbecilliscono perché non vedono e non sentono niente di quello che abbiamo sotto mano, ma solo bolle (globulos) di parole in salsa di miele e tutti quei fatti e detti che sono come conditi col sesamo e il papavero*”.

Apicio nel suo “*De Re Coquinaria*” proponeva una variante alla ricetta di Catone i “*Frictilia*”, a base di uova e farina tagliate a bocconcini tondi, fritte nello strutto e cosparse di miele, dalla consistenza morbida..

“Frictilia” deriva da verbo “*frigo*” il quale, a sua volta, proveniente dal greco “*φρύγω*”, “frigo”, che ha il significato di “tostare o abbrustolire”.



Nella cucina romano-latina del tempo, dunque, si “friggeva” e questo sfrigolare produceva le “*Frictilia*”, che erano distribuite in chioschetti, degli street food ante litteram, durante i Saturnalia, feste religiose romane che si celebravano ogni anno, dal 17 al 23 dicembre, in onore di Saturno, antico dio romano della seminazione.

I Saturnalia ricordano molto il nostro Carnevale, che è ancora ben accompagnato dalle “*Frictilia*”, solo che ora le chiamiamo “frittelle”, utilizzando sempre uova e farina e fritte nell’olio d’oliva, poi scolate e spolverate di zucchero.

Così, al detto Marchiagiano “*Di giovedì grasso tutte le padelle fanno fracasso*”, fa eco il Milanese “*Odore di giovedì grasso*” che indica il profumo di ciambelle fritte.

Non vanno dimenticate le festività dei Lupercalia, i riti di purificazione agraria, e i Liberalia, i riti di celebrazione della fecondità in attesa dell’equinozio di primavera, che iniziavano il 19 Marzo, ricorrenze “importate” nel quindicesimo secolo con la festa di San Giuseppe.

Nel 1870 Pio IX, dichiarò San Giuseppe patrono della Chiesa Universale e, alla sua figura di patrono dei falegnami e degli artigiani si associò quella di protettore dei poveri.

A Roma il 19 marzo si celebrava e si commemora ancora la festa di “*San Giuseppe Frittellaro*”, accompagnata dalla preparazione di deliziose frittelle, i bignè di San Giuseppe.



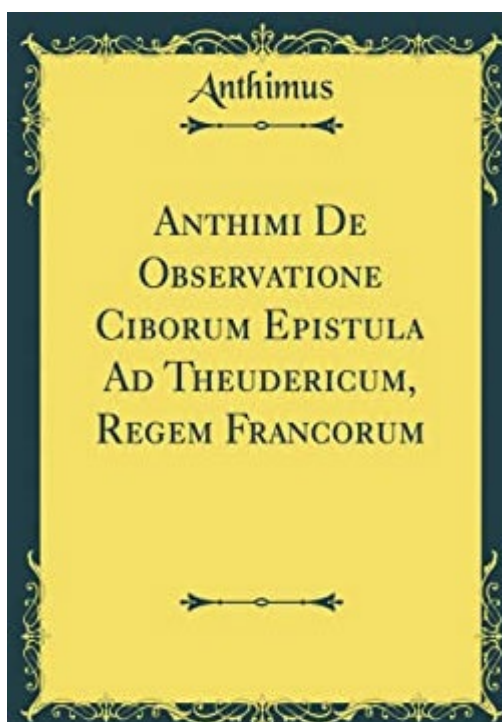
A tenere viva la tradizione di San Giuseppe, ha pensato per anni la Confraternita di San Giuseppe dei Falegnami, che alla fine del Cinquecento aveva fatto costruire l’omonima chiesa al Foro Romano dall’architetto Giacomo della Porta. Divenne questo il centro delle celebrazioni del 19 marzo: ogni anno la Confraternita organizzava una Messa solenne e grandi mangiate di bignè e paste fritte sul momento nei calderoni degli ambulanti.

Da qui probabilmente deriva il soprannome di “San Giuseppe frittellaro”, rifacendosi alla leggenda secondo la quale durante l’esilio in Egitto il santo avrebbe svolto anche l’attività di pasticciere di strada.

Nel 1950, il poeta Checco Durante, 1893 – 1976, dedicò a questa festa una “poesia-preghiera” in romanesco, ecco alcuni versi:

*San Giuseppe frittellaro,
tanto bono e tanto caro,
tu che sei così potente
da aiutà la pòra gente,
tutti pieni de speranza
te spedimo quest'istanza.
Fa sparì da su 'sta tera
chi desidera la guera;
fa venì l'era beata
che la gente affratellata
da la pace e dal lavoro
nun se scannino tra loro.
Fa che er popolo italiano
ciabbia er pane quotidiano
fatto solo de farina
senza ceci ne saggina
[...]*

Fritto, tra medicina antica e moderna



Antimo, medico greco antico del VI secolo, operò alla corte di Teodorico, re degli Ostrogoti, e scrisse un opuscolo dal titolo “*De observatione ciborum*”, “*Sull'osservanza dei cibi*”, con il quale, attraverso la descrizione degli alimenti, delle loro proprietà e dei metodi di cottura più salutarì, mostrò le consuetudini culinarie dei Franchi, rivelando le differenze tra questi e le popolazioni mediterranee, allo stesso tempo rappresentò le somiglianze delle due cucine, tra cui l'utilizzo del lardo e il passaggio da una cultura culinaria basata sull'olio d'oliva a una orientata ai grassi animali.

Il lardo, “*laredum*”, per Antimo è un alimento caratteristico della dieta dei Franchi, lo usavano crudo e cotto, anche per friggere al posto dell'olio d'oliva, usanza che per il medico bizantino non era nociva.

“Frixum uero laredum penitus non praesumendum, quia satis nocet. Pinguamen ipsius laredi, quod in cibo aliquo supermissum fuerit uel super olera, ubi oleum non fuerit, non nocet; nam illa frictura penitus non expedit.”

“È vero che un piatto fritto non dovrebbe essere abbondante, perché è alquanto dannoso. Il grasso del lardo, che si unisce all'alimento, o alle verdure, al posto dell'olio, non fa male; poiché quella frittura non è affatto sconveniente”.

Antino sosteneva che il cibo fritto non faceva male, meglio se si utilizzava l'olio d'oliva ma andava bene pure il lardo, purché l'uso avvenisse in dosi non abbondanti. Dello stesso parere sono ancora oggi i medici dott. Marco Battistini, dirigente medico presso l'ASL TO4 specialista in Patologia clinica e il dott. Antonio M. Alfano dirigente medico presso l'ASL TO4 specialista in Medicina interna che affermano:



“ Il fritto, se consumato in quantità congrue e cucinato nella giusta maniera, può avere effetti benefici sulla digestione. In soggetti sani infatti, favorisce la contrazione e lo svuotamento della colecisti (o cistifellea). La bile in essa contenuta, composta da acidi biliari e molecole tossiche filtrate dal fegato, viene secreta dalla colecisti nel duodeno, contribuendo a neutralizzare l'acidità del chimo proveniente dallo stomaco e favorendo la digestione dei grassi. Lo

svuotamento forzato della colecisti, inoltre, impedisce il ristagno di bile e il conseguente rischio di formazione di calcoli biliari (causati dalla precipitazione di sali, colesterolo e pigmenti contenuti nella stessa). Ovviamente in caso di malattie del fegato, della colecisti o intestinali, l'assunzione di cibi che stimolano la secrezione biliare va concordata con il medico curante. Non va dimenticato inoltre che la cottura in olio riduce l'indice glicemico degli alimenti (Journal of medicinal food). Pertanto, consumando una volta la settimana un buon fritto, preparato nel giusto modo, non solo favoriamo la digestione ma seguiamo anche un importante principio riguardante una sana alimentazione: la varietà”.

