

**PETRONILLA**

**200**

*Suggerimenti*

*per ...*

*questi tempi*

*Editrice Sonzogno - Milano*  
*Maggio 1943*



PETRONILLA

---

200

SUGGERIMENTI PER...  
QUESTI TEMPI

CASA EDITRICE SONZOGNO - MILANO

della Società Anonima Alberto Matarelli

Via Pasquirolo, 14



*Stampato in Italia*

*A Donna Anna Buitoni Rossi  
che mi è  
amica immensamente cara,  
consigliera assai preziosa,  
maestra veramente somma  
nella casalinga arte  
cucinaria.*

Copia restaurata  
per  
[www.mori.bz.it](http://www.mori.bz.it)

**E**cco qua, alcuni suggerimenti proprio per voi.

*Per voi, figlie, mogli, mamme che, da una sorte non certo benigna, foste destinate a vivere in questi tempi di guerra spaventosa che sconvolge l'intero mondo e quindi... di continue mancanze di quanto ci sembrava assolutamente indispensabile; di preoccupazioni le più gravi sul bilancio familiare che di giorno in giorno diventa sempre più costoso; di ansie sulla sorte di chi ci è lontano lontano e si vorrebbe tanto vicino; di trepidazioni sul destino che ci attende e (purtroppo!) anche di dolori, di dolori atroci e che spaccano il cuore.*

*Per voi che, angeli nella famiglia, spesso dovete con un dolce sorriso ed una buona carezza incoraggiare i paurosi, rincorare gli abbattuti, infondere speranza agli sfiduciati, e non far sentire le deficienze, le mancanze e quindi le privazioni inerenti a... questi brutti tempi!*

*Per voi soprattutto che, mamme, dovete avere, oltre che l'intima compiacenza, anche il sacrosanto dovere di non far pensare delle pene che in tempi di guerra non mancano mai, i figlioli che avete messi al mondo; di procurar loro un vitto apportatore di quanto è necessario ad una creatura che sta crescendo; e di preparar loro spesso qualche « dolce piattino » che beatamente, golosamente, li faccia gioire e persino scordare... le sirene che ululano sinistramente e l'affannoso correre giù, in cantina.*

\*\*\*

*Per voi ho così qui radunati i suggerimenti che penso più adatti a poter sbarcare il lunario mangereccio anche quando... i « generi da minestra » sono smaltiti e di « condimenti grassi » in casa non c'è che una piccola traccia. Naturalmente il solito*

*brontolone e criticone commenterà: « Come è possibile con un solo cucchiaino di burro?... ». Ma... e quando non si può disporre che di un solo cucchiaino e non si vuole (perchè non si può) ricorrere a chi... vende di soppiatto ma... tanto tanto salato? Bisognerà pur fare di necessità virtù ed ugualmente..., abbondando nelle farinose patate, nelle piccanti cipolle, nelle saporite verdure, nel grasso latte e nell'acido aceto vedrete... vedrete che si può... che ugualmente si può — pur largamente rimpiangendo i grassi e succolenti tempi della pace — far sopportare quelli magri e scipitelli della guerra!*

*Per voi ho anche qui radunati, fra i tanti suggerimenti che sul giornale vi dà ogni settimana la « Scrupolosa massaia » quelli che da ogni parte mi vengono di continuo richiesti e si vorrebbe anche ripetessi (non pensando che Petronilla, al pari del grande Paganini, non concede mai i « bis ») e vedrete che fra essi (purchè non vi difettino la pazienza e soprattutto la buona volontà di fare)... vedrete che troverete i mezzi di supplire alle deficienze e alle mancanze... guerresche e perfino di non farvi, per certi indispensabili acquisti, esageratamente alligere il borsellino...*

\*\*\*

*A voi ed a me, voglio ora esprimere una speranza e fare un caldo voto: che presto, per tutta l'aria che circonda l'intiero mondo, possano volare, anzichè ali micidiali, quelle della bianca colomba con il ramoscello d'olivo stretto nel becco, e che quindi — ritornati i tempi della pacifica abbondanza — questa opera mia (diventata vana) possiate metterla — e definitivamente — da parte.*

PETRONILLA

## Zuppa per... questi tempi (*niente pasta, niente riso, niente grassi*).

Aver ormai esaurite, verso la fine del mese, le riserve della pasta e del riso nonchè quelle dei grassi, e dover pure provvedere, per due o tre giorni ancora, all'indispensabile minestra quotidiana, è cosa che può capitare a tante in questi tempi eccezionali.

Ebbene; in tale evenienza, ricordatevi delle verdure, dell'acqua e dei dadi per brodi e — senza tanto sospirare sul « malaugurato caso » — allestite, anche senza grassi, una copiosa, soddisfacente e nutrientissima zuppa di verdure.

Per allestirla... leggermente raschiate e con l'apposita grattugia grattugiate carote; affettate una cipollina, una piccola verza, una manciata di bietole nonchè (dopo averle pelate) parecchie patate e alcune rape; tagliuzzate una pianticella di sedano (foglie comprese) ed una manciata di prezzemolo e sgranate (se li avete) o piselli o fagioli. Preparate insomma (a seconda del borsellino e della stagione) quanto più potete di varie verdure.

Tutto lavate; tutto versate nella capace pignatta; aggiungete acqua abbondante, un pizzicone di sale e

2-3 dadi (od un cucchiaino di questo o di quell'estratto); ponete a fuoco e fate lentamente... lentamente... bollire e bollire, fino a che le verdure saranno stracotte, quasi disfatte; ma non scordate di aggiungere, di tanto in tanto, un po' d'acqua per sostituire quella che, bollendo, sarà evaporata.

Versate nella zuppiera all'ora del desinare; recate in tavola; e avrete la prova come, in certe evenienze familiari, le patate stracotte possano — con la loro fecola — sostituire pasta e riso e come le varie verdure possano, con i loro vari principî, non far troppo avvertire la mancanza dei grassi.

\*\*\*

Però, un consiglio; vi ho detto: fate bollire e bollire, ma il contatore del gas corre sia per poca, sia per tanta minestra; dunque... preparate la zuppa in quantità bastante per 2, ed anche per 3 pasti.

\*\*\*

Però, però... avete in casa un po' di pane stantio? Allora affettatelo e abbrustolitelo sulle brage, o tagliatelo a cubetti e abbrustoliteli nella padella di ferro; e fette o cubetti versateli nella zuppiera.

\*\*\*

Però, però, però... avete pescato un solo cucchiaino di olio o di burro? Versate, allora, quel tantino di grasso nella pignatta vuota; aggiungete la sola cipolla affettata; rimovetela di continuo con il cucchiaio di legno; aggiungete, appena la vedrete do-

rata, le altre verdure e l'acqua e così... altro che « zuppa di fortuna », specie se aveste formaggio, pane e... un cucchiaino, anziché un solo cucchiaino, di burro!

## **Zuppa di cipolle** (*un cucchiaino di olio, niente pasta e niente riso*).

Quando vedrete un discreto raccolto dentro al cestino riservato ai residui del pane, non intaccate — quel giorno — le vostre razioni di riso e di pasta ma, ricorrendo a quei rimasugli, preparate, quale minestra della giornata, la squisita cipollata.

Cioè quella zuppa che si prepara...

— affettando fini 1 kg. di cipolle, 2 carotone gialle ed una gambicella di sedano;

— versando tutto questo affettato nella solita pignatta della minestra;

— tutto coprendo con acqua abbondante;

— ponendo e tenendo la pignatta sul fuoco fino a che le verdure vi saranno stracotte;

— setacciandole e versando poscia il setacciato nella stessa pignatta;

— aggiungendo ancora tant'acqua fino a raggiungere la quantità necessaria al bisogno giornaliero;

— rimettendo la pignatta a fuoco con l'aggiunta di un cucchiaino d'olio, di un pizzichino di pepe, e (se, fortunate, ne possedete) di una manciatona assai abbondante di parmigiano trito;

— tagliando in dadini quel tal pane stantio e facendolo arrostitire (ma non bruciare) in forno caldo o su di una gratella posta su ardenti brage;

— versandoli nella zuppiera ed aggiungendo il brodo bollente;

— recando in tavola la zuppa economica, nutriente, facile a venir digerita, adatta a vecchi, a bambini, a chi abbia lo stomaco delicato, e, per tutti, veramente squisita.

Una zuppa che, al pregio di essere ammannita con quei bulbi sì preziosamente salutari che sono le cipolle, unirà anche quello, veramente sommo, di aver richiesto un solo cucchiaino d'olio a quelle merci che ora abbiamo sì strettamente tesserate!

### **Zuppa di pomodoro** (*un cucchiaino di olio, niente pasta e niente riso*).

Se voleste godere in altro modo il pane rimasto e poter così risparmiare, per quel giorno, pasta e riso... ricordate la zuppa di pomodoro che si prepara...

— pelando, lavando, grattugiando 3-4 patate;

— ponendo a fuoco la pignatta della minestra con acqua e sale nelle solite giornaliere quantità e con le patate grattugiate;

— soffriggendo in un tegame e con un cucchiaino di olio, prima una cipolla affettata, indi (tagliuzzandoli) ½ Kg. di pomodoro tagliati a pezzi;

— unendo al soffritto (quando i pomodoro saranno cotti) ½ cucchiaino di zucchero ed un cucchiaino colmo di farina bianca, o di crema di riso, o di vegetina e lasciando ancora soffriggere per 10 minuti circa;

— togliendo la pignatta dal fuoco; ponendovi so-

pra il setaccio; versando su questo il soffritto e setacciandolo;

— riponendo la pignatta a fuoco; mescolando; aggiungendo un tantino di pepe, altro sale (se all'assaggio lo si troverà necessario), e quel formaggio grattugiato del quale, per la minestra, si potrà disporre;

— versando nella zuppiera, e recando questa in tavola con quegli avanzi di pane arrostiti in forno o tra le brage.

### Zuppa di gamberetti (*un cucchiaino di olio, niente pasta e niente riso*).

Se in altro modo voleste godere quel pane rimasto... (e goderlo in modo veramente superlativo) preparate la famosa zuppa di magro con gamberetti, e che si ammannisce...

— comperando piccoli gamberetti di mare; e comperandone (costano sì poco!) in abbondanza (non meno di gr. 150 per commensale);

— lavandoli ben bene (a cagione della sabbia);

— lessandoli in acqua leggermente salata;

— togliendoli con il mestolo forato quando (dopo 2-3 minuti di bollitura) da grigiastri saranno diventati rosati (quando cioè saranno cotti);

— staccando ad ogni gamberetto la coda e con pazienza da certosino sgusciandole tutte;

— pestando ben bene nel mortaio le teste e i... « gusci »;

— versando il pestato nel *brodo* rimasto nella pignatta e riponendo questa sul fuoco;

— facendo bollire, in un tegame, il cucchiaino di olio; unendo poi un cucchiaino di farina bianca (o di crema di riso, o di vegetina); rimescolando di continuo, e togliendo il tegame dal fuoco quando la farina vi sarà lievemente imbrunita;

— passando per telo il *brodo* e raccogliendolo nella pignatta della minestra giornaliera;

— versando in questo il soffritto di farina e l'acqua necessaria a raggiungervi la giornaliera quantità;

— riponendo la pignatta al fuoco ed aggiungendovi (quando da 10 minuti il *brodo* bollirà) le code messe da parte e il sale che, all'assaggio, si troverà necessario;

— mescolando; non informaggiando; versando nella zuppiera e, con il pane abbrustolito, recando in tavola.

### **Minestra di carote e fagioli** (*un cucchiaino di olio, niente pasta e niente riso*).

Ecco qua la ricetta di una squisita minestrina che si potrà sempre preparare quando non si vogliono intaccare le riserve di pasta e di riso; che però richiede un po' delle riserve grasse (un cucchiaino d'olio e mezzo di burro); ch'è indicata specialmente per i pasti estivi; ch'è adatta anche a vecchi, a bambini, ed a quanti hanno lo stomaco delicato e che, presentata in tavola così come dirò, assume persino una veste di pretta eleganza.

**A prepararla per 4-5 persone, si dovrà:**

— comperare 1 kg. di fagioli freschi e 3-4 carote;

— mettere a fuoco in una pentolina con acqua salata i fagioli sgranati e in un'altra le carote intiere e soltanto lavate;

— togliere con il mestolo forato dall'acqua i fagioli quando saranno cotti; metterne da parte un abbondante cucchiaino colmo; passare per setaccio tutti i restanti;

— raschiare la pellicina esterna delle carote lessate; tagliarle tutte per il lungo in fettine sottili quanto fuscelli; porle a fuoco in un tegamino, con un cucchiaino d'olio e rivoltarle di continuo affinchè si possano bene insaporire;

— rimettere a fuoco l'acqua nella quale erano stati lessati i fagioli; aggiungere 2 dadi, il mezzo cucchiaino di burro e tutto il setacciato;

— distribuire a mucchietti i fagioli intieri e le carote nel mezzo di ognuno dei piatti fondi, da minestra, che saranno già ai loro posti, sulla mensa;

— togliere la pentola dal fuoco quando la purea vi sarà addensata (ma non troppo), versarla così bollente nei vari piatti fondi a coprirvi e circondarvi i mucchietti; informaggiare; avvertire i commensali: « La minestra è servita ».

\* \* \*

Certamente niente di straordinario, ma però una minestrina d'apparenza bella e di gusto... di gusto che — quando in casa della mia Ester mi venne porta — ho apprezzato persino io che... di fagioli non vorrei mai saperne!

## Minestra di castagne (*niente pasta, niente riso e niente grassi*).

In questi tempi... burrascosi, non sarà certo raro che — per non esser state ben precise nel suddividere in 30 parti le razioni mensili — ci si trovi, sul finir del mese, senza più riso, senza più pasta, senza più condimenti grassi, mentre delle giornaliere e nutrientissime minestre non si può certamente privare la famiglia.

E allora? Allora eccovi il suggerimento del quale spesso faccio tesoro io stessa.

Aprondo largo il borsellino, comperate alcuni etti di quelle castagne sgusciate, secche secche ( e quindi dure dure) e che ora costano tanto tanto, mentre nei beati tempi lontani costavano invece poco poco (con un solo soldo se ne colmava la saccoccia).

Contatene in ragione di 15-20 per commensale; lavatele (saranno certamente impolverate); versatele nella pignatta; copritele con acqua abbondante; aggiungete un bel pizzico di semi di finocchio ed un pizzichetto di sale; ponete la pignatta a fuoco; fate bollire e strabollire o mettete la pignatta nella provvidenziale « cassetta di cottura » se — così, come vi ho ho insegnato — ve l'avrete fabbricata (pag. 229).

Quando, da durissime, le castagne saranno diventate tenerissime, aggiungete latte (da 1/4 a 1/2 litro a seconda della quantità della minestra... *castagnesca*) e, se necessario, ancora acqua, giacchè le castagne dovranno nuotare nel loro abbondante e dolcissimo brodo; fate ancora bollire per 10-15 minuti; versate

nella zuppiera; recate in tavola la minestra che tutti manderà veramente in... visibilio; ma nella distribuzione siatene pure... larghissime con il vostro giovanotto e larghe con voi ed il marito; parche però con la nonna e parchissime con il bimbo.

### **Minestra di frittatina** (*2 uova - un cucchiaino di grassi - niente pasta e niente riso*).

I nostri cari mariti, quando vedono recar in tavola la zuppiera fumante di minestra... quando vedon poi comparire il piatto con la pietanza... non possono certo immaginare quanti grattacapi e quanti pensieri siano costati, in questi giorni, a noi mogli, quella semplice minestra e quella semplice pietanza.

Ebbene, amichette mie, per non farvi, almeno per un giorno, tanto lambiccare il cervello..., eccovi qua il modo di ammannire una minestra che, pur essendo veramente squisita, è... consona a questi tempi che sono, per noi donne, un po'... difficilini.

In famiglia siete sei?

Preparate allora la giornaliera quantità o di brodo vero (bollendo carne) o di brodo di verdure (bollendo, in acqua lievemente imburata, cipolle, verze, carote, sedano, rape, patate, il tutto finemente affettato) o di brodo... falso (sciogliendo in acqua bollente mezzo cucchiaino di burro e — dato che siete sei — 4 o di questi o di quei dadi, oppure un cucchiaino o di questo o di quell'estratto).

Sbattete poi ben bene insieme, in una terrinetta 2 uova intiere, 2 bicchieri di latte, e tanta farina (e se

non aveste farina di grano ricorrete a quella di riso), da ottenere una pastella densa.

Ungete con un tantino o di olio o di burro, o di strutto, il fondo della più vasta tra le vostre padelle di ferro; ponete la padella a fuoco alto; e quando il fumo emanante vi dirà che quel po' di grasso ormai bolle, versatevi la pastella; stendetela a ricoprire in sottile strato la padella intera; appena la frittatina sarà cotta di qua, capovolgetela a cucinarsi di là; stendetela poi sul tagliere; tagliatela a listerelle sottili come tagliereste la sfoglia in tagliatelle; versatele nella zuppiera; copritele con questo o con quel brodo bollente; e...

Ecco pronta una minestrina squisitissima che avrà il pregio (prezioso in questi tempi) di richiedere un solo cucchiaino di grassi, ma di non intaccare nè la riserva del riso, nè quella della pasta.

### **Minestra di patate** (*un cucchiaino di burro, niente pasta e niente riso*).

In casa c'è abbondanza di patate ma c'è carestia di riso e di pasta? Allora...

— lessate 1 kg. di patate; pelatele; passatele per lo schiaccia-patate (o per setaccio);

— unite 250 gr. di farina bianca (o di crema di riso o di vegetina), 1 uovo intiero (se l'avete), un pizzico di sale e un tantino di noce-moscata (se ne possedete);

— mescolate; mescolate; mescolate;

— avvolgete l'impasto in un tovagliolino pulitis-

simo; dategli la forma di salame corto e grosso; legatelo con un filo; adagiatelo in una casseruola d'acqua leggermente salata e ponete a fuoco.

— Versate in un tegame  $\frac{1}{2}$  cipolla affettata ed un cucchiaino di burro;

— unite, tosto la cipolla sarà dorata, 1 cucchiaino colmo di salsa di pomodoro sciolta in una scodellina d'acqua e 3 dadi per brodo (od un 1 cucchiaino di estratto).

Quando da 20 minuti il... salame bollirà, toglietelo; slegatelo; scioglictelo; affettatelo in 5-6 fette (quanti saranno i commensali);

— ponete ogni fetta in uno dei piatti fondi, da minestra;

— versate sopra in giusta misura il condimento;

— informaggiate (se lo potete) e, per quel giorno, una quasi-minestra sarà pronta.

E se qualcuno borbottasse?...

Oh, in questo caso, non avrete che da ribattere: « Caro mio, il poco riso che ancora abbiamo lo serbo per un prossimo risotto e la poca pasta per una prossima pasta-asciutta » e vedrete... vedrete che, nella dolce speranza, ogni borbottamento di colpo cesserà.

### **Minestre d'orzo** (*poco burro*).

Partito dalla bottega del fornaio è giunto in casa vostra un cartoccio d'orzo? Di bell'orzo pelato, e con il quale lo stesso fornaio vi ha raccomandato di fare buone minestre in sostituzione di quelle con riso o con pasta?

Ma voi, incerte, dubitate e non sapete decidervi a compiere la prova giacchè temete — allestendo una minestra forse a tutti non gradita — di sperperare un po' dei vostri preziosissimi condimenti?

Ebbene; fate a cuor sicuro l'esperimento e vi assicuro che — cucinata la nuova minestra in questo od in quello dei vari modi che vi dirò — nell'avvenire accoglierete sempre con un sorriso ogni giungere di orzo in casa vostra.

Se, campagnole, disponete del focherello che da mane a sera tenete sempre acceso, ricordate che, per esser cotto, l'orzo richiede 4 ore di fuoco. Se, cittadine, disponete solo del gas con il relativo contatore, ricordate che mettendo il giorno innanzi l'orzo in bagno, il tempo necessario alla sua cottura sarà molto abbreviato. Se poi, campagnole o cittadine, avete prudentemente allestita una cassetta di cottura (vedi pagina 229), *incassettate* la pentola con l'orzo nel suo brodo bollente, e senza doverci... pensare su, dopo qualche ora vi troverete l'orzo ben bene stracotto.

Dunque, per preparare la nuova minestra... ma, quanti sarete a mangiarla? Voi due soli? Moglie e marito? Allora...

Ponete a fuoco, nella solita pignatta, mezzo litro d'acqua, una pianta d'indivia ben lavata e spezzettata, un pizzico di sale e 2 cucchiaini colmi di orzo che avrete pulito così, come pulite il riso, e messo in bagno così, come v'ho detto.

Quando — bolli e bolli — l'orzo sarà cotto, togliete la pignatta dal fuoco; unite un uovo intero ben bene battuto con mezzo bicchiere di latte, quel cuc-

chiaino di burro destinato per la minestra della giornata, un... niente di noce moscata, ed un cucchiaino (se l'avete) di parmigiano grattugiato; mescolate; e...

gustate, come spesso la gusto io, la buona minestra fatta con quell'orzo ch'è sì poco noto ai nostri palati che, di cereali, conoscono soltanto il riso e il grano.

Ma... ben altrimenti si posson preparare minestre d'orzo!

\*\*\*

Vorreste infatti preparare con l'orzo una dolce minestrina per i vostri due bambini?

Allora... mettete in bagno 2 cucchiaini del nutrientissimo cereale; scolatelo il giorno appresso; versatelo in una pignattella; copritelo abbondantemente d'acqua; leggerissimamente salate; ponete la pignatta a fuoco.

Quando, bolli e bolli, l'orzo sarà stracotto, scolatelo; passatelo, schiacciando, per setaccio; stemperate la crema ottenuta con latte bollente; inzuccherate; ed ecco pronta, per i vostri bambini, la nutrientissima e dolceissima pappa di *crema d'orzo in latte*.

\*\*\*

Vorreste invece preparare una buona minestra per un vostro caro affetto di dispepsia o da enterite?

In questo caso, rammollite e setacciate 2 cucchiaini d'orzo; stemperate la crema con brodo bollente (anche con brodo preparato con acqua e dadi); unite mezzo cucchiaino di burro, uno colmo di parmigiano grattugiato e quel tantin di sale che, all'assaggio po-

tete trovare necessario; ed ecco pronta, per il vostro malato, la digeribilissima pappa di *crema d'orzo in brodo*.

\*\*\*

Vorreste — ma purchè lo possiate — rendere per lui assai assai più nutriente questa semplice pappa?

Stemperate allora la crema setacciata con *poco* brodo bollente; unite un torlo e mezzo cucchiaino di parmigiano trito stemperati in un po' di latte; mescolate; ed ecco pronta per il dispeptico, anche la nutrientissima e digeribilissima pappa di *crema d'orzo ed uovo*.

### **Minestra di riso e zucca** (*niente grassi ma con latte*).

Siete... agli sgoccioli delle vostre razioni grasse, e tanto vi rincrescerebbe usarli per la minestra della giornata ma... (vi andate chiedendo) senza burro, senza lardo e senza olio, come si potrebbe ammannire una minestra che realmente valga a saziare la... generale fame familiare?

Ebbene; se foste costrette a scervellarvi per risolvere l'arduo problema, una delle varie soluzioni — purchè possiate disporre di latte, il padre cioè del burro — eccola qua:

— Ma... quanti siete in famiglia? Sei? Allora...

Comperate 7-8 etti di zucca gialla; toglietene la buccia verde e legnosa; e tagliatela in fettine sottili, sottili, sottili.

Pulite sei manate di riso.

Versate nella solita pignatta zucca, riso, un litro di latte e l'acqua necessaria a raggiungervi quel livello che la quotidiana esperienza vi avrà insegnato essere il giusto per cucinarvi ogni giorno la minestra.

Salate e ponete la pignatta scoperchiata al fuoco.

Quando saran trascorsi quindici minuti da che la minestra avrà cominciato a bollire, aggiungete due cucchiaini di parmigiano grattugiato (anche tre, se le vostre disponibilità ve ne daranno il permesso); mescolate; assaggiate; e, se necessario, ancora salate.

Lasciate bollire per altri 4-5 minuti, versate nella zuppiera; e recate in tavola.

Recate cioè in tavola una minestra che sarà molto gialla, molto nutriente e, se la zucca era di qualità prelibata, molto anche squisita; insomma, una di quelle minestre per le quali se, in altri tempi, avreste meritato, in... « cuocheria », un voto appena appena discreto, in questi tempi qua, invece... vi farà proclamare degne non solo di un... 10, ma di un 10 con persino tanto di lode!

### **Minestra di riso e zucca** (*mezzo cucchiaino di olio per persona*).

Nella bottega dell'erbivendola avete adocchiata una zucca molto grossa, molto gialla, molto soda e quindi assai probabilmente molto dolce?

E sapete di aver in casa, per la minestra della giornata, ancora un po' di olio ma niente burro?

Allora non lambiccatevi tanto il cervello; comperate subito un bel chilo di quella bella zucca; e disponetevi a preparare, per quel giorno, una mine-

stra... una dolce minestra... una di quelle minestre che mandano in visibilio grandi e piccini.

Per prepararla — tolta alla zucca la scorza verde, i semi e la parte stopposa interna — tagliatela a fettine.

Un'oretta prima del pranzo, versate nella pignatta (se in famiglia siete 6) 3 cucchiaini di olio, mezza cipolla affettata e ponete a fuoco.

Appena la cipolla sarà soffritta aggiungete la zucca e date una energica rimescolata.

Dopo qualche minuto, versate nella pignatta un po' di acqua; salate e lasciate che la zucca si cuocia, quasi si spappoli.

Trenta minuti prima dell'ora fissata per il desinare, pulite il riso (50 gr. per persona); tritate un bel pizzico di prezzemolo; aggiungete nella pignatta il quantitativo d'acqua necessario; e appena, in tutta la sua rumorosa foga il bollore avrà ripreso, versate riso e prezzemolo; e mescolate.

Quando il riso sarà quasi cotto, assaggiate per via del sale; leggermente pepate; se potete informaggiate; versate, dopo qualche minuto, nella zuppiera; ed ecco la gialla e dolce minestra pronta per la solenne imbandigione.

Però un consiglio, ma... in gran segreto. Vi ho detto: « assaggiate per via del sale » ed ora aggiungo: « assaggiate anche per via del dolce », chè dolce dev'essere la minestra di zucca! Ma se vista e tatto vi avessero tratto in inganno? Se la zucca non fosse, cioè, quanto la si sperava dolce? Allora... (senza che

niuno veda e sappia) aggiungete un cucchiaino di zucchero; mescolate; riassaggiare; riaggiungete (se necessario) e siate certe che niuno si avvedrà che al poco zucchero della zucca avete aggiunto un po' di zucchero di barbabietola.

Nemmeno mio marito si avvede quando io!... E se si avvedesse... « Qual... *porcheriola* » certo, direbbe! Oh, quei mariti!... In qualche cosa bisogna proprio, qualche volta, ingannarli!

### **Risotto giallo** (*senza zafferano ma con un cucchiaino di burrō*).

Vorreste preparare un risotto, e anche buono, e anche giallo, e anche per 6 commensali, ma... non avete che poco burro e niente zafferano?

Avete però uova? Allora... presto fatto!

Cucinate in poca acqua bollente e al giusto salata il riso pulito (6 etti);

— sbattete ben bene, in una scodella, con il succo di mezzo limone ed 1 cucchiaino dell'acqua nella quale starà bollendo il riso, 1 tuorlo (e anche 2, se poteste, ed anche 3 se, fortunatissime, le vostre galline vi facessero uova in abbondanza);

— unite, appena il riso cuocendo avrà bevuto tutta la sua acqua, un cucchiaino di burro e lo sbattuto;

— mescolate in gran fretta e ben bene;

— informaggiate (se avete formaggio);

— recate in tavola il risotto che sarà squisitissimo (i tuorli non rappresentano un condimento prelibato?) e giallissimo (anche se non avrà conosciuto il classico condimento di tutti i risotti).

## **Pasticciò di riso, pomodoro e patate** (*mezzo cucchiaino di burro e di olio*).

**Quando potete disporre di patate, di riso e di pomidori freschi e maturi...**

— lavate e tagliate a fette grosse quanto uno scudo dei trapassati tempi, alcuni bei pomidoro;

— pelate e affettate fine fine con l'« affetta-rape » alcune patate;

— pulite alcune manate di riso;

— grattugiate (se lo possedete) un po' di formaggio;

— ungete una teglia od una tortiera;

— tappezzatene il fondo con fette di pomodoro;

— copritele con riso;

— coprite il riso con fette di patate;

— spargete sopra un po' di sale, un tantin di pepe e (se, possedendone, lo avete grattugiato) un buon pizzico di formaggio;

— ripetete, fino a che avrete... mercè, le sovrapposizioni e ultimate con uno strato di pomodoro;

— ponete la teglia in forno caldo;

— toglietela dopo un'oretta; e...

e sentirete quale squisito piattino che, senza dover intaccare le vostre preziose riserve di grassi, vi ha insegnato la Petronilla!

Ma... e gli albumi? (mi par di sentir sussurrare) e degli albumi rimasti, che fare?

Quelli potrete usarli tosto che, fra 2-3 giorni, le vostre prolifiche galline — rifornitavi la riserva... ovesca — vi permetteranno di allestire, per pietanza, i famosi involtini in frittatine (vedi pag. 129).

## Spaghetti con cipolle (*un cucchiaino d'olio*).

Se aveste progettato di preparare, per il pasto di mezzogiorno, un piatto di pasta-asciutta, ma se assai, assai scarsi fossero in casa i... grassi (quei grassi che sembrerebbero *indispensabili* a condire la pasta), ricordate che anche con un solo cucchiaino di olio, ma con abbondanza di cipolle, si può presentare mezzo chilo di spaghetti; e presentarli a cuor sicuro nella certezza che verranno trovati alla perfezione conditi.

E se voleste far la prova dell'insegnamento che a me è giunto dall'Adriana bolognese...

Affettate fine fine 6 belle cipolle e una carotona.

Tagliuzzate (sempre fini fini) 5-6 steli di sedano.

Versate in un tegame tutto l'affettato e il tagliuzzato; unite quel cucchiaino di olio (che vi ho detto essere indispensabile) e 3 di latte; mescolate; incoperchiate; ponete a fuoco basso; lasciate che lente lente le verdure comincino a cucinare.

Aggiungete, dopo 15 minuti circa, un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in una scodellina d'acqua, una manatina di prezzemolo trito, un pizzicone di sale, ed un pizzichino di pepe; mescolate; incoperchiate.

Unite, — dopo altri 15 minuti circa da che le verdure avranno ripreso a bollire — un bicchiere di latte; mescolate; ancora incoperchiate; e ancora (e sempre) tenete il fuoco assai basso.

Allorchè — bolli e ribolli per altri 40, 45, 50 minuti — saranno le cipolle disfatte e il tutto ridotto ad una crema molto densa (ma anche molto profu-

mata) ecco pronto il condimento per il mezzo chilo di spaghetti che — cotti, scolati, conditi, mescolati e rimescolati — si dovranno, infine, con abbondanza informaggiare.

Avrete, insomma, così pronto un piatto di pasta asciutta che la grassa Bologna vi assicura essere squisitissimo, e la dotta Bologna digeribilissimo chè... delle cipolle, quando sono stracotte, non devono mai temere nè gli stomaci nè le bocche.

« *Sic Bononia docet* » così Bologna insegna (dicono i miei figlioli, quando vogliono sentenziare nel loro *latinorum*).

### **Pasta asciutta gratinata** (*niente burro e niente olio*).

Preparare una teglia di pasta asciutta gratinata, senza nemmeno intaccare le razioni familiari dell'olio e del burro?

Ma... com'è possibile?

Mai, mai, ho sentito dire che, senza grassi, si possa gratinare pasta asciutta! (è certo che da ogni parte così si sussurrerà).

Ebbene; anche questo succolento piatto si può preparare qualora però si abbia la pazienza di... parecchio spignattare e la possibilità di pescare, ma solo un pochino, nel borsellino.

Volete? Potete?

Allora..., se 6 siete in famiglia, lessate mezzo chilo di patate; pelatele; schiacciatele; versatele in una terrinetta.

Unite un etto di formaggio bianco, fresco, non piccante o (meglio ancora, se lo potete) di quel formaggio tenerello tenerello che in tutta Italia vien chiamato « crescenza », o « stracchino ». Unite anche un pizzico di sale e mezzo bicchiere abbondante di latte.

Mescolate e rimescolate, in modo da amalgamare ben bene tutto insieme, patate, formaggio e latte.

Cucinate, ma un po' al dente, in acqua al giusto salata, mezzo chilo di pasta (possibilmente maccheroni spezzettati) e scolatela.

Versatene uno straterello dentro ad una teglia.

Sopra la pasta, e in modo ben uniforme, stendete un po' del condimento che avete preparato.

Coprite con un altro straterello di pasta.

Stendete un altro po' di condimento; poi la rimanente pasta; e infine il rimanente condimento.

Spargete sopra una manciata di parmigiano trito.

Mezz'ora prima del pasto, ponete la teglia in forno di già caldo o tra le brage e...

E vedrete, e sentirete, e vi convincerete come latte e formaggio possano — in certe necessità — sostituire quel loro strettissimo parente che è il burro.

**Condimenti per... questi tempi di risotti e paste-asciutte** *(con un cucchiaino di olio e mezzo di burro).*

A mangiare una pasta-asciutta che riuscirà assai squisita anche senza dover abbondare in grassi, sarete in 6?

Allora... affettate in fettine quanto vi riuscirà possibile sottili, 2 belle cipolle; versatele in una insa-

latiera; copritele con abbondante acqua fredda; lasciatele in bagno per quasi un'oretta affinché possano perdere un po' del loro acutissimo profumo; scolatele; risciacquatele; e versatele in una casseruola.

Unite un cucchiaino d'olio, mezzo di burro, un cucchiaino colmo di salsa di pomodoro sciolto in acqua calda, un buon pizzico di sale, 2-3 dadi per brodo (od un cucchiaino di estratto) ed una scodellona di acqua.

Ponete la casseruola, quasi totalmente incoperchiata, a fuoco basso; lasciate lento... lento... lento... bollire, e quando le cipolle saranno stracotte, quando cioè le vedrete ridotte in una poltiglia densa, aggiungete un pizzichino di pepe e mezzo cucchiaino di burro crudo; mescolate; versate sulla pasta già cotta ed in attesa sul piatto di portata; abbondantemente informaggiate; lungamente mescolate; e serenamente recate in tavola.

« *Serenamente* » giacchè — nonostante il condimento in prevalenza cipollesco, — tutti troveranno il piatto eccellente.

\*\*\*

(con latte)

Voler presentare in tavola un bel piattone di pasta asciutta o di risotto (sembran tanto affamati, in questi giorni, i ragazzi!) e voler nè ricorrere a scatolame nè intaccare le razioni grasse, è uno dei tanti problemi ai quali noi, povere donne, dobbiamo quasi ogni giorno trovare la soluzione.

Ebbene; eccomi qua a darvi, in questo astrusissimo

campo, un consiglio... modesto, ma anche alquanto saggio.

Posta a fuoco la pignatta d'acqua al giusto salata per cucinarvi, appena bollirà il riso o la pasta...

Tritate, con la mezzaluna, 2 carote, una pianticella di sedano, mezza cipolla, 3-4 foglie d'erba salvia, 4-5 di basilico, e 2-3 pomodoro, ai quali avrete tolto i semi.

Versate tutto in un tegame vuoto; unite un pizzico di sale; incoperchiate ben bene; ponete a fuoco basso.

Quando l'orecchio vi dirà che le verdure già bollono, friggono nei loro succhi, date di tanto in tanto un'occhiatina; e appena vedrete che il tutto — persa molto della sua acqua — s'è addensato, unite a poco a poco, e sempre mescolando, un bel bicchierone di latte.

Tenete sempre il fuoco basso; sempre mescolate; e allorchè le verdure e il gran padre del burro saran ben bene amalgamati insieme, ecco pronto un certo sughetto che, accompagnato da una abbondante e generale informaggiata, vi darà una pasta asciutta od un risotto quasi quasi degni del... beato tempo che fu!

Come? *Colei* tentenna il capo? Dubita? Disapprova? Nega?

Ebbene; *Colei* usi tutte le sue ragioni grasse soltanto per 1-2 piatti; e allora... « Che squisita pasta asciutta alla *perfezione condita!*... ». Che risotto so-praffino e nel *modo classico ingrassato*. »

Ma... e nelle altre 28-29 giornate?...

\*\*\*

*(con due cucchiaini di olio).*

— Non squisito, ma però... non da disprezzare e perfino anche... passabile, cara Petronilla, il tuo condimento per risotto preparato soltanto con quel po' di grasso che ci può offrire un bicchiere di latte; ma poichè il latte non lo si può sempre avere, mentre le minestre si devono sempre allestire, ti voglio confidare il modo mio di preparare un certo condimento per risotti che — senza costringermi a far ricorso al latte e senza troppo intaccarmi i grassi razionati — mi permette di presentare in tavola un risotto che... non ti so dire quanto (anche in questi tempi!) sia squisito (così la mia cara amica siciliana).

« Se dovrà bastare per 6...

« Affetta sottilmente una cipolla e non troppo sottilmente una manata di prezzemolo e 3-4 steli di sedano.

« Versa in una casseruola; unisci 2 cucchiaini d'olio (od uno di burro), un pizzico di sale e poni a fuoco.

« Appena le verdure saranno rosolate, aggiungi un pizzichino di pepe e 4-5 bei pomodoro privati dei semi e spezzettati o, se non hai pomodoro freschi, un cucchiaino colmo di salsa disciolta in una scodella di acqua calda; di mano in mano che, bollendo, il sugo si addenserà, aggiungi un tantino di acqua e... cotte le verdure (o, cotte verdure e salsa) eccoti pronto un sugo che — versato sul riso al giusto punto cotto in acqua leggermente salata, e previa un'abbondante in-

formaggiata ed una energica rimescolata — ti permetterà (come ti ho detto) di presentare in tavola un risotto che, anche in questi tempi, sarà trovato squisitissimo ».

Come? *Colei* ancora commenta; borbotta; critica; maligna? Ma... abbondi pure *Colei* in condimenti grassi per fare... assai degno un solo piatto di risotto, ma nelle restanti giornate sarò allora io che malignamente sorriderò pensandola con... tanto di naso per le sue razioni, ahimè!, liquidate.

\*\*\*

(con niente grassi)

Di primo mattino, si sente trillare il campanello. Chi mai sarà? Oh, la cognata! La mia cara cognatona grassa che, sfidando il freddo e le mezze tenebre di queste mattine nebbiose, ha già fatto le sue provviste per la giornata.

— Quanto sei mattiniera! A che debbo, cara, la gioia che mi dà questa tua visitina?

— Al piacere di poterti dare, cara Petronilla, un mio modesto suggerimento.

« Tu hai insegnato a condir risotti e paste asciutte con verdure e latte.

« La tua cara amica siciliana, conscia come te non si possa avere sempre latte, ti ha suggerito un condimento con verdure e 2 soli cucchiari di olio, od uno di burro.

« Ebbene; ecco ora qua... me a dirti: Se non hai latte... Se non vuoi ricorrere ad olio o burro per con-

dire pasta e riso... fa la prova di un certo commento mio che ti farà stupire sentendolo sì economico e spiccio, constatando come per nulla intaccano le tue razioni di grassi, nè la tua giornaliera provvista di latte, e perchè — mangiando quel riso o quella pasta in quanto a grassi per nulla conditi — dovunque pur convenire che, della assoluta mancanza, niuna in famiglia, potrà eccessivamente lagnarsi.

« A far questo ben magro condimento...

« Affetta una cipolla; trita 2 carote ed una piccola cella di sedano; sforbicia un pizzico di foglie di smarino e 6-7 di erba salvia e di basilico.

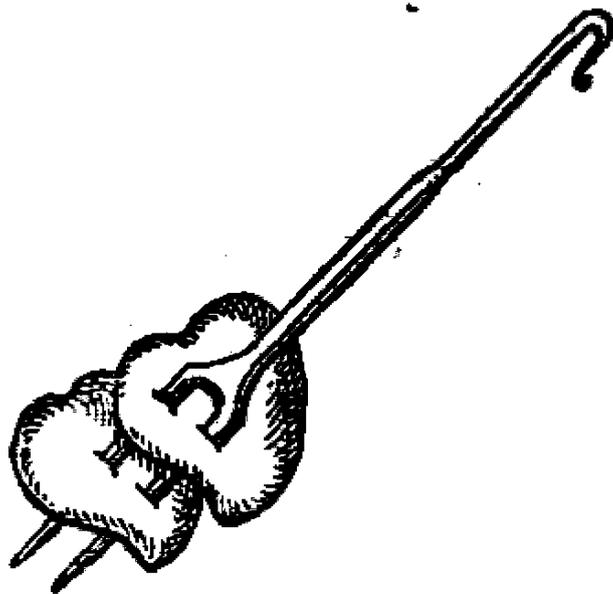
« Versa tutto in una casseruola; unisci una scode d'acqua calda con scioltivi o 3 dadi o un cucchiaino colmo dell'uno dei tanti estratti che servono ad ammannire « brodi-falsi »; poco sala; poco impep; metti a fuoco; aggiungi di tratto in tratto un'altra goccia d'acqua; quando le verdure saranno cotte, lascia un po' svaporare (se sarà eccessiva) l'acqua di cottura; ed eccoti pronto il più economico, il più magro, ma il più aromatico dei condimenti.

« Quello, cioè, uscito dalla mia fervida fantasia

« quello suggeritomi dal mio voler fare la più stretta economia di grassi;

« quello che ti darà la soddisfazione di sentir dire: Che saporita questa pasta tanto... « inverdurata ». Buono questo risottino, sebbene lo si senta un po' magrettino! ».

« Quello che farà tacere colei che si lamenta perchè... troppi grassi necessitano ad ammannire i piatti della Petronilla ».



### **La gialla farinata** (*un cucchiaino di burro*).

Con la farina gialla (o di mais, o di frumentone) si può preparare una certa farinata veramente squisita e che, con gran successo, saprà sostituire, di quando in quando, la giornaliera minestra.

Volete sperimentare la... « nuova novità »?

Allora — se a mangiar la farinata sarete in sei — mettete a fuoco un litro di acqua ed uno di latte, nel comune paiolo di rame per la polenta o — se non possedete il vecchio paiolo — in una capace casseruola.

Unite un buon pizzico di sale.

Tosto l'acqua e il latte bolliranno, impugnate il « bastone della polenta » o (se non possedete nemmeno quello) un cucchiaino di legno dal lungo manico; e mentre con quello (o con questo) sempre mescolerete, lasciate lenta lenta cadere, nel liquido bollente, 400 grammi della gialla farina.

Mescolate; rimescolate sempre nello stesso senso; rimescolate mentre grosse bolle scoppieranno dalla gialla farinata; rimescolate pensando che la farina del granoturco richiede lunga cottura per poter poi venire con facilità digerita; rimescolate cioè fino a quan-

do la farinata — per nulla soda, anzi assai molle — staccandosi dalle pareti infocate del paiolo, vi avvertirà d'essere ormai cotta.

Allora... unite un cucchiaino colmo di burro (meglio uno e mezzo se di tanto potete disporre); mescolate; aggiungete un cucchiaino colmo di parmigiano trito (anche due se potete, senza troppi sospiri, alleggerire un po' il borsellino); date l'ultima energica rimescolata; distribuite nelle 6 scodelle la grassa e quasi... fluida farinata; recate le scodelle fumanti in tavola ai 6 che — con il cucchiaino in mano e l'acquolina in bocca — ne saranno già in desiosa attesa; e...

E mi saprete poi dire se la gialla farina — tramutata nella « nuova novità » di *grassa farinata al latte*, valga o non valga a supplire, di tratto in tratto, la solita minestra di riso o di pasta.

### **Polenta con cipolline** (*un cucchiaino di burro, un cucchiaino di olio*).

Vi sento... (oh, come vi sento!) brontolare: « Polenta e cipolle? Ma, Petronilla, ci prendi dunque per straccione incuranti di avere il fiato alquanto... olente? ».

No, care, non per tali vi prendo; ma per brave donnine di casa desiderose — anche in questi tempi di carestia — d'allestire qualcuno dei buoni piattoni degni della passata abbondanza; piattoni che, oltre soddisfare l'appetito, solletichino l'odorato e rallegrino il palato.

E di piattoni che abbiano tali requisiti, eccone — per il piatto del mezzodì — uno qua.

Siete in 6? Comperate allora mezzo chilo di cipolline piccinine; pelatele; versatele in una casseruola; unite un cucchiaino di burro, un cucchiaio di olio, sale, pepe, e — se, fortunatissime, li avete — avanzi tritati o di carne, o di salame, o di lardo, o di pancetta.

