

PAN' E VINO di Luigi Veronelli



Mangiamo almeno due volte ogni giorno. Farlo bene, con intelligenza, anziché male, ci costa nulla. In più: ne guadagnano l'allegria e la salute; ed anche la linea. Proprio così: chi mangia «bene», mangia «meno»; non ingurgita, infatti, tutto quanto gli viene servito; deve, anzi, dedicare attenzione, e quindi tempo, al suo cibo e al suo vino, per capirli.

Ti faccio l'esempio dell'insalata che — qualsiasi sia: lattuga, indivia, romana, cicoria, scarola, crescione eccetera — si condice, di norma, con olio d'oliva, limone o aceto di vino, sale e (se piace) pepe. La puoi fare «come viene viene»: la bagni con olio, ci spremi sopra il limone o versi l'aceto, aggiungi il sale e il pepe, e mescoli. Mangerei la tua insalata, quasi certo, malcondita e non ne trarrai alcun'altra soddisfazione se non quella dell'appetito.

Vedi invece come faccio io: metto il poco sale in una tazza, verso l'aceto di vino rosso (o il succo di limone, che ho già premuto e «pulito») e lavoro, con i rebbi di una forchetta, sino a che il sale non si sia sciolto; aggiungo l'olio e un pizzico di pepe macinato al momento; sempre con la forchetta, li «emulsiono». Ne ottengo una salsetta ben omogenea ed amalgamata; solo ora la verso sull'insalata e mescolo con ogni cura.

Che ho speso in più, se non un poco di tempo? Di contro ogni foglia è condita come Dio comanda e si concede al meglio.

Pongo anche attenzione alla qualità e alla quantità degli ingredienti. Di larga massima io consiglio quattro parti di buon olio d'oliva ed una di succo di limo-

ne; tre parti d'olio ed una di aceto di vino rosso, pronto ad aumentare o diminuire l'aceto secondo la sua «forza».

Mi piace infine ricordare il detto spagnolo: «Un filosofo versi l'olio, un avaro l'aceto, un prudente il sale, una ballerina di sequevilla il pepe».

Dalla salsetta all'aceto, detta tecnicamente vinaigrette, e da quella al limone, citronnette, molte altre se ne derivano. In tutt'e due, ma soprattutto nella seconda, potrai sostituire, ad esempio, l'olio addirittura con crema di latte ben fresca. È una sostituzione ch'io consiglio soprattutto per la lattuga e l'insalata romana.

Salsetta alla crema. Mescolo 3 parti di crema di latte, ben fresca e non troppo spessa, con una parte di succo di limone e condisco con sale e poco pepe.

Se alla lattuga o all'insalata romana aggiungo della barbabietola, non di-

mentico d'introdurre, nella salsetta alla crema, un cucchiaino di moutarde francese. È un suggerimento a prima vista trascurabile; seguilo e mi vorrai gratitudine eterna.

Altro potrai aggiungere nelle tue vinaigrette e citronnette: rafano grattugiato, latte, formaggi dolci e piccanti. Io mi limiterò ad un'ultima ricetta.

Salsetta al tuorlo d'uova. Si prepara con tuorli d'uova sode, passati al setaccio e bene amalgamati in una salsa vinaigrette, cui si è già mescolata un poco di moutarde francese. I bianchi delle uova sode non li getto nella pattumiera: li unisco, tagliati in filettini, all'insalata in preparazione.

Dimenticavo: puoi far preziose le tue freschissime insalate — seguendo un consiglio già apprezzato dall'aretino (Voi cominciate con i fiori degli aranci ad aguzzarmi l'appetito, nel condirgli come le mie fanti condiscono i cacciale-

pri, la pampinella, il dragone, con l'altre di più di cento ragioni d'erbe...) — con foglioline di rughetta o di dragoncello e con pochi petali di fiori d'arancio.

Avere scritto d'insalate mi mette, quanto al vino, in non piccola difficoltà. L'abbiamo condite o con la salsetta all'aceto o con quella al limone, per sé sole o modificate. Ahinoi: con i cibi conditi con le salsette «all'agro» nessun vino è consigliabile.

Intendimi con giudizio: le caratteristiche organolettiche di nessun vino sono esaltate, sono messe in rilievo dal loro accostamento; anzi, certo il loro fondo acidulo è nocivo; poco o tanto al vino fa danno.

Non ti consiglio di bere acqua, bensì di scegliere un vino di quelli detti «nostraliano», senza corpo, ma casalingo e simpatico, che voglia esser bevuto fresco, rosso o bianco, 14-15° C, per ingannarci e correr via senza troppo farsi notare.

Anche qui, come sempre, vi sono eccezioni. Mi ha, ad esempio, sorpreso, proprio durante il mio ultimo pranzo, la vivacità d'un vino meridionale, il Campo Bello, tanto schietto da comportarsi bene, più ancora da averne addirittura stimoli anche sull'insalata. Prodotto nel territorio di Campobello di Licata, provincia di Agrigento, con uve nero cappuccio e nero di Avola in parti uguali, ha colore rosso intenso, profumo vinoso (così si dice di un vino sano e genuino che mantiene pressoché tutte le qualità già avvertite al naso durante la torchiatura) e sapore secco sul gradevole fondo amarognolo.

Luigi Veronelli

MI PRESENTO DA SOLO

Autopresentarmi? Convinto che la modestia, come dicono nella mia Milano, «l'è buona in l'insalata», m'è del tutto facile. Sono nato nel 1926, in un paesino e ho tre figlie; ho seguito studi classici e di filosofia. Dopo una parentesi imprenditoriale (ho avuto commercio di prodotti chimici e industria di maglieria; ho tradotto ed edito testi anarchici e del Settecento francese; sono stato direttore sportivo di una grande stazione di sci invernale ed estivo), mi sono dedicato ai problemi della gastronomia, diventandone il massimo esperto. Ho pubblicato cinquanta libri, ho rubriche su quotidiani e periodici, e consulenze un po' ovunque nel mondo; tuttavia la massima soddisfazione l'ho avuta e l'ho dalle trasmissioni televisive — «Colazione allo Studio 7», «Viaggio sentimentale nell'Italia dei vini» e «Meridiana - lezione di cucina» — per il contatto diretto con la gente, stimolante e divertito. Spero naturalmente di consolidarlo e di renderlo ancora più attivo e continuo, proprio attraverso il colloquio settimanale con te, lettore di «TV Sorrisi e Canzoni», confidandoti tutti quei sereni segreti che rendono, anche con i cibi e con i vini giusti, migliore la vita.