Dai fritti e frittelle del Medioevo alle Crescentine

Per prime sono da considerare le “Frittelle Veneziane del 1300”, tratte da un ricettario medievale della metà del Trecento, scritto in veneziano, di cui non conosciamo l'autore, si indica come l'Anonimo Veneziano, come se fossero un nome e un cognome, eccone alcune ricette:

Frittelle di fiori di sambuco: i fiori si fanno appassire nel latte poi si preparano delle frittelline con i fiori di sambuco, il latte dell'ammollo, uova e farina, si friggono nello strutto e si servono calde.

XXVII. Fritelle de fiore de sambugo, etc. /Toy fiore de sambugo e mitele a mole in late e laselle ben moiare, po' trala fuora e pestala bene e mitige un pocho de farina e /destempera cum ove e cum esso lo late che sta in meglio lo fiore. Po' habii la padella con assa' onto e frizele. Quando son cocte, copri de tresia e bona.

Frittelle bianche: latte di mandorle e farina frumento, lasciar “levare” (lievitare), si friggono e si coprono di zucchero a velo.

XXVIII. Fritelle bianche. A ffare fritelle bianche, toy late de mandole e formento, e sfarinato destempera insiema e lassali levare, po' fa le fritelle. Quando sono cocte, polverizali del zucharo e sono bone.

Frittelle di mele da consumare durante la quaresima: tagliare le mele in fettine sottilissime “come hostie”. Si inseriscono in un impasto di farina, zafferano, uva passa. Si friggono una per una e alla fine si aggiunge lo zucchero.

XXVIII. Fritelle bianche. A ffare fritelle bianche, toy late de mandole e formento, e sfarinato destempera insiema e lassali levare, po' fa le fritelle. Quando sono cocte, polverizali del zucharo e sono bone.

Maestro Martino, 1430 – morto alla fine del Quattrocento, famoso cuoco ha dedicato al fritto e alle frittelle un intero capitolo del suo ricettario, “*Libro de arte coquinaria, cap V*”, illustrando come “*far ogni frictella*”: di fiore di sambuco, di bianco d'uovo con fior di farina e cacio fresco, di latte quagliato ovvero giuncata, di riso, di salvia, di mele, di erbe amare, di mandorle, persino le “fritelle piene di vento.

“Togli del fiore di farina et d'acqua di sale et del zuccaro; distemperarai questa farina facendone una pasta che non sia troppo dura, et falla sottile a modo di far lasagne; et distesa la ditta pasta sopra ad una tavola, con una forma de ligno tonda overo con un bicchiero la taglierai frigendola in bono oglio. Et guarda non ti vinisse bucata in niun loco, et a questo modo si gonfieranno le frittelle, che pareranno piene, et seranno vote.”



Frittelle che nel corso della storia hanno subito influenze diverse, si sono modificate nelle ricette e nei nomi, come chiacchiere, crostoli, bugie, sfrappole, cenci, frappe, galani, dando vita a un caleidoscopio di culture culinarie, interessanti e variegate, come le “frappe” rinascimentali, a base di farina tirata a sfoglia.

Le “frappe” fanno la loro prima comparsa nel “*La singolare dottrina*” di Domenico Romoli detto il Panònto (pan unto) pubblicata nel 1560, cuoco e scrittore che fu pure tra i primi autori a definire cos'è l'“antipasto” in senso moderno, facendo comparire le “frittellone”, “*che pungevano l'appetito senza saziare*”.

Bartolomeo Scappi che nella sua “Opera” del 1570 ripropone la ricetta delle “frappe”, con la sola aggiunta dell'acqua di rose e il sale “*Per fare una pasta della quale se ne potrà fare palle & diversi altri lavorieri*”, ottenendo una palla vuota, che ben si può ricondurre al “globulos” di Catone, cosparsa di miele o zucchero prima di essere addentata, da formare così: “*distendere un sottile disco di pasta di circa 30 centimetri di diametro e inciderlo con tagli paralleli a distanza di un dito circa, lasciando però i margini intatti. Con un bastoncino si passa attraverso i tagli prendendo una fettuccia si*

e una no e, tenendo la pasta sollevata con questo legnetto, si immerge in un profondo paiolo di strutto bollente, in modo che le strisce di pasta alternate rimangano distanti tra loro durante la cottura”.

La “frittura” entra anche nei sonetti di Domenico di Giovanni, meglio noto come il Burchiello, 1404 –1449, celebre per il suo stile e per il linguaggio detti “alla burchia”

*Nominativi fritti e mappamondi
e l’arca di Noè fra duo colonne
cantavan tutti ‘Kyrieleisonne’
per la ‘nfluenza de’ taglier mal tondi.
La luna mi dicea “Ché non rispondi?”.*

(Nominativi fritti e mappamondi e l’arca di Noè fra due colonne cantavano tutti il Kyrie eleison sotto l’influsso dei piatti di portata piuttosto vuoti. La luna mi diceva “Perché non rispondi?”)

Un fritto particolare della cucina delle’Emilia Romagna sono le “**crescentine**”, dei bocconcini di pasta frita, croccanti all’esterno e morbidi all’interno.

Pellegrino Artusi, 1820 –1911, quando venne a conoscere queste prelibatezze non poté non esprimere sorpresa, non tanto per la bontà, ma per il nome “*che linguaggio strano si parla nella dotta Bologna! Quando sentii la prima volta nominare la crescente, credei si trattasse della Luna. Si trattava invece della pasta frita comune che tutti conoscono e tutti sanno fare, con la sola differenza che i bolognesi per renderla più tenera e più digeribile, nell’intridere la farina con l’acqua diaccia e il sale, aggiungono un poco di lardo*”.

Le crescentine dell’Appennino Bolognese si mangiano con i formaggi locali, come lo squacquerone o i salumi caratteristici della zona e le ricette sono davvero tante e variano non solo da paese a paese, ma da famiglia a famiglia, eccone una:

Crescentine fritte

Ingredienti:

500 gr. di farina 0

1 cucchiaino di bicarbonato o di lievito per torte salate

30 gr. di strutto (o burro)

2,5 dl. di acqua frizzante

Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto DOP

Procedimento

Su un tagliere setacciare la farina con il bicarbonato, o lievito per torte salate.

Fare un incavo nel centro, mettere lo strutto o il burro, il sale e impastare con l’acqua frizzante fino a quando l’impasto non risulterà liscio e omogeneo.