Ponete la casseruola a fuoco e fatevi rosolare le cipolline.

Sciogliete in 4 ramaioli di acqua calda un cucchiaio ben colmo di salsa di pomodoro; versate nella casseruola (le cipolline ne devono rimanere coperte); incoperchiate; lasciate lento lento bollire.

Con 8 etti di farina di granoturco rimenate in acqua bollente la polenta; versatela sull'asse; affettatela con un filo robusto e pulito; distribuite le fette sul piatto di portata che avrete riscaldato; sulle fette versate bollente l'intingolo cipollesco (le cipolline saranno ben cotte quando la forchetta le potrà facilmente infilzare); recate in tavola; e...

Ed è certo che — anche se quel giorno non avrete avuto avanzi per arricchire il vostro piatto — esso vi procurerà due consolazioni: quella di sentir pregare: «falla spesso, mamma, questa buona polenta» e quella di pensare che, per quel pasto, il vostro borborsellino non è stato tanto alleggerito!

## Polenta con patate

Volere (e fors'anche *dovere*) allestire una polentona grossa grossa e disporre di pochina pochina farina gialla, è cosa che può capitare a tante in questi brutti tempi di eccezionalissime ristrettezze.

Ebbene; in tale evenienza, ricordatevi delle patate che (fino ad ora) ci vengono con... rara larghezza concesse; e...

Quant'è la vostra farina gialla? Mezzo chilo soltanto?

Pesate allora mezzo chilo di patate; pelatele e non scordate che, a pelar patate, molto vale l'apposito coltellino che, togliendo alle patate la sola sottilissima pelle, non vi costringe a buttare nell'immondezzaio troppa di quella polpa che per la famiglia è, veramente, tanta nutrientissima... manna celeste.

Lavate le patate e tagliatele a cubetti.

Ponete a fuoco alto il paiolo di rame per la polenta con acqua e sale nelle relative quantità; versatevi le patate preparate; e lasciatele bollire fino a che saranno cotte, lessate.

Unite a poco a poco, a pioggia, e mescolando con l'apposito bastone, la farina gialla; e continuate a mescolare e rimescolare fino a che, dopo più di mezz'ora, staccandosi dalle pareti dell'infuocato paiolo, la polenta... *patatesca* vi avvertirà d'essere ormai cotta.

Rovesciatela allora sull'asse; affettatela con un grosso filo pulito; distribuite ogni fettona su ciascuno dei piatti che saranno lì, pronti, in... golosa attesa; unite in ciascun piatto o il condimento o la pietanza che, per quel pasto, avrete decretato e preparato; e...

E vi compiacerete certamente constatando come la vostra polentona sia più che bastante a sfamare tutti quanti; ed anche vi rallegrerete sentendo i commenti: « Che buon saporino ha la polenta d'oggi! Dove l'hai

pescata, mamma, questa squisita farina? Ne hai tanta? »; e che vi convincerete quanto bene riesca il conubio: « patate e farina gialla ».

## **Polenta con latte** (*un cucchiaino di burro*).

Eccovi qua il semplice modo di preparare, con un solo cucchiaino di burro, una cena che non si potrà certamente chiamare lussuosa, ma che però sarà veramente ottima e assai indicata per quelle di voi che devono ogni giorno sfamare una famiglia numerosa.

Versate nel paiolo della polenta 1 litro e 1/4 di latte ed 1 di acqua; ponete a fuoco alto; aggiungete un pizzico di sale e, a poco a poco, quando la bollitura sarà nel suo pieno, farina gialla (circa 1 kg.); e senza concedervi tregua alcuna, mescolate con l'apposito bastone.

Mentre la polenta in formazione sarà ancora assai assai molle, unite un cucchiaino colmo di burro; e dopo 40 minuti da che rimescolerete, aggiungete 2 pugni (anche 3, se lo potete) di parmigiano trito; date l'ultima rimescolata; versate in un piatto da portata alquanto fondo; e recate in tavola la polenta fumante e dal collettivo condimento.

Ma polenta che soddisferà gli appetiti vostri e quelli sempre formidabili dei figlioli; che verrà da tutti giudicata assai squisita ed assai ben condita; che verrà facilmente digerita; che, quindi, non graverà gli stomaci e faciliterà i sonni sodi; e che vi avrà richiesto — delle vostre grasse riserve tesserate — un

solo cucchiaino di quell'ottima (ed ora preziosa) merce ch'è il burro.

Che si mormora? Che questo non è certamente piatto degno dei lumi... *petronilliani*?

No; questo piatto non è per voi, o signore mormoranti; non è per voi, madri di famiglioline piccoline; ma — non l'ho detto? — è riservato per le sole madri di numerosa prole, e quelle — se ancora non conoscessero questo piatto, — quelle... anzichè mormorare, mi saranno assai grate dell'insegnamento che, oggi, ho loro dato.

### **Polenta pasticciata** (*un cucchiaino di olio*).

Un piatto che possa rappresentare un pasto completo e che richieda un... quasi niente dei grassi teaserati?

Questo vorreste? E bastante per 5-6 commensali?

Ebbene; il modo di prepararlo, eccolo qua:

Riminate nel paiolo, e in acqua bollente e al giusto salata, 6 etti di farina gialla e fatene una bella polenta soda.

Rovesciatela sull'apposita asse.

Affettatela, quando sarà raffreddata, in fette sottili e dividete le fette in 3 mucchietti.

Tagliuzzate un etto e mezzo di ricotta e altrettanti di fontina (o di gruera o di qualsiasi altro formaggio bianco e fresco); mescolate fra di loro i pezzetti; e anche di questi fate 3 mucchietti.

Sciogliete, in una scodella d'acqua calda, un cucchiaino ben ricolmo di salsa di pomodoro

Oliate, con un cucchiaino d'olio, una tortiera od una teglia capace, bassa e senza manico, una teglia, insomma, che sia degna di venir presentata, con il suo carico, in tavola.

Stendetevi uno dei 3 mucchietti di quella polenta affettata; spargete sulla polenta un mucchietto di quella ricotta e di quel formaggio tagliuzzato; versate sopra 3-4 cucchiaini della salsa sciolta nell'acqua.

Coprite con un'altra parte delle fette di polenta; spargete sopra un altro mucchietto di ricotta e formaggio; versate sopra metà della salsa rimasta nella scodellina.

Ricoprite con la restante polenta, indi con la restante ricotta e il restante formaggio; e infine con tutta quanta la salsa che sarà rimasta nella scodellina.

Mezz'ora prima del pasto, ponete la tortiera in forno caldo o, incoperchiato, tra le brage e — giunta l'ora — servite il piatto caldo.

Servite, cioè, una tortiera di polenta pasticciata che tutti troveranno squisitissima; che tanto sazierà ogni appetito, da non richiedere di essere da un altro piatto seguita; e che alla grossa provvista familiare avrà richiesto un solo cucchiaino (e persino piccolino piccolino) di quella merce preziosissima ch'è l'olio d'oliva.

**Polenta pasticciata ricchissima** (*un cucchiaino di olio ed uno colmo di burro*).

Il vostro borsellino è... non troppo leggerino?

Avete in casa avanzi di carne del giorno innanzi?

Potete disporre di un cucchiaino di olio e di uno colmo di burro?

Allora se tanto avete e tanto potete, eccovi qua il modo di preparare un piatto che — richiedendo (dopo averne gustata la porzione personale) non più di un po' di formaggio e di un frutto — rappresenta (per il mezzodi) un pasto completo, veramente sostanzioso ed eminentemente squisito.

La sera innanzi, con la farina di mais (o di frumentone) ) preparate una bella e soda polenta versando (per 6) 700-800 grammi della farina gialla nel paiolo di rame nel quale sarà l'acqua al giusto salata e nel pieno suo bollore, e sempre rimestando con l'apposito bastone fino a che l'impasto, staccandosi dalle pareti scottanti, vi dirà che la polenta è cotta. Rovesciatela allora sull'asse e lasciatela lì a rassodarsi, raffreddando.

Il mattino appresso, spezzettate un buon pizzico di funghi secchi; lavateli; fateli rammollire in una scodellina d'acqua molto calda.

Rosolate nella casseruola mezza cipolla finemente affettata, con quel cucchiaino d'olio e con meno della metà di quel burro che, per il piatto, vi avete razionato; aggiungete poi 2-3 carote grattugiate, 3-4 steli di sedano tagliuzzati fini, i funghi, la loro acqua e un pizzico di sale; incoperchiate la casseruola e lasciatevi lentamente cuocere le verdure.

Dopo circa mezz'ora, unite un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in una scodellina d'acqua calda, la carne che avrete tritata e così, dopo un'altra mezz'ora, il buon sugo sarà pronto.

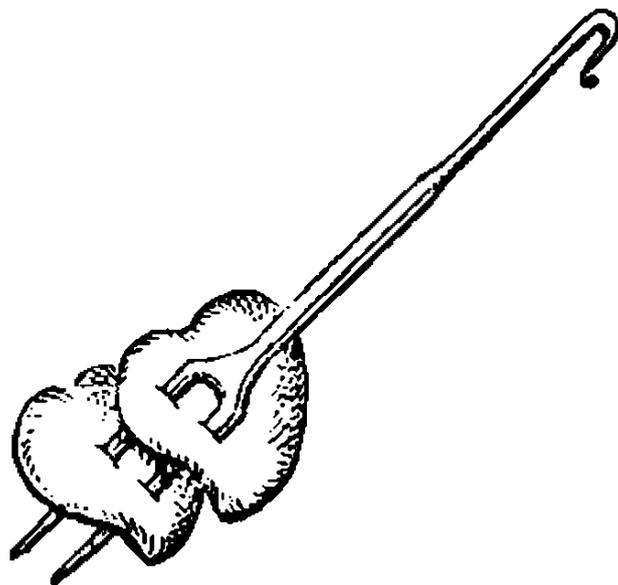
Con un tantin del burro rimasto, imburrate la tortiera e poscia infarinatela.

Con il rimanente burro preparate (in una casseruolina, e a fuoco basso, e sempre mescolando) una salsa besciamella amalgamandolo con un cucchiaino colmo di farina bianca (o di crema di riso, o di vegetina), aggiungendo a poco a poco  $3/4$  di litro di latte, indi un pizzico di sale e (se l'avete) di noce moscata, e togliendo la casseruola dal fuoco a bollitura iniziata.

Tagliate a fette sottili la polenta ed una mozzarella fresca; grattugiate formaggio parmigiano.

Stendete nella tortiera uno strato di polenta; bagnatela con un cucchiaino del sugo; disponete sopra un po' della mozzarella e un po' della besciamella; informaggiate; ripetete tutto così fino a che avrete... merce; cercate che l'ultimo strato sia di besciamella e polverizzatelo poi con paue trito.

Ponete la tortiera in forno caldo; recatela in tavola quando quel po' di pane apparirà leggermente biscottato; e siate certe, certissime, che il vostro desiderare di un solo piatto, ma con tutto quel ben di Dio, non sarà da meno di uno con 3 e anche 4 portate!



## **Pesce fritto** (*con pochissimo olio*).

Bella consolazione vedere il marito rincasare dalla pesca con un buon carico di quei pesciolini che richiedono di esser fritti; ma rattristante delusione constatare che di grassi, in casa, c'è grande scarsità; e profondo sconforto ricordare che, senza grassi, non si possono far frittture.

Ma... dati i tempi burrascosi, non ci si deve adattare a certe irrimediabili mancanze o deficienze?

Ecco, infatti, come vi potreste adattare — anche con poco olio o strutto — a trar profitto dell'abbondante pesca maritale e come ugualmente potreste presentargli i suoi pesci per bene fritti.

Tagliate a ciascuno la testa, la coda e le pinne (che bollite con verdure vi daranno un brodino appetitoso, ma che assorbirebbero inutilmente un po' del vostro scarso unto).

Versate nella padella di ferro poco poco di quel poco grasso del quale potete disporre, in modo che ne resti appena unto il fondo, e ponete la padella a fuoco.

Infarinate in fretta i pesci con un po' o di farina bianca, o di fecola, o di vegetina, o di pane trito, o

di amido e premeteli leggermente fra le palme affinché la polvere rimanga loro bene appiccicata.

Quando quel poco grasso fumerà, innalzate la fiamma; versate nella padella i pesci; rimoveteli di continuo con la paletta od il cucchiaino di legno; e appena vedrete l'infarinatura ben rappresa, abbassate la fiamma e a fuoco basso completate la friggitura.

Cotti i pesci, salateli; e senza dover nè scolarli, nè stendere su carta asciugante, vi assicuro che potrete servirli bene e... *asciugatamente* fritti.

Ma non è pregio di ogni fritto quello di non essere imbevuto di grasso eccessivo? La ristrettezza vi farà quindi apparire cuoche non solo economicamente... sagge, ma anche sapientemente brave.

## Pesce in umido (*niente grassi*).

Di mattina una grande scampanellata? Non può essere che la mia cara cognatona grassa!

Era infatti lei che (in questi tempi indaffaratissima a sbarcare il suo lunario... cucinesco...) in fretta e furia mi portava un nuovo ritrovato della sua esperienza culinaria.

— Tu, cara Petronilla, hai insegnato a frigger pesce con un... quasi niente d'olio; ma io oggi ti dirò il modo di preparare con pesci un certo umidetto che... pur riuscendo squisito, non richiede nemmeno quel tantin di grassi! Stupisci? Non pensi dunque che nemmeno nella carne dei pesci più magri mai non manca un po' di grasso?

« Dunque: il primo giorno nel quale potrai avere pesci piccoletti (quali barboni, o triglie, o gò, o lavarelli)..., raschiali; spinali; lavalì; stendili in una teglia; coprili d'acqua; aggiungi 2-3 patate pelate e tagliate a cubetti, 3-4 pomodoro affettati e liberati dei semi (o, se non avessi pomodoro, un bel cucchiaino della loro conserva sciolta in una scodellina d'acqua), un'abbondante manata di prezzemolo finemente tritato, un pizzico di sale e un pizzichino di pepe.

« Poni a fuoco la teglia bene incoperchiata; toglì il coperchio dopo 15 minuti circa di bollitura; e quando il sugo si sarà un po' addensato, ecco il piattino bell'e preparato.

« Un piattino che ti avrà richiesto poca spesa, poco tempo, niente condimenti e che (t'assicuro) soddisferà persino quell'esigentone ch'è... il signor Marito tuo e signor Fratello mio! ».

## **Pesce quasi marinato** (*niente grassi*).

— Anch'io, cara Petronilla, anch'io a furia di scervellarmi, ho scoperto (al pari della tua cognatona grassa) il modo di ammannire con pesci e senza grassi un buon piattino (così la cara mia Nini). Un piattino che preparo dopo il pasto del mezzodì e che lascio in credenza fino all'ora di cena; un piattino, insomma, che veramente si addice alla mia duplice condizione di... moglie e di impiegata e quindi di assente da casa durante l'intero pomeriggio.

« Se dunque volessi propagarlo... ti saranno tanto

grate (è certo!) quelle che, al pari di me lavorando, han poco tempo da dedicare agli spignattamenti.

« Per preparare il piatto... traendo profitto delle abbondanti... *pescate*, compero o sardelle, o sardoni, o acciughe; le pulisco; le lavo; le stendo in una teglia.

« Affetto fine una cipolla e trito finissimamente una gamba di sedano, una carota ed una buona manata di prezzemolo, e spargo le verdure sui pesci.

« Verso sopra mezzo bicchiere d'aceto; salo; impo; ripongo in credenza; e — a cuor tranquillo in quanto a cena — me ne vado poi per i fatti miei mentre, fra quelle verdure e per quell'aceto, i miei pesci si andranno lenti lenti quasi marinando.

« Allorchè rincaso... pongo a fuoco basso la teglia prima incoperchiata, indi (perchè il sugo s'addensi) scoperchiata, e in 10-15 minuti il mio piatto è bell'e preparato!

Seguendo il consiglio della cara Ninì, ecco dunque il nuovo piattino a tutte additato.

## **Pesce al limone** (*niente grassi*).

Gravi pensieri, i nostri, sul come soddisfare, in questi tempi, i familiari bisogni mangerecci!

Gravi pensieroni, i nostri, sul come poter bilanciare, con le *poche* entrate, le *tante* spese!

Gravi pensieracci, soprattutto, i nostri su quei necessari condimenti nei quali (bisogna pur confessarlo!) un tempo tanto largamente si abusava e nei quali tanto bisogna ora scarseggiare!

Ebbene; se voleste che domani un pensiero, un pensierone, un pensieraccio di meno vi torturi...

Comperate mezzo chilo o di sarde, o di sgombri, o di barboni;

mozzate loro teste e code;

con una forbiciata apriteli nel mezzo del ventre per toglierne le interiora e la spina;

lavateli e disponeteli a strati in una casseruola fonda e stretta;

spargete di mano in mano su di ogni strato sale, pepe ed un pizzico di fogliette di rosmarino;

strizzate un limone e versatene sull'ultimo strato tutto il succo;

ponete la casseruola a fuoco basso;

sorvegliatevi la bollitura;

raccogliete, di tratto in tratto, con un cucchiaino, un po' dell'abbondante sugo che s'andrà formando e spargetelo poi sul più alto degli strati affinché, collando, insapori di sè tutti gli altri;

servite, dopo 15-20 minuti, caldo, il piatto della giornata.

È questo un piattino che la buona Nella mi ha suggerito e che avrà i pregi, quando lo ammannirete, di togliervi un pensiero (quello di dover scegliere la pietanza), un pensierone (quello della grossa spesa, ch'è sì poco esso è costoso!) e un pensieraccio (quello dei condimenti, chè vi richiede soltanto sale, pepe, rosmarino e limone; generi, cioè, dei quali non soffriamo certamente la carestia).

## **Pesce piccante** (*un cucchiaino d'olio*).

Avete comperato o (meglio ancora) il vostro marito ha pescato un grosso pesce? E voi vorreste cucinarlo in una maniera che si allontani alquanto dalle altre che vi ho insegnate, ma senza troppo intaccare le vostre preziosissime riserve... grasse?

Allora squamatelo; pulitelo; lavatelo; tagliatelo in fette trasversali.

Versate in un tegame largo e basso un cucchiaino d'olio e 4 di vino bianco; stendete sopra le fette; salatele; e ponete il tegame incoperchiato a fuoco basso.

Sul tagliere e con la mezzaluna, tritate fini fini un pizzico di fogliette di rosmarino, una manatona di prezzemolo pulito ed uno spicchietto d'aglio.

Quando, da 20 minuti, le fette di pesce bolliranno, adagio adagio rivoltatele; spargete loro sopra il trito, e di nuovo incoperchiate.

Dopo 5 minuti aggiungete ancora 3 cucchiaini di vino bianco; lasciate il tegame scoperchiato e quando altri 8-10 minuti saranno passati, recate in tavola il tegame con il suo carico squisito e profumato.

E veramente squisito; e che sarà stato lesto a preparare; e che avrà richiesto un solo cucchiaino di quella mercanzia preziosa che è ora l'olio; e che vi sarà costato... veramente pochetto e forse anche quasi niente se avete la gran fortuna che il marito non perda la pazienza quando, con lenza in mano ed occhio sull'amo deve stare lungamente in attesa di... un alocco che abocchi!

## Baccalà mantecato (*poche gocce d'olio*).

Me ne stavo, l'altro giorno, stupita e incantata davanti alla vetrina del salumiere quando mi riscosse un lieto:

— Che ammiri, Petronilla?

— Guardo, cara Emilia, quel bel baccalà e penso (sconsolata e con profondo rimpianto) a quanto sarebbe felice mio marito se gli potessi allestire un tegame di quel baccalà mantecato; ma come lo potrei se il piatto richiede tanto, tanto, tantissimo olio?

Sorrise l'amica e — veneziana puro sangue e, in quanto a pesci, cuoca quindi assai provetta —...

— Ma io stessa, cara Petronilla, giorni fa ho allestito un tegame di baccalà mantecato; l'ho allestito intaccando soltanto di poche gocce la nostra scarsetta razione dell'olio; e, ugualmente... quanto squisito!

— Come è possibile senza abbondanza d'olio?

— Ma... il baccalà non ha assai grassa la pelle, quella pelle che molte massaie buttan nell'immondezzaio mentre dovrebbe venir tutta serbata? E... il bisogno, aguzzando l'ingegno, non ci ha insegnato quale buon condimento grasso ci offra il latte? Se dunque volessi...

Togli al baccalà le spine; taglialo a pezzi e infarina ogni pezzo con farina di riso (se non hai farina di grano); versa 2-3 gocce d'olio in un tegame per leggermente ungerne la superficie interna e, l'un presso l'altro, disponivi i pezzi del baccalà e tutta la loro pelle finemente tagliuzzata.

Copri tutto quanto con acqua nella quale avrai di-

sciolto un cucchiaino di quel latte in polvere che, in scatole di latta, vedono droghieri e salumieri.

Poni il tegame coperto a fuoco basso; mescola di tratto in tratto; lascia lentamente bollire; scoperchia il tegame dopo un'ora e tre quarti; sala; alza la fiamma; rimescola di continuo e con energia; e quando, dopo 15-20 minuti, saranno il baccalà ben frantumato ed il sugo ben condensato, presenta a cuor sicuro il piatto.

Ebbene; io ho seguito il consiglio della preziosissima amica e il risultato è stato che il marito mi ha chiesto: « Come hai potuto procurartelo, cara Petronilla, il tanto olio indispensabile per questo squisito piatto? ».

Pensando all'amica, io... ho sorriso sotto i baffi che... *fortunatamente* ancora non ho!

## Anguilla in tegame (*niente grassi*).

Se nell'uno di questi giorni, mentre in pescheria state sbirciando i vari pesci che son là, a far bella mostra dei loro corpiccioli lustrati, vedeste un'anguilla — un'anguilla nè troppo grossa nè troppo piccina, ma ancora viva — fatene subito (purchè il borsellino ve ne dia il permesso) il saggio acquisto.

E veramente saggio in questi tempi di olio scarso (di quell'olio ch'è pur indispensabile a cucinare od a condire pesci) giacchè — essendo l'anguilla, per sè stessa, tanto grassa da essere stata persino battezzata « il maiale diguazzante tra la melma e l'acqua » —

può venire cucinata anche senza dover ricorrere al preziosissimo condimento che oggi è necessario usare con .. parsimonia grande!

Se dunque l'anguilla la vedete... se le finanze familiari ve ne permettono l'acquisto... appena a casa pulitela delle interiora; sforbiciatene le pinne; toglietele la testa; lasciatele la viscida ma grassa pelle; tagliatela a pezzi.

Fate lessare in una casseruola, con 2 bicchieri d'acqua e 2 di vino bianco e secco, 2 cipolle intiere, 3 carote tagliate a pezzi, 3-4 steli di sedano, un pizzico di prezzemolo, una foglia di alloro.

Aggiungete un pizzicone di sale ed un pizzichino di pepe.

Quando vedrete le verdure stracotte, setacciate tutto quanto, e premete ben bene fino a che — tutto passato — sarà rimasto sul setaccio soltanto ciò che... non si può assolutamente setacciare.

Disponete in un tegame i pezzi d'anguilla; versate loro sopra la salsetta vinosa; ponete il tegame su fuoco basso, o tra brage, o in forno non eccessivamente caldo; e dopo 20-30 minuti, cotta l'anguilla, potrete presentare in tavola uno squisito piatto di magro che vi sarà costato... certo non pochi soldi, ma di grassi... soltanto quello che serbava, nelle sue carni il maialletto dell'acqua!

### **Tinche in gelatina (*niente grassi*).**

Il vostro pescivendolo vende in questi giorni tinche, cioè quei pesci che si pescano nelle acque fangose, e che sono poco costosi e poco pregiati perchè

le loro carni hanno spesso un certo saporino che non è... squisitissimo?

Ebbene; incuranti di ciò, fate abbondante acquisto di quelle tinche; e fatelo a cuor sicuro giacchè con un po' di furberia cucinaria si può completamente eliminare l'inconveniente ch'è dovuto non già al fango, ma a certi microscopici esseri che, dell'intestino delle tinche, sono ospiti molto frequenti.

Comperate le tinche, lavatele; pulitele; stendetele in un tegame e versate loro sopra tanti bicchieri di acqua e tanti di aceto fino a coprirle completamente.

Unite una cipolla affettata; 2 carote e 3-4 steli di sedano tagliuzzati; 3-4 foglie di salvia; 2 foglie di alloro tagliate a mezzo; 2-3 foglie di basilico ed un pizzico di origano (se l'avete in casa); un disco di limone; 3 dadi da brodo; 1 pizzico di sale; un pizzichino di pepe; un... niente di noce-moscata.

Ponete il tegame incoperchiato a fuoco e lasciate bollire per 25-30 minuti.

Togliete dal brodo le tinche; stendetele sull'asse; e scolatene il brodo per liberarlo dalle verdure che l'avranno ben bene aromizzato.

Quando le tinche saranno ormai raffreddate, togliete loro le teste (che non si mangiano, ma che avranno ceduto al brodo un po' di gelatina); apritele a mezzo e, tolte spine ed interiora, stendetele su un piatto da portata fondo.

Versate sopra tutto il loro brodo e ponete il piatto a raffreddare al fresco affinchè quel brodo si possa gelare in soda gelatina.

Piatto appariscente; piatto gustoso; piatto che non

richiede alcuna delle merci tesserate; e persino piatto che verrà ritenuto di pesci pregiati, anche se non pregiate sono le tinche che vivono tra il fango degli stagni.

### **Alici in tegame** (*un cucchiaino di olio*).

Abitate presso al mare o dove giornalmente giunge (e quindi ancora fresca, quasi viva) la... pesca marina? E... siete 6 in famiglia?

Allora, il primo giorno che vedrete in vendita alici fresche, comperatene subito mezzo chilo; subito, giacchè con quell'abbondante e sempre a buon mercato mercanzia, ed un solo cucchiaino di olio potrete preparare un piatto che... non vi dico quanto riuscirà a tutti gradito!

Ad ogni alice togliete soltanto la testa e, con essa, il lungo filamento che, alla testa, è sempre annesso. Lavatele.

Disponetele, a strati, in un tegame di terracotta (di metallo, assolutamente no) e in modo che la coda dell'una combaci con il collo mozzo dell'altra.

Pestate fine, con la mezzaluna, 3 manciate di prezzemolo ed uno spicchetto d'aglio.

Impastate aglio e prezzemolo con un cucchiaino colmo di pane trito, un pizzicone di sale, un pizzichino di pepe ed un cucchiaino (proprio uno solo) di olio.

Spargete questo impasto sulle alici, distribuendolo con saggia giustizia.

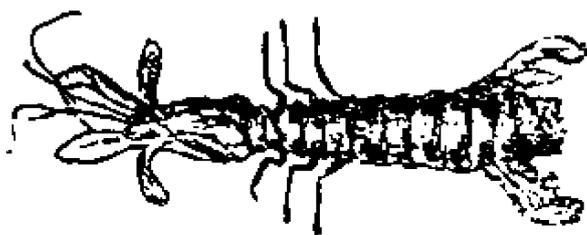
Ponete il tegame in forno caldo (o mettetelo su brage e con brage sul coperchio), e quando le alici

saranno cotte, cioè dopo mezz'ora circa (a seconda del calore del forno, o delle brage), recatelo in tavola con il suo carico fumante e profumato, e con l'accompagnamento di spicchi di limone pronti ad aromatizzare, con il loro succo agretto, le vostre già saporite alici.

Piatto ch'è squisito; ch'è poco costoso; che non sbilancia le magre provviste di grassi, e che quindi... è assai assai adatto per i tempi attuali.

### **Cannocchie in salsa maionese** (*un cucchiaino d'olio*):

Conoscete le cannocchie, o pannocchie, o cicale; cioè quei crostacei affusolati, lunghi una spanna, dal guscio bianchiccio se crudi e rosato se lessati, che



rassomigliano un po' a grossi gamberi senza le chele, ma che dei gamberi costano però assai meno?

Ebbene; se vedete cannocchie sul banco del pescivendolo, compratene un chilo (spenderete 5 lire all'incirca), giacchè con quella merce si a buon mercato potete preparare un piatto che, oltre ad essere prelibatissimo, vi richiederà — delle merci ora preziosissime, — un solo uovo ed un solo cucchiaino di olio.

Fatto l'acquisto, lavate le cannocchie; lessatele; stendetele, allungate, su di un'asse; e lasciatele lì fino al mattino appresso.

Ad ognuna sforbiciate il guscio per il lungo; apritelo; toglietene il corpo (non si spaccherà perchè ben raffreddato e rappreso); allineate tutti i corpi sul piatto di portata.

Preparate quella tale salsa maionese che vi ho insegnata (vedi pag. 96), ma leggermente modificata per renderla più fluida.

Pestate cioè nel mortaio (o setacciate) 2 patate di media grossezza lessate e mondate; salate; aggiungete, sempre mescolando, un tuorlo e — oltre al solo cucchiaio di olio e al succo del limone, — unite anche 1 cucchiaio di aceto, 3-4 cucchiari di acqua calda, l'albume (rimasto da quel tuorlo) dopo averlo montato a neve; e ricordate che sempre, sempre, avrete dovuto con energia rimescolare.

A questa salsa che, per quell'acqua e quell'albume, vi sarà riuscita piuttosto fluida e scorrevole, unite infine un pizzico di capperi tritati; date l'ultima rimescolata; e con essa coprite le cannocchie, sul piatto.

Con poca spesa e con poco delle merci tesserate, avrete così preparata una pietanza talmente prelibata, che da chi gusta, non con gli occhi ma con il palato, ciò che sta mangiando... potrà essere persino creduta costosissima aragosta con la sua relativa e tanto oliata, classica maionese.

## **Insalata di pesce alla russa con maionese (2 cucchiaini di olio).**

In una di quelle eventualità (che non di rado capitano) e nelle quali si vuole, spendendo poco poco, molto molto figurare...

— comperate un pesce di 6-7 etti; pulitelo; lessatelo;

— comperate 3-4 patate, 2-3 carote, 1 barbabietola rossa, e (a seconda della stagione) 2 rape, 3-4 etti di piselli e altrettanti di fagiolini; tutto pulite; tutto lessate;

— sminuzzate la carne del pesce;

— tagliate a cubetti le verdure;

— preparate, in dose doppia, quella tale maionese che si può ammannire anche in questi tempi (vedi pag. 96);

— versate in una terrinetta pesce, verdure e metà maionese;

— salate; pepate; mescolate ben bene tutto insieme;

— distribuite l'impasto sul piatto di portata; dategli la forma di quasi-pesce; levigatelo; copritelo con la restante maionese; circondatelo con acetini, cetriolini, capperetti e... poco spendendo, molto figurerete.

## **Insalata di pesce alla russa con gelatina (due cucchiaini di olio).**

Volete molto e molto più figurare, pur spendendo sempre poco poco?

Allora...

— fabbricate  $\frac{1}{2}$  litro di quella tale gelatina che anche in questi tempi (si sprovvisi delle carni adatte) si può ammannire (vedi pag. 100).

— versatela nella terrinetta con il pesce, le verdure e metà maionese;

— oliate leggerissimamente un bel stampo da budino;

— versatevi l'impasto e leggermente premetelo;

— appianatene la superficie;

— ponete lo stampo al fresco;

— rovesciatelo sul piatto quando la gelatina si sarà ben rappresa;

— ornate il piatto con qualche acidetta leccornia; e...

poco spendendo, farete una figura!... Una di quelle figurone!...

### **Sformato di sardelle (o sgombri) (3 cucchiaini d'olio).**

Ecco un piatto assai buono e bello per il giorno nel quale si potrà disporre di... niente burro, poco olio, ma molto pesce; e piatto anche d'apparenza talmente scicchina da esser persino degno d'un pranzetto.

Per prepararlo...

Togliete teste, code, pinne e lische ad un chilo circa di sardelle (o di sgombri); raschiatele leggermente; lavatele abbondantemente.

Tritate con la mezzaluna una manata di prezzemolo e 2 spicchi d'aglio.

Grattugiate pane vecchio e parmigiano (se potete disporne).

Con un cucchiaino d'olio ungete una tortiera.

Stendetevi sul fondo uno strato dei pesci preparati.

Spargete sopra metà del trito, del pane e del formaggio grattugiati; un pizzico di sale; un tantino di pepe; un cucchiaino d'olio; il succo di mezzo limone.

Stendete sopra gli altri pesci e spargete il rimanente del trito, del pane e del formaggio; un altro pizzico di sale, un altro tantino di pepe, un altro cucchiaino d'olio e il succo dell'altro mezzo limone.

Ponete la teglia in forno caldo o tra brage ardenti.

Toglietela dopo 20-30 minuti (a seconda del calore).

Capovolgetela sul piatto.

Presentate, caldo e fumante, il profumato e saporitissimo sformato.

### **Tonnetto in umido** (*un cucchiaino di burro e uno di olio*).

Si può essere bene certi che, in questi giorni, ogni parlottare tra amiche va sempre a finire sull'eterno tema: « In quanto a... pietanze tu come te la cavi? ».

È infatti anche stamane, allorchè la mia cara cognatona grassa — dopo aver salite, ansante, le scale, — s'è di peso buttata nell'accogliente poltrona fonda...

— Quale pietanza (le ho subito chiesto) hai preparato per stamane?

Ed ella, sempre cortese e larga di consigli...

— Sono appunto venuta, cara Petronilla, per dirti... (e mostrandomi un pacchetto): Vedi? Ho testè

comperato una scatola di tonnetto ed una di piselli... Ma che faccia scura mi fai! Forse pensi al tanto olio richiesto da quella salsa maionese che sa rendere squisito persino il pesce non di... prima qualità e per di più conservato in salamoia? Ebbene; il tonnetto, nonchè il... cosiddetto salmone, si possono rendere appetitosi anche senza l'oliatissima salsetta gialla...

Mettendo in una casseruola a soffriggere (e a fuoco non troppo alto) un po' di cipolla trita con... sia pure un solo cucchiaino di burro ed uno di olio; aggiungendo il pesce dopo averne scolata... l'acquetta, indi mezzo cucchiaio di salsa di pomodoro sciolta in una scodellina di acqua e — a bollitura avanzata — i piselli scolati dalla salamoia e lavati sotto al rubinetto; assaggiando; aggiungendo sempre un pizzichino di pepe e il sale se necessario; e servendo, infine, il piatto diventato (per merito delle aggiunte) sì abbondante da bastare per noi 6, e talmente appetitoso che persino quel difficolto del mio signor marito si è degnato di trovarlo... « più che discreto ».

Io, naturalmente, manderò subito per il duplice acquisto (sapete come ogni suggerimento della cara cognatona sia da me seguito con ogni diligenza); e domani stesso, al mezzodì, sarà pronta per la mia famiglia la pietanza: « umido di tonnetto ».

E voi? Seguirete anche voi il... *cognatesco* consiglio, quando non saprete... « ove battere la testa? ».

## Condimento per pesce lessato (*un cucchiaino d'olio*).

Quale astruso problema!

Possedere un bel pescione fresco; uno di quei pescioni o di lago, o di mare, o di fiume o di palude, che sono tanto squisiti se lessati, ma...

Ma non possedere l'uovo indispensabile ad allestire almeno quella tal salsa maionese di... fortuna ch'è possibile anche in questi tempi, e vedere sì ridotta la familiare razione dell'olio da non poter pensare al classico condimento del pesce lessato: olio crudo e succo di limone.

Quale astruso problema, dunque, per una povera donna di questi tempi!

Ebbene: volete, del problema, una... *passabile* soluzione? Una soluzione che farà arricciare il naso a quei buongustai del tempo che fu che volevano versare mezza oliera sopra la loro sola porzione; che farà esclamare dai soliti criticoni: « Cosa si sogna quella cara Petronilla? »; ma che però soddisferà tutti quanti avran saputo adattarsi alle presenti esigenze; e che soprattutto soddisferà voi, mie *parsimoniose* amiche cuochette.

A cuor tranquillo sulla soluzione, lessate dunque il vostro bel pescione dopo averlo ben pulito; e non scordate di aggiungere all'acqua il sale, un disco di limone e 2-3 foglioline d'alloro.

Quando il pesce sarà quasi cotto, togliete dalla peschiera 7 cucchiaini di quel brodo; versateli in una scodella; e scioglietevi 2 dadi.

Quando il pesce sarà cotto, scolatelo ben bene e stendetelo sul piatto di portata.

Aggiungete nella scodella, a quei 7 cucchiaini di brodo, uno di olio, un pizzicone di sale, un pizzico di pepe e il succo di un limone; sbattete ben bene; versate il condimento magretto sul pesce; e... avrete la prova che, dell'arduo problema, io vi ho data una soluzione veramente... « passabile ».

### **Salsa per pesce lessato** (*un cucchiaino di burro, mezzo cucchiaino d'olio*).

Gran fortuna, in questi tempi, veder rincasare il marito con un bel pesce appena pescato, ma... gran pensieri dover subito provvedere al necessario condimento!

Ebbene; se la fortuna capitasse anche a voi, ecco come, e senza tanto « dover pensarci su », potreste provvedere.

Versate in una piccola casseruola un cucchiaino di burro e mezzo cucchiaino di olio; ponete a fuoco basso; unite, tosto il burro sarà disciolto, un cucchiaino raso di farina bianca (o, se non avete farina, di crosta di pane grattugiata) e mescolate di continuo con l'indispensabile cucchiaino di legno.

Aggiungete, quando la farina (o il pane) apparirà leggermente imbiondita, mezzo bicchiere di latte e, tenendo il fuoco sempre basso, continuate a mescolare.

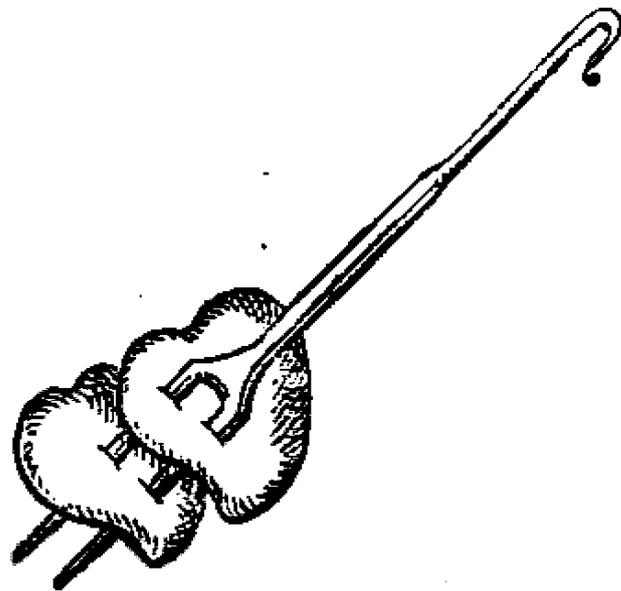
Togliete la casseruola dal fuoco allorchè la salsa in formazione già vi bollerà da 10 minuti, e lasciatela raffreddare.

Tritate finemente mezzo cucchiaino di cipolla e mezzo di prezzemolo; versateli nella salsa quando sarà ormai fredda; e mescolate.

Unite mezzo cucchiaino di senape in polvere (di quella gialla, che vendono i droghieri), un cucchiaino di aceto possibilmente aromatico ed un pizzico di sale.

Ancora e ben bene mescolate; versate la salsa sul pesce lessato e steso sul piatto; e...

con pochissimo burro e pochissimo olio, ma con tanto materiale piccante, avrete ottenuto, per il vostro bel pescione un condimento non solo bastante ma anche prelibato.



## Manzo a vapore (*niente grassi*).

Qualora, essendo parecchi in famiglia, poteste avere nel giorno destinato alle carni un bel pezzo di polpa di manzo con la sua bianca fascetta di grasso... fatene subito l'acquisto chè — senza dover intaccare le vostre riserve del burro e del lardo — potrete, quel giorno, preparare un piatto veramente squisitissimo e che, di... spignattamenti, vi richiederà un... bel niente.

Per prepararlo...

— tagliate a metà e per traverso 3 cipolle;

— disponetene 4 metà (e con la parte tagliata in giù) sul fondo di una casseruola; sulle cipolle ponete la carne (che rimarrà così un poco sollevata); sopra la carne ponete le altre due mezze cipolle e abbondantemente salate.

Stendete sulla casseruola un foglio di carta gialla (da macellaio); incoperchiate; posate sul coperchio due grossi pesi; mettete la casseruola a fuoco basso basso e lasciatela lì, per non meno di 4 ore, affinché la carne, lenta lenta, possa cucinarsi fra il solo suo vapore.

E dopo 4 ore avrete un certo arrostitino cottissimo, prelibatissimo, e talmente ricco di un certo sughetto

grasso da poter persino condire, con esso, un bel piatto di pasta-asciutta o di risotto.

Se dunque... approfittate dell'occasione, ma... ricordate: *purchè* quella carne sia, di sua natura, grassa!

## Stracotto fiorentino (*niente grassi*).

Potete, senza troppo sospirar sulla spesa, far l'acquisto di un grosso, di un... quasi cubico trancio di polpa di manzo?

Non indugiate allora a farlo, prima che quel manzo vi... scappi.

Possedete, tra il vostro armentario di cucina, una pentola di terraglia? Una di quelle pentole nelle quali le carni cucinano lente, lente?

Toglietela, allora, dal suo ripostiglio nella credenza.

Volete cucinare, quel manzo, in modo insuperabile (riguardo al palato) e (ciò che più preme) senza minimamente intaccare le razioni familiari di grasso?

Fatene allora uno squisito stracotto.

E, per farlo...

Mettete nella pentola 4 spicchietti d'aglio intieri ma pelati (non temetene nè l'odore nè il sapore), 2 carote affettate, 4-5 steli di sedano tagliuzzati, la carne, un buon pizzico di sale, un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in acqua, e tanta altra acqua da appena appena sfiorare la carne.

Stendete sulla pentola un foglio di carta (di quella gialla del macellaio); ponete il coperchio; sul coperchio mettete 2 ferri da stiro; collocate la pentola sopra una bassa fiammella; e non curatevi più dello stracotto toscano che lento lento cucinerà...

Curatevene dopo 3 ore, per godere la meraviglia di vedere acqua, aglio, carote e sedano... spariti; di trovare la carne cotta fra il più denso e profumato dei sughetti; e di dover constatare, all'assaggio, che quello stracotto (cotto senza grassi) è veramente, e tanto, squisito.

### **Intingolo di castrato** *(niente grassi)*.

Tutte quante avete gustato il *mio* stracotto preparato senza nemmeno toccare le razioni familiari dei preziosissimi grassi?

Ebbene; ecco oggi la ricetta di un certo intingolo a base non di manzo, bensì di castrato; e che, come lo stracotto, richiederà basso basso ma lungo lungo fuoco, nè vi intaccherà affatto quelle preziosissime provviste che, in certi giorni, sono il burro, l'olio e il lardo.

Tagliate a cubetti una coscia di castrato che, comperandola, avrete scelta non magra magra;

sbucciate 400 gr. di patate e tagliate a cubetti anche queste;

dividete in 8 pezzi una verza nè troppo piccola nè troppo grossa;

ponete in una casseruola carne, patate e verza;

aggiungete un quarto di cipolla, sale, pepe, un pizzico di semi d'anice e mezzo bicchiere d'acqua;

incoperchiate la casseruola e ponete pesi sul coperchio;

ponete a fuoco non troppo alto; abbassate la fiamma (o coprite con cenere le brage) appena l'orecchio vi avvertirà che nella casseruola si è iniziato il bollire;

lasciate bollire — così adagio adagio — per 3 ore; e...

E quando servirete l'intingolo cosperso del suo sughetto e quando esso verrà gustato... mi saprete poi dire se alcuno si sarà avveduto che il piatto ha conosciuto, di grassi, soltanto quello della carne e se quella verza e quel tantin di anice siano o non siano valsi a togliere il saporino un po'... selvaticchetto ch'è proprio del castrato.

Ebbene; nelle stagioni di questi ovini ancora giovani e tenerelli... ricordatelo spesso questo intingolo tanto adatto per quando si preziosi diventano i grassi!

### **Musetto di maiale e fagioli** (*niente grassi*).

Nei mesi decretati a far la festa ai maiali con tanta «grazia di Dio» ingrassati... potrete avere almeno mezzo chilo di musetto? Di quel musetto ch'è tutto cotiche e grasso?

Che piatto, allora! Che piatto da buongustai per il pasto del mezzodì e per gli stomaci saldi!

Potrete avere? Vorrete fare?

Mettete allora, il giorno innanzi, a bagno dentro ad una bacinella di acqua calda, 2 etti e mezzo di fagioli secchi e il mattino appresso, verso le 9, lavate ben bene il muso; raschiatene, con il coltello, gli eventuali peli; mettetelo in una capace pignatta; unite i fagioli che troverete ormai rammolliti, 1 litro e mezzo di acqua, 1 cipolla tagliata a metà, 3 carote raschiate e tagliate per il lungo in 5-6 fette, 1-2 steli di sedano, 1 spicchietto di aglio, mezzo etto di erbe aromatiche (rosmarino, timo, salvia, maggiorana, basilico), un buon pizzico di sale, un pizzichino di pepe, e 2 cucchiaini di aceto.