Lasciarlo riposare un’ora. Trascorso il tempo, tirare una sfoglia piuttosto sottile e tagliarla a rombi di 5-6 cm per lato.

Friggere le crescentine in una grande padella per fritti, ideale è una padella di ferro, e farle asciugare su carta assorbente da cucina.

Servire le crescentine calde, accompagnate da formaggi freschi, salumi, sott’aceti e sott’olio.

Dallo strutto all'olio d'oliva

I Romani non esercitavano l'allevamento vero e proprio del bestiame da macello, tranne che per il maiale, limitato però a un allevamento di tipo familiare. L'uccisione del maiale aveva luogo in ricorrenze di particolare importanza, era circondata di un alone di sacralità e di solennità.

I Romani apprezzavano il valore gastronomico della carne suina, Gaio Plinio Secondo, detto Plinio il Vecchio, 23 d.C.–79 d.C., infatti, dichiara che i sapori di tale carne sono addirittura una cinquantina, a seconda dei diversi modi di allevamento e di alimentazione dei porci.

Varrone elogiò il maiale scrivendo “*la natura ha donato il porco per banchettare*”, però l'arte di lavorare la carne suina era ancora lontana dalle ricercatezze cui sarebbe giunta in epoche successive, in maniera grossolana si confezionavano le salsicce e il lardo, i prosciutti erano salati o affumicati.

I Romani chiamavano lo strutto, “*adeps suillus*” o semplicemente “*adeps*”, lo usavano cotto e colato, da cui è pervenuto il nostro termine “adipe”.

Il termine strutto, invece, deriverebbe da un tardo latino “*Destruere*”, con il significato di liquefare o sciogliere.

L'impiego dello strutto era già noto da secoli, lo utilizzavano gli egiziani, i greci, gli etruschi lo usavano per la preparazione di una focaccia simile all'attuale piadina.

L'olio riuscì a togliere la supremazia dello strutto quando si diffuse la coltivazione dell'olivo.

Nei tempi più remoti i Latini e i Romani non praticavano la coltivazione dell'olivo, pur se certamente conoscevano gli olivi selvatici.



L'olivo fu introdotto nel Lazio solo a partire dal VI secolo a.C., proveniente dalle città della Magna Grecia.

La stessa terminologia greca utilizzata per designare i molteplici aspetti della coltivazione dell'olivo e della produzione dell'olio conferma l'origine greca della coltura.

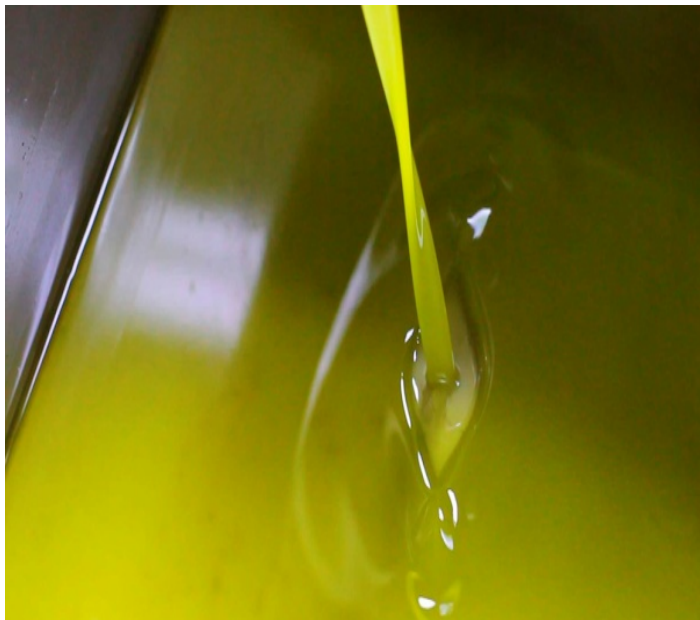
I Romani impararono non solo a spremere l'olio, ma anche ad alimentarsi delle olive solo dopo il V secolo a.C..

Le olive marinate divennero un elemento importante della loro alimentazione, tra l'altro, poiché l'olio, se non era salato, si condensava e irrancidiva facilmente, si preferiva conservare le olive, provvedendo a ottenerne l'olio mediante la spremitura ogniqualevolta se ne avesse bisogno.

L'olivo, assieme a quella della vite, divenne la coltura prevalente nelle campagne italiane, in particolare nei latifondi, e la produzione dell'olio furono oggetto di grande attenzione da parte degli antichi agronomi, come Catone, Plinio e Columella.

Nel “*Liber de agricultura*” o “*De re rustica*”, libro III,2-4, Marco Porcio Catone, 234 – 149 a.C., scriveva: “*olea ubi lecta siet, oleat fiat in continuo, ne corrumpatur*”, cioè “appena raccolte, bisogna subito estrar l'olio dalle olive, per evitare che si sciupino”, prosegue “*Cogitato quotannis tempestates magnas venire, et oleam dejicere solere. Si cito sustuleris et vasa parata erunt, damni nihil erit ex tempestate et olea viridis et melius fiat. Si in terra et tabulato olea nimium diu erit, putescet, oleum fetidum fiet: ex quavis olea oleum viridius et bonum fieri potest, si tempori facies*”, cioè “Per

evitare che riscaldi, bisogna subito estrarre l'olio dalle olive, appena raccolte. Pensa alle intemperie grandi che ogni anno avvengono e sogliono far cadere le olive. Se fai presto la raccolta, e i recipienti sono pronti, nessun danno viene da esse, mentre l'olio sarà più verde e migliore. Se rimangono troppo a terra o su un tavolato, le olive cominciano a putrefare e l'olio avrà cattivo odore"



Le indicazioni di Catone sono di fondamentale importanza anche oggi, gli oli migliori sono ottenuti raccogliendo le olive prima che cadano e spremendole entro poco tempo dalla raccolta.

Anche se Catone era un appassionato della coltivazione dell'olivo consigliava l'uso dello strutto per la preparazione di alcuni dolci, come i "globi", preparati con semola e formaggio, poi fritti nello strutto, che chiama "unguem", poi l'"encytum" e i "mustacei", fatti con il mosto.

Plinio il Vecchio, 23 – 79, si occupò molto di olivicoltura e di olio, indicando nella sua *"Naturalis historia"* che *"il migliore [olio] di tutti è dato dalle olive verdi, quando non hanno ancora iniziato a*

maturare: hanno un ottimo sapore. Più le olive sono mature e più untuoso e meno gradevole è il loro succo", e scriveva: *"Due sono i liquidi particolarmente graditi al corpo umano: dentro il vino, fuori l'olio ... L'olio è una necessità assoluta e l'uomo non ha sbagliato nel dedicare i suoi sforzi per ottenerlo"*.

L'olio d'oliva era un prodotto importantissimo nella vita quotidiana degli antichi romani e pure latini, usato nell'alimentazione, come combustibile per l'illuminazione e come unguento nelle terme, intorno all'olio si sviluppò tutta un'industria di produzione, commercializzazione e trasporto.