Ponete a fuoco e per mezzodì, cioè dopo 2 ore di bollitura, avrete pronto... un piatto che, con l'aggiunta di qualche fettina di pane abbrustolito su la brage, rappresenterà un pasto completo; e, pasto che verrà assai gustato (talmente da buongustai ne saranno sapore e profumo); che ben bene sazierà (grassissimo è il muso e nutrientissimi sono i fagioli) e, soprattutto, che per nulla alleggerirà, e nemmeno di un cucchiaino, tutto quanto ora ci viene sì rigorosamente razionato.

### **Scaloppine di lonza di maiale** (*niente grassi*).

Se nell'uno di questi giorni il vostro salumiere vi facesse la sorprendente offerta di un piccolo trancio di lonza di maiale... subito ringraziate e aprendo il borsellino accettate, giacchè con quella carne potreste quel giorno ammannire — e senza per nulla intaccare (cosa importantissima!) le vostre miserelle riserve grasse — un piattino veramente squisito.

Per prepararlo, affettate la lonza; stendete le fettine l'una presso all'altra e in solo strato, sul fondo di una teglia bassa; copritele completamente d'acqua; ponete la teglia scoperchiata a fuoco basso; e lasciate lentamente bollire il contenuto.

Allorchè saranno l'acqua in parte evaporata e nelle loro facce inferiori le fette ormai ben rosolate, rivoltatele tutte quante affinchè, anche nell'altro lato, si possano cucinare.

Dopo un po' salate; pepate; e quando nella teglia vedrete le fettine completamente cotte fra un sughetto denso e rosato... ecco il piattino fatto.

Un piattino che avrà richiesto la sola spesa della carne; che in pochi minuti (e senza dover tanto spignattare) sarà fatto; e che farà certamente stupire il marito quando, al suo complimento per la prelibatezza del piatto, gli direte: « Sai? Nemmeno un tantin di burro, nemmeno una goccia di olio, esso m'è costato! ».

È alla sua meraviglia potrete anche ribattere: « La prelibatezza di queste scaloppine è tutta quanta dovuta alla sapidità della carne; sapidità che forse... forse... le viene (chissà!...) dallo stesso brago tra il quale beatamente vive il maiale! ».

## Scaloppine di vitello *(niente grassi)*.

Poter disporre, per il desinare, di alcune fettine di polpa di vitello, ma non degli indispensabili condimenti grassi, è... cosa che può capitare ad ognuna di noi in tempi alquanto eccezionali.

Ebbene; se anche voi vi trovaste in tale evenienza, non disperate; non pensate, sfiduciate, di far di quella carne un piatto di insipido lessò; non dite che, senza grassi, nulla si può preparare di veramente prelibato; ma decidete di tramutare quella carne in squisite scaloppine nuotanti in un sughetto profumato, chè — anche senza grassi — potrete arrivare a tanto, purchè procediate esattamente così:

Lavate leggermente la carne; asciugatela; dividetela in tante fettine; disponetele in un tegame fondo; salatele; e unite una fogliolina d'alloro tagliata a mezzo.

Stendete, sul tegame, un foglio di carta gialla, da macellaio; ponete il coperchio; sovrapponetelo un ferro da stiro e collocate il tegame (quasi fosse anch'esso un coperchio) sopra una pignatella d'acqua che bolla.

Nel lieve calore, lasciate cucinare le fettine per mezz'ora.

Togliete il tegame dalla pignatella; scoperchiatelo (vi troverete la carne immersa in un sughetto promettente); ponetelo (sempre scoperchiato) a fuoco non troppo alto; fatevi dorare un po' le fettine di qua e di là; unite un pizzicone di prezzemolo trito ed un bicchierino di marsala (se non avete marsala, un cucchiaio di salsa di pomodoro sciolta in poca acqua calda); ed abbassate ancora il fuoco.

Poco prima di servire il piatto, aggiungete (per avere in abbondanza quel sughetto che tanto si presta ad inzupparvi il pane) mezzo bicchiere d'acqua calda con scioltivi due dadi; date gran fuoco; e dopo

1-2 minuti, potrete presentare in tavola un piatto di scaloppine piccanti e squisite.

Ecco come si possa (purchè si proceda esattamente così) tramutar polpa in scaloppine grasse e squisite anche senza la necessità di ricorrere all'uno a all'altro dei vari condimenti grassi.

La necessità aguzza l'ingegno e spinge così alle più ingegnose trovate.

### **Scaloppine di manzo** (*niente grassi*).

Cosa avete potuto ottenere, questa settimana, dal macellaio?

Alcune fettine di manzo; cioè fettine che non si dovrebbero lessare; che si dovrebbero cucinare in un tegame con olio o burro quasi fossero bistecche (bistecche però per questi soli tempi); ma... esaurite — completamente esaurite — sono le vostre riserve grasse?

In tale evenienza (certo non rara in questi tempi) non preoccupatevi giacchè quelle fettine potrete cucinarle, anche senza grassi, in tal maniera da farle diventare scaloppine assai appetitose e, per soprappiù, nuotanti in tale abbondante sughetto da farne felici figlioli e marito. Ed il « modo », eccolo qua:

Affettate 3-4 grosse cipolle e disponetele in alto strato sul fondo di una casseruola stretta ed alta.

Sulle cipolle stendete, l'una sull'altra sovrapposte, le fettine e spargete loro sopra un pizzichino di sale.

Coprite la casseruola prima con un foglio di carta gialla (da macellaio), indi con il coperchio e sul coperchio mettete un peso.

Ponete la casseruola a fuoco basso e, senza più curarvi nè delle vostre cipolle nè delle vostre scaloppine, lasciatele lì, per non meno di 2 ore, a lentamente cucinarsi e a lentamente cedere i loro sughi.

E quando... vedrete quanto abbondante sugo! Sentirete quanto prelibato (anche senza grassi!) vi sarà risultato il piatto!

### Faraona arrosto (*niente grassi*).

Possedete un pollaio?

E nel vostro pollaio vivono, e fuori del pollaio scorrazzano e razzolano — oltre che tanti polli — anche galline faraone?

E all'una di queste — tirato il collo — vorreste far gran festa cucinandola arrosto, ma vi preoccupa però alquanto il pensiero che ogni arrosto — per essere alla perfezione arrostito, — richiede grande abbondanza di quelle preziosissime merci che sono ora diventati i nostri comuni grassi?

Ebbene: ecco qua come la mia cara Marina ha saputo arrostitire — senza manco ricorrere a grassi — la faraona alla quale giorni fa abbiamo fatto insieme grande festa:

Pulita e legata la faraona (m'ha detto) l'ho in grande abbondanza steccata con rosmarino; in abbondanza l'ho anche salata; e — disposta nella casseruola — in abbondanza l'ho ricoperta d'acqua ed ho poscia incoperchiato.

Ho posta, poi, la casseruola a fuoco alto; e quando — bolli e bolli — l'acqua fu quasi tutta evaporata (e

la faraona fu quindi quasi cotta) ho tolto il coperchio; ho abbassato il fuoco; indi — spesso rivoltando la faraona di qua e di là, di su e di giù — l'ho fatta, come si suol dire, « colorire », cioè assumere quel certo colorino marrone ch'è l'appetitosa caratteristica d'ogni arrosto cotto alla perfezione.

In meno di 1 ora e mezza — ricorrendo al solo grasso steso sotto alla sua pelle e intrufolato tra le sue carni, — la mia faraona, profumata di rosmarino, alquanto salatina, abbondantemente unta e al giusto punto rosolata (come deve essere profumata, salata, unta e rosolata ogni carne in modo classico arrostita)... eccola qua. L'hai gustata? Che ne dici, Petronilla?

Dico, cara Marina, che la tua è stata una bellissima pensata; una pensata che forse t'è venuta dalle reminiscenze classiche... cioè dalle omeriche descrizioni di quegli arrosti colossali che i padri antichi, senza ricorrere a condimenti, cucinavano sui tizzoni ardenti! Pensata veramente degna dei tempi presenti!

### **Polpettine con ricotta** (*mezzo cucchiaino di burro*).

Rincasare una mattina con il borsone della spesa leggerino leggerinò per il piccolo carico dei soli 3 etti di carne ottenuti, è... una piccola disdetta che, in questi giorni, capiterà a parecchie.

Ebbene; se tale piccola jattura toccasse anche a voi, non crucciatevene eccessivamente, giacchè riaprendo (e non abbondantemente) il borsellino per ulteriori

acquisti, potrete anche con sì poca carne ammannire per 4-5 persone un'ottima e bastante pietanzina.

Come?

Così: comperate mezzo chilo di spinaci e un etto di ricotta.

Tritate la carne; lavate gli spinaci; lessateli (senza aggiungere acqua); tritateli.

Versate in una bacinella carne, spinaci, ricotta; aggiungete tutto il contenuto di un uovo, 2-3 cucchiari di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, un... niente di noce-moscata, un tantino di acqua; e mescolate; mescolate; mescolate.

Con le vostre manine, allora allora lavate, dividete l'impasto in tante polpettine quanto e più vi sarà possibile uguali; un po' schiacciatele; molto infarinatetele.

Ponete a fuoco, nella padella, mezza cipolla trita e mezzo cucchiaino di burro (ma anche un cucchiaino colmo se le attuali esigenze ve lo permettessero).

Quando la cipolla sarà dorata, disponete le polpette nella padella; continuate a muoverle, ma adagio adagio affinchè — dato lo scarso grasso — non si attacchino al fondo; quando le vedrete di qua un po' rosolate, voltatele, ma sempre adagio adagio perchè non si spaccino; ed appena saranno un po' rosolate anche di là, unite un cucchiaino colmo di salsa di pomodoro ben ben disciolta in una scodellina d'acqua.

Abbassate la fiamma; fate lento lento cucinare; e allorchè — evaporata l'acqua — la salsa si sarà addensata, sarà pronto il piatto.

Ecco come una brava donnina possa soddisfare l'appetito della figliolanza anche con la poca carne concessa dalle esigenze attuali.

### **Carne piccante** (*un cucchiaino d'olio*).

Poca è la carne che, per averne brodo, si ha lessata e parecchie sono invece le bocche che — mangiata la minestra — saranno in attesa di un po' di pietanza?

Ebbene; in questo caso...

Tritate, con la mezzaluna, quella poca carne; mettetela da parte; tritate tutt'insieme due manate di prezzemolo ben lavato, un pizzicone di capperi pure lavati, 3-4 acciughe pulite e 3 cipolline sott'aceto (qualora non aveste seguito un mio vecchio consiglio) una cipolla cruda.

Stendete sul piatto da portata (scegliendolo non vasto e piuttosto fondo) metà della carne trita; distribuite sopra metà del piccante trito; su questo stendete l'altra metà della carne e su questa, infine, il rimanente trito.

Preparate quella tal salsa maionese che, richiedendo un solo uovo, una sola patata, un solo cucchiaino di olio ed il succo di un limone, si può ammannire anche in questi tempi (pagina 96); allungatela con 2-3-4 cucchiaini di acqua bollente per renderla così un po' fluida; e versatela sul piatto a ricoprirvi, ingiallirvi ed abbellirvi i 4 strati.

Niente dunque di difficile, di complicato, di costosissimo, ma una pietanzina che si presenta bene, che

appare abbondante, ch'è assai appetitosa, che ben poco intacca le nostre riserve e ch'è quindi assai adatta... per questi tempi alquanto eccezionali.

## Carne all'origano (*un cucchiaino d'olio*).

Vegetano nel vostro orto — a delizia delle api — anche alcune pianticelle, tutte aromi, di origano?

Serbate 'anche origano (ormai secco ma sempre profumato in uno dei barattoli della vostra credenza?

Vendono anche origano fresco il vostro ortolano, ed origano secco il vostro droghiere?

Allora — dato che potete aver origano — quando potrete anche avere polpa di manzo, prelevare (senza troppo sospirare) un cucchiaino di olio dalle razioni familiari, e disporre di brage..., affettate quella carne; tritate insieme, con la mezzaluna, un pizzicone di prezzemolo ed uno spicchiettino di aglio; tagliate a fette trasversali tanti pomodoro grossi e maturi quanti sono gli etti della carne; oliate, con quel cucchiaino d'olio, la tortiera; stendete, nella tortiera, le fette di carne; copritele con quelle di pomodoro; spargete sopra prima il trito di prezzemolo ed aglio, poscia un pizzicone di sale e un pizzichino di pepe, e infine un buon pizzico di origano; ponete la tortiera incoperchiata su brage ardenti; spandete altre brage sul coperchio; mescolate mai; ravvivate spesso le brage; sollevate di quando in quando il coperchio per le indispensabili, tranquillizzanti occhiate; servite, dopo mezz'ora, il piatto caldo, cioè tosto vi vedrete i pomodoro cotti.

Servite cioè un piatto ch'è gustoso e profumato; che non richiede spignattamenti; che sempre riesce; ch'è lesto a fare e di spesa veramente relativa; che fa apparir di qualità sopraffina anche carne che... affatto non lo sia; e che, per quel solo cucchiaino d'olio, è veramente adatto in tempi di certe ristrettezze cucinarie.

### **Coniglio al latte** (*un cucchiaino di burro*).

Se per la pietanza della giornata potete disporre, in quanto a grassi, di un cucchiaino (e persino di uno colmo) di burro... eccomi ad additarvi un piatto che ha per base il coniglio (cioè carne che si può sempre acquistare); ch'è di gusto squisitamente delicato (e da tutti quindi apprezzato); ch'è di digestione assai facile e lesta (adatto quindi anche agli stomaci tardi); ma che vi verrà a costare... quanto oggi tutto costa, cioè... non certo pochetto!

Pulite il coniglio (che sarà di già scuoiato); toglietegli testa e zampette; mettetene da parte polmoni e fegatello; lavatelo; asciugatelo; legatene strette le cosce al corpo.

Ponete a fuoco, in una casseruola, il cucchiaino di burro e mezza cipolla affettata fine; quando la cipolla sarà dorata, disponete nella casseruola il coniglio; spargetevi sopra 5-6 foglioline d'erba salvia spezzettate; coprite la casseruola con il suo coperchio; e in quel poco grasso ma in quella tanta... acquetta che dalle carni andrà colando, lasciate il coniglio lento lento di qua e di là colorire.

Allorchè — cuoci e cuoci — vedrete il coniglio quasi asciutto, salatelo; pepatelo; aggiungete mezzo litro di latte; incoperchiate ben bene la casseruola; abbassate il fuoco.

Tritate con la mezzaluna polmoni e fegatello.

Quando l'orologio vi dirà (e il forchettoni vi confermerà) che, bollendo ormai da un'ora, il coniglio deve essere ormai... stracotto, infilzate; sollevatelo; scolatelo; e deponetelo sull'asse.

Versate il trito nel sugo lattiginoso rimasto nella casseruola; leggermente salate; mescolate; incoperchiate; lasciate cucinare.

Tagliate il coniglio a pezzi; disponeteli sul piatto di portata; teneteli caldi sovrappo-  
nendo il piatto ad una pignatella d'acqua bollente e — cotto anche il trito — distribuite loro sopra l'appetitosa salsetta bollente.

Servite subito; e, mentre gusterete il piatto, vi rallegrerete constatando come il latte possa — in certe pietanzette — sostituire in gran parte, quel suo buon figliolo che è il burro.

## Coniglio al pomodoro *(due cucchiaini di olio)*.

Previdenti, avete allevata una famigliola di conigli, ed ora vorreste preparare con uno d'essi un piatto che si scosti dal comune?

Ebbene; ucciso, scuoiato, sventrato, decapitato ed amputato il coniglio, lavatelo; risciacquatelo; asciugatelo; spezzettatelo.

Versate in una casseruola i pezzi e 2 cucchiaini di

olio; ponete la casseruola a fuoco alto; mescolate; aggiungete dopo 5 minuti una cucchiata di prezzemolo trito ed uno spicchetto d'aglio; salate; pepate; mescolate.

Quando i pezzi di carne saranno rosolati, versate loro sopra un bicchiere di vino bianco e mescolate.

Allorchè quasi tutto il vino sarà evaporato, unite 5-6 pomodoro freschi, pelati, spezzettati, oppure (se non avete pomodoro freschi) 2 cucchiari di salsa sciolta in una scodellina d'acqua calda; incoperchiate la casseruola; abbassatele sotto il fuoco; e lasciatevi l'ingolo lento lento e ben bene cucinare.

Quando il sugo sarà addensato e il coniglio cotto, potrete presentare in tavola, con una veste ben degna, un nuovo frutto del vostro allevamento.

## Coniglio all'uovo *(due cucchiari di olio)*.

Allevate conigli, e tanto prolifiche ne sono le femmine che spesso dovete far *gran festa* a qualcuno dei procreati?

Ebbene; se voleste un po' variare nel modo di presentarne uno in tavola... scuoiatelo; sventratelo; lavatelo; asciugatelo; decapitatelo; mozzategli le zampe e spezzettatelo.

Mettete a fuoco alto una casseruola con 2 cucchiari di olio; appena l'olio friggerà unite i pezzi del coniglio; mescolate; aggiungete una cipolla affettata fine, ed un cucchiario colmo di prezzemolo trito; salate; pepate; mescolate.

Appena i pezzi del coniglio appariranno dorati,

spargete loro sopra mezzo cucchiaino di farina bianca (o, non avendo farina, di panerito o di crema di riso, o di vegetina); mescolate; unite un bicchiere di vino bianco; mescolate; coprite la carne con acqua quando il vino sarà un po' evaporato; incoperchiate la casseruola; ponete pesi sul coperchio; abbassate il fuoco; e lasciate piano piano cucinare.

Dopo un'oretta (quando cioè saranno il sugo condensato e il coniglio ben stracotto) sbattete in una scodella un tuorlo con il succo di un limone (anche 2 tuorli se poteste disporne); aggiungete allo sbattuto un cucchiaino di prezzemolo trito e ancora sbattete.

Ritirate dal fuoco la casseruola; versate lo sbattuto sull'intingolo; mescolate; incoperchiate; riponete su fiamma assai assai bassa; e dopo 5 minuti il frutto del vostro allevamento sarà pronto a venire servito.

### **Coniglio in salsa agro-dolce (20-30 gr. di lardo).**

Se, brave e pazienti allevatrici di conigli, voleste far gran festa ad uno d'essi e (purchè possiate disporre di 20-30 gr. di lardo e di 2 cucchiaini di zucchero) festa con un tantino di novità...

Il giorno innanzi scuoiate il frutto del vostro allevamento; asportategli testa e zampe (che valgono un bel niente) ed interiora; spezzettatelo; lavate i vari pezzi; asciugateli; riponeteli l'uno presso all'altro in una insalatiera.

Ponete a fuoco, in una casseruola, 2 bicchieri di vino rosso, una cipolla trita, un pizzicone di prezze-

molo, un pizzico di pepe in grani, un pizzichino di chiodi di garofano, 3-4 foglie di alloro ed un po' di timo. Prima che l'infuso bolla, togliete la casseruola dal fuoco e incoperchiatela; quando l'infuso sarà tiepido, versatelo sul coniglio; coprite l'insalatiera con un tovagliolo; e lasciate tutto lì, fino all'indomani affinché la carne si possa ben bene marinare.

Il mattino appresso, tritate il lardo ed affettate una cipolla; versateli in una casseruola; poneteli a soffriggere sul fuoco.

Togliete dalla marinatura i pezzi di coniglio; asciugateli; infarinateli (se potete disporre di un po' di farina o, se non lo poteste, impanateli) e passateli nella casseruola quando il lardo vi sarà ormai soffritto.

Scolate da erbe e droghe il vino; a poco a poco aggiungetelo al coniglio che starà cuocendo; quando tutto il vino sarà stato assorbito, coprite con acqua nella quale avrete disciolto 2 dadi; salate; incoperchiate; abbassate il fuoco appena l'acqua bollirà; e lasciate lento lento cucinare.

Dopo un'oretta, fate sciogliere sul fuoco, in una casseruola 2 cucchiaini di zucchero; appena lo zucchero si indorerà, aggiungete mezzo bicchiere d'aceto forte; mescolate ben bene con il cucchiaino di legno; unite, quando zucchero ed aceto saranno bene amalgamati, un pizzico di uvetta ed uno di pignoli; lasciate bollire ancora per 5-6 minuti e... finalmente (dopo tanto spignattare) potrete presentare in tavola, e in veste molto appetitosa, quel prezioso frutto del vostro saggio allevamento.

## **Coniglio con cipolle** (*niente grassi*).

Potete disporre di un coniglio, ma nemmeno di un tantin di grassi?

Ricorrete allora alle cipolle e al loro profumato succo,

affettandone fine fine 5-6 e coprendo con esse, in alto strato, il fondo della casseruola;

stendendo sopra le cipolle i pezzi del coniglio e leggermente salando;

ricoprendo la casseruola con un foglio di carta gialla (da macellaio) e mettendo poi sulla carta il coperchio e sul coperchio un ferro da stiro;

ponendo la casseruola a fuoco basso e lasciandola (senza mai scoperchiarla) a lentamente bollire per 3-4 ore;

recando in tavola il piatto cottissimo, profumatissimo, eccellentissimo.

Ecco come, in questi brutti tempi tanto... di magro, si possa — ricorrendo alle cipolle che costano sì poco e che sono sì ricche di succo profumato e prelibato — fare anche a meno di quegli *indispensabili* grassi che sono sì scarsi e che costano sì tanto!

## **Uccelletti al nido** (*poche gocce d'olio*).

Se avete la fortuna di avere un marito cacciatore (e cacciatore che torni spesso a casa con uccelletti nel carniere) e se volete presentare in veste ben degna il frutto della cacciagione maritale (e sia esso

di allodole, di fringuelli, e persino di uccelletti di vile prezzo quali sono i passerotti)...

Spennatene in ragione di 2 per commensale; sforciate loro ali e zampe; sventrateli; lavateli; buttate gli stomaci fra le spazzature (se non avete da nutrire gatto e polli); e mettete da parte i cuori, i fegati e, dopo di averle lavate, le budella.

Con mezzaluna sfregata d'aglio, tritate fini cuori, fegati, budella, qualche oliva snocciolata e (se avete la fortuna di possederne) una mezza fettina di prosciutto od un po' di pancetta.

Versate il trito in una scodella; aggiungete un po' di mollica di pane appena appena bagnata d'acqua, sale, pepe e un tantin di noce-moscata (se l'avete); mescolate tutt'insieme e riempite con esso le pance degli uccelletti.

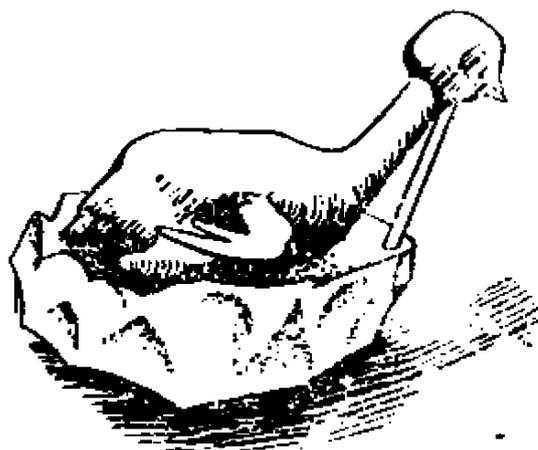
Ad ognuno d'essi ponete, di qua e di là, mezza fogliolina d'erba salvia, indi fasciatelo con una listerella di prosciutto (se l'avete) o di budella di pollo possibilmente grassa.

Scegliete patate in numero uguale alla metà di quello degli uccelletti: sceglietele bislunghe, ovali, e lunghe circa 10-12 centimetri; pelatele; tagliatele a mezzo e per il lungo; appiattitene (con un colpo di coltello) la parte convessa (affinchè si possano saldamente appoggiare sul tegame); e scavatene nel mezzo un po' della polpa in modo che ogni mezza patata (quale nido o culla) possa contenere un uccelletto; in ogni nido deponete un uccellino e (se volete far le cose in modo assai sciccoso) tenetene con uno stec-

chino sollevata la testina in modo che rimanga ritta e sporgente fuori dal nido.

Con poche gocce d'olio oliate il fondo di una teglia (le patate non vi si potranno così appiccicare); disponetevi tutti i nidi con i relativi uccellini e ponetela in forno non troppo caldo, o fra le brage.

Preparate spinaci (o insalata cruda già condita); stendeteli sul piatto da portata; e appena gli uccelletti saranno cotti, togliete gli stecchini reggitori delle



testine (ora rimarranno ugualmente dure e sollevate); disponeteli con i loro nidi sul piatto (e quindi sulle verdure) con le testine verso l'esterno e recate in tavola il vostro lussuoso ed elegantissimo piatto di uccelletti al nido che (ad onta di quel poco d'olio) verranno trovati conditissimi, cottissimi, e quindi eccellentissimi.

## Budella in umido (*niente grassi*).

Se in uno dei giorni riservati alle frattaglie vi venissero offerte budella di vitello od anche di manzo... fatene subito l'acquisto, giacchè con quella merce (di prezzo tanto basso e di ufficio... ancor più baso) potrete preparare una certa pietanzina veramente squisita e che — non richiedendo nemmeno un tantino di grassi e presentando anzi il preziosissimo ed inaudito pregio di regalarvi una scodellina di grasso prelibato —

rappresenta il... *non plus ultra* per questi scabrosi tempi.

Se le budella fossero ancora intiere, tagliatele con le forbici per il lungo, indi a pezzi.

Lavatele ben bene; lavatele prima in acqua calda nella quale avrete sciolto una manata di sale grosso, poscia in acqua fredda; e, ricordando ciò che nella pancia dell'animale vivo avevano serbato, ancora lavatele; lavatele; lavatele.

Mettete i pulitissimi pezzi in una casseruola; salate; pepate; unite 3-4 spicchi d'aglio pelati e un buon pizzico di fogliette di rosmarino.

Ponete la casseruola incoperchiata a fuoco basso e di tanto in tanto rivoltatevi le budella.

Quando, dopo un'oretta, vedrete l'intingolo addensato, e avvertirete quel certo solleticante profumino che emana da ogni arrostitino, e scoprirete sul fondo della casseruola parecchio grasso, scolate questo in una scodellina (ecco il prezioso dono già annunciato e che vi verrà offerto dal piatto); coprite le budella con acqua calda nella quale avrete sciolto un cucchiaio colmo di salsa di pomodoro; riponete a fuoco; e allorchè — bolli e bolli — il nuovo e ancora grasso sugo sarà addensato e le budella saranno quindi ben cotte (cioè circa dopo 2 ore), travasate nel piatto di portata e servite la pietanza calda e col suo sughetto squisito. Ma... un consiglio:

Allorchè si chiederà di che sia « questa buona pietanzina », voi... zitte; e non dite mai il vero; e inventate ch'è un misto di certe trippe; chè se si sapesse...

se, specialmente, al desco sedesse una ragazza schifil-tosetta... apriti Cielo! La « *squisita pietanza* » diventerebbe di colpo... una « *nauseante porcheria* »!

## Rognone piccante (*un cucchiaino d'olio*).

Se vi venisse offerto l'acquisto di un bel rognone, non lasciatevi sfuggire la bella occasione e — sia esso di bue, di maiale, di vitello, — fatene subito l'acquisto giacchè, se ben ben deodorato e al giusto punto cucinato, anche un rognone di vecchio bue o di stravecchia mucca diventa degno di venir porto in tavola.

E per rendere un rognone degno dell'onore... lavatelo in acqua fredda; spaccatelo a metà e per il lungo; tuffatelo in acqua calda e, per liberarlo dell'odore tanto speciale, ma spesso anche tanto nauseante, rituffatelo e lasciatelo in nuova acqua calda per una mezz'ora circa.

Tagliatelo poi a fettine e guardatevi bene dall'asportare un solo pezzettino del grasso (tanto prezioso in questi tempi) che sull'esterno lievemente chiazza ogni rene e che nell'interno vi si intrufola sempre.

Versate le fettine in un tegame; unite un cucchiaino di olio (proprio uno solo), 3-4 foglie di salvia, tutte quelle che staccherete da un rametto di rosmarino, un pizzico di sale, un pizzichino di pepe e il sugo di un limone.

Ponete il tegame a fuoco alto; mescolate quasi di continuo con il cucchiaino di legno; e dopo non più di 5-6 minuti, appena le fettine saranno cotte (cioè

non più sanguinanti) ma non stracotte (cioè imbrunite) e con il loro grasso disciolto in sugo, ecco pronto il piatto di rognone tenerello e non duro quanto il cuoio; di rognone soavemente profumato e non male-odorante; di rognone sapidissimo, gustosissimo, e circondato (anche in questi tempi di... tanto magro!...) da un abbondante sughetto grasso!

### Crostini di milza (*mezzo cucchiaino di burro e mezzo di olio*).

Vedete sul banco del macellaio una bella milza? Fatene subito l'acquisto, giacchè con quella milza (specie se sarà di vitello o di vitellone) potrete preparare certi crostini che... non vi so dire quanto verranno trovati squisiti!

Per preparare il poco comune piatto...

Lavate la milza (che peserà 300 grammi all'incirca); asciugatela; tagliatela a mezzo e per il lungo; toglietene con la lama del coltello tutta la polpa sanguigna che contiene; buttate nell'immondezzaio (o donate al gatto) la bianca e dura guaina che tutta l'avvolgeva.

Ponete a fuoco, in una casseruolina, 15 grammi di burro, mezzo cucchiaino di olio ed uno spicchietto di aglio.

Togliete l'aglio appena s'indora; unite 100 grammi di acciughe pulite, lavate, asciugate e — abbassato il fuoco — fatele *disfare* in quei grassi bollenti, premendole con la forchetta.

Aggiungete la polpa di milza; non smettete mai di

rimestare; e appena il rosso sangue sarà imbrunito, versate nella casseruola mezzo bicchiere di buon aceto (ricordate che ho detto « buono »); alzate il fuoco; unite un pizzico di pepe; non smettete di mescolare e togliete dal fuoco quando il tutto sarà condensato, cioè cotto.

Lasciate raffreddare.

Tagliate a fette trasversali e sottili 2 bastoni di pane dei giorni innanzi; e fate leggermente tostare le fette in forno o sulla brage.

Imburrate, su di un solo lato, ogni fetta se... largheggiate in burro; se di burro invece (e com'è probabile) scarseggiate, non datevene alcun pensiero poiché il piatto non vi farà lamentare della mancanza grassa.

Spalmate ogni fetta con la poltiglia di milza; ornate ciascuna con un pizzico di capperi lavati e tritati; distribuitele su di un piatto ricoperto da un tovagliolino di bucato.

Quel giorno potrete così presentare una pietanza che vi sarà costata... pochetti soldi e pochetta fatica, ma che verrà trovata veramente... originale e squisita.

### **Sangue fritto** (2 cucchiaini di olio).

Una pietanzina molto adatta per questi tempi... scabrosetti perchè non richiede merce tesserata; perchè in quattro e quattr'otto è bell'e preparata e cucinata; e perchè presenta il grandissimo pregio di venir a costare proprio pochino (ma che ha però il « non-

*merito* » di richiedere, ogni 3-4 etti, almeno 2 cucchiaini di quell'olio ch'è invece sì scrupolosamente tesserato) è questa che oggi vi addito.

Comperate (quando ne trovate dal salumiere) sangue cotto (1 etto per persona); cioè quel sangue che può essere o di maiale, o di bue, o di vitello (ma che però è sempre e solo sangue) e che si vende già rappreso in lunghi pani o rettangolari o cilindrici come fossero salami;

affettate sottilmente l'acquistato in fettine alte mezzo centimetro circa e lunghe mezzo dito;

ponete a fuoco, in un tegame, l'olio ed una grossa cipolla affettata;

quando la cipolla è lievemente arrossata (non stracotta) aggiungete il sangue e mescolate affinchè tutte le fettine si possano ungerc ben bene;

unite, dopo 2-3 minuti, una manatina di prezzemolo lavato e finemente tagliuzzato, un buon pizzico di sale, uno di semi di finocchio ed un po' di pepe;

mescolate; rimescolate; e dopo 5 minuti ecco l'appetitosa pietanzina (dal sapore che tanto si avvicina a quello del fegato) pronta a venir servita.

### **Cuore ai ferri** (*un cucchiaino di olio*).

Nella vostra cucina c'è un camino? Potete dunque disporre di brage e di gratella?

Allora, se vi viene offerto un cuore (sia di vitello, sia di maiale, sia di bue) comperatelo, specialmente se lo vedete decorato di grasso;

affettatelo per il lungo in fette ugualmente grosse e quanto mezzo dito;

mettete le fette, l'una all'altra molto avvicinate, quasi sovrapposte, in una terrinetta;  
salate abbondantemente, pepate discretamente;  
spandete sopra un cucchiaino di olio;  
lasciate le fette in riposo per 3 ore;  
disponetele nella graticola su brage ardenti;  
voltatele dopo pochi minuti;  
toglietele appena, anche dall'altro lato, saranno leggermente cotte;  
passatele subito sul piatto da portata (e coleranno un abbondante sugo sanguinolento e grasso);  
presentatele in tavola con una insalatiera di insalata (e saranno assai gustate);  
rallegratevi pensando che, di olio, il piatto vi è costato una sola cucchiainata.

### **Fegato al finocchio** (*un cucchiaino di olio, un cucchiaino di burro*).

Qualora 6 siate in famiglia e possiate avere fegato (se non di quello prelibatissimo di vitello, anche di quello, pur sempre prelibato, di bue o di maiale)... comperatene  $\frac{1}{2}$  chilo.

Poco prima del pasto affettatelo e ponete a fuoco, in un tegame, un cucchiaino di olio, un cucchiaino di burro ed una cipolla trita.

Appena la cipolla sarà rosolata, versate nel tegame un bicchiere di vino bianco con scioltovi un cucchiaino colmo di farina bianca (o di crema di riso, o di fecola, o di vegetina).

Quando l'abbondantissimo sugo bollirà, alzate un po' il fuoco; unite il fegato; mescolate in fretta; aggiungete un pizzicone di semi di finocchio, un pizzico di sale ed un pizzichino di pepe; mescolate ancora in fretta; versate sopra il succo di un grosso limone; rapidamente ancora mescolate; e..., per quel giorno, la pietanza sarà bell'e preparata.

E pietanza appetitosissima; poco costosa; in pochi minuti allestita; e talmente ricca di un sugo squisito che...

Se potete, per quel pasto, rimescolare anche una polentona gialla... Oh, allora! Che festa bella!...

### **Tortina di vitello** (*mezzo cucchiaino d'olio*).

Per l'uno dei giorni nei quali sono permesse le carni, ecco qua un piatto che richiede, di grassi, un solo mezzo cucchiaino di olio ma... molta di quella carne ch'è sopra ogni altra pregiata (e quindi costosa) cioè polpa di vitello.

Permettendolo le disponibilità del macellaio e le possibilità del borsellino, comperatene mezzo chilo qualora siate 6 in famiglia.

Pregate il macellaio di tritarla con la sua apposita macchinetta o, se possedete il trita-tutto, tritatela voi stesse.

Versate in una insalatiera la carne, un uovo intiero, un pizzico di sale, un pizzichino di pepe, il succo di un limone grosso e succoso.

Mescolate; mescolate; mescolate ben bene.

Ungete con il mezzo cucchiaino di olio una tortiera.

Versatevi dentro l'impasto e appianatene con un cucchiaino la superficie.

Tagliate a fettine larghe e sottili o parmigiano, o gruera, o fontina, o mozzarella; e stendetele a ricoprir l'impasto.

Infornate la tortiera in forno caldo o, incoperchiata, ponetela tra brage.

Servite il piatto caldo e nella tortiera stessa, quando il formaggio sarà lievemente liquefatto.

Piatto squisito, ma costosissimo (l'ho detto e lo confermo).

Piatto che dev'essere quindi riserbato soltanto per occasione veramente grande.

Ma piatto che — pur facendo fare alla cuoca una figurona veramente grande — non le avrà richiesto, di grassi, che un solo mezzo cucchiaino d'olio, quindi...

Piatto di gran lusso ma possibile di venir ammannito e presentato in tavola anche in questi tempi tanto eccezionali.

**Tortina di carne** (*un cucchiaino di olio e mezzo di burro*).

Siete 4 e con soli 2 etti di carne dovete oggi preparare la pietanza?

Oh, non vi perdeté d'animo per sì poco ma — da donnine di casa molto avvedute, — cercate, alla bell'e meglio, di por riparo alle inevitabili deficienze di

questi tempi; e se voleste, con un po' di varietà, por riparo a quella della giornata... fate così:

Tritate a macchina la carne.

Lessate; pelate; setacciate 2 belle patate.

Lavate; mettete a fuoco in una pignatta vuota una manatona di spinaci; e, quando saranno ben... scottati, tritateli con la mezzaluna.

Fate bollire un po' di latte o (se non avete latte) di acqua con sciolto un dado; versate 2-3 cucchiaini di questa o di quello su 2 cucchiaini di pane tostato e trito; mescolate.

Versate tutto in una terrinetta; aggiungete 2 cucchiaini di parmigiano trito, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, un... niente di noce-moscata e, se potete disporne, un uovo intero, o almeno il solo albume di un uovo.

Mescolate; mescolate; mescolate.

Ponete a fuoco, in un tegame, 1 cucchiaino di olio, mezzo di burro ed un tantino di cipolla trita; unite — a cipolla rosata — un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in una scodellina d'acqua; dopo 15 minuti togliete il tegame dal fuoco.

Stendetevi dentro l'impasto in basso strato in modo che ne copra completamente il fondo; con un coltello incidetevi nel mezzo 2 tagli in croce dividendolo così in 4 parti e riponete il tegame al fuoco.

Quando, dopo 10 minuti, la tortina sarà da un lato cotta, adagio adagio, con la palettina, e — per non scomporla, — un quarto alla volta, rivoltatela; e dopo altri 10 minuti ecco, per quel giorno, la pietanza pronta.

E pietanza non certo di quelle prelibatissime del tempo... che fu, ma che però, anche con soli 50 gr. di carne varrà — nel presente tempo — a soddisfare l'appetito... personale.

### **Altra tortina di carne** (*un cucchiaino di olio e mezzo di burro*).

Avete in casa carne pochettina, ed anche di qualità... scadentina, e vorreste farne un piattonc, ed anche appetitoso?

Allora... tritate con la macchina (o con la mezzaluna) i 3-4 etti di polpa dei quali potete disporre;

versate la carne in una insalatiera;

aggiungete un uovo, il succo di un limone, un pizzicone di prezzemolo trito, sale, pepe;

mescolate ben bene e lasciate poi in riposo per circa mezz'ora;

sfregate con uno spicchetto d'aglio pelato tutto l'interno d'una teglia bassa, e con un cucchiaino d'olio tutta oliatela;

stendete la carne in uno strato uniforme e basso nella teglia così unta e profumata;

distribuitevi sopra, a fiocchetti, mezzo cucchiaino di burro e informaggiate.

Mettete la tortiera o in un forno non troppo caldo o tra brage non troppo ardenti; e, dopo 10-15 minuti, presentatela in tavola, con il suo carico ben cotto e appetitosamente profumato.

**Titubate a cagione di quell'aglio?**

Mettete i vostri cuori in pace chè dell'aglio si av-

vertirà la presenza soltanto per quel tantino di sapo-  
rino profumato ch'esso sa dare a tanti piatti.

Titubate a cagione di quel po' d'olio, di quel po' di  
burro e di quell'uovo?

Ma... care amichette mie, lo sapete pure che con un  
bel *niente* si può fare solamente un brutto *niente*; e  
se tanto vi rincresce sperperare... appagatevi allora di  
preparare, con quel po' di carne, anzichè una squisita  
tortina, un lesso scarso, scipito e che per di più... farà  
tanto correre la lancetta nel vostro contatore del gas.

### Budino di carne (*niente grassi*).

La familiare razione di carne della settimana vi  
ha poco soddisfatte in quanto a qualità?

Allora... lessatela per averne brodo e — se avete  
tanta voglia di spignattare e tanta disponibilità di  
tempo — presentate quella carne in forma appari-  
scente e degna persino di un pranzone.

Con il trita-tutto o (se non lo possedete) con la  
mezzaluna, tritate fine fine la carne e versatela in  
una bacinella.

Tritate fine fine anche una manatona di prezze-  
molo, un bel pizzico di capperi lavati, 5-6 cetriolini  
sott'aceto, e tutto versate nella bacinella.

Se tanta è la vostra... volontà, e se tanta è la vo-  
stra... possibilità, passate tutto per setaccio a larghe  
maglie metalliche.

Cucinate sodo un uovo (se lo potete anche 2 e  
anche 3); schiacciatene ben bene i tuorli e tritatene  
finemente gli albumi.

Preparate un quarto di litro (o mezzo litro se la carne fosse tanta) della famosa gelatina (vedi pagina 100).

Versate nella bacinella tutto il trito, un pizzico di sale, la gelatina, i tuorli; e mescolate ben bene tutto insieme.

Oliate uno stampo da budino; versatevi l'impasto e leggermente schiacciatelo.

Ponete lo stampo al fresco; capovolgetelo sul piatto quando vi vedrete il gelatinoso impasto bene indurito; sul colmo del budino spargete gli albumi triti e ornate tutt'intorno il piatto (a seconda della stagione) con mezzi dischetti o di rossi pomodoro freschi o di rosse barbabietole alternati con mezzi dischetti di limone; circondateli con qualche fogliolina di verde prezzemolo e deponete, su ciascuno, un'oliva nera.

Piatto lussuoso; poco costoso; molto appetitoso e che ha il grandissimo pregio di richiedere un bel niente alle vostre riserve grasse.

### **Pasticcio di fegato per... questi tempi** (*gr. 40 di burro*).

Anche in tempi di eccezionali ristrettezze, ci si può trovare nella gioiosa necessità di dover allestire un pranzetto sciccoso; uno di quei pranzetti che ad ospiti graditi dicono ben chiaro la nostra felicità di poterli accogliere, anche a tavola, con grande cordialità.

Ebbene; se anche voi doveste... ma se di ben poco

disponeste... ecco qua il modo di allestire un piattino veramente prelibato e d'aspetto ricercato; un piattino, insomma, ben degno dell'eccezionale... solennità.

Comperate 150 gr. di fegato di vitello (se a tavola sarete 5 o 6) ed affettatelo.

Togliete, dalle vostre razioni, 40 grammi di burro.

Fate leggermente soffriggere, in un tegamino, il fegato e 2 foglioline di erba salvia con la metà del burro.

Lessate 2 patate (o 3-4 patatine) e pelatele.

Setacciate insieme fegato e patate.

Unite al setacciato un bicchierino di Marsala, un pizzicone di sale, un... niente di noce moscata, e il rimanente burro, dopo averlo liquefatto nello stesso tegamino nel quale friggeste il fegato.

Raccogliete, dal tegamino, ogni traccia del burro passandovi e ripassandovi una cucchiata dell'impasto setacciato.

Mescolate; mescolate; mescolate; e pensate che più mescolerete più soffice vi riuscirà il pasticcetto.

Preparate mezzo litro di quella mia famosa gelatina (vedi pag. 100); versatene un po' dentro ad uno stampo di latta; e fatela gelare.

Appoggiate sul fondo gelato, l'impasto dopo di avergli dato (con mani pulite) la forma approssimativa (ma di minor dimensioni) dello stesso stampo.

Versate sopra la rimanente gelatina (e quindi anche tutt'attorno); fate di nuovo gelare; e quando vorrete...

Non avrete che da rovesciare lo stampo sul piatto;

sovrapporvi un panno più volte ripiegato e inzuppato d'acqua calda; sollevare lo stampo; sorridere al bel pasticcio nella sua trasparente veste di gelatina; e circondarlo con acetini, funghetti, olive, cioè con le leccornie che vi ho insegnato a serbare sott'olio e sott'aceto.

Di 40 gr. saranno quel giorno alleggerite le vostre riserve grasse, ma... per quel piatto vi farete certamente giudicare donne che anche in tempi eccezionali, sanno dimostrarsi... cuoche magistrali!

### Salse maionesi per... questi tempi *(con un solo cucchiaino di olio)*.

Sospira l'una e sospira l'altra: « Squisiti sono i pomodoro crudi con un giallo e sodo monticello sopra ciascuno, ma... ».

« Ultra squisita è un'insalata di varie verdure lesate, ma... ».

Ma... come poterli preparare questi piattini prelibati e tutti quanti adatti anche ai tempi attuali, se tutti quanti esigono la gialla salsa maionese, e se la salsa maionese esige — oltre a uova, limone, e lunghissimi rimescolamenti — anche olio tanto, tanto, tanto? Come fare?