Lucio Giunio Moderato Columella, 4 – 70, nel suo secondo trattato *"De re rustica"*, Libro V, Capitolo 8, 1-3, scriveva *"Omnis tamen arboris cultus simplicior quam vinearum est longeque ex omnibus stirpibus minorem impensam desiderat olea, quae prima omnium arborum est"* *"La coltivazione di qualunque albero è più semplice di quella della vite, e fra tutte le piante quella che richiede spesa minore è l'olivo, che tiene tra esse il primo posto"*.

L'olio che si produceva con la torchiatura era attuato in frantoi riscaldati per ottenere maggiori rese dalle olive e il fuoco di legna espandeva il suo fumo, così l'olio assumeva un forte odore di affumicato. Si raccomandava allora, per non compromettere la qualità dell'olio, di attuare la frangitura in stanze rivolta verso sud ed esposta ai raggi del sole, così da riscaldare gli ambienti in modo naturale.

Le olive colte e portate in frantoio erano collocate nel *"tabulatum"*, un locale dotato di un pavimento impermeabilizzato e leggermente in pendenza per asciugarle un po', così rilasciano un liquido scuro che, secondo Plinio, poteva essere usato come insetticida, erbicida e fungicida.

Dopo si procedeva alla frangitura, usando macine di pietra, *"trapetum"*, che non rompevano il nocciolo, in quanto si riteneva che conferisse all'olio un cattivo sapore.

Questo procedimento permetteva di ottenere una pasta di olive che successivamente era pressata in un locale, *"torcularium"*, un complesso meccanismo in grado di sottoporre la pasta a forti pressioni.

L'olio ottenuto era travasato in grossi recipienti, *"dolia"*, e in seguito conservato in anfore, *"cella olearia"*.

Le categorie di oli posti in commercio erano riferite secondo i tempi della raccolta delle olive e della spremitura, si avevano così l'olio vergine "*olei flos*", letteralmente "*il fiore dell'olio*" si otteneva da una prima, leggera torchiatura, era il più costoso ed era utilizzato per condire le insalate.

L'"oleum ex albis ulivis", ottenuto dalla spremitura di olive verdi; l'"oleum viride", da olive raccolte ad uno stadio più avanzato di maturazione; l'"oleum maturum", da olive mature; l'"oleum caducum", da olive cadute a terra; l'"oleum cibarium", ricavato da olive quasi passite.

Con la seconda e più intensa torchiatura si produceva l'"oleum sequens", l'olio di seconda qualità.

Per ultimo vi era l'olio ordinario, "oleum cibarium", il più economico, destinato all'alimentazione degli schiavi.

Come abbiamo visto l'olio era fondamentale per l'alimentazione, così come è oggi, si utilizzava per condire, per insaporire, cucinare e friggere, era essenziale nella preparazione delle salse, che avevano tutte in comune l'olio d'oliva come ingrediente.

Apicio suggeriva una salsa bianca per accompagnare le carni bollite, composta da "*pepe, garum [salsa preparata con viscere fermentate di pesce], vino, ruta, cipolla, pinoli, vino aromatico, un poco di pane macerato per ispessire e olio*".

Come oggi, prima di servire un piatto a tavola sia a base di pesce, sia di carne, sia di verdure o legumi, era comune porgergli sopra delle gocce d'olio.

Giulio Cesare incorporò l'olio d'oliva all'annona, così divenne un tributo annuale da consegnare alla città di Roma dalle province dell'impero per il rifornimento e sostentamento dell'esercito.

Da quel momento la presenza dell'olio d'oliva tra i soldati acuartierati nella frontiera settentrionale dell'Impero influì anche nell'uso e nell'alimentazione delle popolazioni del centro e del nord Europa.

L'olio d'oliva era fondamentale anche nella vita quotidiana dei romani, era impiegato come combustibile per l'illuminazione, all'interno di lucerne fabbricate a stampo e vuote, riempite d'olio di oliva di bassa qualità che impregnava uno stoppino di fibre vegetali, come il lino filato o il papiro, e, in questo modo, il lume rimaneva acceso per molto tempo.

Plinio il Vecchio consigliava a chi praticavano esercizi fisici di cospargersi d'olio d'oliva il proprio corpo prima di allenarsi "*il vino dentro e l'olio fuori*", così da proteggersi la pelle dal sole e, allo stesso tempo, si idratava.

Dopo l'allenamento si ripuliva il corpo dall'olio con uno strumento curvo di bronzo lo "strigillo", che eliminava lo strato di olio, polvere e sudore che si era accumulato.

L'attrezzatura dello sportivo comprendeva, così oltre allo "strigillo" dei flaconi, di bronzo o vetro, in cui veniva conservato l'olio.



A proposito di "strigilli" Plinio asseriva: "*è noto che i magistrati che ne erano a capo [della palestra interna alle terme] arrivarono a vendere le abrasioni dell'olio a ottantamila sesterzi*".

L'olio d'oliva non lo utilizzavano solo gli sportivi era anche utilizzato come unguento per curare le ferite, prescritto per le

ulcere, calmare le coliche o abbassare la febbre.

Gli unguenti di olio profumato si svilupparono nell'Antica Roma a partire dal II secolo a.C., erano prodotti non solo con l'olio di oliva, si univano anche con quelli di mandorla, di alloro, di noci o di rose.

A partire dal tardo impero, IV sec. a.C., la storia di Roma e del bacino mediterraneo si avviò verso un lungo periodo di guerre e carestie, e fu così anche per l'olivicoltura.

Si dovette attendere la ripresa, dopo il Mille, quando per opera delle comunità monastiche si ebbe un nuovo impulso all'agricoltura, con la bonifica di terreni paludosi e la messa a dimora di nuove piante di vite e di olivo.

L'olivo si affacciò al secolo XIV rivestito delle antiche simbologie e il Rinascimento lo trovò gran protagonista dell'agricoltura.

Nel XVIII secolo l'Italia risultò la produttrice del miglior olio del mercato europeo, tanto che, durante questo secolo e nel successivo, si fecero sempre più estese le terre convertite all'olivicultura, con ingenti investimenti di capitale, dovuti anche all'ampliarsi del commercio verso paesi sprovvisti dell'olio d'oliva, molti dei quali lo impiegarono anche nell'industria tessile.

Il secolo XX, con l'arrivo delle nuove tecnologie, semplificò la coltivazione, la raccolta e la molitura, migliorandone notevolmente la qualità ed esaltando sapori e profumi, che assimilano oggi, come allora, le diverse cucine di tutti i popoli che si affacciano sul Mediterraneo.

L'Oleum lardinum

Non sappiamo se quando si friggeva negli oli bollenti si avvertiva quel “sfrigolio” come lo sentiamo ora noi, alcuni autori ritengono che l’ odierno sistema di friggere sia giunto con i Longobardi, a partire dal 568 d.C..

Questa popolazione del Nord Europa avevano nelle loro tradizioni gastronomiche l'uso di grassi animali, con loro la carne di maiale ritornò ad essere maggiormente utilizzata e lo strutto riacquistò importanza e influenzò tutta la cucina del Medioevo.

Ad aiutare la diffusione dello strutto furono anche e soprattutto le ristrettezze economiche del tempo, che facevano dell’olio d’oliva un prodotto molto costoso.

Nell’ opera di un anonimo autore toscano del XIV secolo, il “*Libro de la Cocina*” uno dei primi ricettari redatti in volgare per la frittura da due possibilità, utilizzare il lardo o l’ olio, per l’ uno o per l’ altro era importante che sia stato “*ad abbondanza*”, perché solo in questo modo la frittura veniva croccante e gustosa.

Nei boschi dell’ Italia settentrionale le mandrie di maiali erano in stato di semilibertà e questa forma di allevamento era talmente importante che le terre selvose erano “misurate” in base al numero di maiali che potevano nutrire.

Un esempio tutto veronese è il toponimo di “*Insula Porcaritia*”, “*Insula*” in quanto l'abitato sorgeva in una spianata al di fuori dei boschi e delle paludi che circondavano la zona, “*Porcaritia*”, inteso come recinto di porci, in quanto era un luogo dove veniva praticato l'allevamento di questo animale. Nel corso dei secoli, “*Porcaritia*” divenne “*Porcarizza*” e, nel 1872, cambiò in Isola Rizza, in quanto il vecchio nome era considerato volgare.

Già in epoca romana il lardo rappresentava un grasso povero, usato dalla plebe e dai soldati legionari, che, secondo il Codice Giustiniano avevano diritto a ricevere, per due giorni consecutivi, carne di montone e il terzo giorno una razione di lardo.

I produttori di lardo romani erano denominati “*cupedinari*” , nel Medioevo vennero classificati come “*lardaroli*” e, nel XII secolo, comparirono i primi statuti “*Dell’Arte dei Lardaioli*” , così il lardo entrò a pieno titolo nel sistema alimentare.

La parola lardo deriva dal latino “*lārdum*”, che si rifà al greco antico “*λαρινός*”, “*lārīnós*”, con il significato di “ingrassato”, ma potrebbe anche essere transitato come vocabolo greco da “*λάρδος*”, “*lārdos*” lardo.

Dalla lavorazione del lardo si otteneva anche l’ “*oleum lardinum*” , che interessò anche le comunità religiose, tanto che, in mancanza di olio d’ oliva e alla stringente necessità di condire le verdure delle diete di magro, senza carni, il Concilio di Aix, nell’819, consentì l’uso alimentare dell’oleum lardinum durante il tempo quaresimale.

Per ottenere l’ “*oleum lardinum*” si spremevano i dadini di grasso fresco o conservato di maiale; in seguito si applicò la fusione a caldo e fu un successo per tutto il Medioevo.

Martin Lutero, 1483 –1546, riformatore religioso e iniziatore del protestantesimo, si scagliò contro questo ripiego, tanto da scrivere: “*a Roma si fanno beffe del digiuno ... ci vendono il permesso di mangiare di grasso ... sembra più grave che mentire, bestemmiare o commettere atti impuri*”.

Con il ritorno della stabilità economica l’ “*oleum lardinum*” venne gradualmente dimenticato in favore dell’ olio d’ oliva, si ottiene ancora oggi sottoponendo a pressione e a bassa temperatura, il grasso di maiale, è un liquido giallo chiaro, di sapore grasso, costituito principalmente di oleina, è usato come olio commestibile, come lubrificante, nell’industria dei cosmetici e del sapone.

Dalla “pastella” alla “tempura” sino alle Rogazioni per la benedizione dei raccolti

Nella frittura la preparazione delle pastelle, destinate al rivestimento degli alimenti da friggere, è fondamentale, perché amalgama i prodotti, li tiene uniti in cottura e formano con essi un unico cibo.

Produrre le pastelle è un' arte, perché non devono assorbire troppo olio e devono rendere i cibi digeribili, una preparazione perfetta è ideale per coprire e friggere verdure, carne, pesce e tanto altro.

Solitamente, nelle cucine casalinghe, si utilizzano uovo e pangrattato, con un veloce doppio passaggio nel pane pesto, così da garantire una copertura omogenea e, sovente, si falliva.

Si è così imparato che gli alimenti da impanare vanno prima asciugati, poi passati nella farina, con l' accortezza che l'intera superficie risulti ben ricoperta.



È la farina a crea la “strato” di rivestimento su cui l'uovo aderisce in maniera ottimale, scongiurando l'eventualità che si stacchi.

L' alimento va così immerso nel battuto d'uovo e, finalmente, rotolato nel pangrattato, eventualmente aromatizzato, con un trito di spezie a piacere, o con il parmigiano grattugiato.

Una pastella consistente è raccomandata

per i cibi umidi e quelli precotti, perché evita la disgregazione in pezzi durante la cottura.

Al contrario, per gli alimenti asciutti sono da preferire pastelle liquide, che conferiscano giusta umidità in cottura.

Carni e formaggi vogliono una panatura abbondante, il pesce, invece, un semplice passaggio in farina.

Il nome pastella deriva dal latino “*patella*”, piccolo piatto, un recipiente di metallo, rotondo, basso, a sponda curva, munito di manico di una lunghezza generalmente pari al diametro.



La “patella” più antica è stata rinvenuta negli scavi di Pompei, mentre la forma attuale risale probabilmente al XVII secolo, in ferro battuto al martello, poi in ferro smaltato, in seguito in alluminio ed infine in acciaio inossidabile.

Il ferro nero, con il quale vengono ancora costruite le padelle classiche, dette “lionesi”, è il materiale ideale per tutti i tipi di frittura, perché, grazie alla sua caratteristica di modesto conduttore di calore, agisce come “regolatore” della fiamma, evitando i bruschi aumenti di temperatura all'interno del recipiente.

Tutti questi accorgimenti gastronomici e tecnici della cottura dei fritti erano ben conosciuti dai canonici della Compagnia di Gesù, che li utilizzavano per celebrare i “Giorni delle braci”

o delle “Quattro Tempora” , durante i quali per tre giorni alla settimana, mercoledì, venerdì e sabato, si doveva rispettare il digiuno, l'astinenza e la preghiera.



Le “Quattro Tempora” erano legate alle quattro stagioni, “*eiunium verum, aestivum, autumnale et hiemale*”, “*giovane primavera, estate, autunno e inverno*”, e lo scopo della loro introduzione era di ringraziare Dio per i doni della natura, di insegnare agli uomini a farne uso con moderazione e di assistere i bisognosi. Forse le “quattro Tempora” provenivano come ricorrenze dalle feste agricole dell'antica Roma, poi transitate dai primi cristiani per la santificazione delle diverse stagioni dell'anno.

Prima delle riforme istituite dopo il Concilio Vaticano II, la Chiesa Cattolica Romana imponeva il digiuno, solo un pasto completo al giorno più due pasti parziali

senza carne, in tutti i giorni della brace o “tempura”, il che significava sia il digiuno che l'astinenza dalla carne.