Ebbene, si può. Con un solo tuorlo, un solo cucchiaino di olio, il succo di un limone e gli indispensabili rimescolamenti, si può presentare una salsiera colma di soda e squisita maionese purchè...

si possieda un mortaio di marmo con il suo relativo pestello di porcellana o di legno.

E se volete far l'esperimento di questa maionese che di un solo cucchiaino intacca la bottiglia dell'olio...

lessate una patata grossa quanto un grosso uovo; pelatela; pestatela e ripestatela nel mortaio;

aggiungete il tuorlo d'un uovo crudo, un pizzico di sale e con pestello pestate e ripestate;

unite un cucchiaino (uno solo) di olio, e ancora pestate, pestate e ripestate;

lasciatevi sgocciolare tutto il succo di un bel limone succoso, e pestate, e pestate, e pestate sino a che avrete ottenuto una pastella spumosa, levigata e soda... talmente anzi soda che (se la consistenza ne fosse eccessiva) dovrete anche aggiungere un goccio d'acqua per ridurla alla giusta consistenza di ogni comune maionese.

\*\*\*

Non possedete il mortaio con il suo pestello?

Ebbene; possedete un buon frullino di metallo?

In questo caso, ugualmente si può, e sempre con un solo tuorlo, un solo cucchiaino di olio e il succo di un limone. E se volete fare quest'altro esperimento...

Ma... mentre voi frullerete, potrete far montare da qualcuno in neve assai assai soda un albume? Allora, se anche l'aiuto non vi manca...

Versate in una scodella un tuorlo, una presina di sale e un mezzo guscio d'uovo pieno di acqua;

— frullate per 2 minuti;

— lentamente, lentamente, e sempre frullando, e quasi goccia a goccia, aggiungete un cucchiaino di olio;

— frullate per 5 minuti;

— lentamente, lentamente, e sempre frullando, e quasi goccia a goccia, unite il succo di mezzo limone;  
— frullate per 5 minuti;  
— aggiungete l'albume che sarà ormai ridotto in dura, durissima neve;  
— date l'ultima frullata, e...  
e così frullando, avrete una salsierina ricolma di... vera maionese.

Come? Non v'allettano, nè questa nè quella maionese sì poco oliate?

Ma... prima di commentare, dubitare, criticare... fate; servite; ed è certo che sia in questo sia in quel caso, non vi mancherà l'osservazione: « Come hai potuto, cara, sperperar tanto e tanto olio per una sola salsa? ».

\*\*\*

*(con niente olio).*

— Che scampanellata! Chi sarà? Certamente la mia cara cognatona!

Èra infatti lei che, deponendo sul tavolo un certo strano involtino...

— Cara Petronilla, tu ti scervelli per darci ricette di piatti senza grassi o con un minimo di grassi; ma... in quanto a maionese ti ho superata!

— Possibile tu sia riuscita con meno di un cucchiaino d'olio...?

— Con niente d'olio, con nemmeno una goccia d'olio ho fatta la maionese della quale... eccoti un campione. Guarda e assaggia. L'aspetto, la consistenza, e il sapore, non sono quelli di una maionese au-

tentica..., di una maionese del tempo che fu? Ebbene, se vuoi...

— Certo che voglio; e certo che vorranno anche tutte le amichette mie!

<sup>A</sup> — Ebbene; versa in una casseruolina un uovo intero; aggiungi un pizzico di sale; e con il cucchiaino di legno sbatti, sbatti, e sempre nello stesso senso, come si deve sbattere per fare la maionese classica.

Misura in un bicchiere 3 dita di acqua; aggiungila a poco a poco all'uovo battuto e sbatti ancora un altro po'.

Poni la casseruola a fuoco basso; mescola di continuo; togli la appena vi vedrai l'uovo addensato, coagulato.

Staccia premendo i grumi, e raccogliendo il setacciato in una scodella capace.

Trita fini fini, con la mezzaluna, un pizzico di prezzemolo, un pizzichino di capperi, un piccolo cetriolo ed una cipollina piccinina.

Unisci il trito al setacciato e mescola.

Aggiungi un cucchiaino di aceto vero e il succo di mezzo limone.

Mescola; mescola; mescola; e...

E la maionese senza un goccio d'olio, eccola qua. L'aspetto, la consistenza, il colore ed il sapore, non sono... quelli là? Dunque...

Dunque anche senza un goccio d'olio, la maionese si fa!

Ed ora, ecco anch'io qua a confermare: « Si fa! Si fa! ».

## Gelatina per... questi tempi (*niente' carni*).

Possedete poca carne già cotta, oppure avanzi di pesce lessato, oppure poche fette o di mortadella, o di prosciutto, o di salame cotto (cioè le sole razioni familiari) e si vorrebbe dare un po' di apparenza... bella, al piattino che, tale e quale, sarebbe... misere-  
rello?

E, sospirando, si pensa alla gelatina, alla trasparente gelatina che tanto vale a dare un'apparenza sciccosa ad ogni piatto, ma...

Ma come, se non si può disporre di quei piedini di vitello che, bollendo e ribollendo, riducono in altrettanta gelatina il loro brodo?

\* \* \*

Ebbene; ecco il modo, senza dover ricorrere ai piedini, di far una limpidissima gelatina:

Fate bollire, per 6 precisi minuti, tutt'insieme, e in ½ litro d'acqua (e spesso mescolando) 10 fogli di colla di pesce (droghiere), 1 disco di cipolla, 1 carota spezzettata, i gambi di 3 foglie di sedano, 1 cucchiaino di estratto per brodi (o 3 dadi), 1 cucchiaino di Marsala (o di aceto), 1 albume, 1 pizzico di sale e (se l'avete) un tantin di noce-moscata.

Passate l'ancora liquida gelatina per un tovagliolo di bucato; raccogliete il passato in un piatto largo e fondo; buttate le verdure e l'albume rappreso fra le immondizie; e ponete il piatto al fresco.

Appena la gelatina, raffreddandosi, accennerà a

consolidarsi, distribuitela a cucchiariate sulle carni; lasciatela ben bene consolidare; spargetevi sopra qualche cappero, qualche dischetto di cetriolini e qualche mezza cipollina sott'aceto (avete tutto riposto così, come vi indico a pag. 172) e il piatto — da miserello diventato lussuoso — sarà pronto.

## Insalata di verdure (*niente olio*).

Cara Petronilla, pensa e ripensa (così la mia cara Niny) ho inventato un altro piatto; e poichè, di esso, il mio marito va... quasi matto, son venuta ad insegnartelo affinchè — fatta la prova e riconosciutane la... « bontà » — tu possa, a tua volta, divulgarlo e in tal modo farne così andare... quasi matti i mariti delle tue amiche; tanto più che...

Tanto più che esso è piatto assolutamente vegetale; che richiede nulla di tesserato; che di ben poco alleggerisce il borsellino; che — dovendo rimaner per qualche ora in quiete — si può preparare quando il gas abbonda nei fornelli e riporre poi in credenza; ch'è molto appetitoso (e quindi adatto nei giorni caldi); e che anche presto lo si può fare.

Per noi due... lessò un pugno di fave, un altro di piselli e 4 patate;

pelo le patate; le dispongo sul piatto di portata e con la forchetta le schiaccio;

lessò 2 carote, 1 cipolla, 3 grossi zucchini, 1 mazzetto di barbabietole, 1/4 di pianta di sedano;

tutto scolo; tutto taglio in pezzettini piccolini piccolini e, con le fave ed i piselli tutto ripongo sul piatto;

unisco 1 buon pizzico di cetriolini affettati fini (di quelli che, seguendo il tuo consiglio, ho messo sott'aceto), 1 cucchiaino di capperi dopo averli lavati, e 2 pomodoro non troppo maturi ritagliati in sottili fettine.

Salò; impepo; mescolo; rimescolo; ancora mescolo e rimescolo; leggermente tutto schiaccio con il cucchiaino di legno; tutto raduno; e... ripongo il piatto in credenza ad aspettar, già pronto, l'ora della cena.

Fanne la prova, cara Petronilla, e vedremo se, come il mio, anche il tuo maritino...

Ebbene; la prova io l'ho fatta; e poichè il mio marito veramente... così fate anche voi la prova; ve lo consiglio con cuore amico.

### **Insalata** (*due cucchiaini di olio*).

Dice una vecchia sentenza, che « la miseria sempre aguzza l'ingegno »; ma, ad aguzzar l'ingegno femminile, a costringerlo, cioè, a cercare, investigare, provare, riprovare, e finalmente trovare, tanto anche è valso (in questi tempi eccezionali) il non aver più ben provvisto quel piccolo regno ch'è la nostra credenza e l'aver quindi in difetto ciò che, in tempi normali, si aveva anche in eccesso.

Così l'olio scarseggia proprio nella stagione delle saporite insalate? Di quelle insalate che devono essere « *ben oliate* » per venir ben gustate?

Ebbene; ecco che la brava donna di casa — aguzzato l'ingegno, e pensato, e tentato, e provato — ha finalmente trovato che anche con un solo tantin di

olio si può presentare ad una tavolata di 4-6 commensali un'insalatiera ricolma di questa o quella delle saporite insalatine stagionali; e presentarla veramente... abbastanza ben condita.

Anche voi vorreste approfittare della... piccola scoperta culinaria che, aguzzando l'ingegno, venne fatta?

Allora... mondate; lavate; asciugate; versate nell'insalatiera l'insalata, ma tenetene però da parte una piccola manciata.

Versate in una scodella mezzo cucchiaino di polvere di senape (di quella gialla che vendono droghieri e salumieri in scatolette di latta); unite un pizzicone di sale (oltre che « *ben oliata* » l'insalata dev'essere anche « *ben salata* »), un pizzichino di pepe e 3 soli cucchiaini di aceto, ma... di buon aceto (non raccomandano, infatti, i « maestri d'arte culinaria » di condire sempre le insalate con « *poco pepe e con poco aceto?* »); mescolate ben bene affinché le polveri si sciolgano nell'aceto; aggiungete 2 cucchiaini di caffè di olio e 8 di latte; ancora mescolate; versate sull'insalata; raccogliete, con la manciata messa da parte, il condimento rimasto aderente alle pareti della scodella e mescolate... mescolate... mescolate (non deve l'insalata venir « *da un pazzo rimescolata?* »).

Ebbene; mangiando la verde e... abbastanza ben condita insalatina, avrete una novella prova di come... aguzzando... aguzzando l'ingegno, noi donne si riesca a por riparo a quelle deficienze e mancanze che sono... inevitabili quando i tempi diventano... eccezionali.

## **Insalata con lardo** (*una fettina di lardo*).

Una energica trillata del campanello? E di primo mattino?

— Corri subito ad aprire — dico allora alla servetta; — la mia cara grassa cognatona è certamente qui.

Eccola infatti entrare come sempre trafelata e, — buttandosi nella poltrona, — eccola anche dirmi con tutta la sua dolceissima bonomia:

— Cara Petronilla, abbiamo condita con latte l'insalata così, come tu ci hai indicato; e il piatto l'abbiamo anche trovato, se non eccellentissimo, almeno... possibile e veramente adatto alle conseguenze degli... attuali eventi; ma..., le tue ragioni grasse, ti permettono di poter disporre d'una fetta di pancetta di maiale o di un po' di lardo che sia non tutto bianco, ma anche solcato di venature rosse? Chè, se potessi disporre dell'uno o dell'altro di tali piccoli tesori... potresti, persino senza quei 2 cucchiaini d'olio, presentare un piatto d'insalata di una prelibatezza che, anche in tempi normali, verrebbe trovata eccezionale. Non ti ricordi i ghiotti piatti d'insalata della zia Caterina? Di quell'insalata a ceppi di foglie dritte, ravvicinate, lunghe più di una spanna, di un verde pallido, dalla grossa nervatura mediana, e tutte rigonfie d'acqua?

Ebbene; quell'insalata chiamata « pennacchi » ed anche « romana » la povera zia la condiva senza nemmeno toccar l'oliera. Rammento che, poco prima del desinare, staccava ad una ad una le foglie; le spezzettava, le lavava, le asciugava, e le disponeva nell'insa-

latiera; che tagliava poi a pezzetti una fetta o della sua pancetta o del suo lardo; che versava i pezzetti nella padella di ferro; che poneva questa a fuoco alto; che quando tutto il grasso s'era liquefatto e il rosso della carne *croccantato*, versava il bollente grasso sull'insalata; che aggiungeva il sale, il pepe e parecchio buon aceto; che mescolava, mescolava, mescolava; e che quell'insalata, così rigonfia di nascita, così grassa di condimento, così piccante di aceto, e così ricca di pezzetti di carne soffritta, rappresentava un piatto squisito (come squisiti erano tutti i vecchi piatti della vecchia zia); un piatto che, alla sua comparsa in tavola, faceva brillare di gonfia compiacenza, gli occhi del nostro caro zio Tomaso! Ricordi? Ebbene; il vecchio piatto, ieri l'ho tratto dal buio della... dimenticanza; fa, se puoi, altrettanto.

E altrettanto, poichè potevo, ho subito fatto; e altrettanto, se potete, subito fate; e, al par di me vedrete così brillare di... quella tale ghiotta compiacenza, gli occhi di *colui* che vorreste veder sempre contento!

### **Insalata di carote** (*un cucchiaino di olio*).

Non dicono i dottori che le carote crude sono tanto preziose perchè assai ricche di una certa vitamina portentosa?

Cercate dunque di trar profitto di quanto insegna la scienza ed allestite spesso una gialla insalata di carote crude.

Fattone l'acquisto di mezzo chilo, lavatele ben bene; spuntatele di qua e di là; raschiatele leggermente, giacchè dicono che la vitamina sta tutta radunata sotto la pelle; ancora lavatele; e ad una ad una grattugiatele con l'apposita grattugia (se l'avete) o con quella del formaggio dopo averla lavata ed asciugata.

Versate nell'insalatiera il soffice e piumoso grattugiato; spargete sopra un pizzico di sale, un cucchiaino di olio (e sia pur di quello per... questi tempi (vedi pag. 196) e il succo spremuto da un limone.

Non mescolate; coprite l'insalatiera con un piatto; lasciatela lì, in quiete, per 3-4 ore.

Mescolate l'insalata gialla al momento di servirla; e allora mescolatela come e quanto ogni insalata deve venire rimescolata.

Vedendo gustare la strana insalata, rallegratevi pensando come — mercè vostra — tanta portentosa vitamina stia entrando... nel sangue dei vostri cari!

## **Carciofi e ricotta** (*niente burro e niente olio*).

Tante preoccupazioni e tanti pensieri costa a noi, povere donne, non far sentire troppo crude al marito ed ai figlioli certe irrimediabili deficienze della nostra mensa giornaliera, ma fra preoccupazioni e pensieri qualche trovata sempre scaturisce dalla nostra mente di mamme amorose e di mogli sempre innamorate!

Ecco, per l'appunto, una di queste *trovate* per quelle, fra voi, che in quanto a cucina non abbiano fertile la fantasia:

Togliete ad alcuni carciofi (3 per 2 persone) le foglie esterne; tagliateli a spicchi; lavateli; leggermente lessateli; stendeteli, ben ravvicinati, in un tegame.

Tagliuzzate bietole (o spinaci) nella proporzione di un etto per carciofo; lavatele ben bene; versatele, grondanti acqua, in una pentola vuota; ponete la pentola coperchiata al fuoco; toglietene le bietole tosto che nella loro acqua si saranno lessate; spremetele fra le palme; tritatele con la mezzaluna.

Fate un impasto con le bietole, con ricotta (1 etto ogni 3 carciofi), con i gambi finemente triti dei carciofi, con parmigiano grattugiato, con sale, pepe, ed un goccio (se lo avete) di latte.

Stendete questo impasto (dopo averlo ben bene rimiscolato) in modo uniforme sui carciofi; spargete sopra un pizzico di pane trito; infornate in forno non eccessivamente caldo (o ponete tra brage ardenti) e dopo una mezz'oretta avrete pronta una certa pietanza che — se non ultra prelibata — sarà però abbastanza appetitosa e che, soprattutto, vi sarà costata un bel niente di quanto ci è ora tesserato.

### **Patatine fritte** (*un cucchiaino d'olio*).

Quale delizioso e succolento accompagnamento di tanti piatti sono mai le patatine fritte, ma...

Ma come, in questi tempi?

Ebbene: se nella vostra cucina non manca l'« affetta-rape » e se, per un solo piatto di contorno, potete disporre di un solo cucchiaino d'olio, vedreste se anche

in questi tempi si possa o non si possa allestire il contorno delizioso!

Possedendo quello e potendo disporre di questo, volete aver la prova lampante che proprio si può?

Pelate allora mezzo chilo di patate piuttosto grosse; ma pelatele lievemente lievemente non scordando che subito sotto la buccia si raduna la parte migliore del farinoso tubero.

Affettatele fine fine con l'«affetta-rape» e in modo d'avere fettine tutte dello stesso sottilissimo spessore.

Stendete le fettine su di un foglio di carta asciugante o di quella carta gialla, di paglia, che usano i macellai.

Ponete il foglio con il suo carico o al sole o sulla stufa, o in forno tiepido e togliete le fette quando saranno tutte, di qua e di là, seccate.

Versate nella padella di ferro quel solo cucchiaino di olio; ponete la padella a fuoco; e quando l'olio da un po' abbondantemente fumerà, unite le patate e mescolate.

Aggiungete 2 pizzichi di sale; mescolate delicatamente; mescolate scrupolosamente; mescolate continuamente fino a che le fettine, leggermente unte ma tutte fritte, vi daranno la prova lampante che...

Lievemente pelando; finemente tagliando; ben bene seccando; e sempre mescolando si può presentare in tavola un piattone di croccanti patatine fritte alleggerendo, di un solo cucchiaino, la preziosa riserva dell'olio tesserato!

## **Soffiato di patate** (*un... niente di burro*).

Pietanzette che per nulla intacchino le vostre riserve tesserate e che pertanto possiate ammannire anche in questi tempi... difficilini?

Queste volete? Solamente queste?

Ebbene; di una, eccone qua fresca fresca la ricetta (ma che veramente è, però, vecchia vecchia); ch'è cioè una di quelle ricette che tanto spesso ci svaniscono dalla mente e delle quali ci si dimentica completamente; ma che ora — tolta dal buio dimenticatoio e rinfrescata, — vi presento rimessa a nuovo.

Lessate 4 belle patate farinose; pelatele; setacciatele; versatele in una terrinetta; lasciatele raffreddare.

Unite 3 tuorli, 3 cucchiari di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, un tantin di noce-moscata, un goccio di latte.

Mescolate; mescolate; mescolate.

Montate in solida neve uno degli albumi di quei 3 tuorli.

Unitelo all'impasto; e mescolate; mescolate; mescolate.

Imburrate con un... niente di burro uno stampo da budino possibilmente di latta; e spolveratelo con pane stantio prima trito e poscia passato attraverso il più fitto dei vostri setacci.

Versate nello stampo l'impasto; ponetelo in forno o tra brage ardenti (anche sul coperchio); ed è certo che...

Che rovesciando il soffiato fumante sul piatto di

portata (quando, dopo 40-50 minuti, odore, colore e consistenza vi diranno ch'esso è ormai ben cotto) sorriderete alla vecchia pietanza ritornata a novella vita, e che progetterete di farla rivivere nell'avvenire assai spesso, dato che — pur nato ed imperante ai tempi d'ogni abbondanza, — tanto è adatto anche ai tempi di inevitabili ristrettezze.

### **Tortina di patate** (*con un... niente di burro*).

Qualche volta, allorchè per la pietanza della giornata non saprete... dove battere la testa, comperate 1 chilo di patate (gran fortuna che in questi scabrosetti tempi, troppo non ci difettino questi nutrientissimi e quindi pregiatissimi tuberi); lessatele; pelatele; passatele per lo schiaccia-patate o per setaccio; e raccogliete il passato in una terrinetta.

Unite 1 uovo intiero, 1 cucchiaino colmo di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, una cartina intera di lievito e mescolate ben bene tutto insieme.

Imburrate con un... niente di burro la tortiera (od una teglia); impanatela; versatevi l'impasto; ponetela in forno caldo o tra brage ardenti; toglietela quando — dopo 20 minuti circa — vi vedrete la torta rigonfia e rosolata e la sentirete emanare un profumino promettente; rovesciatela sul piatto di portata e per quel giorno, con poca spesa, poco spignattare, e senza dovervi tanto lambiccare sul dove... sbattere la testa, anche la pietanza (e squisitissima e nutrientissima) sarà preparata.

## **Tortina di piselli e ricotta** (*mezzo cucchiaino d'olio*).

Eccovi oggi un piattino veramente appariscente e squisito; che non alleggerisce troppo il borsellino; che non richiede un lungo spignattamento; e che è molto adatto non solo nella stagione dei pisellini freschi, ma anche per i tempi eccezionali che stiamo vivendo.

Comperate un chilo e mezzo di piselli; sgranateli; poneteli a fuoco in una pignatta d'acqua; togliete due sole cucchiariate di piselli quando saranno quasi cotti e lasciate completamente lessare gli altri.

In una bacinella, stemperate ben bene 30 grammi di ricotta con mezzo bicchiere di latte.

Passate al setaccio i piselli ben cotti e di mano in mano raccogliete nella bacinella il passato.

Unite un tuorlo, l'albume battuto a neve, 1-2 cucchiari di parmigiano trito, 1 pizzico di sale, 1 pizzichino di pepe e le 2 cucchiariate di piselli tolti dalla pignatta.

Mescolate ben bene tutto insieme.

Ungete con un tantino d'olio una tortiera (od una teglia, od un tegame); distribuitevi dentro l'impasto; uguagliatene la superficie; infornate o ponete fra le brage; rovesciate la torta sul piatto allorchè la vedrete cotta; e...

Presentandola in tavola e soprattutto gustandola, certo converrete che anche il mio consiglio d'oggi è proprio buonino!

## **Peperoni in salsa** *(un cucchiaino d'olio).*

Comperate circa mezzo chilo di peperoni grossi grossi, scegliendoli gialli e rossi, polposi e sodi.

Lavateli; spaccateli; toglietene i torsoli con i relativi semi; tagliateli per il lungo in 4 larghe listerelle; mettetele in una casseruola; versate sopra un bicchiere d'acqua e mezzo d'aceto; ponete la casseruola a fuoco; lasciatevi bollire per 5 minuti le listerelle; scolatele; stendetele l'una presso all'altra sul piatto da portata e — ricordando come anche un solo tantin di eleganza valga a far gioiosamente accogliere ogni pietanza — disponete nel mezzo le gialle e tutt'attorno, a corona, le verdi.

Tritate fini fini, con la mezzaluna, mezzo etto di capperi, un pugno di prezzemolo ed uno spicchiello d'aglio; versate in una scodella; unite una buona presa di sale, una presina di pepe, un cucchiaino di olio, il succo di mezzo limone, e mescolate ben bene.

Con il cucchiaino, distribuite tutta la salsetta su ogni fetta di peperone, cercando di... procedere con giustizia affinché l'uguaglianza nel condimento sia perfetta.

Lasciate il piatto in riposo almeno per un'ora, e...

Con poca spesa, con poco dover spignattare, e con il sacrificio di un solo cucchiaino dell'olio tesserato, avrete una pietanzina veramente appetitosa e che, servita dopo la minestra, potrà non solo appagare gli appetiti ma anche soddisfare i gusti familiari.

## **Cavolini di Brusselle in salsa** (*un cucchiaino di burro*).

Comperati i cavolini, togliete a ciascuno il piccolo picciolo e le foglie esterne (quasi sempre un po' appassite); lavateli; scolateli; versateli in una casseruola; copriteli di latte (o di acqua e latte se di latte scarsegiate); salate; ponete a fuoco.

Quando i cavolini saranno cotti, serbateli caldi nel loro latte e preparate una salsa amalgamando ben bene insieme a fuoco basso, e sempre mescolando, un cucchiaino colmo di burro con 2 cucchiaini di farina bianca (o di crema di riso, o di vegetina); aggiungendo a poco a poco  $\frac{1}{2}$  litro di latte e formaggio parmigiano (o meglio gruera) grattugiato (1 e anche, se potete, 2 cucchiainate), indi un pizzico di sale.

Scolate i cavolini; versateli in una terrinetta; versate loro sopra la salsa; e recate in tavola.

Piattino squisito e che non richiede tutto quel burro e tutto quell'olio che (in tempi non uguali a questi) adoperavamo per condire questa buona verdura.

## **La caponatina** (*due cucchiaini di olio*).

Per una prelibata pietanzina bastante per 6 commensali, potete disporre di 2 cucchiaini d'olio, ma... di olio che sia... tutto quanto olio?

Ecco allora, per voi, la ricetta di un certo piatto di verdura che troverete tanto, tanto squisito.

Comperate 5 melanzane possibilmente di forma allungata e assolutamente di consistenza soda; lavatele; tagliatele a dadini; disponete i dadini sopra un'asc;

cospargeteli di sale; ponete l'asse inclinata affinché più facilmente ne scoli l'acqua che colerà dalle melanzane.

Raschiate e pulite 5 acciughe da barile; lavatele; lavate pure mezzo etto di capperi; e con la mezzaluna tutto tritate ben fine fine.

Inmergete in acqua calda 15 mandorle dolci; togliete loro la buccia; pestatele nel mortaio.

Tagliuzzate finemente, con le forbici, un grosso gambo di sedano.

Versate nella padella quei 2 cucchiaini di olio; ponete a fuoco; quando l'olio bollirà unite le melanzane; voltatele e rivoltatele sino a che le vedrete cotte.

Aggiungete, allora, il trito di acciughe e capperi, il sedano tagliuzzato, un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in poca acqua e mescolate.

Dopo 2-3 minuti, spargete sopra 2 cucchiaini colmi di zucchero, le mandorle pestate e mezzo bicchiere d'aceto; incoperchiate; lasciate ancora bollire; togliete, dopo 5 minuti, la padella dal fuoco; date una energica rimescolata; assaggiate; aggiungete un po' di sale se lo trovate necessario; versate nel piatto e servitelo... o subito, o — meglio ancora — dopo 2-3 ore, giacchè questa prelibata caponatina diventa prelibatissima quando non è più caldissima.

Due cucchiaini d'olio...; due cucchiaini, cioè, di merce ora ben preziosa, ma... gustando il piatto, dello sperpero non avrete (ve l'assicuro) certamente a lagnarvi.

## Rape in aceto (*gr. 20 di lardo*).

Vi è capitata la fortuna (veramente rarissima, in questi tempi) di avere un cotechino? Alcune salamelle? Un pezzo di lonza di maiale da lessare? Un trancio di cinghiale da arrostitire?

Preparate allora un bel degno contorno piccante al piatto d'eccezione; e preparatelo specialmente se possedete quella grattugia di latta, da pochi soldi, e si adatta a grattugiare fine fine ed a ridurre in listerelle sottili rape e carote.

Comperate  $\frac{1}{2}$  chilo di rape; lavatele; riducetele in listerelle lunghe e sottili con quella tal grattugia o (se non la possedete) con il coltello.

Mettetele in una terrinetta; copritele con buon aceto di vino vero; e lasciatele lì, per 2 giornate, ad aceticarsi ben bene.

Giunto il giorno della grande *imbandigione*, affettate una cipolla; versatela in un tegame con 20 gr. di lardo finemente trito con la mezzaluna; ponete a soffriggere sul fuoco; scolate le rape; unitele al soffritto; salatele; lasciatele cuocere per 2 ore aggiungendo di tratto in tratto un po' d'acqua; e avrete un condimento che... non vi so dire quanto sia adatto a contornare carni grasse e quindi pesantucce, e quanto verrà da tutti gradito.

Chi ora sospira?

Forse *Colei* che vorrebbe preparare ed assaggiare il contorno appetitosamente agretto, ma che pensa alla sua impossibilità di poter avere nemmeno un solo

cotechino, nemmeno una sola salamella, nemmeno un solo etto di carne grasso?

Ebbene; *Colei* si rassegni ricordando che dopo la pioggia ritorna il sereno; che dopo questi tempi burrascosi ritorneranno quelli tranquilli; e intanto, nella speranzosa attesa, si consoli annuando il contorno; lo porga in tavola con un lesso scipitello di manzo, e vedrà!... Vedrà come esso sarà trovato ugualmente adatto ad accompagnare carne anche se magra e come sarà da tutti gustato!

### **Olive agliate** (*un cucchiaino di olio*).

Così, come vi ho insegnato, avete conciate olive verdi? (pag. 178) E ne avete anche riposta un'ola colma?

Eccovi, allora un consiglio saggio: «Con un po' delle olive che avete conciate (o che vi deciderete a conciare od a comperare) preparate un vasetto di una certa leccornia... che sarà ben degna di essere offerta (con un bicchiere di vino bianco) ad amici che capitino a visitarvi e d'essere anche presentata in tavola quale antipasto o come buon contorno di lesso scipidetto.

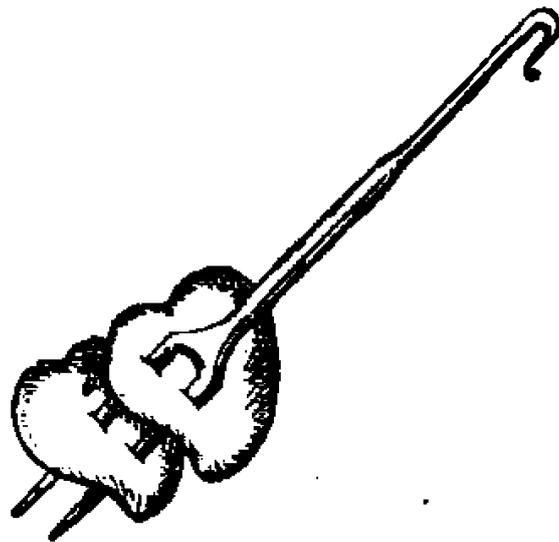
Contate alcune decine di olive.

Date su ciascuna oliva una leggera martellata in modo di aprirla un pochettino.

Date altrettante leggere martellate su tanti spicchietti di aglio (ai quali avrete però lasciata la leggerissima veste) quante sono le decine di olive già martellate.

Invasate olive ed aglio; unite una pianticella di sedano (steli e foglie) minutamente tagliuzzata, un pizzico di pepe in grani ed un cucchiaino di olio; leggermente mescolate; ponete sopra un sasso (dopo averlo, naturalmente, lavato ed asciugato); mettete il vaso in dispensa; attendete non meno di due giorni ad assaggiare le olive agliate e...

È potrete così anche voi gustare (senza bisogno di solcare il mare) una delle tante prelibate specialità egiziane che tanto impinguano di danaro europeo e americano il cassetto di ognuna delle bottegucce che gli indigeni tengono sulle rive del loro azzurro Nilo.



## **Fōrmaggio e pomodoro** (*mezzo cucchiaino di burro*).

La prima volta che il vostro salumiere vi offrirà — quale razione settimanale — una fetta dell'uno o dell'altro di quei formaggi freschi, o tutti bianchi o bianchi marmorizzati di verde, e dalla forma allungata di grossi mattoni, accettate l'offerta giacchè con qualsiasi di quei formaggi (sebbene dal gusto non troppo prelibato) si può allestire in quattro e quattr'otto una certa pietanzina che, se non sarà prelibatissima, verrà certamente, e da tutti, gustatissima.

Se volete anche voi far la prova del piatto...

Comperate circa 50 gr. per persona di quel formaggio; dividetelo in fettine trasversali e grosse, ad un dipresso, quant'era grosso un soldone; e tagliate poi ogni fetta per il mezzo.

Versate in un tegame 1 cucchiaino d'olio o mezzo di burro (anche 2 od 1 colmo se lo potete); unite mezza cipolla affettata fine e ponete il tegame a fuoco.

Quando la cipolla sarà arrossata, aggiungete un cucchiaino colmo (o 2 se la pietanza dovrà essere abbondante) di salsa di pomodoro sciolta in acqua calda; e allorchè salsa e grasso saranno fra loro bene amalga-

mati, stendete nel tegame le fettine di formaggio; rimosvetele pianino pianino con il cucchiaino di legno; e quando il formaggio (ch'è fresco e molle) filerà... colerà... si scioglierà... recate il tegamino in tavola giacchè la pietanza, per quel giorno, sarà bell'e preparata.

E pietanza ch'è lesta a fare; che non alleggerisce troppo il borsellino; che non richiede sperpero di grassi; ch'è veramente appetitosa; che presenta un tantino di novità; che, insomma, è una delle famose ricettine della vostra buona amica Petronilla.

## **Formaggio e mortadella in pasticcio** *(25 gr. di burro).*

Quali succulenti piatti si sono sempre ammammitti in Sant'Agata, il paesello sperduto nella vasta plaga emiliana e tanto rinomato, oltre che per la sua ostessa rubiconda è grassa e le sue tagliatelle sottili quanto capelli, anche per quella tale sua famosissima ciambella (ve la ricordate?). E quanto devono esser stati ora lambiccati i santagatesi cervelli femminili per farne spillare i modi di allestire, anche in questi tempi, piattini sopraffini!

Ed eccovi appunto qua, venutomi da là, il modo di preparare un piatto ch'è ben degno di figurare in uno dei prauzetti che, in qualche grandissima occasione, abbiamo il dovere di preparare anche in questi che son tempi tanto eccezionali, purchè però... si possa.

senza sospiri, disporre per un sol piatto di 25 gr. di burro.

Se dunque si vuole e si può... si pongano a fuoco, in una casseruola, 20 gr. di quel burro con 100 gr. di farina di grano o di riso; si rimescoli; si aggiunga, quando saranno amalgamati,  $\frac{1}{2}$  litro di latte; e si lasci bollire fino a che la besciamella sarà ben addensata.

Si imburri, con gli altri 5 gr., uno stampo da budino liscio e poscia con sottili fettine di mortadella (100 gr.) lo si tappezzi completamente (in un piatto emiliano ben di rado manca la mortadella tradizionale).

Alla besciamella, quando sarà raffreddata, si aggiungano 2 cucchiaini colmi di parmigiano trito, 50 gr. di gruera tagliato a cubetti, 2 uova intiere, un pizzico di sale e un pizzichino di noce-moscata.

Si mescoli ben bene; si versi nello stampo; si metta questo in una capace casseruola con acqua; si ponga a fuoco; si lasci cucinare il pasticcio così, a bagnomaria, fino a che uno stecco immersovi ne uscirà asciutto; si capovolga allora lo stampo sul piatto per farne uscire il fumante contenuto; ed è certo che — presentando in tavola il pasticcio nella sua rosea veste — a tanta magnificenza tutti sgraneranno gli occhi, e a tanta squisitezza tutti poscia esclameranno: « Che bocconcino, o da Papa o da Re! » così, come...

Come noi abbiamo sgranato ed esclamato quando al pranzetto offertoci da Maria (l'amica santagatese) è comparso in tavola un così appariscente e prelibato pasticcetto!

## Due uova al tegame (*un cucchiaino di burro*).

Qual bella visita ho avuta oggi! La visita della cuginetta, sposina fresca fresca; visita però anche interessata, giacchè...

— Cara Petronilla — m'ha subito detto, — la mia scienza culinaria lascia parecchio a desiderare, chè non è da tutte passar di colpo dai libri mastri dell'ufficio alle pignatte della cucina! Ebbene; io non voglio che il mio sposo mi colga in peccato di ignoranza culinaria, e poichè egli, parco com'è, tanto gusta, al mezzodi, il più semplice dei piatti, e poichè io non glielo so apprestare saporito e al giusto cotto come gli veniva apprestato alla trattoria, così... ti prego: insegnami il modo classico di cucinare due uova al burro.

Immaginate la mia risata alla richiesta tanto... complicata? Ma poi (orgogliosa che si ricorra alla mia maestria) ho subito spiegato: « Cara, assicurati che le uova sian fresche, chè se fossero stantie, non ci sarebbe allora abilità di cuoca che le possa insaporire! Metti poi a fuoco, in un tegamino, 1 cucchiaino di burro e la relativa presina di sale. Appena vedrai che il burro, esaurita la sua spuma, tende ad arrossare, toglì il tegamino dal fuoco; spacca ad un uovo il guscio; pian piano (che non si rompa!) versane il contenuto nel burro; spacca e versa l'altro; riponi il tegame, con il suo doppio carico, a fuoco basso; rimuovi l'albume, con la forchetta, attorno ad ogni tuorlo (ma adagio adagio chè, solo a sfiorarli potresti romperli!) e quando, dopo un minuto, vedrai

i due occhioni gialli spiccare sul bianco degli albumi rappresi... ecco pronto il tegamino con le sue « due uova al burro ».

Il marito vorrebbe le uova assai più cotte? Allora... tosto gli albumi ti appaion quasi cotti, togli ancora il tegamino dal fuoco; con un cucchiaino stacca e raccogli l'uno dei tuorli e un po' dell'albume che lo circonda; deponilo, capovolto, nel posto che aveva lasciato vuoto; fa altrettanto con l'altro tuorlo; rimetti il tegame al fuoco; e dopo un minuto ecco pronto il piatto: « due uova al burro, *molto* cotte ».

Mi par sentire qui attorno mormorare: « Che novità!... Ci credi forse tutte ignorantelle quanto la cugina? ».

Eppure, eppure... lo sapevate proprio tutte che quell'inezia della presina di sale aggiunta al burro è quella che vale a insaporir ben bene le uova al burro?

Oh, quanto spesso basta un'inezia a far prelibato anche il più semplice dei piatti!

## **Due uova sode piccanti** (*due cucchiaini di olio*).

Avete fatta una tale economia di olio da poterne disporre 2 cucchiaini per rendere molto appetitose due uova sode? E volete godere il frutto del vostro saggio risparmio?

Cucinate sode le uova (7 minuti di bollitura); raffreddatele in acqua fredda; agusciatele; tagliatele a mezzo e per il lungo.

Pulite e tritate 2 acciughe.

Ponete a fuoco, in un tegamino, i 2 cucchiaini di olio ed un tantino di aglio.

Togliete l'aglio appena sarà dorato; unite all'olio le acciughe e stemperatele ben bene con la forchetta in modo da... disfarle.

Aggiungete nel tegamino 2 cucchiaini di salsa di pomodoro sciolta in 4 cucchiai di acqua; incoperchiate; abbassate il fuoco; e quando la piccante salsa sarà addensata, versatela su di un piccolo piatto.

Sul rosso della salsa disponete le mezze uova con i tuorli in sù; ornate con un ciuffetto di verde insalatina; e presentate il piatto tricolore o subito, e quindi caldo, o quando sarà raffreddato.

Dite ancora che... niente di speciale?

Ebbene; potendolo, alla prima occasione preparate così le uova e vi convincerete che quelle acciughe, quel pomodoro e quel lontano profumo di aglio le rendono non solo appetitosamente piccanti, ma ne fanno anche una pietanzetta relativamente abbondante.

## **Uova e piselli** (*mezzo cucchiaino di burro*).

Dalle piante che coltivate nel vostro orto potete avere pisellini?

E dal vostro pollaio, uova?

E dal vostro giardino, 4-5 fogliette d'erba menta?

Allora... mettete a fuoco, nel piccolo paiolo per la polenta, 1 litro e mezzo d'acqua e 10 grammi di sale.

Aggiungete — tosto l'acqua bollirà — le 4-5 fo-

gliette di erba menta e 300 gr. di piselli già sgranati (essendo il recipiente di rame non stagnato, i piselli, anche dopo la cottura, serberanno quasi intatto il loro bel colore verde).

Scolate i piselli quando, da circa 20 minuti, bolli-ranno.

Versateli, ancora caldi e con qualche cucchiaino di acqua della loro bollitura, in un tegame degno di venir presentato in tavola; e aggiungete  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di burro.

Ponete il tegame a fuoco basso.

Sbattete 3 tuorli con il succo di mezzo limone e con un pizzico di pepe.

Quando, nel tegame, saranno il burro disciolto ed i piselli caldissimi, unite lo sbattuto; mescolate in fretta; circondate i piselli (qualora lo possiate) con fettine di pane abbrustolito; e recate allegramente in tavola la squisita pietanzina che — con sì poco e sì presto — avrete annannata.

## **Uova, formaggio e salsa besciamella** (*mezzo cucchiaino di burro*).

Volete preparare con spesa pochetta e lavoro pochino un piatto squisito e di apparenza talmente sciocosa da esser degno di venir presentato — oltre che in famiglia quale pietanza — persino in un pranzetto quale appariscente piatto di mezzo?

Ma... avete uova,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di burro e potete avere formaggio dolce, sia gruera, sia fontina, sia quartirolo, sia scamozza, sia l'uno o l'altro dei vari

formaggi bianchi che si possono avere in questi tempi?

Allora... cucinate sode tante uova quanti sono i commensali; tuffatele in acqua fredda; sgusciatele; togliete gli albumi; deponete i tuorli su di un setaccio a larghe maglie di metallo.

Tagliate a cubettini gli albumi, ed a cubettini tagliate anche il formaggio (10-15 gr. per persona).

Mettete a fuoco basso, in una casseruolina,  $\frac{1}{2}$  cucchiaio ben ricolmo o di farina bianca o di crema di riso, o di vegetina.

Mescolate di continuo con il cucchiaio di legno e appena burro e farina saranno amalgamati, aggiungete una presina di sale e, a poco a poco,  $\frac{1}{2}$  litro (e anche 3 4 di litro, se lo potete) di latte.

Quando la salsa sarà lì lì per bollire, unite i cubetti di albume e di formaggio; mescolate ben bene; e allorchè la salsa comincerà a bollire, versatela in un tegame degno di venir presentato in tavola, e siate molto meticolose ed accurate nel raccoglierla tutta quanta.

Mezz'ora prima del desinare o del pranzetto, ponete il tegame in forno caldo o tra brage ardenti; toglietelo (fumante e bollente) qualche minuto prima di doverlo presentare in tavola; copritelo con il setaccio recante i tuorli; — servendovi del fondo di un bicchiere — schiacciate questi in modo che quale soffice e piumosa veste gialla ricoprano la bianca superficie della salsa e recate subito in tavola il piatto caldo.

Vi ho detto: con spesa pochetta e lavoro pochino, un piatto promettente e squisito.

## **Frittata in torta** (*un cucchiaino di olio e mezzo di burro*).

Quella di dover apprestare, quale pietanza della giornata, una frittata bastante per 6 bocche, ma poter disporre di 4 uova sole, è — per noi, povere donne di questi tempi — una iattura non rara certamente.

Ebbene; in tale evenienza, ecco come potrete rimediare alla deficienza; e rimediare anche in modo tale da poter poi presentare la scarsa frittata in veste non banale.

Versate, in una terrinetta, il contenuto delle 4 uova; aggiungete un pizzico di sale, un pizzichino di pepe, un tantin di noce-moscata (se ancora ne avete), un cucchiaino ben ricolmo di parmigiano trito (se lo potete) ed un bicchierone di latte.

Sbattete; sbattete; sbattete con la forchetta.

Mettete a fuoco, in una piccola padella di ferro, 1 cucchiaino di olio e mezzo di burro.

Versate lo sbattuto nella padella quando i grassi profusamente vi fumeranno.

Con l'aiuto di un piatto, voltate la frittata quando, dal lato sottostante, la vedrete un po' rassodata.

Voltatela di nuovo, dopo pochi minuti, allorchè anche dall'altro lato apparirà leggermente cotta.

Rivoltatela la terza, indi la quarta volta e fatela infine scivolare sul piatto di portata.

Potrete così recare in tavola una pietanza che avrà l'aspetto di una torta non molto grande ma parecchio grossa; che sarà assai cotta all'esterno ma ancora mol-

liccia nell'interno; e che, tagliata in 6 spicchietti potrà lenissimo quel giorno soddisfare le 6 bocche aspettanti.

### **Frittata con patate** (*un cucchiaino d'olio*).

Poter disporre di poche uova e di pochi condimenti grassi e dover sfamare parecchie bocche, non è certamente cosa rara in questi tempi.

Ebbene; se in uno dei prossimi giorni... non vi cruciate, giacchè posso suggerirvi, per l'eventualità, la buona frittata della mia Dora bionda; cioè una certa frittata che ella ha ideata; che a me ha insegnata; che io ho fatta; che tutti quanti abbiamo gustata; e che quindi anche voi farete e gusterete per poi concludere come — a sfamar con 4 uova 4-5 bocche — questa, della Dora, sia la più indicata fra tutte le frittate.

Lessate; pelate; passate per lo staccio; e raccogliete in una terrinetta 4 belle patate possibilmente farinose.

Unite 2 uova intiere, 2 tuorli, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, 1 pizzico di sale, 1 pizzichino di pepe e un bel pizzico di prezzemolo finemente sforbiciato od una manciata di spinaci lessati e tritati.

Mescolate ben bene.

Montate a neve i 2 albumi rimasti dai 2 tuorli; unite la neve all'impasto e mescolate ancora ben bene.

Ponete a fuoco non troppo alto e nella padella di ferro un cucchiaino di olio.

Quando l'olio sarà molto caldo versate nella pa-

della l'impasto per la frittata e abbassate un po' la fiamma.

Appena vedrete la frittata dal lato sottostante ben dorata, e quindi ben cotta, capovolgete la padella (e quindi la frittata) su di un piatto rotondo e da questo, con la debita attenzione, fate scivolare la frittata rovesciata nella padella.

Quando anche dall'altro lato la frittata sarà cotta, passatela (con una seconda scivolata) sul piatto di portata e recatela in tavola.

Niente di straordinario, ne convengo; ma... con 4 uova, 4 patate, un cucchiaino d'olio, un po' di formaggio ed un po' di erbe... quattro o cinque bocche saranno, quel giorno — in quanto a pietanza — abbastanza soddisfatte.

### **Involtini in frittatine (*poche gocce d'olio*).**

In famiglia siete 6?

Potete disporre di mezzo ovo per persona?

Allora... eccovi qua i vari modi di preparare, con quelle poche uova, tanti vari piattini, e tutti appariscenti e squisiti.

In una terrinetta sbattete ben bene (dato che siete in 6) 3 uova intiere con un cucchiaino e mezzo di farina (o di crema di riso, o di vegetina se non avete farina), una presina di sale, un bicchiere di latte e (se lo potete) un cucchiaino di formaggio trito.

Oliate con sole poche gocce il fondo della padella di ferro; ponete la padella al fuoco; toglietela appe-

na... fumerà; versatevi 2 cucchiaini della pastella; stendetela in un quasi velo che tutto ne ricopra il fondo; riponete la padella sul fuoco; e quando la pastella vi sarà diventata un disco sottilissimo e giallo, capovolgetela sull'asse e lasciatevi la frittatina raffreddare.

Due cucchiaini alla volta, riducete così in frittatine (quanto ostie sottili) tutta la pastella e ricordate che se volete le frittatine perfette dovete oliare la padella con non più di una sola goccia d'olio ad ogni nuova friggitura.

Ed eccovi ora i vari modi di fare, di quelle frittatine, tanti squisiti involtini.

\*\*\*

Impastate, con 150 gr. di ricotta, 40 gr. di prosciutto o di mortadella tagliuzzati fini fini con la mezzaluna ed un goccio di latte; suddividete l'impasto sui vari dischi di frittatine; rivoltate i lembi; disponete in teglia leggermente oliata gli involtini ben allineati; infornate (o ponete tra brage) poco prima del pasto; ed avrete pronti gli *involtini di ricotta con prosciutto (o mortadella) in frittatine.*

\*\*\*

Lavate 3 manate di spinaci; metteteli a fuoco in una pignatella, così ben bene bagnati; stringeteli forte tra le mani quando saran lessati; setacciateli raccogliendoli in un tegamino; unite un cucchiaino di burro, un pizzichino di sale e (se volete) un pizzico tra pignoli ed uvetta passita; mescolate; dopo pochi minuti, quando gli spinaci saranno bene insaporiti, distribui-

teli in parti uguali sui dischetti di frittatine; ed ecco così pronti, da riscaldare nel forno, gli *involtini di spinaci in frittatine*.

\*\*\*

Comperate 100 gr. di fontina e tagliatela in fettine sottili sottili. Ponete a fuoco, in un tegamino, 1 cucchiaino di burro ed 1 cucchiaio colmo di farina; unite (quando saranno amalgamati), a poco a poco, un bicchierone di latte ed una presina di sale; appena, bollendo, la salsa si sarà addensata, aggiungete la fontina; e allorchè saranno la fontina disciolta e la salsa ben addensata, suddividete il ripieno e fabbricate, per poi riscaldarli, gli *involtini di fontina in frittatine*.

\*\*\*

Tritate, con la mezzaluna, 20-25 capperi e 4-5 sardelle di barile dopo averle pulite e lavate; impastate ben bene il trito con 150 gr. di ricotta ed un gocciolo di latte; imbottite con l'impasto le frittatine; e avrete i *piccanti involtini di ricotta in frittatine*.

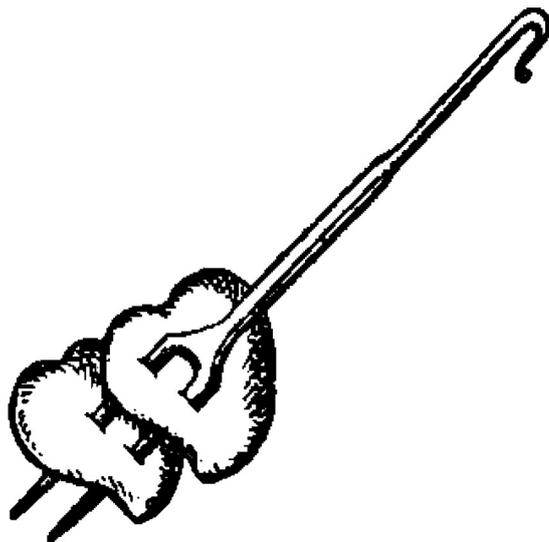
\*\*\*

Preparate, il giorno innanzi, un risotto un po' più abbondante del necessario; e — fatte le frittatine — imbottitele con quegli avanzi di risotto ai quali avrete unito (a seconda della stagione) o punte di asparagi, o pisellini lessati, o fagiolini, o fondi di carciofi lessati

e tagliuzzati, o pomodoro fritti e tagliuzzati; e... sempre un cucchiaino di burro. Avrete così gli *involtini di risotto e verdure in frittatine*.

\*\*\*

Qualora aveste in casa un po' di carne scipitella, (e troppo poca per servire quale pietanza) tritatela fine fine con la mezzaluna assieme a 2-3 cipolline, 2-3 cetriolini sott'aceto e ad un bel pizzico di capperi. Sciogliete a fuoco basso, in un pentolino,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di burro ed uno di farina (o di crema di riso); unite poi a poco a poco, e sempre mescolando, prima una tazzina da caffè di aceto, indi una di acqua calda con scioltovi una punta di cucchiaino di estratto per brodi, e infine il trito; e appena l'impasto bollendo si addenserà, distribuitelo nelle frittatine e avrete così gli *involtini di carne piccante in frittatine*.



## **Torrone di nocciole** (*niente zucchero*).

Per ben festeggiare una festa, si vorrebbe preparare un « dolcissimo » dolce, ma lo zucchero del quale si può disporre è poco... poco...; ed anche quel poco... poco... non lo si vorrebbe consumare a fabbricar dolci?

Ebbene; se, cittadine fortunate, avete il borsellino ben fornito; se, campagnole fortunatissime, avete raccolto molto miele dagli alveari che tenete in giardino e molte nocciole dall'arbusto che vi vegeta nell'orto... ecco come in quattro e quattr'otto potrete fabbricare un dolcissimo dolce senza per nulla intaccare le vostre razioni di zucchero.

Sgusciate tante nocciole; leggermente tostatele nel tostino del caffè o nella padella di ferro; grossolanamente frantumatele e pesatene 700 grammi.

Pesate anche 300 gr. di miele; versatelo in un recipiente di rame e ponete questo a fuoco.

Spolverate con un pizzico di farina o di grano o di patate un piccolo tratto del vostro tavolo di cucina (meglio ancora se il ripiano fosse di marmo) e stendetevi sopra, a ricoprirlo completamente, alcune delle ostie che vendono speciali e droghieri.

Quando il miele bollirà, unite le nocciole e scuoten-

do il recipiente di qua e di là, distribuitele ben bene fra il miele.

Allorchè l'impasto avrà ripresa da un minuto a bollire, versatelo, alto un buon dito, sulle ostie; paregghiatene con un cucchiaino di legno bagnato la superficie ed i lati in modo che assuma la forma di un mattone basso; copritelo prima con un altro strato di ostie, indi con una tavoletta di legno; ponete su questa un pesante ferro da stiro; togliete dopo circa 20 minuti il peso; e...

e il torrone, il croccante, insomma, il « *dolcissimo dolce* » che non vi avrà fatto per nulla intaccare la vostra riserva zuccherina, lo troverete indurito; e, presentato dopo il pasto festivo, verrà (ve lo assicuro) assai festeggiato dai *grandi* e dai *piccini*.

## Dolce di arance (*niente zucchero*).

Potete avere una scatoletta di marmellata d'arance?

Avete, fra il vostro armentario di cucina, anche uno stampo di latta lungo, stretto, dalla forma di tronco di piramide quadrangolare? (pag. 146).

Allora, eccovi un consiglio... « *grandioso* »; il consiglio di preparare così e... così un certo dolce che presenterete in sottili fette ben allineate su di un vaso; che troverete veramente *dolcissimo*; che vi farà fare una vera figurona; che vi costerà proprio pochissimo; che di ben poco intaccherà le vostre riserve tesserate; e che in quattro e quattr'otto sarà fatto.

Versate in una terrinetta 150 gr. di farina bianca, o (se non avete la fortuna di possederne) di crema di

riso, tutto il contenuto della scatola di marmellata ( $\frac{1}{2}$  Kg.), una noce di burro (dopo averla appena appena liquefatta), e 2 cucchiaini di latte.

Mescolate; mescolate; e ancora (e sempre con il cucchiaino di legno) mescolate.

Imburrate e impanate quello stampo.

Aggiungete all'impasto la metà del contenuto di una di quelle bustine di lievito che si comperano dai droghieri; date l'ultima energica rimescolata; versate tutto, a cucchiaiate, nello stampo preparato; ponetelo in forno caldo o tra brage ben ardenti; e dopo circa mezz'ora ne potrete estrarre un dolce dorato; un dolce tutto ben rigonfiato; un dolce profumato; un dolce insomma che risponderà perfettamente a tutto quanto vi ho elencato e che non avrà richiesto nemmeno una briciolina di quella bianca polverina indispensabile a fabbricare dolci, e che è diventata, ora, tanto, tanto preziosa!

### **Budino di mele** (*un cucchiaino di zucchero*).

Anche in tempi di... certe carestie, si può desiderare o si può presentare la necessità (per il giungere improvviso di ospiti graditi) di ultimare un desinare con uno di quei dolci piatti che da tutti sono sempre gustati, che sempre mandano in visibilio i nostri ragazzi, e che noi mamme — per non intaccare soverchiamente le riserve zuccherine — ora tanto deploriamo di non poter spesso ammannire.

Ebbene; in caso di opportunità, di necessità, di vivissimo desiderio, ecco qua il modo di allestire — con

un solo cucchiaino di zucchero — un budino squisitissimo e dolcissimo.

Sul ripiano del tavolo e servendosi d'una bottiglia frantumate, schiacciate, polverizzate 6 amaretti e un etto di quei biscotti che si chiamano « savoiardi » e anche « di Novara ».

Mescolate le due polveri ben bene insieme.

Sbucciate 1 kg. di mele mature; tagliatele a mezzo e per il lungo; togliete ad ogni mela i torsoli con i duri semi e le durissime lamelle; e affettatele in fettine sottili sottili.

Versate 1 cucchiaino di zucchero in uno stampo da budino; ponete questo a fuoco; e tosto lo zucchero, ingiallitosi e liquefattosi, si sarà imbrunito, togliete lo stampo dal fuoco e fatevi scorrere su tutta la superficie quello zucchero che, per essere leggermente bruciato, sarà diventato di un... amaro dolciastro.

Sul fondo dello stampo così inzuccherato stendete uno strato di fettine di mele; ricopritelo con un'abbondantissima spolverata della polvere preparata; su questa disponete ancora mele e sulle mele ancora polvere e avanti così fino a che avrete polvere e mele.

Riempito lo stampo, versate sopra un bicchierino colmo dell'uno dei tanti squisiti liquori di Petronilla; incoperchiate; ponete in forno caldo o tra brage ardenti; e quando — cotte le mele — il budino sarà pronto, versatelo sul piatto e presentatelo.

Ecco come — ben aguzzato l'ingegno — anche con un solo cucchiaino di zucchero si può ammannire un dolcissimo budino.

## Torta di farina di castagne (*niente zucchero*).

Quale dolce sorpresa e quale fortuna, trovare ancora dentro al suo sacchetto, in dispensa, un po' di farina di castagne della quale (incredibile veramente in questi tempi!) ci si era completamente scordate!

Ebbene; una tale sorpresa ed una tale fortuna è capitata, in questi giorni, proprio a me; e poichè di ogni fortuna bisogna trar subito profitto, così...

della dolce farina ne ho pesato 200 grammi;

l'ho versata in una terrinetta;

ho unito mezzo cucchiaino di olio, un pizzico di sale, e il solo giallo grattugiato dalla buccia di un limone;

ho tutto impastato con il necessario latte (avrei fatto ricorso ad acqua se in casa non avessi avuto latte);

ho aggiunto un'intiera bustina di lievito;

ho ancora ben bene rimescolato;

ho tutto versato in una tortiera oliata;

ho messa la tortiera in forno non troppo caldo; e...

quando ho visto la torta ben bene rigonfiata e colta...

quando l'ho presentata in tavola ai miei... mai sazi mangioni...

quando le venne fatta una... grande festa...

— « quale fortuna, mamma, tu ti sia *allora* scordata di questa dolce farina » (così i figlioli);

— « veramente squisita questa tua dolce torta d'oggi » (così il marito);

— « qual peccato la torta sia sì piccolina! » (così nel suo cuore la servettina).

— « Meno male che, alla mia imperdonabile dimenticanza, ho saputo porre un sì buon riparo! (còsi, nel mio cuore, io).

## **Torta di castagne e cioccolata** (50 gr. di zucchero).

Nell'occasione di una festiciola familiare, si vorrebbe preparare una torta — e dolcissima torta — senza troppo intaccare la provvista dello zucchero preziosissimo?

Allora... purchè si possano prelevare — senza troppo amari sospiri — almeno 50 grammi dalla razione dello zucchero tesserato, si potrà, ricorrendo al dolce latte, alla « dolce farina » e alla dolce cioccolata, ammannire la torta squisita...

Come?

Impastando in una terrinetta, e con il cucchiaino di legno, 500 gr. di farina di castagne con mezzo litro di latte;

— aggiungendo poscia, prima quei 50 gr. di zucchero, indi 150 gr. di cioccolata polverizzata;

— mescolando ben bene;

— unendo all'impasto — quando lo si vedrà omogeneo e senza grumi — 10 gr. di bicarbonato e rimescolando;

— versando nella tortiera, lievemente imburata, e ponendola in forno non eccessivamente riscaldato;

— dando un'occhiatina quando, dopo 40-50-60 minuti, si sentirà emanare dal forno quel tale allettante profumino;

— togliendo la tortiera se vi si vedrà la torta ben rigonfia e quindi al giusto cotta; e versandone infine sul piatto il promettente contenuto.

Ecco come, con soli 50 gr. di zucchero, si può preparare una torta dolce e squisita e farne così gioire figlioli e marito.

## Torta di frutta *(un cucchiaino di zucchero).*

Una torta? Volete ammannire una torta in tempi di ristrettezze e razionamenti?

Ebbene:

— mettete a bagno, in acqua calda, affinchè si rigonfi, un pizzicone di uvetta;

— tritate finemente, con la mezzaluna, 4 fichi secchi;

— spezzettate un pezzetto di cedro candito;

— sbucciate e affettate fine 3 belle mele;

— grattugiate tutto l'arancione da una piccola arancia e tutto il giallo da un mezzo limone;

— versate, in una capace insalatiera, uvetta, fichi, cedro, mele, arancione e giallo;

— unite una manata di farina gialla, una di farina bianca, un cucchiaino colmo di zucchero, mezzo bicchiere di latte tiepido, un pizzichino di sale, un bicchierino da liquore di Marsala e gli spicchi, tagliati a mezzo, della piccola arancia;

— mescolate ben bene;

— ungete leggermente con burro la tortiera;

— versatevi l'impasto;

— uguagliatene la superficie;

— ponete la tortiera in forno caldo o tra brage ardenti; e...

e quando sentirete emanare dal forno un profumo allettante... e quando, sbirciando, vedrete sull'impasto già consolidato la crosticina promettente... ecco la torta pronta a venir sfornata e presentata.

Ecco, insomma, una torta squisita per tutte le leccornie che contiene e dolcissima (ad onta del poco zucchero) per i dolci frutti in essa commisti; una torta talmente dolce e squisita che... con cuor d'amica ve la raccomando e addito.

### Torta margherita di fagioli (*due cucchiaini di zucchero*).

Il vostro figliolo, da lidi lontani, sta per tornare a quello familiare?

È, poichè lo sapete assai ghiotto della soffice torta margherita che — per la sua gioia — un tempo preparavate spesso... vorreste che, a festeggiare l'arrivato, sia presente anche la sua torta prediletta?

Oh, se lo vorreste! Ma *come* se non possedete nè farina bianca, nè fecola di patate e se tanto vi rincresce attingere alla vostra riserva zuccherina?

Ebbene; non vi lambiccate tanto il cervello, giacchè... eccovi qua una certa mia ricetta, purchè però...

Purchè abbiate fagioli (sia borlotti, sia bianchi); purchè, per festeggiare l'arrivato, possiate disporre di un uovo; e purchè siate disposte a prelevare dalla mensile riserva 2 cucchiaini di zucchero.

Se dunque avete fagioli e uovo e se siete disposte a far sopportare dall'intera famiglia il piccolo sacrificio...

Pesate 75 gr. di fagioli; lavateli; rammolliteli; lessateli; scolateli; setacciateli.

Battete in una terrinetta il tuorlo con i 2 cucchiari di zucchero; unite il passato di fagioli e mescolate, il giallo finemente raschiato dalla buccia di mezzo limone e mescolate, l'albume di quel tuorlo montato in solida neve e mescolate, e infine un po' meno di mezza bustina di lievito.

Mescolate; mescolate; mescolate e sempre (ricordatelo) con quel tal cucchiaino di legno riservato a fabbricare dolci.

Imburrate e impanate una piccola tortiera (od un tegame); versatevi l'impasto; uguagliatene la superficie; infornate in forno dapprima tiepido, indi ben caldo (o ponete fra brage ardenti) e...

E quando, con cuore allegro, avrete presentata al caro arrivato il piccolo esemplare della sua torta prediletta, è certo che egli, gustandosela, non supporrà che quella dorata, profumata, soffice e *aristocratica* tortina margherita, sia stata fabbricata con quelli che, fra i legumi, sono stati sempre considerati i *plebei*.

### **Torta di patate americane** (*mezzo cucchiaino di zucchero*).

Dopo un secolo da che non ci vedevamo, ieri mattina ci siamo incontrate dall'ortolana. Io comperavo mele; lei, l'Amabile...

— Che te ne fai, cara, di quelle patate americane così dolciastre?

— Che me ne faccio? Una torta, cara Petronilla; e che torta!... Squisita e dolcissima, sebbene, di zucchero, richieda una sola spolverata. Una di quelle torte che piacciono a tutti e che... anche in questi tempi, sarebbero in tutte le case permesse. Vuoi sapere come la faccio? Vuoi divulgarla poi fra le tante amichette tue?

— Certamente che lo vorrei, mia Amabile preziosa!

— Ma... per una torta puoi disporre di 2 uova? Sì? Ebbene; compra allora, al pari di me, 1 kg. di queste patate americane e sceglicle, come le ho scelte io, allungate perchè meno filamentose delle rotondegianti.

« Lessale; setacciale (o schiacciale con lo schiacciapate); versa il setacciato (o lo schiacciato) in una terrinetta; mescola; rimescola; e con il cucchiaino di legno continua a rimescolare fino a che avrai tutto ridotto levigato ed omogeneo al pari di una manteca o di una crema.

« Aggiungi le 2 uova intiere; tutto il giallo grattugiato dalla buccia di un limone; 4-5 delle mele che hai ora comperato dopo averle sbucciate, *storsolate* e tagliate in fettine sottili sottili; mescola; unisci mezza bustina dell'uno o dell'altro « lievito per dolci »; e ancora rimescola per bene.

« Imburra la tortiera; versavi l'impasto; uguagliane la superficie; inforna in forno caldo; toglì quando la torta sarà rigonfiata e dorata; aformala; inmecherala

con  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zucchero; servila; e converrai che la torta della tua Amabile è veramente una delle poche indicate per... questi tempi qua ».

Ebbene; ieri stesso ho fatto; ieri sera abbiamo gustato e convenuto; ed ora eccomi qua, ubbidiente, a suggerire: « Se potete disporre di 2 uova, la torta dell'Amabile fatela anche voi ».

### **Torta e crostata di vegetina** (*quattro cucchiaini di zucchero*).

Se molto parsimoniose e molto avare siete riuscite a raggranellare un po' del quanto ci viene sì strettamente tesserato, e se — approfittando del riposto — volete festeggiare anche con qualcosetta di molto dolce un ritorno, per breve licenza, dal fronte... eccovi qua i modi di allestire due torte che faranno veramente deliziare il caro ritornato.



In una insalatiera impastate ben bene insieme un pacchetto quasi intero di vegetina (quella che, senza tessera, vendono i fornai), 4 cucchiaini di zucchero, un tuorlo e il necessario latte (circa  $\frac{1}{4}$  di litro).

Montate a neve l'albume di quel tuorlo; infarinate con quel po' di vegetina messa da parte, un buon pizzico di uvetta lavata ed uno di cedro candito spezzettato; e grattugiate il solo giallo dalla buccia di un limone.

Unite all'impasto un bicchierino di liquore, l'albume, l'uvetta, il cedro, la scorza, una intera bustina di lievito e mescolate e rimescolate ben bene.

Imburrate ed impanate una teglia stretta e fonda; versatevi l'impasto; infornate; e... sentirete che bel « grazie » vi verrà dal caro... ritornato quando gusterà la dolce e rigonfia torta!

\*\*\*

Sull'asse impastate ben bene insieme un pacchetto di vegetina, 4 cucchiari di zucchero, un uovo, una bustina di zucchero vanigliato (od un pizzico di vaniglia), una bustina di lievito, un mezzo etto di burro liquefatto ed un bicchierino circa di Marsala.

Stendete tutta la pasta in sfoglia alta  $\frac{1}{2}$  centimetro abbondante; e imburrate una tortiera.

Tappezzate la tortiera con il necessario di quella sfoglia; versate sopra 2-3 cucchiariate di qualsiasi marmellata; e pareggiatela.

Ritagliate, nella sfoglia rimasta, alcune listerelle, o stelline, o mezze-lune, o dischetti; artisticamente decorate, con essi, la superficie della vostra torta; infornate in forno caldo; e sentirete...

... Sentirete che caldissimo « grazie » vi dirà il caro... ritornato, mentre gusterà la vostra torta-frolla *immarmellata!* Un tale caldissimo « grazie » da non farvi rimpiangere quel mezz'etto di burro che con tanta fatica avrete raggranellato e che... per una sola torta avete liquidato!

## **“Plum-Cake” per... questi tempi (*mezza scodella di zucchero*).**

Anche in giorni non festaioli come sono questi, può capitare la grande fortuna di dover festeggiare un felice avvenimento familiare chè — siano pure non tranquilli e persino calamitosi i tempi — pure... ugualmente l'uno nasce e presto quindi si battezza; questi due si fidanzano e poscia si sposano; quello si diploma; quell'altro si laurea; quell'altro ancora viene nominato capo-ufficio o commendatore e (assai spesso, in questi tempi) il caro militare torna, in licenza, dal fronte.

E, per festeggiare uno di tali lieti avvenimenti, non si suol offrire ai parenti ed agli intimi amici qualche bicchiere e qualche dolcetto?

Ebbene; se anche in casa vostra capitasse una tal fortuna e, con quei bicchieri, voleste offrire un bel dolce appariscente..., un bel « plum-cake » affettato dei passati tempi...

non preoccupatevi delle tante uova e del tanto burro che il « plum-cake » richiede; ma...

potete procurarvi una scodella (grande o piccola a seconda delle dimensioni che desiderate per il dolce) piena di farina bianca, e anche di farina gialla, e anche mezza di zucchero; un limone;  $\frac{1}{2}$  litro circa di latte; un pizzico di uvetta sultanina; un pezzetto di cedro candito; ed una bustina di lievito?

Allora ecco un magnifico « plum-cake » poter fare... degna compagnia a quei bicchieri di vino:

Versate le due farine e lo zucchero in una terrinetta;

unite tutto il giallo che grattugereete dalla scorza del limone;

impastate ben bene tutto insieme con il cucchiaino di legno destinato alla pasticceria familiare, e con il necessario latte, cercando di ottenere un impasto leggermente molliccio;

unite il cedro tagliuzzato e l'uvetta lavata, asciugata e infarinata;



mescolate; mescolate; lughissimamente mescolate;

imburrate lo stampo di latta da « plum-cake » (se lo avete) o altrimenti una comune tortiera;

versatevi a cucchiainate l'impasto;

infornate in forno caldo o ponete fra le brage;

dopo una mezz'ora (quando vedrete il dolce ben dorato e rigonfio) rovesciate lo stampo sul tavolo: lasciate il « plum-cake » raffreddare; affettatelo, distribuite le fettine sul vassoio; e...

vi assicuro che vedendo, gustando, apprezzando quelle fette così gialle (a cagione della farina gialla), così grasse (a cagione del latte) e così squisite (a cagione degli ottimi ingredienti e dei lunghi rimesco-

lamenti)... tutti esclameranno: « Dio sa di quante uova e di quanto burro, questo « plum-cake ti avrà alleggerito le riserve familiari!... ».

E invece... soltanto quella dello zucchero avrà alleggerito, ma... certe « fortune » capitano ben di rado anche nelle famiglie più fortunate!

### **Biscotti di vegetina (40 gr. di zucchero).**

— Ma Anna, mia cara e bionda Anna, come ti è possibile sfoggiare in questi tempi lussi di tale fatta? Questi biscotti casalinghi sono veramente degni del tempo che fu e che, per ora, non tornerà più! Ma come hai potuto avere la farina indispensabile a far biscotti sì squisiti, dolci e scricchiolanti? Sono una vera bontà! Come hai dunque potuto?

— Non lo dici anche tu, cara Petronilla, che la necessità aguzza l'ingegno e la fantasia? Ebbene; aguzzando fantasia e ingegno, ho concluso che quella vegetina che i fornai vendono in pacchetti e che non richiede tessera alcuna, sarà... Dio solo sa di che sarà, ma certo è farina; e poichè tutte le farine vengono dai sani e nutrienti cereali, così (anche se non di solo grano) anche la vegetina sarà nutriente e sana.

Ho così versato il contenuto di un pacchetto in una terrinetta; ho unito 40 gr. di zucchero, il giallo grattugiato dalla scorza di un limone, 25 gr. di burro sciolto al fuoco, un bicchierino di Marsala, una bustina di lievito ed ho tutto impastato con il necessario latte.

Ho mescolato; rimescolato; manipolato; impastato; con il matarello ho stesa la pasta in sfoglia alta  $\frac{1}{2}$  centimetro; con un bicchierino dall'orlo tagliente vi ho ritagliati tanti dischetti; rimpastando, ritenendo e ritagliando i ritagli ho avuto altri dischetti; li ho tutti distesi sulla latta unta del forno; ho inornato; ho tolto i biscotti quando furono dorati; ed ecco qua il... parto felice dell'ingegno e della fantasia mia! Vero che sembrano di grano?

— Oh, mia bionda Anna! Tu sei veramente degna della medaglia d'oro nell'alta arte della casalinga biscotteria!

### Crema dolcissima (*pochissimo zucchero*).

Quando una moglie, una mamma, vuole — veramente vuole — soddisfare la gola del marito e dei figlioli, o quando, nell'occasione di invitati, vuol tener ben alto anche con la cucina il... decoro della sua famiglia, riesce sempre ad allestire non solo un buonissimo stracotto con.. niente grassi (pag. 63), ma anche con pochissimo zucchero, dolcissimi piattini.

Qualcuna di voi, forse, non saprebbe?

Ebbene; per quelle che ancora non sanno, il modo di preparare la più dolce delle creme in tazze, o la più dolce delle zuppe di crema, consumando soltanto mezzo cucchiaino di zucchero per ogni commensale... eccolo qui:

Se la crema dovrà addolcire sei bocche... si tolgano dal barattolo 3 cucchiaini colmi di zucchero (circa 70 grammi); se ne versi la metà in una casseruolina; si

uniscano 3 tuorli; si sbattino ben bene insieme zucchero e tuorli; si aggiunga un cucchiaino colmo di farina; si mescoli con cura per evitare grumi; si diluisca con 1/4 di litro di latte; e ancora si mescoli.

Si ponga a fuoco, in un pentolino, il restante zucchero; quando lo si vedrà imbrunito ma non annerito (cioè caramellato ma non bruciato) si versi nella crema; si aggiungano 3 chiodini di garofano; si metta la casseruola su fuoco basso; si continui a mescolare; e quando la crema, rigonfiando, s'addenserà, si tolgano i 3 chiodini e si distribuisca la dolce crema in sei tazzine.

\* \* \*

Anzichè crema in tazze, si vorrebbe la zuppa di crema?

Allora... si tappezzi una coppa di cristallo con biscotti o con fettine di pan di Spagna; si prepari la stessa crema ma... meno densa, cioè con 1/2 litro invece che con 1/4 di latte e con un cucchiaino scarso, anzichè con uno colmo di farina, e la si versi poi nella coppa ad inzuppar di sè i biscotti o le fette.

Preparandola nell'uno o nell'altro modo, si avrà sempre ben lampante la prova che un po' di zucchero caramellato e 3 chiodini di garofano bastano a far dolcissima e aromaticissima una crema che sia stata preparata con zucchero assai, assai scarso!

## Crema di zucca (*un cucchiaino di zucchero*).

Che crema! Che buona crema! Che squisitissima crema dolce e gialla mi venne offerta dalla mia bionda Dora!

— Ma perchè, cara, hai consumato tanti tuorli e tanto zucchero per prepararmi questo dolce squisito? Sei proprio una sciupona ed una spendacciona!

Rise Dora e...:

— Tuorli? Nemmeno uno! Zucchero? Un solo cucchiaino!

— E allora?

— Allora, per procurarmi la gioia di offrire a te una di queste 4 tazzine della mia crema, ho comperato mezzo chilo abbondante di zucca; l'ho messa in una pentola; l'ho coperta di acqua; l'ho lessata; ne ho tolto il solo giallo; l'ho schiacciato con lo « schiaccia-patate »; l'ho raccolto in una casseruola; ho unito un cucchiaino colmo di zucchero ed un altro pure colmo di farina di riso (dato che non avevo farina di grano); ho impastato con mezzo litro scarso di latte; ho messo la casseruola a fuoco basso; ho mescolato di continuo con il cucchiaino di legno; ho guardato l'orologio quando la crema ha cominciato a bollire; ho continuato a mescolarla; l'ho versata in queste 4 tazzine quando ormai da 15 minuti già bolliva; ne ho velato le superfici con un tantino di zucchero; ho lasciato raffreddare; ed ecco la mia giallissima e dolcissima crema pronta a venir... servita.

— Il mio... dolce, l'hai dunque gustato, cara Petronilla?

— Veramente assai, e della bella trovata tanto mi congratulo con te.

— Suggestiscila allora alle tue amiche nella certezza che tutte quante ti saranno assai grate di potere, per il tuo insegnamento, ammannire ai loro bambini una crema tanto dolce e squisita, tanto nutriente e digeribile, e — soprattutto — tanto economica e tanto adatta per questi tempi che per noi, mamme, sono... alquanto difficilini.

### Crema quasi lattemiele (*10 gr. di zucchero per coppa*).

Quando, sul finir del pranzo, ho visto comparire, su di un vassoio, varie coppe dalle quali traboccava candido e sodo lattemiele, tutto cosparso di variopinti e tagliuzzati frutti canditi...

— Ma Anna (ho esclamato); come ti è stato possibile avere in questi tempi, una tale leccornia? Come hai potuto fare un sì enorme strappo ai comandamenti attuali?

Sbirciando la moglie, sorrise Fosco e porgendomi la coppa: « La mia Anna è donna che, in cucina, sa fare miracoli! ».

Ma, alla prima cucchiaiatina... « Ora capisco (ho esclamato). Pare, ma non è lattemiele! Dunque... cos'è? »

— Non capisci?

— Capisco solo ch'è una crema squisita, ma di che sia, proprio non capisco!

Scoppiò Fosco in una sonora risata e: « Di mele

è; di mele cotte, quindi... nessun strappo ha fatto la mia Anna ai comandamenti attuali!

E subito l'Anna, alla mia preghiera, mi ha anche spiegato « come si fa » ed io, ad insegnarlo a voi, eccomi qua.

Per preparare coppe di squisita spuma di mele è indispensabile poter disporre di un'ora di tempo, e di moltissima pazienza.

Se di tutto si può disporre, per allestire 10 coppe riboccanti bisogna:

cuocere in forno 1/2 chilo di mele, possibilmente renette;

setacciarle raccogliendo il setacciato in una terrinetta;

unire 100 gr. di zucchero e l'albume *scarso* di un uovo;

guardare l'orologio e ricordare l'ora segnata dalle lancette;

sbattere il raccolto nella terrinetta con l'apposito strumento (o con una forchetta) e sempre nello stesso senso e senza mai smettere;

sbattere e sbattere (e la crema si addenserà e imbiancherà);

sbattere, e sbattere e sbattere (e la crema sempre più si addenserà e imbiancherà);

sbattere, e sbattere, e sbattere, e sbattere fino a che le lancette diranno che da un'ora non si smette di sbattere;

distribuire la crema nelle coppe;

spargere sopra canditi tagliuzzati;

serbare al fresco fino al momento di presentare la

spuma dall'effettone... grande, dal sapore sopraffino, dalla spesa piccolina, ma dallo... sbattimento veramente eterno!

Se farete, ringraziate col pensiero la mia cara e bionda Anna.

**„Quasi cioccolata” in tazza** (*mezzo cucchiaino di zucchero*).

Se una vostra capricciosissima figliola vi facesse, in questi tempi, veramente... *dannare* in quanto a colazione del mattino, perchè il caffè e latte « non le piace », la minestrina « non le garba », il formaggino « le rimane come piombo sullo stomaco » e l'uovo « le fa proprio nausea »... e se voi, mamme, non sapeste dove battere la testa per non veder la figliola infilare, a stomaco vuoto, la porta per recarsi alla scuola od all'ufficio... ricordatevi della Petronilla e di questa sua ricettina. Della ricettina di una certa bevanda che *non* è, ma che — per calore, profumo, colore e sapore — molto, moltissimo si avvicina alla cioccolata in tazza del tempo passato; a quella buona cioccolata che mandava in estasi piccini e grandi e che ben difficilmente verrebbe ora rifiutata dalla vostra capricciosissima ragazza.

Ma... potete disporre di un cucchiaino di farina bianca, di grano?

Allora, per prepararla, e in abbondanza, pulite ben bene la padella di ferro (e pulitela non già con acqua, bensì con sola cartaccia asciutta); versatevi il

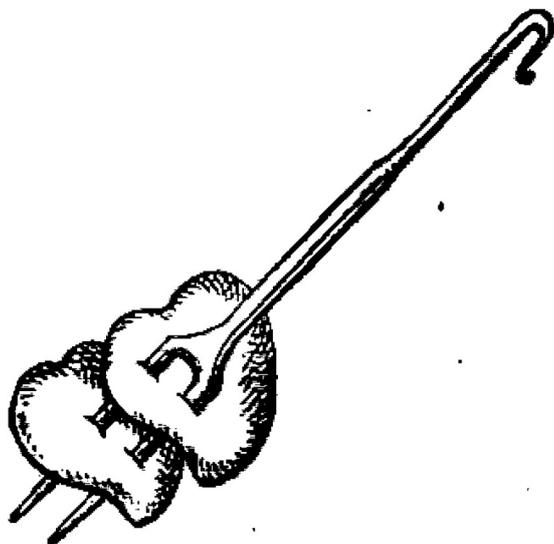
cucchiaio colmo di farina; ponete a fuoco; e con il cucchiaio di legno continuate a rimestare fino a che la farina sarà — quant'è la cioccolata — imbrunita.

Aggiungete allora (e sempre rimestando) 1/2 litro abbondante di latte, una presina piccina di cannella in polvere, mezzo cucchiaio di zucchero e continuate a rimestare fino a che la quasi-cioccolata sarà addensata quanto dev'essere densa un'autentica cioccolata in tazza.

Togliete allora la padella dal fuoco; unite un tuorlo che avrete già un po' battuto in una scodellina; date un'energica rimescolata; versate in tazze; offritene una alla capricciosa ragazza; e quando — attratta dal profumo e dall'aspetto — la vedrete beatamente sorbirsi, a cucchiaini, la quasi bollente « quasi-cioccolata », pensate:

« Lì ci sono latte, farina, zucchero, uovo; dunque, per stamattina, la figliola è certamente e abbondantemente nutrita! ».

Ma anche aggiungete: « Bisogna proprio far tesoro dei consigli che ci dà la Petronilla! ».



## **Un pranzetto... per questi tempi (*con nulla di tesserato*).**

Un pranzetto squisito senza dover far coda in macelleria e senza dover, nemmeno di un tantino, intaccare l'olio, il burro ed il grasso tesserati?

Eccone il modo, qua:

Comperate una scatoletta di carne; apritela; toglietene tutta la gelatina e di mano in mano versatela nella pignatta riservata alla minestra della giornata.

Tritate la carne e (se potete averla) una fetta di mortadella con il trita-tutto o ben ben fine con la mezzaluna.

Versate il trito in una terrinetta; unite 2 cucchiaini colmi di pane e 2 pure colmi di parmigiano grattugiato, 1 uovo (ma anche 2 se il borsellino ve ne dà il permesso), un pizzico di sale, un pizzichino di pepe, un... niente di noce-moscata; e impastate ben bene tutto insieme.

Riunite l'impasto con le mani allora allora lavate; dategli la forma di salame; raccoglietelo in una garza pulitissima od in un foglio di carta oleata; legate ben stretto l'involto; adagiatelo, tra la gelatina, nella pignatta.

Aggiungete 1 cipolla e 3-4 patatine tagliate in 8 pezzi; 1 gambo intero di sedano e 5-6 carote fine-

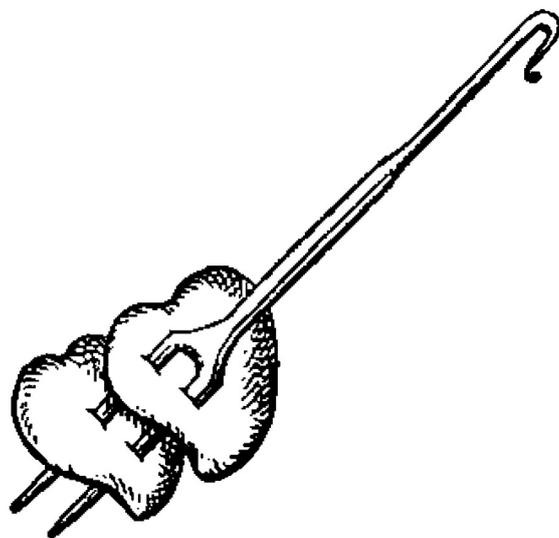
mente spezzettati; un bel pizzico di foglioline di prezzemolo; un pugno di spinaci (o di erbe) tagliuzzati; 2 zucchette affettate; 4-6 foglioline di basilico sforbiciato; un pugno di sale; 2-3 « dadi per brodo »; e l'acqua bastante alla minestra della giornata (naturalmente potrete omettere, e senza tema di insuccesso, le verdure, che non vi fosse possibile avere).

Ponete la pignatta a fuoco vivace per lessarvi polpettone e verdure; e incoperchiatela non completamente.

Affettate un po' di pane e, se potete disporre di forno caldo, abbrustolitevelo alquanto.

Grattugiate parmigiano; e quando le verdure saranno cotte, cotto sarà di certo anche il polpettone nell'involto e pronto così il completo desinare.

Pronto, cioè, un saporito brodo di verdure da servire con quel pane abbrustolito e da informaggiare con quel parmigiano trito; e pronto — sciolto dall'involto ed affettato — un polpettone che non vi farà certo sospirare sulle indispensabili, inevitabili, ristrettezze e mancanze attuali.



## **Marmellata** (*con pochissimo zucchero*).

Per quelle di voi che, fra l'abbondanza estiva, pensano all'invernale carestia, ecco qua la ricetta d'una marmellata che si può preparare lasciando — se non completamente — almeno *quasi* intatta la mensile razione zuccherina.

Lavate o prugne, o pere, o pesche, o (se più vi aggrada) un po' di prugne, un po' di pere e un po' di pesche (la quantità è in relazione diretta delle vostre possibilità).

Togliete alle pere i piccioli.

Versate tutti i frutti in una pentola; aggiungete acqua (ma non copriteli completamente); incoperchiate; ponete a fuoco.

Quando la forchetta vi dirà che i frutti sono cotti, versateli nel « cola-pasta » e lasciateli, per alcune ore, là dentro, a ben sgocciolare (se oltre che previdenti, siete anche donnine sagge, ricordate che quell'acqua anzichè andare nel lavandino dovrebbe venir bevuta, durante i pasti, dai vostri bambini).

Togliete i noccioli alle prugne ed alle pesche e passate tutti i frutti al setaccio raccogliendo in una casseruola il setacciato.

Ponete la casseruola a fuoco e con il cucchiaino di legno continuate a mescolare... a mescolare... a me-

scolare... fino a che la marmellata avrà raggiunto la consistenza perfetta, cioè fino a quando sentirete che il cucchiaino la rimescola a stento.

Invasatela subito; e — coperta con un velo — lasciatela raffreddare.

Sulla superficie della marmellata invasata e raffreddata stendete uno straterello di zucchero (ecco il... « quasi »!) alto un centimetro.

Aderente allo zucchero ponete un disco di carta pergamenata; versate sopra una goccia d'olio che spargendovisi la terrà unta e quindi bene impermeabile; ponete al vaso il tappo; con carta incappucciato; con una funicella legatelo; e... con iutima soddisfazione, incredenzatelo.

Ecco la ricetta di una marmellata che sarà se non dolcissima, dolce; se non prelibatissima, prelibata; se non scicchissima, certo il *non plus ultra* dell'economia zuccherina.

### **Marmellata di cachi, pere e mele** (*niente zucchero*).

Se volete allestire, per i figlioli, una marmellata che non intacchi la vostra provvista zuccherina, eccone — purchè possiate disporre di fuoco che lungamente arda senza far correre la lancetta del contatore — l'economica ricetta:

spezzettate un chilo e mezzo di cachi ben maturi, mezzo di mele (meglio se di polpose renette) e mezzo di pere;

raschiate il solo giallo (attente, il solo giallo) da un grosso limone o da 2 limoncini piccolini;

versate tutto in una pentola capace e fate lento lento bollire per 2 ore;

setacciate, raccogliendo il setacciato in un'altra pentola e buttate nell'immondezzaio le bucce, i torsoli e i semi che saranno mondi di polpa;

mettete ancora a fuoco e lasciate ribollire per circa un'ora, cioè fino a che — evaporata l'acqua dei frutti — vedrete la marmellata bene addensata;

lasciate raffreddare;

aggiungete grammi 1,50 di acido salicilico e mescolate ben bene;

versate la marmellata (che non amuffirà) in un vaso ben pulito e ben asciutto, e tappatelo con il suo tappo. •

Nella stagione dei gialli cachi sì dolci quando sono stramaturi, non titubate a preparare questa buona marmellata; non temete che, per la mancanza di zucchero, i figlioli non possano gradirla; ma pensate agli altri zuccheri dei quali sono ricchi i frutti e che — se non dolcissimi quanto quelli delle barbabietole — sono pur sempre... dolci zuccheri.

Ed ora... due consigli: l'uno, di spargere un tantino di zucchero sulla porzioncina di chi trovasse la marmellata un po' asprezza; l'altro di approfittare del fuoco che dovrà ardere sia per poca, sia per tanta marmellata, e quindi di raddoppiare, ed anche triplicare le dosi che vi ho date.

## **Marmellata di uva, mele, pere e barbabietole** (*niente zucchero*).

Volete gustare un'altra marmellata senza dover per nulla ricorrere allo zucchero razionato? Una marmellata che vi riuscirà molto più dolce, squisita e nutriente di ciascuna delle due che — affini a questa — già conoscete? Ma... soprattutto, potete disporre lungamente di fuoco senza che corra la lancetta del contatore?