Il 17 febbraio 1966, il decreto “Paenitemini” di Papa Paolo VI” escludeva i giorni della brace o “tempura” come giorni di digiuno e astinenza per i cattolici romani.

La revisione del calendario liturgico del 1969 stabilì nuove regole per i giorni sia della brace o “tempura” e delle “rogazioni”, ossia le suppliche per propiziare il raccolto:

“Affinché le Rogazioni e le Giornate della brace siano adattate alle diverse regioni e alle diverse esigenze dei fedeli, le Conferenze Episcopali predispongano il tempo e il modo in cui si svolgono. Di conseguenza, per quanto riguarda la loro durata, sia che durino uno o più giorni, sia che si ripetano nel corso dell'anno, l'autorità competente deve stabilire norme tenendo conto delle esigenze locali. La Messa per ogni giorno di queste celebrazioni dovrebbe essere scelta tra le Messe per varie necessità, e dovrebbe essere quella più particolarmente appropriata allo scopo delle suppliche”.

Da questo forte legame religioso i fritti preparati per queste occasioni devote presero il nome di “tempura”, e accompagnarono i missionari della Compagnia di Gesù quando entrarono a Nagasaki, in Giappone, a partire da Francesco Saverio, il 15 agosto 1549.

La preparazione della “tempura” per i giapponesi si presentò all’ inizio difficoltosa, infatti, l’olio d’ oliva era molto costoso, e divenne così un piatto solo per quelle classi sociali che potevano permettersi questo tipo di frittura.

Solo alla metà del periodo giapponese Edo, circa alla metà del Settecento, la “tempura” divenne un piatto polare e tipico giapponese, venduto anche nei mercati.



Alla tempura giapponese si aggiunge la tentsuyu, una salsa nella quale immergere la tempura prima di gustarla, formata solitamente da 1/5 di salsa di soia, 1/5 di mirin, 3/5 di brodo di pesce, cui vanno aggiunti zenzero grattugiato e daikon.

La tempura, si è espansa in tutti i continenti, non rappresentando un semplice cibo fritto, il semiologo francese Roland Barthes, 1915 – Parigi, 26 marzo 1980, scriveva *“la farina ritrova la sua essenza di fiore sparpagliato- - è un blocchetto di vuoto, ha la sua forma*

e sembra non abbia la sua sostanza...una collana di luci, un gomito d'aria all'insegna della leggerezza e della velocità”.

Oggi la tempura può essere di pesce o di verdura, in particolare si utilizzano i gamberi, i calamari, gli scampi e le ostriche, le capesante, i granchi ma anche il baccalà e i pescetti interi.

Per le verdure si preferiscono carote, cipolle, fiori di zucca, patate, peperoncini, zucca e zucchine ma anche broccoli, melanzane e carciofi, l'importante è tagliare le verdure il più sottile possibile.

Buonissimi gli strafritti e le “fritole”

Già sono buoni i fritti, però i fritti e rifritti, ovvero gli “strafritti” e “stragolosi” sono il meglio del meglio per profumi e sapori, forse un po’ lunghi da digerire, ma che importa il proverbio dice: *“Fritta è buona anche una ciabatta”*.

Tra gli “strafritti” troviamo l’arvoldolo, una pizzetta frita, prodotta in due varianti, dolce e salata, presente nella cucina contadina umbra sin dal XVII secolo, era consumata nelle giornate di festa, come colazione o merenda, aromatizzata talvolta da piccoli aghi di rosmarino.



L’arvoldolo si mangia caldo, cosparso di sale oppure di zucchero, il suo nome proviene da dialetto, ottenuto perché va girato in cottura affinché s’indori da ambedue le parti.

Troviamo poi uno straordinario fritto che sorprende il palato, fatto che ne ha dato il nome di “suppli”, dal francese “surprise”, sorpresa, al suo interno si trova la mozzarella, se bianco, o il ragù, se rosso, alle volte sono riposte anche le “rigaglie”.



Che dire della “parmigiana di gobbi”, a base di cardo che si raccoglie all’inizio dell’inverno. Le sue coste sono lessate e tagliate a piccole strisce, fritte con una pastella di farina e uova sbattute e poi disposte a strati in una teglia, alternate con sugo di pomodoro o ragù e abbondante parmigiano e gratinate in forno.



Una vera leccornia è il baccalà fritto, ammollato, tagliato a pezzi, “pastellato”, talvolta è anche “rifatto in umido”, cioè passato in padella con una salsa di pomodoro.

Non dimentichiamoci dei filetti di luccio fritti, infarinati e serviti su cartocci nelle piazze dei mercati.

Tra gli strafritti possiamo ben aggiungere le frittelle di carnevale che si producono nel Veneto, chiamate “fritole” dove l’impasto va preparato la sera prima, una sorta di polenta usando il semolino.

L’impasto va posto in frigorifero o in un luogo fresco, può durare anche una settimana, ed è possibile friggerne un po’ alla volta a necessità, così da avere frittelle sempre calde.

Le “fritole” hanno dato origine a tanti storielle, “se sei una fritola” ha il significato di una persona puntigliosa.

Se “fritola” è rivolta a una signora è attribuita al lato B.



Eccovi la ricetta per realizzarne circa 70 pezzi

2 l di latte

1 l di acqua

1 ½ hg di zucchero

1 ½ hg di sale

3 uova

1 ½ hg di lievito di birra

1 ½ bottiglia di aroma “Spumadoro”

65 g di margarina

2 bustine di vanillina

5 o 6 kg di farina

zucchero a velo o anche semolato

Sciogliere il lievito nell’acqua e far sciogliere la margarina.

Aggiungere alla farina già miscelata con gli altri ingredienti e continuare a impastare usando il latte fino a ottenere una pasta soda e liscia.

Lasciare lievitare coperto e in luogo tiepido finché avrà raddoppiato il volume.

Fare delle palline grandi come un piccolo pugno e lasciare lievitare un’altra ora circa.

Spianarle e friggerle in olio caldo poche alla volta (meglio 1 alla volta).

Cospargerle di zucchero a velo o semolato a preferenza.

I consigli utili per la frittura perfetta usa una casseruola a sponde alte.

Per friggere utilizzare Olio extra Vergine d’Oliva Veneto DOP.

Il fuoco deve essere medio basso, per non far bruciare l’olio.