Allora...

pesate un chilogrammo di acini sgranati da grappoli di uva maturissima, dolcissima e possibilmente bianca; poneteli a fuoco, in una casseruola; lasciateli bollire per 5-6 minuti, indi setacciateli;

sbucciate e tagliate in sottili fettine un chilogrammo di mele, un chilogrammo di pere (le une e le altre mature) e un chilogrammo di barbabietole rosse;

versate in una pentola mosto, mele, pere, barbabietole;

ponete a fuoco; lasciate bollire lentamente lentamente (e mescolate spesso) per 5 ore (ecco il perchè del fuoco che non venga contato dal contatore); aggiungete 4 grammi di acido salicilico (non abbiate alcuna tema di possibili avvelenamenti); mescolate ben bene; versate subito la marmellata nei vasi puliti e asciutti; assaggiate (ne constaterete la dolcezza); lasciatela raffreddare; copritela, in ogni vaso, con carta pergamenata bagnata di alcole; incoperchiate; riponete.

Riponete cioè la marmellata che gli zuccheri delle frutta — e soprattutto delle barbabietole — vi avranno tanto addolcita senza che abbiate dovuto far ricorso allo zucchero bianco e cristallino che, negli appositi stabilimenti, viene tratto dalle barbabietole stesse.

## Marmellata di pere ed uva moscatella (niente zucchero).

Potete disporre di molta uva moscatella, cioè bianca e dolcissima?

Approfittate, allora, della piccola... fortuna per allestire una marmellata assai adatta per questi tempi, giacchè di zuccheri vi richiederà soltanto quelli che fan sì dolce l'uva.

Pesate 8 chili di quell'uva; sgranatela; schiacciate gli acini su di un setaccio e raccogliete il mosto in una pignatta.

Ponete la pignatta a fuoco; abbassate la fiamma tosto il mosto bollirà; e lasciatelo lento lento bollire (non scordando però di spesso rimescolare) fino a che sarà ridotto alla metà.

Mentre il mosto bolle e ribolle, sbucciate 2 chilogrammi di pere mature; togliete i torsoli con i loro semi; tagliatele a fettine.

Aggiungete le pere preparate al mosto stracotto; non alzate la fiamma; e, spessissimo mescolando, lasciate bollire per un'altra oretta.

Invasate; coprite con carta pergamenata bagnata di alcole; tappate; riponete.

## **Marmellata di mosto e barbabietole** (*niente zucchero*).

Nel tepore autunnale matura sui tralci l'uva e maturano sotterra le rosse barbabietole.

Ed è sì dolce l'uva, e sono sì dolci le barbabietole, che dall'accoppiamento si potrà avere una dolcissima marmellata senza dover ricorrere allo zucchero bianco e cristallino che negli appositi stabilimenti si trae dalle stesse barbabietole.

E costa anche sì poco l'uva, e costano anche sì poco le barbabietole che la marmellata, oltre che dolcissima, riuscirà pure economicissima, purchè però...

purchè si possa disporre di fuoco che venga a costare pochino pochino, giacchè ogni marmellata (e quindi anche questa) deve, per riuscir perfetta, bollire, bollire e bollire per ore ed ore.

Se dunque poteste, e se voleste...

togliete la pelle ad alcune barbabietole; tagliatele in fettine sottili sottili; e disponetele ben pigiate, sul fondo di una pignatta di ferro smaltato;

setacciate uva e versatene il mosto nella pignatta in tale quantità da sorpassare di 3-4 dita le fettine;

incoperchiate a metà la pignatta; ponetela a fuoco; e fate lento lento lento bollire per 4-5 ore.

Versate tutto sul setaccio; schiacciate; raccogliete il setacciato in una insalatiera; lasciate raffreddare; invasate; assaggiate; constatate la rara dolcezza della nuova marmellata; tappate; incredenzate.

## Vino cotto (*niente zucchero*).

Ecco un consiglio molto saggio (non viene da Petronilla?) per quelle che — vivendo in campagna e potendo quindi largamente disporre di mosto — vogliono preparare, per la dispensa invernale, un certo dolcissimo condimento per pane o (meglio ancora) per polenta; un condimento ch'è ottimo al gusto; che il fuoco si incarica di preparare; che non richiede aggiunta alcuna al mosto che n'è l'unico ingrediente; ch'è di antichissimo casato (anche Virgilio ne parla); che si chiama vino-cotto; che, essendo dolcissimo, è sempre desideratissimo dai figlioli; e che, ricordando vecchie tradizioni casalinghe e campagnole, è tanto apprezzato anche dai cittadini quando, fortunati, ne ricevono in dono un boccettino.

Se dunque voi, ben provviste donne di campagna, voleste riporre anche vasi e bottiglie di « sapa » o « vino-cotto », versate in una pignatta (senza però colmarla) mosto possibilmente di uva dolce e nera; appendete la pignatta alla catena del focolare; tenete deste le legna che sotto arderanno; ravvivate spesso il fuoco; lasciate bollire il mosto lungamente... lungamente, e fino a che — ridotto a tre quarti di quantità — sarà diventato dolcissimo e denso sciroppo.

Versatelo allora o in vasi di terra non verniciata o in bottiglie da vino; tappate; riponete; e...

È per dopo-minestra e per le merende invernali, tenetene sempre (ve lo consiglio) una bottiglia alla mano.

\*\*\*

Se poi — fatta la prima preparazione — voleste un po' variare nel raddoppiar la quantità da riporre... assieme al mosto fate bollire qualche cucchiata di polpa trita di mele crude e avrete così (per la pectina della mela che favorirà il rapprendersi del mosto) una tremolante gelatina che... non vi so dire quanto riuscirà squisita!

Se infine — fatta la seconda preparazione — voleste ancora variare nel triplicare la quantità da riporre... al mosto unite pere e mele cotogne affettate, fichi e noci spezzettati e allora... allora avrete anche un vaso di... *non plus ultra* e dolcissima gelatina, senza che le abbiate nemmeno fatto vedere... il barattolo con dentro lo zucchero.

Il “ sugolo ” (100-150 gr. di zucchero).

Settembre è sul finire e... siete in campagna? E nei pressi della fattoria si sta pigiando nella tinozza l'uva? E il rosso mosto cola giù, in abbondanza, dal cannello dentro al capace fusto di legno?

Traete allora profitto della fortunata abbondanza, e prima che tutto quel mosto venga recato nel tino giù, in cantina, toglietene un litro.

Ponete un setaccio a larghe maglie sopra il caldaino adibito a cuocervi la polenta;

— versate sul setaccio 4-5 cucchiari di farina (in campagna non manca);

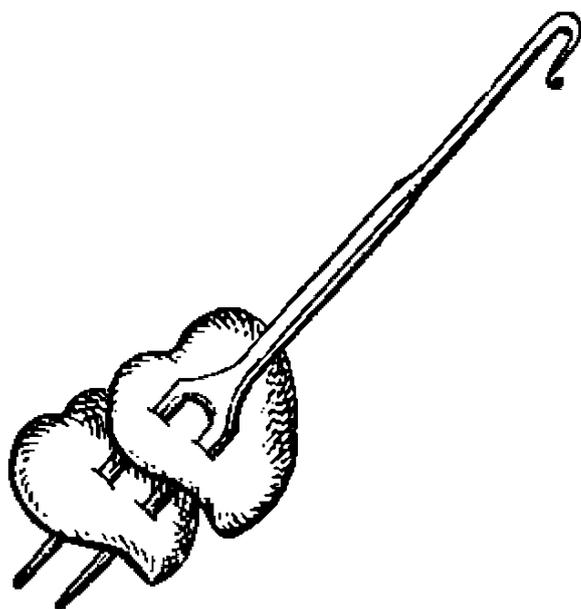
— sciogliete a poco a poco la farina con il mosto servendovi di un cucchiaino di legno e raccogliendo il... coso disciolto dentro al caldaino;

— aggiungete zucchero (in campagna non difetta certamente giacchè là non si sente tanto forte il bisogno di inzuccherare il latte nè si fa gran uso di surrogati); aggiungetene nella quantità di 1 etto (se l'uva era dolce), di 1½ (se l'uva era aspretta);

— ponete il caldaino a fuoco;

— buttatevi una chiave di ferro che, girando e rigirando, impedirà a quanto sta bollendo di attaccarsi al fondo;

— mescolate con il « bastone della polenta », e sempre nello stesso senso; e continuate a mescolare (quasi faceste la polenta) fino a che il famoso « sugolo » lombardo sarà cotto, cioè quale marmellata addensato; versate subito in piatti fondi; lasciate raffreddare; e potrete così offrire ai figlioli un piattone di una certa squisita marmellata anche in questi tempi nei quali, in ogni famiglia c'è — per forza maggiore — una scarsezza di marmellate veramente grande!



## I “buoni odori”... (*per la dispensa*).

Volete un consiglio saggio?

Approfittate d'ogni abbondanza estiva per riporre un vaso di « odori » e poter così con un solo cucchiaino della vostra preziosa mercanzia, profumare paste-asciutte, risotti, intingoli e stufati anche al tempo delle brume.

Volete ascoltare il consiglio?

Pesate, allora, un ugual peso di carote leggermente raschiate, di cipolle pelate, di steli di sedano, di prezzemolo e di sale.

Lavate le verdure (fatta eccezione delle cipolle); lasciatele asciugare all'aria; tritatele poscia fine fine con la mezzaluna ma — se possedete la macchinetta « trita-carne » — fate passare attraverso i suoi ingranaggi carote e 'cipolle.

Raccogliete tutto in una insalatiera; unite il sale e mescolate ben bene tutto insieme.

Versate il salatissimo trito in una terrinetta od in un vaso di vetro.

Inzuppate d'aceto forte un panno ripiegato e tenetelo sempre, così umido, a ricoprir nel recipiente la vostra preziosa mercanzia.

E quando... (non v'ho detto?). Un solo cucchiaino d'essa varrà sempre a rendervi ogni pietanza al giusto profumata.

## Condimento di pomodoro (*per la dispensa*).

Eccovi un altro consiglio molto saggio: Non limitate le vostre provviste estive destinate ai tempi delle nevi, ai vasi di verdure sotto sale, ai barattoli di sott'aceti, ai sacchetti di verdure e di frutti secchi, ma preparate anche fiaschi e fiaschi di una certa salsetta di pomodoro e verdure che — senza dover intaccare le vostre riserve grasse — vi darà il modo di condire piatti di pasta asciutta, di rendere appetitose uova sode e al burro, di allestire intingoli squisiti, e che persino (aggiungendo, al momento di servirla, un cucchiaino di zucchero ed un pizzico di paprika o di senape), vi darà l'illusione di presentare in tavola, col lesso, una di quelle salse che sono veramente prelibate, ma che costano così tanto!

Se volete essere sì previdenti formiche per le vostre famiglie...

Lavate 350 grammi di carote e leggermente lessatele.

Ungete con un tantin di olio una pentola capace.

Sfregate ad uno ad uno, con un tovagliolo, 5 chilogrammi di pomodoro maturi e polposi; spezzettateli con le mani, e versateli nella pentola.

Affettate 250 grammi di cipolle e le carote lessate; tagliuzzate una grossa gamba di sedano; sforbiciate 20 foglie di basilico ed un mazzetto di prezzemolo; versate tutto nella pentola sopra ai pomodoro; unite un pugno di sale.

Ponete a fuoco; incoperchiate non completamente; lasciate bollire per 2 ore; indi raffreddare.

**Pesate un'altra pentola vuota e...**

Non possedete la macchinetta che trita-tutto? Allora setacciate la conserva raccogliendola nella pentola pesata.

Possedete la macchinetta? Tritate allora tutto, indi di nuovo le bucce dei pomodoro.

Ponete ancora a fuoco per altre 2 ore.

Ripesate la pentola; unite 1 grammo di acido salicilico per ogni chilogrammo della conserva ottenuta; mescolate.

Versate il giorno appresso in fiaschi ben puliti e asciutti; copritevi la salsa, nel collo, con mezzo centimetro di olio; tappate; riponete.

Eccovi il consiglio saggio; ma... ora ne vorreste anche uno... *saggissimo?*

Di questa conserva preparatene fiaschi e fiaschi (dell'abbondanza non avrete certo a pentirvi); di mano in mano ne torrete uno dalla credenza, versatene il contenuto in bottigliette; in una sola d'esse unite zucchero e paprika; in tuttè anche aggiungete un goccio d'olio; e così senza tema possa inacidire, avrete sempre alla mano il rosso re dei condimenti!

## **Verdure e frutta seccate** (*per la dispensa*).

Se, al pari di ogni altra donnina prudente e saggia, voleste anche voi nel caldo estivo seccare verdure e frutta, per averle così pronte per il freddo invernale, ricordate che...

che dovete disporre di una capace dispensa e di

varii sacchetti o di carta, o di garza, o di tela, oppure di varie scatole di legno;

che la vostra dispensa non deve essere umida, ma ben aereata;

che non deve essere nido di topi;

che verdure e frutti si devono seccare alcuni all'ombra e alcuni al sole, ma tutti sempre all'aperto e stesi possibilmente su graticci o stuoie;

che tutti si potranno serbare intatti soltanto quando il sole e l'aria avranno loro tolta tutta quanta l'acqua che li imbeve;

che la preziosa mercanzia dovrà venir ritirata in casa ad ogni minaccia di temporale ed ogni sera, affinché la pioggia non la bagni e la rugiada notturna non la irrori;

che a salvaguardare la merce dalle ghiotte vespe ed api e dalle luridissime mosche, si deve stendere sopra ad essa un velo; sostenere questo un po' discosto da quanto sta seccando con 4 vasi capovolti e posti ai quattro angoli del piano sul quale la merce è distesa;

che a tener saldo il velo sia sui quattro vasi sia ai lati, affinché il vento non lo sollevi, valgono i sassi;

e che ogni merce, ben seccata, deve venir o... in scatolata, oppure insaccata indi appesa.

Ed ora... che volete seccare?

*prezzemolo?* Lavatelo; tagliuzzatelo; stendetelo all'ombra; invasatelo dopo 2-3 giorni, quando lo sentirete scricchiolare fra le dita;

*pomodoro?* Tagliateli a mezzo e per traverso; togliete semi e poltiglia; stendeteli al sole; cospargeteli

di sale; insacchettateli dopo 3-4 giorni, quando essi saranno ben seccati; e — se volete far le cose proprio per benino — oliateli leggermente di qua e di là sfregandoli ad uno ad uno con le vostre palme sulle quali, di tratto in tratto, verserete una goccia di olio;

*fagiolini?* Con ago e cotone grossi fatene lunghe filze; appendetele per 5 giorni all'aria e all'ombra, indi per 5-6 al sole; insacchettateli;

*carote?* Affettatele; stendetele per 4-5 giorni all'aria e all'ombra; insacchettatele;

*cipolle?* Finissimamente affettatele per traverso; stendete le fettine all'aria e all'ombra per 5-6-7 giorni; e insacchettatele quando le troverete ben ben seccate.

*rape?* Affettatele; stendetele per 4-5 giorni all'aria e all'ombra; insacchettatele;

*melanzane?* Affettatele; stendetele all'aria e all'ombra per 4-5 giorni e insacchettatele;

*verze?* Tagliatele a listerelle; lavatele; stendetele all'aria e all'ombra per 4-5 giorni; insacchettatele;

*sedani?* Lavateli; tagliateli a pezzi lunghi circa un dito; stendeteli all'aria e all'ombra per 4-5 giorni; insacchettateli;

*fagioli?* Stendeteli per 3 giorni al sole ancora avvolti nei loro baccelli; sgranateli quando i baccelli saranno seccati; stendeteli al sole; insacchettateli dopo 3-4 giorni, quando saranno ben seccati;

*piselli?* Stendeteli per 4 giorni, con il loro baccello, al sole; sgranateli; stendeteli al sole; insacchettateli dopo 2-3 giorni quando saranno ben secchi;

*cetrioli?* Coglieteli con il loro picciolo; lavateli;

asciugateli; pennellateli con albume d'uovo; appendeteli all'ombra e all'aria; inscatolateli;

*peperoni?* Sia rossi che verdi? Tagliateli per metà e per il lungo; togliete picciolo, torsolo, semi; affettateli in listerelle; stendetele per 2 giorni all'aria e all'ombra e per 3-4 al sole; insacchettatele;

*funghi?* Sfregateli ben bene con un panno; togliete l'estremo (sempre terroso) del gambo; togliete le lamelle sotto al cappello; tagliateli per il lungo in fette sottili alte  $\frac{1}{2}$  centimetro; stendetele per 3-4-5 giorni al sole; insacchettatele;

*mele e pere?* Pelatele; affettatele in dischi trasversali alti circa  $\frac{1}{2}$  centimetro; togliete ad ogni disco la parte legnosa centrale; stendeteli su latte; infornateli per una notte in forno tiepido; stendeteli per 3-4 giorni al sole; inscatolateli;

*fichi?* Spaccateli a mezzo lasciando le due metà attaccate dal picciolo; lasciateli stesi per 7-8 giorni al sole con la parte polposa rivolta... al cielo; richiudeteli; inscatolateli;

*prugne?* Versatele in una pignatta d'acqua bollente; toglietele con il mestolo forato di mano in mano salgono a galla; scolatele; stendetele al sole per 4-5-6 giorni; insacchettatele quando saranno tutte raggrinzite e secche;

*pesche e albicocche?* Spaccatele a mezzo; togliete i noccioli; esponetele per 2 giorni al sole con la faccia spaccata in su; ponetele e lasciatele in forno serbato tiepido fino a che saranno molto secche; appiattitele fra le dita; insacchettatele;

*marene?* strappate i piccioli; esponetele per 2 giorni all'aria e all'ombra; indi al sole fino a che saranno tutte raggrinzite e dure; insacchettatele.

### **Verdure sott'aceto** (*per la dispensa*).

In questi tempi, non essendo... permesso di serbar verdure sott'olio, vorreste almeno serbarne tante e varie sott'aceto; e sia pure sotto quell'aceto che non conobbe il vino? (pag. 198).<sup>7</sup>

Allora... che volete riporre?

*peperoncini?* Lavateli; asciugateli; sforbiciatene i piccioli; stendeteli per 3 giorni al sole; riponeteli, pigiati, nei vasi; copriteveli con aceto bollente; versate in ogni vaso un cucchiaio di sale grosso; chiudete i vasi; scolatene dopo 40 giorni, l'aceto; riempiteli di aceto nuovo e non bollito;

*cipolline?* Bollitele per 2 minuti in acqua poco salata; scolatele; versatele in una pignatta; copritele di aceto; aggiungete  $\frac{1}{2}$  cucchiaio di sale ed un pizzico di erbe aromatiche per ogni chilo di cipolline; fatele bollire per 10 minuti; scolatele; invasatele; copritele con altro aceto che avrete fatto prima bollire per 5 minuti, indi lasciato raffreddare;

*fagiolini?* Sforbiciatene le due estremità; bolliteli in molta acqua salata; scolateli quando saranno « al dente »; asciugateli prima con un panno e poscia all'aria; invasateli pigiati; copriteli con aceto bollito con droghe e ancora caldo;

*cavolfiori?* Divideteli a ciocche; bolliteli per 2-3 minuti in acqua salata; scolateli; invasateli; ricopriteli d'aceto bollente; scolateli dopo 2 giorni; fate

ribollire quell'aceto aggiungendovi sale (1 cucchiaino ogni litro); riversate l'aceto nei vasi;

*cetrioli?* Sfregateli con sale grosso; stendeteli all'aria; invasateli dopo 5-6 ore; copriteli d'aceto bollente; scolate dopo 24 ore l'aceto e fatelo ribollire; unite i cetrioli; invasate dopo 5 minuti di bollitura cetrioli e aceto quasi ancora bollenti; lasciate raffreddare;

*funghi?* Fate bollire in una pignatta aceto molto salato; unite i funghi; lasciateli bollire per 10 minuti; aggiungete subito cannella, garofani, aglio, alloro e incoperchiate; scolate dopo un'ora; togliete l'aglio; invasate i funghi ancora tiepidi; copriteli con nuovo aceto non bollito.

*varie verdure per averne i famosi sott'aceti?* Pulite e lavate carote, rape, fagiolini, cavolini, cetriolini, cipolline, funghetti, sedani, porri, finocchi, peperoni, un cavolfiore; affettate rape; tagliate i finocchi; dividete il cavolfiore; spezzettate sedano e porri; lessate separatamente ogni verdura in acqua salata; scolatele; invasatele; copritele con buon aceto bianco bollente al quale avrete aggiunto (possedendone ancora) un pizzicone di pepe in grani e qualche chiodo di garofano; lasciate raffreddare a vaso scoperchiato; tappate con tappo smerigliato e carta pergamenata quando la soluzione sarà completamente raffreddata.

\*\*\*

Ecco come, in questi tempi di tanto... magro, potrete sostituire, nelle vostre dispense, ai vasi di grasse verdure sott'olio quelli di magre verdure sotto-piccante, ma pur squisito aceto.

## **Varie verdure sotto sale** (*per la dispensa*).

Piccolina piccolina è la vostra dispensa cittadina, nè potete quindi serbarvi sacchetti e sacchetti di... sempre voluminose verdure seccate, ma ugualmente vorreste, durante l'abbondanza estiva, riporre verdure per l'invernale carestia?

Colmate allora alcuni vasi con varie verdure ben ben pigiate e ben ben conservate con quell'ottimo conservatore ch'è il comune sale da cucina.

Per aver la provvidenziale provvista...

Pelate (o raschiate); lavate; lasciate asciugare all'aria 1 Kg. di carote, 1 Kg. di cipolle, 750 gr. di prezzemolo, 750 di sedano, 400 di rape, 400 di verze, e 400 di spinaci;

tutto tritate con il tritatutto o con la mezzaluna;

versate in una bacinella;

unite 1 Kg. di sale da cucina;

mescolate;

aggiungete 1 gr. di acido salicilico;

mescolate e rimescolate a lungo;

invasate in vaso di vetro;

pigate leggermente;

spargete sopra un pizzico di sale;

coprite con carta pergamenata;

tappate;

incredenzate;

pensate: « Con un cucchiaino di questo concentrato e qualche patata affettata, avrò — quando fiocca la neve — il necessario per una sopraffina minestra di verdure.

## Pomodoro sotto sale (*per la dispensa*).

Sulle piante dei pomodoro coltivati nelle vostre ortaglie, i rossi frutti sono maturati e maturano in tale abbondanza che — da sagge donne di casa — avete potuto riporne sacchetti e sacchetti di seccati al sole, bottiglie e bottiglie di salsa, fiaschi e fiaschi del famoso condimento e perfino — con quelli acerbi — vasetti e vasetti di dolce marmellata?

Ebbene; se la produzione fosse ancora talmente abbondante da sorpassare i vostri attuali bisogni giornalieri... se non voleste o ancora seccare o ancora bollire... e se tanto vi dolesse lasciar marcire i pomodoro sulle piante... eccovi qua un altro modo — e assai spiccio, economico e sbrigativo — di serbare e riporre la vostra abbondante mercanzia.

Pesate, ogni mattina, 1 Kg. di pomodoro maturi; lavateli; asciugateli; tagliateli (raccogliendone tutto il succo) in listerelle lunghe e sottili; versatele (con bucce, semi e succo ed un grammo di acido salicilico in una insalatiera; mescolate con un cucchiaino di legno; coprite (a riparo dalle mosche) con un velo od un largo setaccio; lasciate in riposo per tutta la giornata; ma non scordate di rimescolare di tratto in tratto.

La sera stessa (o il mattino appresso) travasate, servendovi di un imbuto capace e di un fuscello, in una bottiglia da un litro (che rimarrà ripiena fino al collo); versate sopra un tantino d'olio; *imberettate* la bottiglia con un cappuccio di carta; incredenzate.

Con spesa... zero, e con spignattamento zero, avrete così sempre alla mano, per le vostre pietanze invernali, dei pomodoro crudi ma pronti ad esser cotti, e che troverete quasi quasi uguali a quelli sì costosi che si vendono in scatole di latta ben richiuse e ben sterilizzate.

### **Melanzane " in savor "** (*per la dispensa*).

Per il prossimo inverno, vorreste riporre — oltre questo e quello — anche alcune melanzane?

Allora... dato che sott'olio (come vi ho insegnato) ora non potrete certo riporle... adattatevi a serbarle... « *in savor* ».

Come?

Cos'è?

Comperate 5 melanzane, scegliendole ben sode.

Tagliatele a spicchi per il lungo; e ad ogni spicchio togliete i semi.

Stendete gli spicchi, su di un tovagliolo, al sole.

Toglieteli, ben secchi, dopo 2 ore e infarinateli leggermente.

Mettete a fuoco, nella padella di ferro, 2-3 cucchiaini di olio; ponete nel mezzo della padella 10 gr. di sale grosso, da cucina, raccolto in un pezzetto di garza; (quel sale, con la sua sola presenza vi farà risparmiare circa la metà della preziosa mercanzia grassa); e quando l'olio bollirà friggetevi le melanzane di qua e di là.

Toglietele; scolatele; lasciatele raffreddare.

Disponete alcuni di quegli spicchi, in straterello alto circa 2 dita, dentro ad un vaso di vetro.

Stendete sopra 3-4 sottili dischi ritagliati da una grossa cipolla.

Sulla cipolla stendete altre melanzane; su queste, ancora cipolle; e avanti, fino a che il vaso ne sarà colmato.

Versatevi tanto aceto quanto ne potrà contenere; non salate; non pepate; tappate; incappucciate con carta; legate con una cordicella; riponete in credenza; e...

E dopo un po' di tempo avrete a disposizione, per i vostri piatti invernali, un contorno veramente prelibato.

Se poi il maritino vi chiedesse... svelta svelta rispondete:

— Queste, sono le stesse « melanzane in savor » che fan sì celebri le trattorie veneziane. L'insegnamento mi è infatti venuto da Emilia che...

E se lui: — È forse, questa tua Emilia, una nuova locandiera goldoniana?

Voi: — No!... È solamente una cara veneziana!

## **Barbabietole alla viterbese** (*per la dispensa*).

Volete riporre, in dispensa, anche un barattolo di quelle barbabietole che sono chiamate anche « *carote rosse* », e che sono tanto dolci e tanto saporite? E riporle per poter avere, così, pronto e alla mano un buon contorno agro-dolce per i vostri lessi?

Comperate allora 1 Kg. di barbabietole; legger-

mente lessatele; pelatele; e tagliatele per il lungo in listerelle grosse poco più di fuscellini.

Invasatele; aggiungete 2 cucchiari ben colmi di zucchero e (se avete la fortuna di possederne ancora) un pezzetto di corteccia di cannella e alcuni chiodi di garofano.

Colmate il vaso con aceto genuino e forte e riponete in dispensa.

Quel giorno nel quale non avrete il tempo di preparare « qualcosa di buono » per accompagnare un lessato scipitello, potrete così ricorrere al vaso riposto; toglierne un po' di listerelle; versarle nella salsiera; e far... gran sfoggio del vostro prelibato contorno « dolce agretto » di dolci barbabietole in aceto.

### Olive verdi in salamoia (*per la dispensa*).

I vostri olivi v'han dato molti, molti, dei loro verdi frutti? E, per i bisogni familiari, vorreste riporne qualche piccola olla? Allora...

Pesate 2-4-8 Kg. di olive e, a seconda della quantità che volete riporre, procuratevi 150-300-600 gr. di calce viva e preparate 1/2 - 1 - 1 1/2 Kg. di cenere ben bene setacciata.

Versate la calce nell'olla (attente di non toccarla con le dita giacchè la calce, quand'è viva, brucia terribilmente) e unite 1/2 - 1 - 1 1/2 bicchiere d'acqua (la calce abbondantemente spumeggerà).

Mescolate con un bastoncino fino a che, cessata la spuma, la calce sarà spenta e, continuando a mesco-

lare, aggiungete la cenere (otterrete una pastella bigia e semiliquida).

Unite le olive e mescolate fino a che le vedrete tutte sommerse.

Toglietele, con un mestolo, il giorno appresso; lavatele; rilavatele; e per 5 giorni lasciatele in acqua corrente o in una bacinella d'acqua che spessissimo dovrete rinnovare.

Preparate, il 6° giorno, la salamoia bollendo nei litri d'acqua, che giudicherete necessari al bisogno, 100 gr. di sale grosso, da cucina, per ogni litro di acqua.

Invasate o... *ollate* le olive; aggiungete un pizzico di origano e un altro di finocchi (se lo potete); riempite ogni recipiente con la salamoia e riponete in dispensa.

Sapete quanto costano, in questi tempi, le olive verdi in salamoia? Sapete che costano *tantissimo*?

Ebbene; le vostre vi saranno soltanto costate... un *tanto* lavorare, ma quel *poco* che costa il sale da cucina, quel *pochissimo* che costa la calce viva e quel *niente* che vi saran costate le vostre olive (o quel *pochetto* che avrete dovuto pagare al mercato, per avere olive fresche).

## Olive nere in salamoia (*per la dispensa*).

Anzichè verdi, le vostre olive sono nere? E ugualmente vorreste riporne? Allora...

Pesatene 2 - 4 - 8 Kg.; versatele nell'olla e aggiungete altrettanti litri di acqua fredda.

Scolate, dopo 3 giorni, tutta l'acqua e cospargete le olive con tanti etti di sale da cucina quanti sono i chili di olive.

Aggiungete, dopo 24 ore, altrettanti litri di acqua fredda e lasciate le olive per 4 giorni nella salata soluzione.

Scolate le olive; versatele nell'olla (o nei vasi) e riempite con la salamoia stessa che vi ho indicato per le olive verdi.

Sapete quanto costano, in questi tempi, le olive nere in salamoia?

Ebbene; le vostre vi saran costate soltanto quel *poco* che costa il sale e quel *niente* che vi saran costate le olive (o quel *pochetto* che avrete dovuto spendere per comperarle fresche).

### Acciughe (o sardelle) in salamoia (*per la dispensa*).

In questi... scabrosetti tempi, costano sì tanto le acciughe o le sardelle in barili, e per rendere piccanti (e quindi appetitosi) certi insipidi piattini, sono sì preziosi questi salatissimi pesciolini, ch'è da donne previdenti e sagge averne sempre — in dispensa — un vasetto alla mano.

Se, al par di me, anche voi volete...

Lavate ed asciugate ben bene un vaso di terraglia verniciata;

copritene con sale da cucina grosso il fondo;

togliete teste, code, pinne, lische, a parecchie ac-

ciughe; sventratele; leggermente raschiatele; lavatele; asciugatele;

stendete uno strato delle acciughe preparate sul sale che ricopre il fondo del vaso;

spargete sopra sale;

stendete sul sale un altro strato di acciughe;

spargete sopra ancora sale;

continuate la sovrapposizione fino a che avrete o acciughe o riempito il vaso;

ponete sull'ultimo strato un disco di legno e su questo un sasso;

in una bacinella sciogliete, in acqua calda, sale; sciogliete tanto sale da averne una soluzione talmente concentrata che, tuffandovi un uovo crudo, lo vediate galleggiare;

versate un po' di questa salamoia nel vaso in modo da sommergervi il disco di legno;

riponete il vaso in dispensa con presso una bottiglia della sua indispensabile salamoia;

aggiungetene nel vaso un gocchetto quando, dopo un po' di tempo, la vedrete un po' evaporata;

cominciate a ricorrere alle vostre acciughe salate, non prima di un mese da che le avrete messe — così come vi ho detto — nella provvidenziale e salatissima salamoia.

## **Anguilla marinata** (*per la dispensa*).

Se in una delle cassette del pescivendolo vedeste contorcersi delle anguille (e quindi ancora vive...) pensate ai vostri bisogni dell'... avvenire, alla squisitezza delle anguille marinate, alla vostra dispensa, e

— aperto largo il borsellino — fate un « ricco acquisto ».

Appena a casa... mozzate alle anguille teste e code e togliete le interiora.

Lavatele; asciugatele e dividete ognuna, a seconda della lunghezza, in 5-6-7 pezzi.

Ponete i pezzi in una teglia larga; unite tante foglie d'alloro quanti sono i pezzi; abbondantemente salate; parcamente pepate; e parchissimamente oliate, giacchè ogni anguilla è, per sè stessa, assai grassa.

Mettete la teglia in forno caldo; toglietela dopo un'oretta; estraetene ad uno ad uno i pezzi; sgocciolateli; e di mano in mano disponeteli, ben pigiati, in un vaso di terraglia.

Fate bollire (a seconda della quantità delle anguille) 2-3-4 bicchieri di buon aceto al quale avrete unito 3-4 foglie di alloro, alcuni chiodi di garofano, un pizzicone di sale, un pizzichetto di foglie di rosmarino, un pizzichino di pepe in grani (se ancora ne avete) e 3-4 spicchi di aglio pelati.

Appena l'aceto bolle, versatelo con le droghe sulle anguille; coprite; incredenzate; rivoltate ogni 3-4 giorni i pezzi affinchè si possano tutti macerare ben bene nell'aceto; e... per i futuri bisogni mangerecci, avrete così sempre alla mano, in dispensa, squisitissima anguilla marinata.

### Oche conservate (*per la dispensa*).

Da brave e previdenti donnine di casa, avete durante l'estate pascolato oche e, sul finir dell'autunno, le avete anche ben bene ingrassate?

Ed ora — liquidato il mangime — volete, un po' alla volta, tirare a tutte il collo e — per l'avvenire — conservarne alcune in vasi e nel loro squisitissimo grasso?

Allora... tagliate ogni oca in 8 pezzi e — messi i pezzi in capace recipiente — spargeteli di molto sale grosso e lasciateli lì, per 24 ore, a ben bene salarsi.

Togliete i pezzi dal sale e, ad uno ad uno, asciugateli con un panno di bucato.

Staccate tutto il grasso ammassato attorno al fegato e nelle vicinanze, e scioglietelo (attente non bolla!) a fuoco basso.

Fate arrostitire, in una casseruola, i pezzi con quel grasso, qualche fogliolina di salvia e di rosmarino, e un pizzico di sale; ma sempre a fuoco basso basso; e quando dal forellino lasciato da un grosso ago trafitto nella carne non sgorgherà più sangue, togliete i pezzi; disponeteli in vasi non molto capaci di terraglia o di terracotta; colate e suddividete, in ognuno di essi, il grasso; e colatelo lentamente affinché, con esso, non giunga nei vasi anche un po' dell'acqua che le carni, cuocendo, avranno abbandonato.

Qualora poi il solo grasso dell'oca non bastasse a ricoprire in ogni vaso le carni, attendete che raffreddando esso si rassodi; sciogliete, a fuoco basso, grasso di maiale e con questo ricopritele completamente.

E così... al tempo delle brume... un giorno manca la pietanza?

Togliete allora alcuni pezzi dall'uno dei vasi; rimetteteli a fuoco alto con quel po' di grasso che sarà rimasto loro appiccicato; e quando saranno ben ar-

rostiti... ecco pronta la pietanza e pronto anche un eccellente grasso per gli intingoli... dell'avvenire.

Ma... ricordate; non troppo capaci dovranno essere i vasi chè ognuno — una volta alla mano — deve venire alla svelta consumato se non si vuole che qualcuno dei preziosi pezzi, diventato fetente, vada a finire nell'immondezzaio anzichè nelle vostre... pance!

### Prosciuttini d'oca (*per la dispensa*).

Che prosciuttini! Che squisiti prosciuttini! Prosciuttini veramente da... pigmei ma — in questi tempi di forzate astinenze — quale dolce sorpresa vedendone comparir in tavola le fettine, anche se piccine piccine!

— Prosciuttini che ho ottenuto con le cosce di una mia oca (mi ha spiegato la cara Fausta) e che io stessa ho anche affumicato.

E al mio chiedere, con un'occhiata, « come hai fatto? », subito l'amica gentile mi ha spiegato:

— Disarticolandole, ho tolto all'oca le due cosce ed ho cercato di tagliarne in grande abbondanza la pelle dalla parte del corpo.

« Ho poi molto pepato e moltissimo salato, sotto la pelle, la carne; e con un ago, filo e tanta pazienza, ho ricuciti ben saldi i lembi di quella pelle in modo che tutta la carne (sì ben salata e pepata) ne venisse completamente ricoperta.

« Ho steso le coscette su di un'asse inclinata; le ho coperte con un'altra asse; su questa ho collocato dei pesi; e, lì sotto, ho lasciato le coscette a pressarsi ed

a liberarsi di quell'umidiccio che mai non manca nelle carni quando sono crude e per di più salate.

«Dopo 5 giorni, tolte dalla pressione, ho appeso le coscette nella cappa del caminetto nel quale, quasi in permanenza, crepitano fumando i ceppi; allorchè, dopo alcuni giorni, mi sono apparse bene inscurite, schiacciate, sode, e quindi degne di venir chiamate... prosciuttini, le ho tolte dal camino; le ho appese a stagionarsi in dispensa; ed oggi, affettate, eccole qua».

— Mia cara Fausta, ti confesso che un prosciutto, più squisito di questo, io non l'ho mai mangiato. La tua è stata un'idea veramente... geniale!

— Gli è, cara Petronilla, che ho pensato come, in quanto a squisitezza, la carne dell'oca non sia certo da meno di quella del maiale; che cosce di maiale non si possono certo avere; che anche avendone una, non la si potrebbe, in casa, *improsciuttare*; così ho tentato e tu hai constatato...

— Oh, quando avrò anch'io la gran fortuna di possedere un'oca... come strabilierà il mio maritino!

## I cotechini (*per la dispensa*).

Brave (e fortunate!) campagnole, avete con tanta cura cresciuto un maiale; con tante preoccupazioni avete sorvegliato che non rimanesse di peso stazionario e tanto più che non dimagrasse; ed ora ch'esso è tutto lardo sotto la cotenna e tutto barbogia grassa sotto il muso, vi disponete a fargli la... solenne festa?

Non scordate allora — in tale lietissimo evento — di fabbricare anche qualche provvidenziale cotechino

per la vostra dispensa; tanto più che il fabbricar sapidì cotechini non è affatto ardua impresa.

Basterà infatti, alla bisogna, procurarvi dal salumiere alcune budella; lavarle ben bene; e tenerle immerse, per 24 ore, in vino bianco...;

quando la bestia (sì lurida d'aspetto ma dalla carne tanto sapida) sarà lì, squartata e distesa sul tavolaccio... farne staccar dal collo un bel po' della grassa cotenna; dalla spalla, circa il doppio della carne magra e, dalla schiena, un po' di lardo...;

pesare 600 gr. di cotenna; tagliarla a pezzetti; tritarla con il trita-tutto caricato con disco a denti un po' larghetti; e raccogliere il trito in una insalatiera capace...;

pesare 1 Kg. di carne e 400 di lardo; tutto tagliuzzare; tutto unire alla cotenna già tritata; mescolare; tritare tutto quanto insieme con il trita-tutto e raccogliere in un capace recipiente il voluminoso trito...;

aggiungere 4 cucchiaini di sale raffinato, 4 cucchiaini da caffè di spezie ed 1 di salnitro...;

mescolare; rimescolare; impastare ben bene (e sia pure anche con le mani) quasi si impastasse pane...;

tagliare le budella in 4-5 pezzi d'uguale lunghezza; legare stretto, con una funicella, ogni pezzo all'un dei capi; e adagio adagio (per non spaccar il labile e fragilissimo involucro) ma però premendo l'impasto (per non lasciare pericolosi vuoti) riempire ogni pezzo; e infine legarlo stretto stretto con una funicella lunga (lunga affinchè possa servire ad appendere la preziosissima merce).

Preparati i vari cotechini, bisogna farli subito sta-

*gionare*; e a ciò basterà appenderli al soffitto della tiepida cucina e un po' distanti l'uno dall'altro; accendere poi un focherello che di un po' innalzi la temperatura dell'ambiente; ravvivare dopo poche ore il fuocherello in un fuoco assai vivace che porti sui 25-30° la temperatura; e dopo 32-36 ore da che i cotechini un po' suderanno in quel caldo... estivo, trasportarli dal soffitto della cucina a quello della dispensa; lasciarli lì appesi a... maturare; e dopo circa un mesetto, i sapidissimi cotechini saranno pronti a venire, successivamente... impignattati!

### La fecola di patate (*per la dispensa*).

Non avete farina bianca, non potete avere crema di riso, non trovate vegetina, e nè il vostro fornaio nè il vostro droghiere tengono fecola (o farina) di patate?

Allora — dato che di patate c'è una certa abbondanza — fabbricate voi, un po' della loro fecola, per quando dovrete allestire qualche piatto. Per fabbricarla...

— pelate patate;

— lavatele;

— grattugiatele facendo cadere il grattugiato su di un fine setaccio;

— immergete il setaccio (quando sarà carico) in una bacinella piena di acqua; ma immergetelo in modo che l'acqua soltanto bagni il grattugiato che con la mano rimuoverete e strizzerete in modo di to-

glierne (e lasciare quindi cadere nell'acqua) molta della fecola;

— sollevate il setaccio e lasciatene scolare l'acqua farinosa;

— continuate ad immergere, bagnare, rimuovere, strizzare, sollevare, scolare, fino a che dal setaccio non scolerà che acqua pura;

— lasciate in riposo l'acqua farinata (la fecola si deporrà sul fondo della bacinella);

— scolate l'acqua;

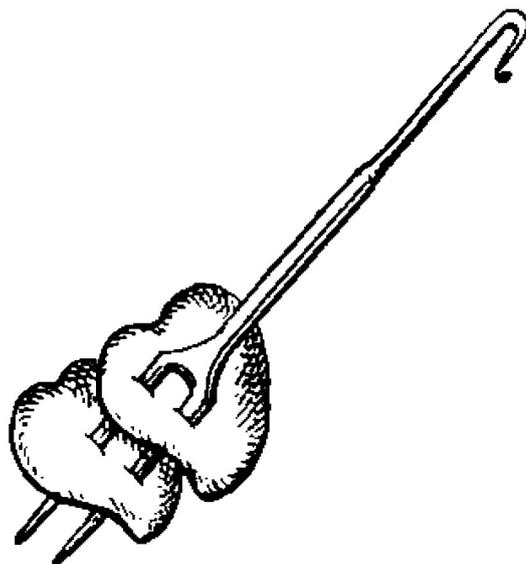
— raccogliete la fecola su fogli di carta assorbente;

— poneteli (con il loro carico) sulla stufa od esponeteli al sole;

— pestate nel mortaio la fecola quando sarà raggrumata ma asciutta;

— setacciatela; invasatela; e la provvidenziale fecola sarà così preparata.

Gran daffare ma... in questi tempi, pur d'avere, bisogna pur adattarsi anche a... molto lavorare!



## Formaggio casalingo fresco.

Non trovate formaggio e... ne vorreste per i figlioli, per il marito, per chi si lagna della mancanza?

Ma potete disporre di molto latte ed avere caglio? Allora...

— versate in un tegame di terraglia 2-3 litri di latte;

— ponete il tegame sulle brage;

— levatelo quando il latte sarà intiepidito (35-40°);

— toglietene una scodellina e aggiungetevi quanto un pisellino di caglio;

— mescolatelo energicamente con un cucchiaino di legno;

— lasciatelo in riposo a cagliare (e quindi ad indurire) fino a che una pagliuzza infissavi rimarrà dritta (15-20 minuti);

— versate questo latte cagliato nel restante latte;

— riponete il tegame a fuoco per 2-3 minuti;

— raccoglietene tutta la massa bianca;

— strizzatela ben bene fra le mani per farne scolare tutto il siero;

e il formaggino fresco, da subito smaltire, eccolo preparato.

## Formaggio casalingo non fresco.

Avete latte e caglio, ma vorreste formaggio da non dover subito smaltire?

Potete anche disporre di molto latte e del cerchio di legno di un setaccio « fuori-uso »?

Allora schiodate il cerchio e ne avrete così una... formetta;

— con 5 litri di latte ed un cucchiaino di caglio fabbricate una grossa formaggina fresca;

— strizzatela ben bene e mettetela nella formetta;

— legate questa con una funicella, tutt'ingiro ben stretta e ponetela su di un'asse inclinata;

— premetevi, lisciatevi la formaggina e salatene con sale grosso la superficie;

— voltate, dopo 5-6 ore, la forma; ancora stringetela con la funicella e salate l'altra faccia del formaggio;

— continuate per 3 giorni, mattina e sera, a voltare, salare, stringere;

— continuate a voltare; stringere ma non salare per 10, 12, 15 giorni, fino a che le due facce saranno indurite;

— ed ecco pronto il formaggio che non richiederà di venir subito subito... smaltito.

## Ricotta casalinga.

Quando la vostra cucina si tramuta in un piccolo caseificio, non buttate nel lavandino tutto il siero bianco-gialliccio che scolerà dal vostro formaggio in

formazione, 'ma fatene ricotta (quella ricotta che, specie in questi tempi, tanto vale a preparare certi piatti e che, inzuccherata, può rappresentare un ottimo « fine-pasto »).

Per far ricotta...

- raccogliete il siero in una pignatta;
- ponetela a fuoco basso;
- aggiungete, quando il siero sarà lì lì per bollire, latte intero (3/4 di litro ogni 2 litri di siero) e alzate la fiamma;
- riabbassatela al riprendere del bollore;
- raccogliete, con il mestolo forato, la candida ricotta di mano in mano si porterà a galla e riponetela, a scolare, su di un setaccio;
- lasciatela sul setaccio (a ben scolare) per un paio d'ore;
- usatela o fatela... liquidare in giornata.

## logurt casalingo.

Con una scodella di quel latte del quale anche in questi tempi potete disporre, vorreste preparare un piattino di iogurt?

Di quell'iogurt (o latte acidificato) che oltre essere (leggermente inzuccherato) un ottimo cibo, è anche un ottimo disinfettante dell'intestino e persino — assicurano la vecchia pratica e la recente scienza — un ottimo e sicuro prolungatore della vita?

Ma per trasformare latte in iogurt è necessario averne la *madre*, cioè certi germi vivi (vivi perchè appena tolti da un iogurt fresco) che, giunti nel latte,

ed ivi rigogliosamente riproducendosi, ne trasformino lo zucchero in acido lattico; il quale acido, di mano in mano si andrà formando, rapprenderà, coagulerà la caseina del latte.

Ma... come avere un po' di quella madre (chiamata anche funghetti) che ha un aspetto gelatinoso, una consistenza molliccia, un colore giallastro striato di nero; che nessuno vende (come nessuno vende la madre dell'aceto) e che, tolta da quel suo ambiente ch'è il latte, dopo poche ore si spegne, muore?

Bisogna cercare e trovare una famiglia nella quale ogni giorno si prepari iogurt e chiedere in dono un pochino di quella madre che — rapidamente riproducendosi e rapidamente, quindi, aumentando in quantità — richiede se ne butti, di tanto in tanto, l'eccesso tra le immondizie.

Trovata e avuta la madre, per avere il iogurt basterà deporla in una scodella di latte leggermente intiepidito; coprire la scodella con un velo (o con setaccino); tenerla in ambiente tiepido; scolare il contenuto il giorno appresso per separare il coagulato dal siero; raccogliere la madre e passarla nel nuovo latte da iogurtizzare; deporre i grumi su di un piattino; leggermente inzuccherarli e il iogurt da consumare nella giornata sarà così bell'e preparato.

\*\*\*

E se non si trovasse la madre? Se — cerca e ricerca, chiedi e richiedi — nessuno sapesse indicare chi — ogni 2-3 giorni — è pur costretto a buttarne nel letamaio?

In questo caso bisognerà cercare, in latteria o in farmacia, fialette di *recente e pura* coltura di germi del iogurt e di questa purissima coltura di germi *ancor vivi* versarne ogni mattina qualche goccia nel latte tiepido da trasformare in iogurt; e allora...

Allora, dopo qualche ora, si otterrà un iogurt ancora più puro di quello ottenuto con la madre... gelatinosa.

### **Un po' di burro fresco** (*anche in questi tempi*).

Vorreste poter disporre, per il vostro piccolo bimbo, di un po' di burro; ma... di burro vero e, per di più, anche assai fresco? Ma, per soddisfare i bisogni mangerecci del vostro piccolino, non vi rincresce alleggerire alquanto tutto il latte che giornalmente vi viene concesso per l'intera famiglia? Allora...

Versatelo tutto quanto in una larga bacinella di terraglia; copritela con un velo in difesa della polvere e delle mosche; portatela al fresco e lasciate il latte lì, in quiete, la notte intiera.

Al mattino appresso, raccogliete con un cucchiaino tutta la densa panna (o crema) che, per essere leggerissima, si sarà portata alla superficie; versatela in una bottiglia; e tenendo questa orizzontale e tappata con il palmo, sbattete e risbattete fino a che vi vedrete la panna trasformata in un pezzetto (e sia pure grosso, a seconda della quantità del latte, o di una noce o di un uovo) di purissimo burro di purissima panna e senza tema alcuna che in quel burro (con il quale spalmate la « fetta biscottata » al vostro piccolino) vi siano margarina od altri intrugli.



## Burro per... questi tempi.

Non avete assolutamente più burro e vorreste invece averne, e anche... tantino, per cucinare quanto richiede non olio, non strutto, ma soltanto burro? Allora...

comperate 250 gr. di grasso possibilmente di vitello (o di montone o di bue); tagliuzzatelo; ponetelo in una casseruola; aggiungete 150 gr. di latte; mettete la casseruola a fuoco;

tutto passate per setaccio fine tosto che il grasso sarà disciolto nel latte e raccogliete il passato in un'altra casseruola;

unite subito, e sempre mescolando, 300 gr. d'olio, un pizzico di erba timo, una cipolla affettata, il succo spremuto da 2 carote crude e tagliuzzate, 5 gr. di sale e 30 gr. di crosta di pane bruciata;

ponete la casseruola a fuoco; lasciate bollire per qualche minuto; ancora setacciate; raccogliete il passato in un vaso; lasciate raffreddare e quindi consolidare; e...

Come mai si è ottenuto quanto, all'aspetto, al colore ed al sapore sembra un burro vero?

Ma... merito del vitello, dell'olio e del latte che hanno dato il loro grasso; del timo e della cipolla

che hanno dato il loro profumo; delle carote che han dato un po' del loro colore giallo; della crosta di pane bruciato che ha tolto un po' dell'eventuale rancidume; e del sale che ha dato al burro di... fortuna la possibilità di venire conservato anche per qualche settimana.

## Olio per... questi tempi.

Non avete più nemmeno una goccia d'olio e, almeno per qualche giorno, vorreste ugualmente poter condire le vostre insalate? Allora...

comperate dal salumiere 150 gr. di olive nere morbide e grasse;

tagliuzzatele e versatele in una casseruola;

unite uno spicchetto d'aglio e  $\frac{1}{2}$  litro di aceto sopraffino;

ponete a fuoco e fate bollire per 20 minuti;

lasciate raffreddare;

colate raccogliendo il grasso e profumato aceto;

versatelo metà nell'ampollina dell'olio e metà in quella dell'aceto;

con un po' o di questo o di quello condite l'insalata e...

Come mai?

Ma... Non sono le olive le mamme dell'olio? Dunque!...

\*\*\*

Vorreste che la familiare razione mensile dell'olio diventasse una... razione? Lo vorreste per poter così condire, senza tanta economia, verdure les-

sate e quei piatti che richiedono olio crudo? Allora...

in una padella stemperate ben bene 50 gr. di fecola di patate con 800 gr. di acqua;

unite 6 gr. di sale fine;

ponete a fuoco; mescolate di continuo con il cucchiaio di legno; e lasciate bollire per 10 minuti;

togliete la casseruola dal fuoco e, sempre mescolando, unite a poco a poco 250 gr. di olio d'oliva;

riponete la casseruola al fuoco; continuate a mescolare; fate ancora bollire per 3 minuti; lasciate raffreddare; versate nella bottiglia riservata all'olio e...

\*\*\*

Come mai?

Merito dell'acqua e della fecola con le quali avete... allungato il poco olio che avevate.

\*\*\*

Vorreste ridurre... in razione la vostra razione d'olio, ma... non avete fecola di patate, nè sapete, nè volete fabbricarvela? Allora...

versate, in una casseruola, 1 litro d'acqua, 50 gr. di semi di lino (sì, quelli che, schiacciati, danno la famosa « farina di linosa » per le salutari « polentine »), un bel pizzico di sale, 1 cucchiaio di aceto, 250 gr. di olio ed un tantin di zafferano;

ponete a fuoco la casseruola per metà incoperchiata e lasciatevi bollire per 20 minuti il contenuto; filtratelo raccogliendolo nel fiaschetto dell'olio e...

Come mai la mia razione è diventata una razione?

Ma... merito dell'acqua che ha allungato l'olio; dei semi che han ceduto il loro grasso all'olio; e dello zafferano che, al nuovo olio ha dato persino il caratteristico colore giallo!

### Aceto per... questi tempi (*senza vino*) e...

Tanto e tanto costa in questi tempi perfìn l'aceto e, sott'aceto voi vorreste riporre tante verdure?

Allora... fabbricate un aceto che non sarà vero aceto bensì un «quasi-aceto»; che non richiederà nemmeno quel vino che, di ogni vero aceto, è l'unico ingrediente, ma che però... bene si presterà a inacetarvi cetrioli e peperoni.

Per fabbricarlo... comperate dal droghiere o dal grossista in medicinali, acido pirro-legnoso; versate in una piccola damigiana i litri di acqua che volete acetificare; unite gr. 105 di acido ogni litro d'acqua; ed ecco pronto un... possibilissimo aceto per le vostre verdure che volete piccantemente e... «acetosamente» conservare.

\*\*\*

... e (*con vino*).

Aceto sì, ma... con quell'acido, no?

Volete, insomma, un aceto che serva a condire le vostre insalate e certi vostri piatti; che sia quindi... puro ed innocente; e che in quattro e quattr'otto possiate preparare?

— Fate allora bollire  $\frac{1}{2}$  litro di acqua;

— versatela in un fiasco;

— aggiungete  $\frac{3}{4}$  di litro di vino, 100 gr. di crosta di pane nero spezzettata; sbattete;

- lasciate in riposo per 15 giorni;
- filtrate;
- buttate nell'immondezzaio le briciole di pane rimaste sul filtro;
- riempite con il nuovo aceto l'ampollina;
- riponete il restante in dispensa; e...

Ed ecco un certo aceto che non sarà perfettissimo, fortissimo, profumatissimo, ma che però... per questi tempi... sarà adattatissimo!

\* \* \*

*(e sopraffino)*

Anche questo... no, giacchè voi vorreste poter sempre spillare aceto di primissima qualità dalla botticella troneggiante su di una mensola, in cucina?

Allora bollite 2 litri di buon aceto, versatelo bollente in una botticella che abbia già contenuto buon vino e di tanto in tanto fatela rotolare affinchè si possa tutta acetificare.

Dopo 2 giorni aggiungete 2 litri di vino bianco, altri 2 di aceto bollito e, se volete che quel vino si tramuti nel desiderato aceto sopraffino, trasportate la botticella sulla sua mensola, nel tepore della cucina.

Trascorsi 8 giorni, aggiungete ancora 2 litri di quel vino; ma aggiungetelo adagino adagino per non interrompere la riposante quiete necessaria ad ogni buon aceto che stia nascendo.

Dopo 8 giorni aggiungete, e sempre adagino adagino, 1 altro litro di quel vino; e aggiungetene anche in seguito 1 litro alla volta, in modo che la botticella sia sempre per  $\frac{3}{4}$  riempita.

Tutto così adagio adagio facendo e ricorrendo, per le aggiunte solo a buon vino e non a rimasugli di fiaschi, potrete spillare, ogni 10-12 giorni nell'estate e 20-25 nell'inverno, una bottiglietta di aceto sopraffino perchè di buon vino.

## Marsala per... questi tempi.

In questi, che sono i tristi tempi della carestia, avete liquidata la provvista del Marsala acquistato ai... beati tempi dell'abbondanza?

Ed ora — dato che tanto vi rincresce spendere per un nuovo acquisto — volete alla bell'e meglio e in quattro e quattr'otto fabbricar voi stesse un certo « quasi Marsala » che non sarà ottenuto da uva maturata, pigiata e tramutata in vino, laggiù, nei soleggiati lidi siciliani; che non sarà degno di venir offerto, tale e quale, ad invitati; che però, del vero Marsala avrà l'aspetto, il colore, un po' del profumo e un po' del sapore; e che si presterà quindi benissimo quale condimento aromatizzatore di qualche vostro piattino?

Versate, allora, in una casseruola,  $\frac{1}{2}$  litro di vino bianco;

— unite 4 prugne secche e 3 cucchiari di zucchero;

— ponete la casseruola a fuoco e fate bollire per 5 minuti;

— lasciate raffreddare e togliete le prugne;

— versate nella bottiglia che reca ancora l'etichetta del Marsala vero, ed ecco — per gli usi cucinari — il « quasi Marsala » preparato.

## **Caffè** (*per questi tempi*).

Quanto conforto ne veniva, una volta, da quella tazzina di caffè (ma... di vero, e quindi di profumato e leggermente eccitante caffè) che, quasi bollente, si sorseggiava al risveglio del mattino e dopo i pasti del mezzodì e della sera!

È con quale gioiosa soddisfazione durante la giornata, o se ne accettava una tazzina (ma... di quello vero) offertaci in casa d'amici; o la si sorseggiava seduti ad un tavolo del « Caffè » mentre si chiacchierava, pettegolava, discuteva; o, in fretta e in piedi, la si beveva (carico « espresso ») vicino al banco dell'affollato « Bar »!

Ed ecco che, un brutto giorno, una tazzina di caffè (di vero caffè) non si potè sorseggiare più! Tutto sparito! Sparito appena che — fra l'ulular delle sirene, il tuonar dei cannoni e l'infernale infuriar della bufera che tuttora sconvolge il mondo intiero — venne chiuso ogni confine e sbarrata ogni via del mare.

Oh, quanto dolorosa e quanto difficile sarebbe stata la completa rinuncia ad una sì dolce e ormai inveterata usanza, se tutti quanti — non potendo più avere il bello e il buono — non ci fossimo adattati al meno peggio, a far cioè ricorso all'uno o all'altro dei tanti « nuovi caffè » (dei surrogati che vengono o fabbricati in casa o lanciati a 100 e 100 sui mercati).

È sono tutti, questi caffè degli attuali tempi, veramente... salutarì perchè a base di cereali; hanno tutti un colore quasi uguale a quello del vero caffè perchè ugualmente ottenuti tostando (riducendo cioè in bru-

no caramello) gli amidi contenuti nella farina dei semi; sono tutti di sapore lievemente aromatico, o lievemente amarognolo o intensamente amaro (se amarissimo era il seme) perchè dolce-amaro è ogni caramello; sono tutti blandamente corroborati e digestivi perchè digestiva e corroborante è ogni bibita calda sorseggiata dopo i pasti; tutti però valgono poco poco in quanto ad azione eccitante, giacchè nessun altro seme è ricco di quell'olio essenziale e di quell'alcaloide (la caffeina) che fanno tanto pregiati i semi del caffè.

Ma non si è dovuto fare di necessità virtù?

Ecco così tutti quanti, in questi tempi, o comperare il surrogato che si reputò « il migliore » o nella propria cucina prima tostare (o sbattendoli nel tostino tra la fiammata del camino o rimuovendoli nella padella tra le fiamme del gas) e poscia macinare i semi o dell'orzo, o del frumento, o della soia, o del cece, o della trigonella, o dell'astragalo, o dell'uva, e persino tostare e macinare le pelli delle patate pelate crude.

A quali dar la preferenza?

A seconda del gusto (che in tutti non è uguale), delle possibilità di avere (ciò che maggiormente viene cercato più facilmente scompare dai mercati) e delle possibilità del proprio borsellino (ciò che più vien ricercato suol salire assai alto, alto di prezzo), ma, potendolo, il miglior surrogato è certamente quello ottenuto con un po' di questo, un po' di quello e un po' di quest'altro ancora.

Così, mentre i semi dell'

— *astragalo* (quelli che, all'aspetto, sembrano semi minuti di *vero caffè*) non hanno bisogno di aggiunta alcuna, giacchè una tazzina del loro caffè è quella che, per colore, sapore e profumo, si avvicina più di ogni altra ad una tazzina di *vero caffè*; e mentre i semi dei

— *ceci*, sì scarsi di aromi, si prestano soltanto a sostituire in parte quelli dell'orzo e del frumento qualora scarseggino..., i semi dell'

— *orzo* e quelli del

— *frumento* invece, essendo piuttosto scipitelli, bene si accordano con un'aggiunta un tantin piccante. Ed ecco infatti i semi della

— *soia* che sono alquanto amarognoli ma che, mentre vengono tostati, emanano un profumo che tanto si avvicina a quello del *vero caffè*... ben prestarsi a venir aggiunti, nella quantità di 1 cucchiaino, a 2 di orzo o di frumento; ecco anche gli amarissimi semi della

— *trigonella* prestarsi, quale piccola aggiunta, a semi di per sè poco saporiti (1 punta di cucchiaino per ogni cucchiaino colmo di orzo, di frumento o di ceci), ed ecco la radice torrefatta e macinata della

— *cicoria* prestarsi a colorare ognuno degli anemici caffè di questi tempi.

Volete sapere a quale surrogato ricorra io?

Vi sarò assai sincera: A nessuno, chè (da quella esclusivista che sono) non mi sento di sostituire al *vero caffè* alcun *falso caffè*.

Però la sera, dopo la cena... allora mi preparo una bollente tazzina di dolce e alcoolico... surrogato, e *quella* me la sorseggio proprio di gusto!

## In luogo dei surrogati (*per... questi tempi*).

Anche voi, al par di me, preferireste? Vorreste?

Ebbene; ricordate che persino una tazzina di pura acqua bollente e zuccherata centellinata dopo i pasti tanto vale (quasi quanto un buon caffè) a facilitare le digestioni anche quando sono piuttosto laboriose e, la sera, persino a conciliare un sonno profondo.

Se poi, invece di pura acqua calda, si sorseggia una tazzina di caldo infuso o di caldo decotto d'erbe, allora... a seconda delle essenze che fan preziose certe foglie e certi fiori, la calda bevanda recherà non solo il beneficio del suo calore, ma anche quello dei suoi principi medicamentosi.

Ricordate anche che foglie e fiori richiedono sempre o pochi soldi per comperarli o la sola fatica di coglierli; che infusi o decotti sempre, si allestiscono in quattro e quattr'otto (basta mettere un pizzichino d'erba nel cogomino d'acqua appena bollita o farne bollire un pizzichino; lasciar poi in infusione per pochi minuti; colare; insuccherare; sorseggiare); e che, mentre si stanno preparando tali calde bevande, non si ha mai da temere ciò che... sempre si teme mentre si sta preparando veri caffè e surrogati, che cioè — pur essendo lì, presso ai fornelli, con presa e cucchiaino in mano — in un attimo... ugualmente... molto trabocchi e si spanda!

A quali erbe e fiori dar la preferenza?

Anche in codesto campo, a ciò che maggiormente garba e che più facilmente si può avere; e cioè...

all'erba *limoncina*, od erba *Luigia*: 3-4 fogliette

bollite per 1 minuto in una tazzina d'acqua, per goderne l'aromatico profumo;

alla *camomilla* od al *tiglio*: un pizzico dei loro fiori in una tazzina d'acqua bollente, per averne il calmante effetto;

alla *menta* od al *timo*: un pizzico tra foglie e sommità fiorite in una tazzina d'acqua bollente, affinchè si possa aver più lesta la digestione;

all'*assenzio*: un pizzico di fiori, in una tazzina di acqua bollente, qualora si gusti il sapore amaro e si abbisogni di un tonico efficace;

all'*arancio amaro*: in una tazzina d'acqua bollente, un pizzico di foglie spezzettate se si richiede un energico calmante; un pizzico di fiori seccati se si ha bisogno di un buon digestivo e di combattere le frequenti putrefazioni intestinali;

alla *ruta*, alla *menta* e al *timo*: un pizzico fra l'una e l'altra in una tazzina d'acqua bollente, qualora spesso, e specialmente durante le digestioni, gas importuni tengano lo stomaco soverchiamente rigonfio.

\*\*\*

Volete sapere a quale di questi infusi ricorra io?

Vi sarò ancora assai sincera: A nessuno chè al mio gusto, non troppo raffinato, (sentenzia, malignando, mio marito mentre si centellina la sua caldissima bibita di limoncina), proprio non vanno tali beveraggi che san di spezieria lontano un miglio. E poichè (ve lo confesso) molto mi amo e molto quindi mi vizio, cerca e ricerca ho trovato che mentre le erbe in sola

acqua bollente e zuccherata non mi garbano affatto, mi garbano invece, e tanto, i liquori fatti con erbe ed allungati con acqua bollente; e così...

Ogni sera... in una tazzina... un cucchiaino del mia amarissimo liquore d'erbe (« Altre ricette di Petronilla », pag. 310),  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zucchero, un po' d'acqua bollente, e... bocca addolcita e stomaco alleggerito, me ne vado poi a letto... beata e contenta.

## **Saponi** (*per... questi tempi*).

Per i vostri bucati, volete fabbricare un buon sapone? Proprio volete?

Ricordate però come, con un bel niente si possa fabbricare soltanto un brutto niente, e che a fabbricare qualche pezzo di quel sapone con il quale ai... beati tempi passati niuna avrebbe osato lavare le proprie manine, occorre quella merce rara e preziosissima che ora è diventato il grasso, e quelle fiamme che ora costano... alquanto.

Ma se volete... e se avete...

Mettete a fuoco, in una caldaia fonda, 25 litri di acqua; unite, appena l'acqua intiepidisce, 6 Kg. di sego tagliuzzato, o di infimo olio, o di morcia, oppure 6 Kg. fra sego, oliaccio e morcia.

Dopo mezz'ora unite Kg. 1,250 di soda caustica (quella che brucia) e altrettanto di colofonia e a fuoco basso, e spesso mescolando con un bastone di legno, lasciate bollire per 3 ore e state sempre ben

bene in guardia che la schiuma non abbia a traboccare.

Unite 125 gr. di talco e altrettanti di allume e — sempre a fuoco basso, e spesso mescolando — fate bollire per un'altra ora.

Lasciate raffreddare, e quando la miscela accennerà ad addensarsi, versatela in una cassetta di legno o di latta larga e bassa o (e meglio ancora) in una « *forma* » rappresentata da un piccolo cassetto al quale avrete tolta l'assicella che serviva da « fondo » e che appoggerete su di un ripiano di legno o di marmo.

Dopo 2 giorni rovesciate la cassetta sul tavolo o, sollevandola, togliete la « *forma* »; con un filo di ferro ritagliate il grosso sapone in tanti cubetti; stendeteli all'aria e al fresco; e... dopo alcune settimane, quando cioè l'aria avrà loro asportata molta dell'acqua che li imbeveva, avrete parecchi pezzi di sapone che — se non sarà perfetto (come quello del beato tempo che fu) sarà però — e di gran lunga — superiore a quello dei... non beati tempi presenti.

\*\*\*

Non potete avere nè sego, nè morcia, nè oliaccio? Ebbene; ricorrendo a tutte le briciole e a tutte le gocce di quei varii grassi che in ogni cucina non mancano mai, potrete ugualmente fabbricare alcuni pezzi di sapone che troverete veramente sopraffino.

Di mano in mano, con pazienza da certosino e con accuratezza da formica, raccogliete in un recipiente di latta (una vecchia scatola da conserva) ogni resi-

duo di condimento grasso dai piatti e dai tegami, l'olio che nei fiaschi proteggeva il vino, il nerastro e torbido deposito dell'olio nelle bottiglie, la schiuma del brodo, e soprattutto il grasso (dopo averlo fritto) delle carni; e quando, di questi grassi di rifiuto, ne avrete raccolto 1 kg. e mezzo, avrete il necessario per fabbricare 7-8 pezzi di sapone di colore giallo scuro e del peso nientemeno che di... più di 3 chili.

Versate in un paiolo 3 litri e mezzo di acqua, 300 grammi di soda caustica, 250 gr. di colofonia (o pece greca), un buon pizzico di sale e tutta la grassa sbrogaglia raccattata.

Ponete a fuoco; abbassate la fiamma appena si leverà il bollore; sorvegliate che il saponoso impasto bollendo non abbia a traboccare (ad ogni minaccia aggiungete un goccio d'acqua fredda); dopo un'ora di bollitura, immergete, di quando in quando, un bastoncino nella massa bollente e allorchè vi vedrete addensarglisi attorno un po' della poltiglia e questa, raffreddandosi indurire, potrete togliere il paiolo dal fuoco.

Raccogliete, con un mestolo, tutto il solido (cioè il sapone) che vi vedrete galleggiare; versatelo nella forma; livellatene la superficie; attendete che un po' si rassodi; tagliatelo e lasciatelo asciugare e quindi seccare.

Ecco come avrete potuto tramutare i grassi di rifiuto della vostra cucina in alcuni pezzi di sapone dall'aspetto non sopraffino ma dal valore... veramente superlativo!

\*\*\*

Non siete riuscite a scovare alcuna fonte di oliaccio o di morcia, e non avete nemmeno potuto raccattare, in cucina, almeno un chilo e mezzo di rifiuti grassi, e vorreste ugualmente fabbricare, per le impellenti necessità familiari, qualche pezzo di sapone che — sebbene non perfetto di aspetto — sia però vero sapone, e solo sapone?

Ricordate, allora, che nelle ossa, e precisamente nel loro midollo, un po' di grasso non manca mai e, purchè possiate disporre di questa merce che si suol buttare nell'immondezzaio... raccoglietene di mano in mano che lo potete; e siano esse o di bue, o di vitello, o di maiale, o di pecora, o di gallinacci (non mai però di cavallo) e siano anche o ancora crude o già cotte (crude sarebbero da preferire perchè più ricche allora di grasso); e raccoglietene anche tante tante perchè dovendo il sapone con ossa lungamente bollire, lo stesso fuoco ugualmente arderà sia poco o sia tanto il sapone che starete fabbricando.

Di mano in mano che le raccogliete, asciugate, quasi seccate le ossa al sole od in ambiente caldo, e quando ne avrete radunate circa 6 chili... versatele in un capace recipiente non però di metallo ma o di terracotta smaltata o di ferro smaltato (purchè con smalto ancora completamente intatto); unite 10 litri d'acqua, 1,200 gr. di soda caustica; coprite il recipiente con un velo e lasciate le ossa, per 20 giorni, lì dentro a

**macerare, cioè a disfarsi, a ridursi in una pastella densiccia.**

**In 200 gr. d'acqua scioglietene 1,200 di colofonia e fate poi riposare per un'intiera notte.**

**Al mattino appresso versate la colofonia nel recipiente delle ossa; ponete a fuoco e rimestate di tanto in tanto.**

**Dopo 3 ore e  $\frac{1}{2}$  di bollitura, unite gr. 700 o di talco veneto o di allume, 2 cucchiaini colmi di sale da cucina e alcune foglie di alloro che, con la loro essenza, potranno un po' mascherare il... profumo non certo delicato, che emanerà da questo sapone in formazione e mescolate. (Se non aveste alloro, un po' di creolina potrà bastare alla bisogna).**

**Fate bollire per un'altra mezz'ora.**

**Raccogliete, sgocciolate e buttate fra le immondizie le fogliette profumate e togliete il recipiente dal fuoco.**

**Lasciatevi un po' intiepidire il saponoso contenuto; versate questo nella « forma »; sformatelo dopo qualche giorno (quando cioè lo vedrete un po' indurito); tagliatelo (e sempre con un filo di ferro) in tanti pezzi quanto più vi sarà possibile uguali e perfetti; stendeteli a seccare all'aria (e così anche il... « non-profumo » presto se ne andrà); e dopo alcune settimane ecco le dure ossa che avete raccattate tramutate in un sapone che, completamente soddisfacendo le necessità familiari di una buona ed energica pulizia, risponderà a quei precetti della salutare Igiene che con tanta efficace insistenza ci venivano una volta predicati.**

\*\*\*

Non volete, non potete disporre di tanta legna (o di tanto gas) e ugualmente vorreste?

Allora — purchè abbiate oliaccio e possiate disporre di amido, di farina bianca e di burro di cocco — eccovi un altro modo di fabbricare sapone per gli usi familiari; e di fabbricarlo lungi dalle fiamme:

Versate in una catinella 150 gr. di amido, 100 di farina bianca e 15 di burro di cocco sciolto al fuoco.

Mescolate con un cucchiaino di legno, per 5 minuti, tutto insieme.

Aggiungete a poco a poco, e sempre mescolando, 1 litro di olio di scarto.

Mescolate di continuo, e per mezz'ora.

Aggiungete a poco a poco, e sempre mescolando, 300 gr. di soda caustica sciolta in 2 litri d'acqua molto calda.

Mescolate per mezz'ora.

Versate l'impasto in una cassetta o in una «forma» e lasciatelo lì per 3 giorni a consolidarsi.

Tagliatelo col filo di ferro in 3-4 cubetti, cioè in 3-4 pezzi di sapone che — se tutto avendo avuto, avrete potuto fabbricare e se, orologio alla mano, avrete bene rimescolato — troverete non eccellentissimo ma... possibilissimo, e adattatissimo per questi tempi che ci obbligano a far... buona accoglienza anche a quanto (in verità) non troviamo perfetto!

\*\*\*

Non avete amido, non avete farina, non avete trovato burro di cocco, e ugualmente vorreste... e anche senza dover spendere in legna od in gas?

Allora... versate in una catinella 250 gr. di talco veneto, una bustina di talco profumato e 250 gr. di olio (e sia pure di oliaccio).

Mescolate ben bene tutto insieme, fino a che olio e talco saranno bene amalgamati.

Unite gr. 50 di soda caustica sciolti in pochissima acqua tiepida.

Mescolate ancora.

Versate nella forma.

Lasciate raffreddare.

Togliete, sollevandola, la forma.

Tagliate l'impasto in 2-3 pezzi; e senza aver dovuto tanto spendere in legna o gas, e senza aver dovuto tanto rimescolare, avrete un po' di sapone che non donerà una bella schiuma, ma che laverà bene, che durerà parecchio, che costerà pochetto e che quindi... rappresenterà in questi tempi... burrascosi una vera benedizione.

## **Saponette** (*per... questi tempi*).

Per la vostra toeletta, volete fabbricare anche saponette?

Fate allora bollire  $\frac{1}{2}$  litro di latte; versatelo in una bacinella di terraglia e lasciatelo raffreddare.

Sempre mescolando con cucchiaino di legno, a poco a poco unite 2 cucchiaini di olio, 50 gr. di soda caustica (quella che brucia), 1 cucchiaino di farina bianca, 125 gr. di talco, e il contenuto di una bustina di shampooing profumato dello stesso profumo (lavanda o rosa) del quale potete disporre.

Mescolate ben bene, e lungamente.

Unite una presina di carmino sciolta in un goccio di alcole (che darà alle saponette un color rosato) e qualche goccia della profumata essenza della quale disponete.

Mescolate ancora e ben bene.

Distribuite la massa uniformemente rosata e soavemente profumata in piccole forme di cartone o di latta (scatolette); lasciate indurire; e dopo alcuni giorni avrete saponette per le quali le vostre manine saranno ben... *inschiumate* e quindi ben lavate ed anche ben profumate; saponette, insomma, che in questi brutti tempi di... carestia saponaria non vi faranno troppo rimpiangere i beati tempi della saponaria abbondanza.

\*\*\*

Non potete disporre nemmeno di un solo cucchiaino di farina bianca, e vorreste ugualmente fabbricar saponette per le mani familiari, e sempre fabbricarle lungi dal focolare?

Bollite, allora,  $\frac{1}{2}$  litro di latte e versatelo in una bacinella di terraglia.

Unite, quando sarà raffreddato, 40 gr. di soda caustica e mescolate per 15 minuti.

Unite 25 gr. dell'uno o dell'altro di quei saponi in polvere che vendono' i droghieri e ancora mescolate per 15 minuti.

Unite 1 bustina e mezza di shampoing profumato dello stesso profumo del quale potete disporre e ancora mescolate per 15 minuti.

Unite 125 gr. o di olio o di grasso liquefatto a bagno-maria e per 20 minuti continuate a mescolare.

Unite 50 gr. di talco veneto, qualche goccia dello stesso profumo che profumava il shampoing e date un'altra ma breve rimescolata.

Versate la massa saponosa in 3-4 coperchi di scatole o, meglio ancora perchè vi riesca più facile liberare poi le saponette, in piccoli cerchi o rettangoli di cartone senza fondo, appoggiati su di un ripiano possibilmente di marmo.

Togliete le saponette dalle loro forme quando le sentirete indurite quanto dev'esser indurita una buona saponetta, e avrete così, a seconda della capacità delle formette) 1-2-3 saponette bianche, profumate, che non vi renderanno scabre le mani, che usandole non anneriranno l'acqua (come spesso la anneriscono quelle saponette che si comperano in questi tempi); saponette, insomma, che fuorchè nell'aspetto troverete talmente « quasi quasi degne del tempo che fu » da incoraggiarvi, alla novella fabbricazione, di raddoppiare, ed anche triplicare le dosi che vi ho date.

## Sapone per barba (*per... questi tempi*).

Anche sapone per la barba maritale vorreste fabbricare?

Ebbene; quello... *vero* in casa non si può proprio fare (almeno io non sono riuscita a scovarne il modo); si possono invece fare un sapone liquido, un sapone in polvere, ed un sapone in crema, ma... anche per tutti questi è necessario poter disporre di un buon sapone e di alcuni ingredienti che non è facile trovare in questi tempi.

Se avete il sapone (e vorrebbe bianco, di Marsiglia)... e se, cercando, trovate..., ecco come potreste supplire alle attuali deficienze per la mattutina toiletta dei vostri cari mariti.

\*\*\*

Per preparare *sapone liquido*:

raschiate sapone (vi ho già detto che dovrebbe essere di quello bianco, così detto di Marsiglia, ma potrete supplire anche con quello da voi fabbricato perchè scevro di quanto suol abbondare nei saponacci che si vendono in questi tempi);

pesatene 50 gr. e versateli in una bottiglietta;

aggiungete 100 gr. di alcoole da liquori (non denaturato) e sbattetelo fino a che vedrete il sapone disciolto;

unite qualche goccia di essenza profumata; sbattetelo e risbattetelo e avrete così la lozione alcol-saponosa che, versata nella quantità di poche gocce in

un po' di acqua tiepida, renderà teneri, al rasoio, i peli (sia pur duri ed ispidi) della barba e dei baffi maritali.

\*\*\*

*Per preparare il sapone in polvere...*

raschiate molto, molto sapone (e anche questo vorrebbe bianco);

stendetelo su di un largo foglio; rimovetelo spesso; fino a che lo troverete ben secco;

riducetelo in polvere; pesatene 250 gr.; versatelo in una terrinetta;

aggiungete 20 gr. di gomma arabica in polvere (farmacia o drogheria) e 10 gr. di polvere di ireos (profumeria);

mescolate ben bene e versate in un barattolo di vetro;

unite qualche goccia di essenza; ancora mescolate e avrete la saponosa polvere per la mattutina toeletta del marito.

\*\*\*

*Per preparare il sapone in crema...*

comperate dal farmacista 15 centigr. di Naftolo beta e dal droghiere 5 gr. di borace;

mescolate le 2 polveri;

impastatele (su di un piatto e con la lama di un coltello) con 75 gr. di vaselina gialla e 10 di glicerina;

unite qualche goccia d'essenza; e avrete pronta una crema non saponosa (non richiede sapone) ma che,

distesa sulla pelle con una piccola spugna (non con il pennello), tanto servirà per le mattutine maschili necessità; che non farà irrugginire il rasoio; e che... ben pochetto anche vi costerà.

## **Detersivo per le mani** (*per questi tempi*).

Per le vostre manine quando saranno untissime..., per le mani del vostro marito quando (maneggiando le sue macchine non di rado morciose) le avrà nerissime e sporchissime..., volete preparare un certo detersivo che, senza dover ricorrere al sapone, le renderà in quattro e quattr'otto ben bene sgrassate e pulite; che vi verrà a costare quasi niente di soldi e di fatica; e che non vi richiederà nè fuoco nè ingredienti un po' difficili a trovare in questi tempi?

Setacciate allora cenere di legna con un setaccio assai fine.

Pesatene 100-200-300 gr. a seconda della quantità di detersivo che volete preparare e versatela in un barattolo.

Unite 50-100-150 gr. di calce in polvere e mescolate con un cucchiaino di legno o con un bastoncino.

Aggiungete a poco a poco, e sempre mescolando, tanta acqua fredda da ottenere una poltiglia cenero-gnola non troppo molle.

Riponete il barattolo presso al lavandino e, al bisogno, vedrete come un po' di quella poltiglia (di quell'ottimo, efficacissimo detersivo) sfregata sulle mani lorde varrà (dopo una buona risciacquata) a renderle di bucato assai più presto, e facilmente, e

radicalmente, di quanto lo potrebbe tanto e tanto di quel sapone che, in questi tempi, tenete in conto di merce assai preziosa!

## Dentifrici (*per... questi tempi*).

In tutti i tempi (urlino o non urlino le sirene o tuonino o non tuonino i cannoni) i nostri denti hanno l'impellente necessità di venire ogni mattino, ogni sera, e possibilmente dopo ogni pasto, ben ben ripuliti. Ma ora... in questi tempi... mentre si ferocemente infuria la bufera..., pur non mancando quella tale necessità, scarseggiano, o addirittura mancano, i mezzi di attuarla.

Quei mezzi rappresentati sia da lozioni atte a risciacquare la bocca versandone qualche goccia in acqua tiepida, sia da paste o da saponi atti ad asportare dalla superficie dei denti ogni mucosità, ogni detrito di cibi, e la lieve patina che, specie al mattino, li riveste.

E allora? Vorreste voi stesse poter fabbricare? Poter voi stesse supplire alla mancanza? Poter voi stesse procurare alla famiglia l'indispensabile senza essere costrette a *strapagare* qualche tubetto rimasto in un cassetto del profumiere?

\* \* \*

Ebbene: *lozioni per sciacquar la bocca...* quelle non le potrete assolutamente fabbricare perchè a base tutte quante di tinture, e per far tinture si richiede

quella merce diventata ora tanto rara ch'è l'alcole non denaturato; ma... se non potete preparar lozioni, potete però preparare, per le bocche dell'intiera famiglia, o bicchieri d'acqua tiepida leggermente salata, o di decotto tiepido di erba salvia (un pizzico di foglie bollite in 2 bicchieri d'acqua).

\*\*\*

Potrete invece preparare *polveri dentifricie* componendo dallo speciale 40 gr. di carbonato di calcio (o raschiandolo da un grosso e candido osso di seppia), 80 di magnesia e 10 di cremortartaro; versando le polveri in una scodella; unendo un cucchiaino colmo di zucchero e (se lo potete) 4-5 gocce di essenza di menta e mescolando ben bene insieme.

Oppure potrete mescolando insieme 2 cucchiaini di carbonato di calcio (o di polvere di seppia), 1 di polvere di Ireos (profumiere o droghiere),  $\frac{1}{2}$  di bicarbonato,  $\frac{1}{2}$  di zucchero e (se lo potete) 4-5 gocce di essenza di menta.

\*\*\*

Potrete anche preparare *sapone dentifricio* (ottimo a sciogliere le mucosità e i grassi che mai non mancano nelle nostre bocche) impastando ben bene su di un piatto e con la lama del coltello 40 gr. di carbonato di calcio (o di polvere di seppia) con 10 di sapone medicinale (farmacia).

\*\*\*

Potrete infine allestire un vasetto di *pasta dentifricia* impastando un cucchiaino dell'una o dell'altra polvere dentifricia con la quantità di glicerina o

(se non trovate glicerina) di miele necessaria ad avere una pastella di consistenza uguale a quella che si compera in tubetti.

\*\*\*

Ecco come — anche in questi... brutti tempi — si può far trovare, sulle toelette, il necessario per l'indispensabile pulizia giornaliera dei denti... familiari.

### Le creme per le scarpe (*per... questi tempi*).

Quale indumento preziosissimo sono le scarpe in questi tempi!

E quanto ci teniamo care quelle in cuoio *vero* e che ci rimangono ancora!

E quanto ci impensieriamo allorchè dobbiamo lucidare le povere... superstiti con quelle creme che... Dio solo sa con quali ingredienti brucianti saranno state fabbricate in questi tempi!

Ma, per quelle di voi che vivono in campagna..., per quelle che tengono alveari..., per quelle che possono quindi disporre di cera vergine..., ecco qua il modo di fabbricare la... regina delle creme per le scarpe di cuoio familiari.

Pesate e tagliuzzate 50 gr. della vostra cera;

— versatela in una casseruolina;

— unite 50 gr. di trementina;

— ponete la casseruolina in una casseruola con acqua;

— mettete la casseruola a fuoco basso;

- mescolate cera e trementina con un fuscellino e non scordate che la trementina, è infiammabilissima;
- togliete la casseruola dal fuoco quando la cera sarà fusa nella trementina;
- aggiungete 3-4 gocce di glicerina (se ne possedete) e 20 gr. di nero animale;
- mescolate ben bene e in gran fretta prima che la cera torni a solidificarsi e... la regina delle creme per scarpe, eccola preparata.

\* \* \*

- Volete un altro modo che richieda poca poca cera?
- Versate in un pentolino 60 gr. di acqua e 3 di sapone tagliuzzato (ma... del sapone che voi stesse avrete preparato (pag. 206) e che non conterrà, quindi, nè sabbia nè terriccio);
  - ponete il pentolino a fuoco basso;
  - unite, quando vedrete il sapone disciolto, 2 gr. di carbonato (non bicarbonato) di sodio e 7-8 gr. di cera vergine tagliuzzata;
  - aggiungete, quando la soluzione, sempre più riscaldandosi sarà lì lì per addensarsi, 15 gr. di nero-fumo o di nero animale, mezzo cucchiaino scarso di zucchero e mezzo pure scarso di gomma arabica;
  - mescolate ben bene affinchè la crema diventi uniformemente nera, e... le vostre scarpe familiari saranno così (e bene, e in modo... salubre) servite.

## Impasto per lucidare ottoni (*in... questi tempi*).

Anche in questo (ch'è il tempo di tutte le economie, di tante ristrettezze e di parecchie mancanze) volete che in casa vostra siano tutti lustri e splendenti i pomoli, le maniglie, i candelieri, i lumini, i vassoi d'ottone e che non siano mai rivestiti di quella patina nerastra che dice chiaro: «La donna di questa casa è un po'... trascuratella in quanto a pulizia »?

Ma... tanto costano ora le lozioni che, per lustrare gli ottoni, vendono i droghieri in piccoli recipienti di metallo!

Ebbene; se volete risparmiare la spesa ed aver ugualmente lustri e splendenti i vostri ottoni...

raschiate sapone e pesatene 10 gr. (ma sapone buono, senza... intrugli);

versatelo in un pentolino; unite 100 gr. di acqua; ponete a fuoco basso;

aggiungete, quando il sapone sarà disciolto e sempre mescolando, 50 gr. di tripolo (la gialla terra che vendono i droghieri e che costa pochi soldi) e togliete il pentolino dal fuoco quando sapone e tripolo si saranno ben bene amalgamati insieme;

unite 10 gr. di ammoniaca; mescolate; versate in una bottiglietta e...

avrete preparato un impasto che vi sarà costato veramente pochino; che vi servirà per mesi e mesi; che per colore, aspetto e consistenza sarà uguale a quello che costa parecchio; e che (dopo una scosset-

tina alla bottiglia) versandone un po' su di uno straccetto e sfregandolo con energia sopra gli ottoni darà loro quella lucentezza e quello splendore che dicono chiaro « la donna di questa casa, in quanto a pulizia, è tanto, tanto accurata! ».

## **Il bucato** (*in... questi tempi*).

Anche voi, vedendo il cesto della biancheria sporca ormai ricolmo..., anche voi sentite stringervi forte il cuore pensando al tanto sapone necessario per pulire quella tanta biancheria?

Qual grave problema è mai quello del bucato in questi tempi chè... poco poco è il sapone 'concesso; tanto tanto difficile è poter radunare quel grasso e quell'oliaccio indispensabili a fabbricar sapone; e... tanto tanto è il sapone richiesto dalla biancheria sporca per venir ripulita.

Ma... ecco qua una novità; ecco un certo modo di lavar la biancheria senza insaponarla e perfino senza doverla tanto sfregare e spazzolare.

Possibile?

Volete far la prova?

Cercate allora dal droghiere o dal grossista in coloniali « perborato sodico », (cioè un sale nostrano perchè offertoci dai nostri terreni vulcanici) e comperatene.

Comperate anche « saponina » o (se non volete saperne di saponina) semplice soda.

Togliete, da dove la tenete relegata, la più capace

delle vostre pignatte (od un paiolo); ripulitela e ponetela a fuoco alto con 12 litri d'acqua.

Appena l'acqua bolle, versatevi 150 gr. di saponina (o di soda); con un bastone mescolate; e togliete la pignatta dal fuoco.

Versatevi *subito* 50 gr. di perborato e vedrete sull'acqua spumeggiare un'abbondante spuma bianca. Mescolate.

Togliete, ad uno ad uno, dal cesto i capi di biancheria; o i fazzoletti (purchè non macchiati di sangue), le camicie, la tovaglia, i tovaglioli (anche se macchiati di vino, di succo di frutta, di condimenti grassi); o le federe e le lenzuola; di mano in mano (e così, asciutti) tuffateli e premeteli nella soluzione bollente fino a che... la pignatta ne potrà contenere e l'acqua ricoprire.

Ponete sulla pignatta il coperchio (od anche un'asse se non avete un coperchio che la ricopra totalmente) e — se possedete una trapunta logora e fuori d'uso, circondare con essa la pignatta affinchè l'acqua vi possa rimanere lungamente calda; e — mentre il vostro bucato se ne starà lì, in quiete e al caldo facendo — voi... andatevene per le vostre faccende.