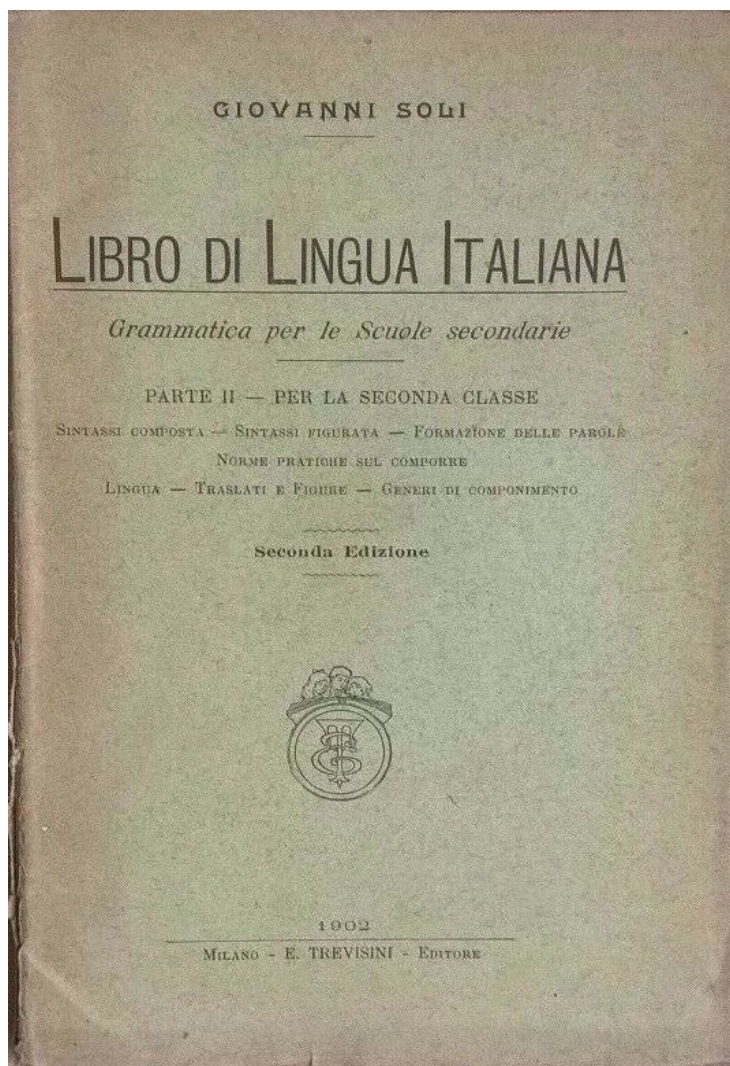
Non mettere troppe frittelle a friggere assieme, abbasserebbero la temperatura dell’olio e vi si impregnerebbero.

Se si specifica “la fritola dea siora gigia”, si riferiscono alle pizze fritte e dolci della “sagre”., come ben spiega Paolo Portinari, avvocato e accademico della cucina a Vicenza: *“Ma, emblema della festa, ghiottoneria tra le ghiottonerie, svetica, sopra qualsiasi altra prelibatezza, quale fedele alleata di ogni epatologo che si rispetti, l’irrinunciabile “Fritoa dea siora Gigia”, fritta in olio antico, o, comunque, rigorosamente riutilizzato, l’antesignana specialità vicentina, rectius berica, del cibo da strada “de nialtri”. Vale anche per la fritoa quello che si diceva per il goloso mandorlato: “Magneghene, tasteghene, sentighene che bon”.*

Il “gnocco fritto” dalle norme grammaticali a Pellegrino Artusi

Gnocco fritto, che bontà ma come si scrive?

Il gnocco lo gnocco e per il plurale, gnocchi o gli gnocchi.



Il dilemma grammaticale non è da poco le norme grammaticali della lingua italiana sono complesse, in questo caso impongono davanti al gruppo consonantico "gn" l'uso dell'articolo "lo" e "gli" per il plurale.

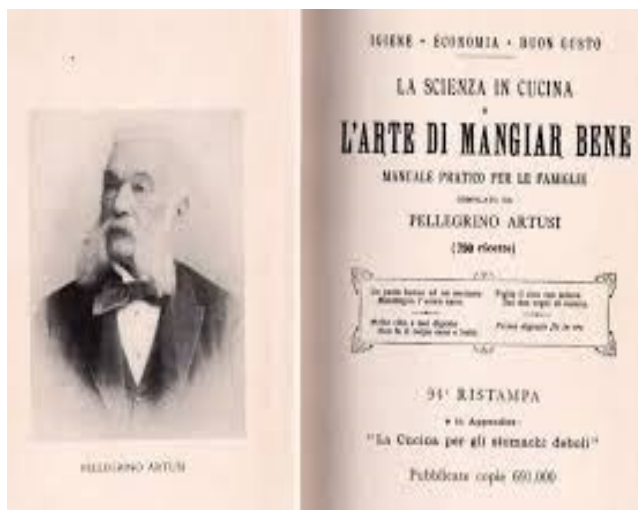
Qui però stiamo parlando di un fritto che è entrato nell'uso sia della letteratura gastronomica e sia colloquiale, in particolare dell'Italia settentrionale, con la forma "il" e "i" al plurale, perciò "lo gnocco fritto" diventerebbe quindi "il gnocco fritto".

L'Accademia della Crusca, da ragione alla rigida grammatica italiana, perciò la forma meno corretta è quella con l'articolo "il".

Ad ogni modo, considerando che l'articolo "il" è comunemente impiegato, si *"può ricorrere in contesti poco sorvegliati, [mentre] è decisamente da evitare in registri più controllati"*. L'espressione *"il gnocco fritto"* può essere così impiegata leggendo la frase nel suo contesto, come succede per tante altre espressioni della lingua italiana, perché *"in molti dialetti si può utilizzare e si utilizza il gnocco"*.

Nelle zone di origine del prodotto, le persone spesso "aggirano l'ostacolo evitando di mettere l'articolo, perché scegliere quello sbagliato spiace, ma ricorrere a quello giusto è avvertito come ricerca stilistica troppo forte".

Per il gnocco fritto le grane non sono finite, perché nella sua frittura lo strutto è sempre meno utilizzato in favore dell'olio d'oliva, ciò ha portato a notevoli discussioni, di cucina, chimiche e legate alla salute.



Per risolvere il problema si è data la parola a Pellegrino Artusi, che, nella sua celebre "Scienza in cucina", in merito alle tecniche di frittura, ricetta n. 209, scriveva:

Ogni popolo usa per friggere quell'unto che si produce migliore nel proprio paese. In Toscana si dà la preferenza all'olio, in Lombardia al burro, e nell'Emilia al lardo che vi si prepara eccellente, cioè bianchissimo, sodo e con un odorino di alloro che consola annusandolo. Da ciò la

strage inaudita, in quella regione, di giovani pollastri fritti nel lardo, coi pomodori.

Nelle frittture di grasso io preferisco il lardo perché mi sembra dia un gusto più grato e più saporito dell'olio. Il pollo si taglia a piccoli pezzi, si mette in padella così naturale con sufficiente quantità di lardo, condendolo con sale e pepe. Quando è cotto si scola dall'unto superfluo e vi si gettano i pomodori a pezzetti dopo averne tolti i semi. Si rimesta continuamente finché i pomodori siensi quasi strutti e si manda in tavola. ”

Cosa non va nelle frittiture e cosa dice il Ministero della Salute?

La base della frittura è un olio o un grasso opportunamente riscaldato, che può essere di natura sia vegetale sia animale, si sa che un cibo fritto è tanto buono ma un pò difficile da digerire e, quando si frigge ad un certo punto dall'olio o grasso liquido si alza del fumo, altro non è che acroleina.



L'acroleina è una sostanza che non fa bene alla mucosa gastrica e al fegato, molti studi affermano che è cancerogena.

La temperatura oltre la quale appare il fumo è chiamata "punto di fumo" ed a quella temperatura in cui l'olio o il grasso cominciano a decomporsi, idrolizzarsi, alterando la propria struttura molecolare.

Per una frittura salutare bisognerebbe utilizzare quindi oli o grassi che abbiano un alto punto di fumo.

Il punto di fumo dipende dalla percentuale di acidi grassi insaturi contenuti nell'olio o nel grasso, che sono molto sensibili al calore e con le alte temperature tendono a decomporsi.

Un'altra reazione che si presenta durante la frittura è quella che avviene dall'interazione dell'olio con composti azotati contenuti nelle farine delle pastelle o nei cibi stessi, chiamata acroleina, anche in tal caso studi affermano la cancerogenicità di tale sostanza.



Il Ministero della Sanità con propria nota n. 1 dell'11 gennaio 1991 ha dato delle indicazioni sugli "Oli e grassi Impiegati per friggere alimenti"

"Gli oli ed i grassi sottoposti a trattamenti termici, quali si verificano durante la frittura, subiscono una complessa serie di

trasformazioni della loro composizione chimica. In caso di prolungato e ripetuto uso, queste modificazioni portano alla formazione di prodotti (volatili o non) con conseguente modifica del valore nutrizionale e delle caratteristiche organolettiche.

La progressiva alterazione dell'olio e dei grassi durante il processo di frittura si evidenzia attraverso una serie di cambiamenti fisico-chimici (intensificazione del colore: scurimento, aumento della viscosità, aumento della tendenza a formare schiuma, abbassamento del punto di fumo).

La causa di queste modificazioni è l'ossidazione della componente trigliceridica con formazione di perossidi, derivati carbonilici, acidi grassi liberi e polimeri, composti volatili di varia natura. L'entità di queste trasformazioni è dipendente dalla temperatura e dal tempo di utilizzo, dalla presenza in tracce di metalli che fungono da catalizzatori dell'ossidazione, dalla natura degli alimenti posti in frittura, dalla composizione dell'olio di partenza. Le differenze nel contenuto in acidi grassi degli oli e dei grassi sono di primaria importanza nel determinare la stabilità al riscaldamento.

In particolare gli oli ed i grassi ad alto grado di insaturazione (soprattutto polinsaturi) sono meno indicati, in quanto meno stabili ai trattamenti termici prolungati e ripetuti. L'olio d'oliva, ad esempio è da considerarsi fra quelli più stabili.

Per prevenire possibili rischi per il consumatore, derivanti dall'uso improprio o eccessivamente ripetuto di oli e grassi per frittura, il Consiglio dei Ministri ha approvato un disegno di legge recante modifiche alla legge 27.1.1968, n. 35, concernente norme per il controllo della pubblicità e del commercio dell'olio di oliva e dell'olio di semi.

Detto disegno di legge prevede, fra l'altro, che gli oli e i grassi e le loro miscele, utilizzati per frittture non domestiche, non possono essere più impiegati quando abbiano raggiunto il limite di deterioramento da fissarsi con decreto del Ministro della Sanità sentito il Consiglio Superiore di Sanità. Con lo stesso decreto si prevede di approvare il relativo metodo ufficiale di analisi, ai sensi dell'articolo 21 della legge 30 aprile 1962, n. 283, e successive modificazioni.

Tenuto conto che il contenuto di costituenti polari è un buon indicatore dello stato di deterioramento, l'Istituto superiore di sanità, che da tempo studia il problema, ritiene, in analogia a quanto previsto dalla legislazione di altri Paesi, che sia opportuno che il tenore di composti polari non superi 25 g/100g g negli oli e nei grassi utilizzati per la frittura degli alimenti. Non v'è dubbio che l'approvazione del disegno di legge in questione e l'emanazione, da parte di questo Ministero, del relativo decreto ministeriale ancorché contribuire a migliorare la qualità organolettica degli alimenti fritti, rappresentano un valido strumento di tutela della salute del consumatore da rischi derivanti da usi impropri degli oli e dei grassi nella frittura.

Allegato A

“Raccomandazioni per l'uso degli oli e dei grassi per frittura”

“Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.

Curare una adeguata preparazione degli alimenti da friggere, evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento, preferibilmente, dopo la frittura.

Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori ai 180 °C accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di un termostato.

Dopo la frittura è bene agevolare mediante scolatura l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.

Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.

Filtrare l'olio usato, se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti (coadiuvanti di filtrazione); pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi -viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.

Evitare tassativamente la pratica della ricolmatura (aggiunta di olio fresco all'olio usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.

Proteggere gli oli ed i grassi dalla luce.

GIURISPRUDENZA

Costituisce violazione al disposto dell'art. 5 lett.d). e 6 della legge 30 aprile 1962, n. 283, in relazione alla circolare del Ministero della sanità, n. 1 dell'11 gennaio 1991 produrre cibi (pesce fritto), destinato alla somministrazione diretta ai clienti del proprio esercizio, con olio fortemente alterato (presenza di componenti polari superiori al 25% e Kreis positiva) (Pretore di Milano, 29 aprile 1993, n. 1762/R, c. Trani; cfr. Pretore di Milano, 29 aprile 1994, dec. pen. 1763/R, c. Balzarotti).

L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP è un alimento prezioso va sempre utilizzato se si vuole realizzare una cucina sana ed equilibrata.

Le sue proprietà salutistiche sono da attribuire a una serie di acidi grassi insaturi che lo compongono, principalmente l'acido oleico, al complesso di polifenoli presenti, quali oleuropeina e oleocantale, che danno all'olio d'oliva quel caratteristico sapore amaro e piccante, poi ai tocoferoli, che non sono altro che la provitamina E, e a un idrocarburo, lo squalene.

L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP è un ottimo fornitore di acido oleico, è un grasso monoinsaturo, è il più abbondante negli oli d'oliva ed è noto per i suoi effetti benefici a carico del sistema cardiovascolare. L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha, infatti, autorizzato l'impiego di prodotti a base di acido oleico sostenendo che "la sostituzione di grassi saturi nella dieta con grassi insaturi, come l'acido oleico, contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue",

Nota:



Si ricorda che in cucina gli oli ricchi di acido oleico, come l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, sono più resistenti alle alte temperature e, con cotture elevate, come per i fritti e le rosolature su piastre e padelle, si sviluppano meno composti pericolosi, come l'acroleina, una molecola tossica per il fegato e irritante per la mucosa gastrica, proviene dalla disidratazione del glicerolo, l'alcool chiamato a creare gli acidi grassi.

La produzione di acroleina è maggiore in quegli oli vegetali dove sono prevalenti gli acidi grassi polinsaturi, come negli oli di soia, di lino, di vinaccioli.

Gli acidi grassi polinsaturi sono quelli che nella loro catena carboniosa hanno almeno due doppi legami, quando ne hanno uno sono definiti monoinsaturi, come l'acido oleico, che è il grasso più importante e quantitativamente più presente nell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.