Il giorno appresso togliete l'uno dei capi della biancheria (troverete l'acqua ancora tiepida e assai sporca); strizzatelo; svolgetelo; guardate se presenta ancora qualche macchia (in questo caso, una sfregatina ed una spazzolatina) indi... dentro in una tinozza di acqua fresca o (se avete la fortuna di poterne disporre) dentro nella vasca del bagno quasi ricolma di acqua.

Ad uno ad uno, tuffate così tutti i capi della biancheria; rimuoveteli; rinnovate l'acqua; ancora rimuovete; ancora rinnovate; e quando — rimuovi e rinnova — l'acqua del risciacquo vi apparirà pulita — allora... strizzate; stendete; fate asciugare; stirate; riponete.

— E i capi colorati?

Quelli solo se... dei colori siete, per prova fatta, ben sicure.

— E se la biancheria fosse tanta, tanta?

In questo caso, 24 litri di acqua; 300 di saponina e 100 di perborato.

— E se fosse poca, poca?

Allora 6 litri di acqua, 75 di saponina e 25 di perborato.

— E dell'acqua che rimane?

Di quella potrete servirvene per lavare pavimenti, lavandini e... N. 100.

Infine, un consiglio:

Non fate mai una volta la settimana un solo bucato e quindi... colossale, ma attenetevi a 2-3-4 bucatini la settimana (riservandone uno ai soli strofinacci) e così... poca fatica e quel tal cesto... quello mai riempito.

**Concia delle pelli** (*per... questi tempi*).

— *di coniglio.*

In questi tempi tanto... difficili, tutti dicono, tutti consigliano, tutti scrivono, tutti predicano: « Allevate conigli e così, con poca spesa e poca fatica avre-

te buona carne per le vostre mense, e ottime pellicce per i vostri corpi ».

Ebbene; se anche voi aveste ascoltato consigli e predicozzi e se voleste trar profitto, oltre che della carne, anche delle pelli per farne petturine, baveri, collettoni, manicotti e pelliccine per i bambini..., se insomma voleste conciar le pelli e poscia persino uniformemente tingerle tutte quante... (purchè però non vi difettino la pazienza e la volontà di fare)...

appena fate... la pelle ad un coniglio, scuoiatelo;

buttate subito la pelle in acqua fredda;

lasciatela lì immersa per 24 ore;

stendetela su di un'asse con il pelo in giù;

raschiatene ben bene la faccia che aderiva alle carni con un coltello poco tagliente per toglierne sangue, membrane, rimasugli di carne (attente di non tagliar la pelle!);

stendetela in un largo catino con il pelo in su;

copritela tutta con acqua calda nella quale avrete disciolto, per ogni litro, 100 gr. di allume e 50 di sale da cucina;

lasciatela in quel bagno per 2 giorni;

scolatela senza però mai torcerla;

stendetela ancora sull'asse ma con il pelo in giù;

stiratela fortemente con le vostre mani;

inchiodatela, sull'asse, tutt'ingiro e ben bene, e fortemente tesa (affinchè non si restringa);

collocate l'asse con la pelle inchiodata in ambiente fresco ed aerato;

lasciatela lì fino a che la pelle sarà quasi seccata;

sfregatene allora il cuoio prima con pomice e poscia con bianco di Spagna;

schiodatela dall'asse quando sarà seccata;

rivoltatela sull'asse con il pelo in su;

versatevi sopra 2-3 manate di crusca calda;

con il palmo e le dita spalancate sfregatene ben bene il pelo;

lasciate la pelle lì stesa ed... incruscata per un paio d'ore;

battete ben bene il pelo con un bastoncino affinché tutta la crusca se ne vada via e il pelo si sollevi;

stendete la pelle sull'asse con il pelo in giù;

battetene, con un martello possibilmente di legno, il cuoio; e battetelo con forza; battetelo con energia; battetelo con tutta la vostra pazienza; battetelo senza mai stancarvi; battetelo pensando che quanto più l'avrete battuto, tanto più morbida e molle sarà la pelle che — così tutto facendo — avrete per bene conciata.

\*\*\*

— *di gatto, volpe, lepre, agnello.*

Se poi aveste la fortuna di possedere altre pelli e il desiderio di conciarle... ricordate che dovrete ugualmente bagnare; scolare; raschiare; ribagnare; inchiodare; battere, ribattere; e ancora battere e ribattere quelle di gatto e di lepre; ma tenere nel bagno per 4 giorni quelle di volpe e di agnello; per 6 giorni quelle di capra e di montone e — queste — batterle e ribatterle più lungamente ancora.

## Tintura delle pelli di coniglio (*per... questi tempi*).

Se — avendo a poco a poco conciate alcune pelli — voleste ora anche tingerle... (ricordate però che, in casa, le potrete tingere soltanto in nero e ridurre così quelle banali pelli di coniglio in altrettante lussuose, dette... ironicamente di « lapin » (lapin, in francese; suona appunto coniglio)...

procuratevi, dal farmacista, in una bottiglietta, 3 grammi di parafenilendiamina (detta anche semplicemente para) sciolta in gr. 150 di acqua, 15 di glicerina e 25 di alcole;

stendete la pelle conciata in un recipiente;

versatevi sopra la tintura;

immergete bene la pelle servendovi di un bastoncino (non delle mani);

lasciatela lì per 2 ore;

toglietela con una pinza (non con le dita);

lasciatela ben bene sgocciolare;

stendetela (quando avrà finito di gocciolare) in un altro recipiente;

versatele sopra gr. 150 di acqua ossigenata allungata con 10 di acqua;

sciacquatela ben bene, dopo alcuni minuti, in 2, 3, 4 acque o (meglio ancora) in acqua corrente;

ripetete la... tintoria qualora non foste rimaste soddisfatte del vostro lavoro di tintora;

stendete la pelle sull'asse con il pelo in su; stiratela; fermatela ben tesa con qualche chiodino;

staccatela dall'asse quando sarà tutta asciutta;

mettetela in una cassetta;  
copritela di segatura inumidita;  
toglietela dopo 24 ore;

battetela; battetela e battetela prima dalla parte del pelo, poscia dall'altra e... così tutto tutto facendo, nulla omettendo, nulla abbreviando e — soprattutto molto battendo, avrete ridotta la pelliccia di un vostro... *coniglio* in morbida, nera e lustra pelle di... lussuoso *lapin*.

## La cassetta di cottura (*per... questi tempi*).

Quanto corre... quanto corre la lancetta del contatore mentre si devono cucinare certi cibi che necessitano di cottura lunga... lunga!

E quanto lesti lesti bruciano quel carbone e quelle legna che ora costano sì tanto!

E quanto ci riesce difficile, in questi tristerelli tempi di... « tutte ristrettezze », poter approfittare delle poche ore durante le quali si innalzano, alte, le fiamme del gas!

Ebbene; volete che tanto non corra la lancetta del contatore?

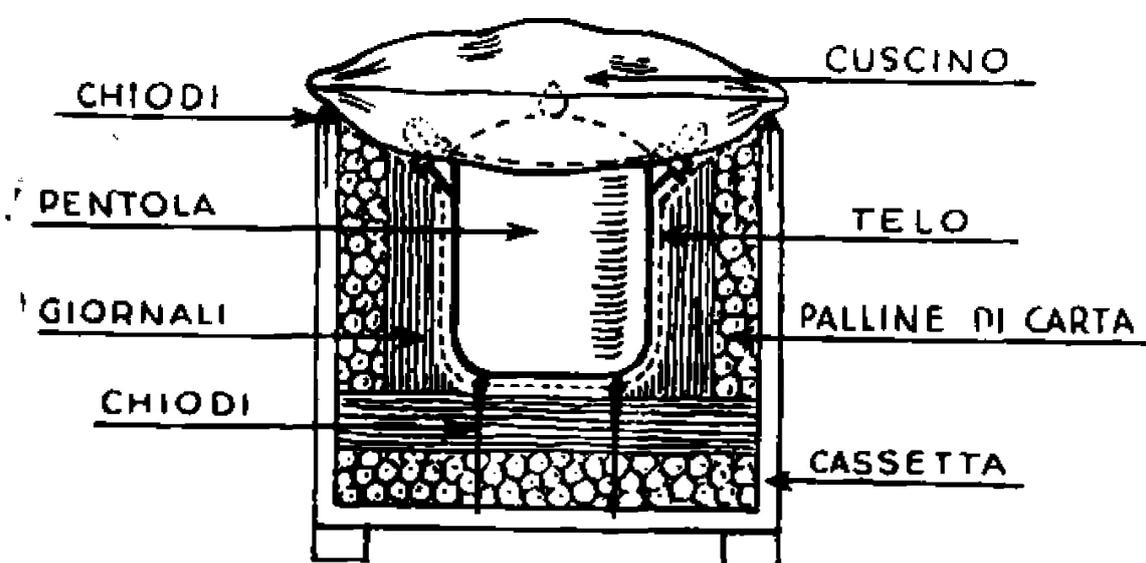
Volete non dover consumare tanto carbone e tanta legna?

Volete non dover tanto sospirare sul gas che s'abbassa e rapidamente manca?

Fabbricate allora, voi stesse, una provvidenziale cassetta; una cassetta che, serbando ad acqua, brodo, intingoli l'altissima temperatura alla quale sono stati

portati dalle fiamme o dalla brage, lenta lenta ne farà ultimare, giù dal focolare, la cottura.

Per fabbricarla... ricorrere a quella pentola quasi cilindrica, provvista di coperchio, e di capacità adeguata ai giornalieri usi familiari e ad una cassetta di cartone o (meglio e meglio ancora) di legno di tali dimensioni che mettendo in essa la pentola, le sue pareti ne distino di 15-20 centimetri.

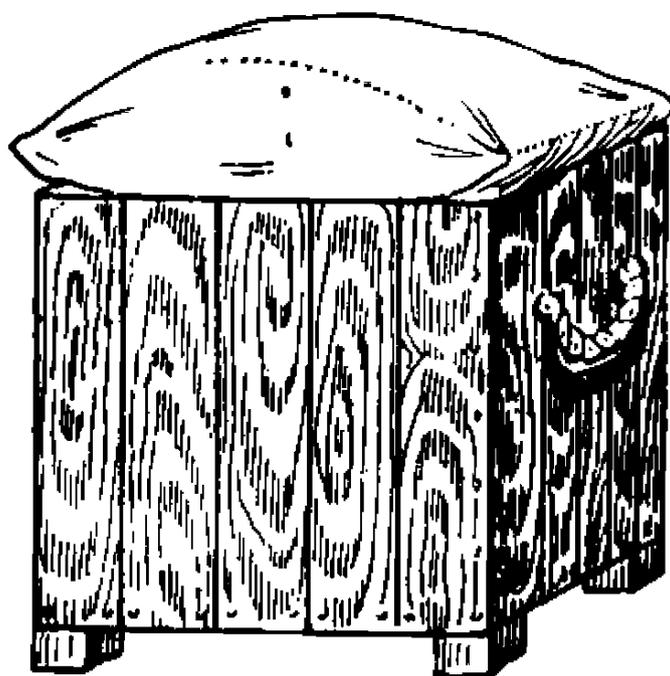


Ritagliate poi 30 fogli di carta (e sia pure di vecchi giornali) grandi come il fondo della cassetta ed altri 20 ognuno dei quali possa, circondandola, avvolgere la pentola fino all'altezza delle due maniglie che le fanno da manici; e preparate anche molte palline di carta con quarti di giornali spiegazzati, ed infine, un metro quadrato di tela bianca.

Pronto così il materiale occorrente, disponete sul fondo della cassetta uno strato alto 4-5 centimetri di

palline e stendetevi sopra (ben pigiati) i 30 fogli di carta.

Distendete poi sulla tavola il telo; ponetevi la pentola nel mezzo; avvolgetela in esso; circondatela con i 20 fogli a ciò preparati; legatela tutt'ingiro nel suo involto, prima di tela e poscia di carta; e collocatela, così avvolta, nel mezzo della cassetta e sopra gli strati di palline e di carta.



Infine, con altre palline di carta, riempite tutto lo spazio rimasto vuoto fra la pentola... insciallata e le pareti della cassetta; indi sulla stessa cassetta in alto e tutt'attorno, inchiodate, e ben teso, il telo.

Tolta allora la pentola, eccola lì, *formata*, in bianca tela, l'esatta *forma* della pentola; forma della quale (ad ogni buon conto) fisserete salda la base con 4 lunghi chiodi che — attraversato telo, fogli e palline — infiggerete, con il martello, sul fondo di legno della cassetta stessa.

Preparate da ultimo un cuscino di tela imbottito di paglia, e che copra al completo l'alto della cassetta.

E così, ogni giorno... nella pentola già bollono da 3-5 minuti la minestra o la pietanza?

Ebbene; incassettate in fretta la pentola col suo coperchio; ricopritela con il cuscino; e mentre non marcerà più la lancetta del contatore, nè più arderà, per quella pentola, carbone... dopo 3/4 d'ora, saran cotti gli spaghetti; dopo un'ora il risotto; dopo 2 la minestra; e dopo 4 ore (se però avranno già bollito per 15-20 minuti) il manzo, lo stufato, il cotechino, e persino i fagioli, le lenti, e i piselli secchi.

Lungo il tempo, necessario; ma è proprio questo il raro caso nel quale si può affermare: « Il tempo non è affatto danaro! ».

### **Scaldino e scaldaletto** *(per... questi tempi).*

Quant'è terribilmente brutto l'inverno, allorchè difettano il carbone e le legna; quando non si trova più quella provvidenziale carbonella che... al tempo dei tempi, negli scaldini, riscaldava alle nonne le mani e i piedi; e ci si deve quindi arrabattare con una stufetta che poco poco riscalda e tanto tanto fa dannare!

Ebbene; se anche voi vi trovaste in tale disastrosa evenienza, ricordate che si possono tenere mani e piedi caldi durante la giornata e trovar la sera ben

caldo il letto, poco spendendo, poco faticando e con la certezza di nulla bruciare.

Se volete godere di un tal conforto...

— procuratevi una delle comuni cassette di latta « per acqua calda »;

— misuratene, con una bottiglia da litro, la capacità;

— comperate dal droghiere (o dal grossista di coloniali) tante volte Kg. 1,350 di acetato di soda cristallizzato quanti sono i litri che la cassetta contiene;

— fate bollire, con il relativo sale, l'acqua necessaria a colmare la cassetta; versatevela dentro; e ponete la caldissima cassetta o... subito sotto i piedi (mentre agucchierete) o, la sera, dentro al letto.

Ebbene; quell'acqua, da quasi bollente, scenderà rapidamente ai 70°, ai 60°, ai 50°, ma poi lenta lenta scenderà di soli 2° all'ora, sì che... piedi e letto rimarranno caldi lungamente.

Quando poi, con il passar del tempo, si sarà assai assai raffreddata, basterà vuotarla in un tegame; porre questo al fuoco; e dopo un po' — evaporata l'acqua — tutto il sale, intatto, sarà là, pronto a venir di nuovo bollito e inscatolato per compiere di nuovo il suo ufficio provvidenziale.

**Ricordate, nell'estate, il focherello dell'inverno** (*in questi tempi...*)

e non appagatevi di seccar verdure e frutta, di riporne sott'aceto, di preparar barattoli di salsa e di marmellate, di allineare fiaschi di condimenti (del famoso condimento di Petronilla)...

non appagatevi, insomma, di riporre per il tempo delle brume tante mercanzie mangerecce, ma...

ricordate anche il freddo che gela le mani, che fa poltrire presso al camino, che fa indossare scialli e golfini, e... provvedete nel caldo estivo un po' di tempo per il ghiaccio invernale.

Non buttate via tutta la cartaccia che vi giunge in casa; tutti i giornali ormai letti e riletti, ma...

Tenete sempre alla mano una mastella d'acqua e carta e cartaccia, tutto buttate, anzichè nell'immondezzaio, in quell'acqua; dopo 5-6 giorni d'immersione, prendete manate di quella carta fradicia; striztatela ben bene fra le palme; fatene così palle; allineatele all'aperto a godersi il solleone; ritiratele quando le sentirete dure quanto il legno; serbatele all'asciutto; e...

Lente lente ardendo nel camino durante il freddo e il gelo, quelle palle vi renderanno un tantino del calore accumulato al sole d'estate.

Non buttate nemmeno i noccioli delle pesche, delle albicocche, delle prugne; nemmeno i gusci delle noci, delle nocciole e delle mandorle; nemmeno i fiamiferi di legno per metà consunti; e — se vivete in campagna — non sdegnate di raccattar anche gli « aghi dei pini », i graspi dell'uva, i fuscilli secchi.

Tutto riponete, e mentre state allestendo le palle di carta... introducete in ciascuna un po' della riposta mercanzia, e così, ancor più intenso esse vi renderanno, bruciando nel camino, un po' del calore accumulato al sole estivo.

Nell'angolo della cantina o del solaio ove nell'inverno, giaceva la provvista del carbone, trovate polvere? Quella polveraccia che, buttata sul fuoco, subito soffocandolo, lo spegne?

Ebbene, pensate all'inverno che verrà; raccogliete quella polvere, quelle briciole, quei frantumi; impastateli con metà di creta bagnata; fatene palle; asciugatele al caldo sole estivo, e nel freddo... ecco che anche quella polvere lenta ardendo nel camino, vi renderà un tantin del calore accumulato al sole d'agosto.

È con segatura di legno che usate pulire i vostri pavimenti?

Allora — a pulizia finita — stendetela, ogni giorno al sole estivo, e quando poi di secca ne avrete ammucchiato un bel chilo...

versatela in un secchio; unite gr. 150 di colofonia (droghiere) sciolta in un po' di acqua ragia;

mescolate, con un legnetto, tutto ben bene insieme; fabbricate con l'impasto dei bastoncini lunghi una spanna e grossi un dito; e vedrete!...

Vedrete come, ad attizzar il fuoco durante l'inverno, quei bastoncini di segatura rappresenteranno per voi una... manna celestiale!

## Il piccolo pollaio cittadino (*per questi tempi*).

In questi tempi nei quali per ben sbarcare il lunario familiare noi, donne, dobbiamo da tutto trar profitto, vorreste persino impiantare un piccolo pollaio o sulla vostra terrazza od in un angolo del vostro orto o del vostro giardino cittadini? Un piccolo pollaio che, cintato e coperto con rete metallica possa ospitare 4-5 galline?

Gran fortuna sarebbe allora la vostra giacchè, per quel piccolo pollaio, potreste spesso godere la dolce sorpresa di vedere un ovetto biancheggiare sulla paglia, la gioia di raccoglierlo e portarvelo in cucina e la consolazione di porgerlo nella certezza della sua massima freschezza.

Gran fortuna anche perchè, di quando in quando — scelta la vittima del sacrificio — potreste, e senza farvi spennare dal pollivendolo, presentare in tavola lessato od arrostito, un ben purgato (e quindi ben saporito) frutto del vostro allevamento cittadino.

\*\*\*

Ma quali assidue cure dovrete avere per il piccolo pollaio se non vorrete che la bella fonte di sorprese, di gioia, di consolazione, si tramuti in una brutta fonte di titubanze, di apprensioni, di sconforti!

Assidue cure perchè, pur venendo le vostre galline abbondantemente nutrite, saranno sempre, nel piccolo pollaio, povere prigioniere che non potendo godere il bene che loro verrebbe dal camminare, svolazzare, razzolare in un recinto assai vasto e, ancor

più, nella piena libertà della campagna, saranno facilmente predisposte a quelle terribili epidemie che, non di rado, menan stragi nei pollai.

E come potreste tener lontana questa brutta possibilità?

Potrete se, fra le mura cittadine, il vostro pollaio l'avrete razionalmente costruito; se ne farete a fondo l'indispensabile pulizia; se alle vostre galline porgerete un adatto nutrimento e se con ogni cura ne terrete sorvegliata la salute.

Il POLLAIO dovrete pertanto

— *costruirlo* con un recinto quanto più possibile vasto affinché meno infelicemente vi possano vivere le galline;

— *orientarlo* in modo che non vi difetti (e tanto meno manchi) quel bene che il sole reca ad ogni vivente;

— *provvederlo di un rifugio coperto* (nel quale le galline possano dormire la notte e rifugiarsi se infuria un temporale) e che potrete saldamente costruire con assicelle qualora non possiate usufruire di un adiacente stanzino o (raggiungibile con una scaletta) della vicina cantina;

— *lavarne* ogni mattino il pavimento (e specialmente quello del rifugio) e possibilmente anche le pareti ed ogni accessorio (e meno fetore così ne emanerà);

— *disinfettarlo* ogni settimana con latte di calce o soluzione di lisoformio per distruggervi così molti dei pericolosi parassiti che vivono tanto a loro agio fra il sudiciume che, in ogni prigione, sempre si raccoglie e accumula.

Per il vostro pollaio dovrete provvedere anche tutti gli indispensabili accessori, e cioè:

La *mangiatoia*, per la quale potrete ricorrere ad una cassetta (meglio se metallica perchè più facilmente lavabile) lunga, stretta, bassa e con il coperchio fatto da bastoncini o da grossi fili metallici disposti parallelamente e a tali distanze che tra l'uno e l'altro possano comodamente passare le testine (e beccarvi così il mangime) ma non mai le zampette (e così non razzolarvi spandendone il prezioso contenuto).

L'*abbeveratoio* che ogni mattina dovrete provvedere d'acqua pulitissima e per il quale vi potrà servire un fiasco colmo d'acqua che capovolgerete sopra una scodella (che ogni mattina laverete); che serberete saldamente ritto appoggiandolo alle due pareti che formano uno degli angoli del recinto; e che terrete aderentemente appoggiato alla scodella in modo che l'acqua, continuamente ma lentamente sgorgando, vi si vada raccogliendo sempre pulita.

La *cassetta* che, con la sua soffice paglia, inviti le galline ad accovacciarvisi per comodamente deporvi la loro preziosa mercanzia.

Il *posatoio*, per il quale dovrete procurare una scatoletta larga, bassa ed a pioli cilindrici, non ad angoli smussati perchè — venendo così facilmente circondati ed afferrati dalle dita quando, per riposare, le galline vi poseranno le zampette — daranno alle povere recluse l'illusione di riposare su quei rami delle piante che dovrebbero essere, per il riposo, i loro naturali mezzi di appoggio.

Grandi cure dovrete anche avere del

*nutrimento* delle vostre galline che dovrà essere di tale qualità, e soprattutto di tale varietà, da non far sentire troppo cruda, alle povere prigioniere, la mancanza di quanto potrebbero loro porgere una vasta ortaglia od un grande campo se in piena libertà vi potessero largamente razzolare.

Così; non sono le galline, al pari di noi, onnivore?

Bisognerà dunque che loro provvediate carni e vegetali.

Non hanno esse grande necessità (e specialmente per i gusci delle loro uova) di molto calcio? Attente, dunque, che loro non difetti questo indispensabile minerale.

Non soffrirebbero anch'esse se loro difettassero le vitamine? Che questi preziosi elementi di benessere e di salute abbondino dunque nel mangime delle vostre galline.

E perchè questo necessario sia presente nei pasti, e anzi vi abbondì, o almeno vi sia bastante, ma non mai vi difetti, dovrete porgere

— *carni*, cioè: rifiuti di cucina e di macelleria; budella di coniglio, pesci, polli; sangue (meglio se cotto); piccoli vermi e qualche lumachella;

— *vegetali*, cioè: pastoni di crusca e di polenta; pane; semi di scarto di grano, frumentone, orzo, avena; e soprattutto, e in grande abbondanza, foglie di cavoli, verze, bietole, carote, insalate (ottima quella di cicoria), di ortica (purchè non appena colte), di trifoglio, di erba medica e le pelli delle patate (purchè cotte);

— *minerali* (che in parte potrete mescolare nei pastoni), cioè: conchiglie di ostriche pestate; gusci di uova e di lumache frantumati; ossa di seppie raschiate; ossa (crude o cotte) triturate; sabbia di fiume; calcinacci; e

— *vitamine*, cioè: latte anche inacidito; frutti; erbe e specialmente carote crude.

I *pasti* dovrete infine somministrarli regolarmente e alle dovute distanze; e cioè l'uno al primo *mattino* (dopo il digiuno della notte, le galline sono sempre affamate, e un farinoso pastone con l'aggiunta di qualche foglia tagliuzzata varrà a ben sfamarle); il secondo sul *mezzodì* (porgetelo in prevalenza di ver-

dure); il terzo poco prima del *tramonto* (procuratelo possibilmente di grano).

Se poi volete che dal vostro piccolo pollaio rinserrato fra le mura cittadine stian

*lontane le malattie...*, se non volete invano avere speso tanto danaro e invano avere tanto faticato..., oltre che tenerlo (come vi ho detto) sempre pulito, oltre che giornalmente scoparne il pavimento e lavarne gli accessori, oltre che settimanalmente disinfettarlo..., non fatevi mancare, per le sue recluse, quegli ottimi allontanatori di malanni che sono:

— la *cipolla*: una piccola cipolla cruda ed affettata, mescolata nel pastone mattutino, agisce quale ottimo disinfettante dell'intestino;

— l'*aglio*: alcuni spicchi d'aglio triti e posti a mangiare con il pastone, eliminando il loro olio volatile, oltre che per la via dei polmoni, anche per quella della pelle, valgono quali possenti parassitocidi, a fugare ed anche ammazzare i parassiti che vivono fra le penne delle galline;

— il *solfato di ferro*, sciolto nella quantità di 1 gr. in ogni 100 gr. dell'acqua contenuta nell'abbeveratoio, agisce quale generale disinfettante, valido fortificante e possente agguerritore contro le malattie infettive;

— lo *streptosil* (o altri sulfamidici): una mezza pastiglia polverizzata e ogni 2-3 giorni mescolata al pastone, vale spesso a preservare le 4 inquiline di un pollaio da una epidemia scoppiata in un pollaio del vicinato; ed una intiera ad agguerrirle contro il malanno dal quale, sventuratamente, fossero già state colpite.

Se infine volete che le vostre galline possano allegramente tollerare le angustie della vostra troppo ristretta prigionia, attente a non rinserrarvi campioni

di quelle che sono assai feconde produttrici di uova, ma che necessitano di spazio vasto e che hanno sempre impellente bisogno di svolazzare (quali le livornesi dalle penne bianche e dalle zampette gialle) ma attenetevi in preferenza alle grosse galline brianzole, padovane, marchigiane, e soprattutto a quelle della razza Rhode Island che grosse, pesanti, pigrone e sedentarie, non esigono grandi spazi, non cercano di svolazzare, e depongono le loro uova anche nelle anguste prigioni cittadine nelle quali si trovano persino a loro completo agio.

Ecco, donne laboriose e volonterose; ecco quanto dovrete fare e come dovrete anche faticare per godere la gioia di raccogliere e l'orgoglio di procurare alla famiglia alcuni freschi e nutrienti frutti del vostro piccolo pollaio cittadino.

### **Le piccole conigliere cittadine** (*per questi tempi*).

In questi tempi nei quali noi, donne, dobbiamo di continuo arrabattarsi per procurare questo o quello che, pur essendo necessario ai bisogni familiari, è sì difficile a trovare... progettereste di impiantare due o tre piccole conigliere o sulla vostra terrazza o in un angolo del vostro orto o del vostro giardino cittadini?

Bella fortuna sarebbe la vostra se a tanto poteste riuscire, chè per quelle... domestiche conigliere godreste spesso la consolazione e l'orgoglio di presentare in tavola (senza farvi... pelare dal pollivendolo o dal macellaio) le tenerelle carni di un coniglietto di 5-6 mesi e di poter accumulare varie pelli dal lungo e morbido pelo scuoiate da conigli di 9-10 mesi e che, ben conciate ed anche ben tinte, potrete trasformare

(e senza dover spendere... un piccolo patrimonio) in caldi colli, polsini, manicotti, pettorine, tappetini, copri-piedi, e persino in belle pellicette per i bambini.

Ma... quali continue cure dovrete avere per le vostre conigliere se non vorrete che la bella fonte di gioia e di orgoglio si tramuti in una brutta fonte di apprensioni e delusioni!

Continue cure perchè, pur venendo i vostri conigli abbondantemente nutriti, saranno però sempre nelle loro anguste conigliere, poveri reclusi che non potendo godere tutto il bene che loro verrebbe dal correre in libertà e dal frequente rosicchiare con i loro denti di roditori, saranno facilmente predisposti a quelle malattie che, non di rado, portano la morte anche nei grandi allevamenti.

E come potrete tener lontana una tale possibilità?

Potrete se, fra le mura cittadine, avrete razionalmente costruite le vostre conigliere; se ne farete a fondo l'indispensabile pulizia; se ai vostri conigli porgerete un nutrimento adatto e se con ogni cura ne sorvegliarete la salute.

Le CONIGLIERE dovrete pertanto

— farle *costruire* in quel materiale sempre sufficientemente caldo che è il legno; suddivise in non più di 2 scompartimenti ciascuna; alte e larghe circa 60 centimetri e profonde 90. Quelle però destinate alle coniglie gravide ed allattanti, dovendo dar ricetto anche ai piccoli nati, dovranno essere larghe 90 centimetri e lunghe 1 metro e più;

— *verniciarle* con carbonileum o colore ad olio affinchè i conigli, di natura roditori, non sian colti dalla tentazione di rosicchiare, con i loro dentini aguzzi, gli spigoli della prigione che li rinserra;

— *collocarle* possibilmente sotto una tettoia, ma non mai in ambiente chiuso (il folto pelame protegge i conigli anche contro il rigore dei nostri inverni);

— *orientarle* possibilmente verso sud-est affinchè i reclusi possano godere il sole delle mattinate invernali e l'ombra dei pomeriggi estivi;

— *rialzarle* da terra per circa 30 cm. per poter così favorire l'aerazione, tener lontana la pericolosissima umidità e rendere più facile la pulizia.

Per ogni conigliera dovrete provvedere

il *pavimento* a due strati scorrevoli dei quali l'interno a listerelle di legno che lascieranno così subito defluire ogni sporcizia e il sottostante formato da una lastra possibilmente metallica che, di mano in mano raccogliendo i rifiuti, ne permetterà il pronto allontanamento dalla conigliera e la frequente e completa esportazione.

Il *nido*, nelle sole conigliere destinate alle femmine, cioè una specie di stanzino formato da assicelle e nel quale la coniglia potrà ritirarsi e accoccolarsi per partorire e distendersi per allattare i suoi piccolini.

La *mangiatoia* facilmente raggiungibile dai musetti attraverso le listerelle che costituiranno la parete anteriore della conigliera, ma sita all'esterno per poterla riempire di mangime senza dover aprire lo sportello.

L'*abbeveratoio*, che potrà essere una semplice scodella e nella quale dovrete ogni giorno rinnovare l'acqua anche se la troverete intatta, giacchè i conigli, nutrendosi in prevalenza di acquosi vegetali freschi, non sentono la necessità di bere spesso.

La *paglia* (qualche manata) che dovrete radunare in un angolo d'ogni conigliera affinchè il coniglio vi possa comodamente e, specie nelle notti d'inverno, caldamente dormire.

Il *gesso* in polvere, che dovrete costantemente te-

nere in basso strato (ma rinnovandolo spesso) sul pavimento-raccogliatore di sporcizia e che, trattenendo, fissando la fetente ammoniacca che tanto abbonda nell'orina dei conigli, varrà a mitigarne alquanto 'il... non gradevole profumo.

Grandi cure dovrete avere anche del *nutrimento* dei vostri conigli che dovrà essere di tale quantità e soprattutto di tale varietà da non far sentire troppo cruda, ai poveri prigionieri, la mancanza di quanto potrebbe loro porgere una vasta ortaglia se in piena libertà vi potessero scorrazzare e golosamente brucare.

Così, non sono i conigli vegetariani? Bisognerà dunque che loro procuriate vegetali in grande abbondanza. Non hanno essi necessità (specie durante la prima infanzia, la gravidanza e l'allattamento) di qualche grasso? Attente dunque che questo alimento loro non difetti.

Non sono essi animali roditori? Procurate dunque a loro, e spesso, cibi da rosicchiare.

E perchè nulla difetti, e tanto meno manchi, nell'alimentazione dei vostri conigli prigionieri, dovrete loro porgere:

— *foraggio verde* di prato (e in preferenza trifoglio ed erba medica), purchè non accenni a fermentare giacchè in questo caso sarebbe per i vostri conigli micidiale; foglie verdi di cavolo ~~e di~~ insalata (i conigli ne sono tanto ghiotti);

— *foraggio secco* (cioè fieno);

— *tuberi* di barbabietole e di tapinambur (preferibilmente cotti);

— *legumi* e le loro bucce (i conigli sono avidi di ogni legume);

— *cereali* (grano, frumentone, e specialmente avena);

— *residui di cucina* (pane; riso e pasta cotti; pelli di patate);

— *crusca inumidita* (ricca di grassi);

— *torsoli di cavolo* spaccati in 4 da rosicchiare o, quando di essi non potete disporre, giovani rami di salice;

— *latte* (ricco di grassi) specie ai piccoli e alle madri che allattano e che potrete o versare intiepidito nell'abbeveratoio ben pulito, od usare per inumidire il pane e la crusca.

*I pasti* dovrete somministrarli regolarmente, e alle debite distanze; cioè uno al mattino (dopo il digiuno, della notte i conigli sono sempre affamati); uno sul mezzodì, e uno alla sera, e quello del mezzodì potrete sostituirlo con qualche manata di fieno lasciata nella mangiatoia durante l'intera giornata.

Se poi volete che dalle vostre conigliere rinserrate fra le mura cittadine stian

*lontane le malattie...*, se non volete invano aver speso tanto danaro e invano aver tanto faticato... ricordate che, a prevenire nelle conigliere i malanni, nulla vale quanto

*la pulizia* frequente della intera conigliera, della mangiatoia, dell'abbeveratoio, dei due pavimenti;

*l'alimentazione* dei conigli accurata e razionale (attenti che l'erba, fresca o secca, non sia mai fermentata);

*la disinfezione* frequente della conigliera (possibilmente settimanale) con latte di calce o soluzione di lisoformio;

*la sorveglianza* continua delle condizioni salutari dei vostri poveri reclusi.

E se vedeste l'uno dei vostri conigli malinconico, immusonito, intristito..., se lo vedeste starsene lungamente accovacciato e soltanto assaggiare persino quanto di... appetitoso gli porgete, giudicatelolo pericolosamente ammalato, isolatelo e curatelo. Così...

*È raffreddato?* Cioè starnuta e dal nasetto gli colano abbondanti muchi perchè lo lasciate esposto all'umidità o alle correnti d'aria? Portatelo allora in ambiente caldo e porgetegli cibi asciutti o inumiditi con acqua nella quale avrete sciolto un pizzico di solfato di ferro.

*È stitico?* In questo caso somministrategli (se in questi tempi nei quali si trova... niente potete averlo) un cucchiaino d'olio di ricino e, nella alimentazione, abbondate nei foraggi freschi e nel latte allungato con acqua e leggermente salato.

*È diarroico?* Porgetegli avena e manate di crusca inumidita in acqua con sciolto un pizzico di solfato di ferro.

*Dimagra rapidamente e il ventre gli si gonfia?* Ha cioè l'intestino invaso da vermi voraci o da microscopici ma terribili parassiti? Fategli trangugiare (se potete) un cucchiaino d'olio di ricino; porgetegli soltanto avena, grano e pane inumidito con acqua in mezzo litro della quale avrete disciolto 1 gr. di acido salicilico; e in ogni caso, se i vostri medicamenti valessero un... brutto niente, pensate soltanto al bel pelo ed alla calda pellicetta e... subito sacrificate il malato.

Ecco, donne laboriose e volonterose; ecco quanto dovrè fare, faticare, curare, per godere la gioia e l'orgoglio di potere, con i faticati frutti del vostro allevamento cittadino, offrire a tutti i vostri cari succolenti piatti della più nutriente e digeribile delle carni e, ai freddolosi, caldi ripari per quando rigida soffierà la tramontana.

## **Non buttate nell'immondezzaio...**

come facevate nei beati tempi della normalità, quanto vi può servire in questi brutti tempi della anormalità. Così...

La *carta* che vi giunge in casa tenetela tutta in conto di... quasi preziosa. Un pacco arriva avvolto in un bel foglio? E voi, quel foglio, bagnatelo; stiratelo con le mani; tenetelo disteso fino a che sarà asciugato; riponetelo; e così — quasi totalmente sparite le tracce delle ripiegature — potrete poi usarlo per foderare cassetti e confezionare un pacco (costan sì tanto, ora, i « fogli per pacchi »!).

I *giornali* già letti, ripiegate; riponeteli l'uno sull'altro in alta pila; ponete sotto agli altri quelli di recente data e così, al bisogno, ecco pronto un bel foglio per un... brutto pacco senza l'incresciosa possibilità di non aver più un giornale recente e che il marito, per rivedere una notizia, cerca.

La *cartaccia* nella quale l'erbivendola, il macellaio, il salumiere avvolgono la loro merce serve assai bene a sfregare pignatte e tegami esternamente; a far la prima pulizia alle lame dei coltelli e dei coltellacci di cucina (energiche sfregate con cartaccia bastano a bene ripulire le lame unte); a... rimettere a nuovo le padelle di ferro e la gratella; a far la necessaria e frequente pulizia ai ripiani del tavolo di cucina e della credenza, ai vassoi, ai vetri delle finestre, alla cucina a gas ed a quella economica; serve, insomma, assai bene a far le veci di quegli stracci e di quegli strofinacci che tanto presto si logorano e consumano e che, a venir ripuliti, richiedono non solo la fatica per la lavatura, ma, soprattutto, quella merce preziosa che ora tanto scarseggia (mentre dovrebbe tanto abbondare) nelle nostre case.

Le *cordette* e le *funicelle* che con certi pacchi vi giungono in casa, non tagliatele (per... far presto), ma con pazienza snodatele; fatene matassine; riponetele; e così, al bisogno, non dovrete sacrificare un

po' del vostro prezioso filo, nè far la spesa di un gomitolo di cordetta.

Il *fiammifero di legno* con il quale avete dato fuoco al gas, spegnetelo subito; serbatelo nell'apposita scatoletta che terrete presso ai fornelli; e quando avrete bisogno di un'altra fiamma, con uno dei fiammiferi già usati e avvicinato alla fiamma che ancora arde, potrete risparmiare un fiammifero nuovo (costa sì tanto, ora, anche i fiammiferi per la cucina!). Non riponete però, con i compagni, quello già due volte usato, ma buttatelo nella cassetta nella quale andrete di mano in mano raccogliendo quanto vi potrà servire a serbar vivo il fuoco nella stufa o nel camino.

I *rimasugli del sapone* (gli estremi) lasciateli asciugare e seccare; tritateli quando, col tempo, saranno parecchi; metteteli in una bottiglietta con 100 grammi d'acqua calda; scuotete la bottiglia fino a che il sapone sarà disciolto; unite 3 cucchiaini di ammoniaca, e avrete così un ottimo liquido per far — di quando in quando — la pulizia radicale al lavabo, ai catini ed a quei certi vasi che si sogliono tener celati dentro al comodino.

I *noccioli* ed i *gusci* di certi frutti... anzichè nell'immondezzaio buttateli tutti quanti nella « cassetta per la... calorifera provvista invernale » e vedrete!... Vedrete come, nel centro delle palle (pag. 233) diventeranno preziosi a tener il focherello ravvivato!

I *torsoli delle verze* (e le radici assai assai legnose di certi sedani) stendeteli sulla stufa; toglieteli quando, ben secchi, saranno diventati veri pezzi di legno e a cuor sicuro riponeteli fra la provvista della legna per la stufa o per il camino.

*Le pelli delle patate, i baccelli dei fagioli e dei piselli...* nemmeno quelli nell'immondezzaio, ma tutto seccate o sulla stufa o al sole estivo e tutto serbate nella cassetta che raccoglie la merce atta a sostituire fucelli e legnetti per accendere o ravvivare il focherello.

*Le bucce delle mele e delle arance*, non tenetele in conto di merce che valga un bel niente, ma seccatele; invasatele; e... alcuno (o, più spesso, alcuna), dopo un pasto pesantuccio, deplora la mancanza di un « buon caffè »? Con una tazzina d'acqua fate allora bollire, per 1-2 minuti, un pizzico delle vostre bucce riposte; porgete quel decotto leggermente inzuccherato e (se lo potete) anche leggermente alcolizzato (un cucchiaino di rum o di grappa); ed ecco — stomaco quietato — subito svanir nel cielo del passato l'impellente desiderio di... « un buon, vero caffè ».

*Le budella del pollo* che (fortunate!) state pulendo per farne un buon lessò od un arrostito saporito, non buttatele nell'immondezzaio assieme al becco, alle unghie, al gozzo e al contenuto dello stomaco, ma... quelle, serbatele; apritele; lavatele; e, senza bisogno di consumare grassi, fatene un piattino che riuscirà... veramente scarsino, ma però bastante, per una bocca, quale pietanza della giornata (pag. 82).

*Le foglie del sedano*, quelle belle, verdi, e fresche, non buttatele fra le immondizie, ma — finemente tagliuzzate — versate anche quelle, assieme ai loro steli spezzettati, nella pignatta che cuocerà la vostra zuppa o la vostra minestra. Non portano anch'esse un po' di aroma e non varranno anch'esse a rendere un tantin più ricolmi i piatti nei quali scodellerete, quel giorno, la... pappa?

I brevi *tronchi dei sedani* (quelli che vivono sotterra) non buttateli fra le spazzature, ma lavateli; pelateli; rilavateli; affettateli; e anche quelli... dentro nella pignatta nella quale starà cuocendo la pappa.

Le *rape* e le *carote* non buttatele in buona parte nell'immondezzaio per averle, senza alcuna economia, pulite, ma... una superficialissima raschiata, una buona lavata, una fine... « affettata » e... dentro nella casseruola o nella pignatta.

Le *patate* mangiatele tutte e non mandatele in parte a finire, assieme alla loro pelle, fra le immondizie. E poichè le patate non si mangiano che cotte... voi lessatele; poscia pelatele; e così potrete loro togliere la pelle tutta ben monda della polpa farinosa.

Le *briciole* che il *pane* abbandona dentro al suo cestino e quelle cadute sulla tovaglia, non mandatele a finire fra le immondizie mentre spazzolate il cestino e sbattete la tovaglia, ma radunatele assieme ad ogni altro rimasuglio di pane — a quei rimasugli che (meraviglia!) anche in tempi di carestia vengono non di rado abbandonati —; e nella prima zuppa di verdure che comparirà in tavola... dentro anche quelle!

La *crosta del formaggio da grattugiare* cercate di non essere costrette, un bel giorno, a buttarla nell'immondezzaio. Grattugiate cioè sempre il formaggio (dopo di averne bene raschiato l'untume nero) intaccando non la sola polpa, ma polpa e crosta insieme, sì che quando sarete agli sgoccioli della vostra parca razione, di crosta ve ne rimarrà veramente pochina. E nemmeno quella pochina buttatela fra le immondizie ma, finemente finemente tagliuzzata, mandatela a... finire nella pignatta della minestra. Non è, la crosta, formaggio tenacemente indurito? E il formaggio non è nutrientissimo?

## Non buttate nel lavandino...

La *schiuma del brodo* che affiora nella pignatta mentre vi sta bollendo la carne, non toglietela con il mestolo forato, per buttarla poi nel lavandino; ma date di quando in quando una buona rimescolata e la schiuma così si dissolverà; sparirà; e al vostro brodo non avrete tolto nemmeno un tantino di sostanza nutriente. Quella schiuma non è, infatti, che un ammasso di albumina e sangue coagulati, cioè un piccolo ammasso di sostanze assai nutrienti e che — specialmente in questi tempi di... carestia — non dobbiamo togliere ai nostri corpi magri per donarle alla... fognatura grassa.

L'*acqua del riso*, ossia la bianca acqua nella quale avete cotto il riso per farne un risottino bianco, è preziosa perchè tanto carica di nutrientissima farina di riso; non scolate, quindi, il riso cotto sopra al lavandino, ma toglietelo dal recipiente e di mano in mano scolatelo con il mestolo forato; e quell'acqua... quella, lasciatela lì, nella sua pignatta, e aggiungetela poi al brodo per la minestra della giornata o della dimane; oppure rimettete la pignatta al fuoco, affinchè la... soluzione si addensi; ed ecco allora pronta una squisita pappa di «crema di riso» per il piccolo bambino o per il dispeptico della famiglia.

Il *grasso delle casseruole*, dei tegami, quello che sempre vi rimane dopo la cottura di un arrosto o di un fritto, non buttatelo nel lavandino mentre lavate il recipiente; ma, se è tanto, scolatelo; se è poco (e, in ogni modo, anche dopo di averlo scolato) aggiungete un po' d'acqua; riponete a fuoco; l'acqua bollendo staccherà, scioglierà, si prenderà il grasso, e così — quella poca acqua tanto ingrassata — po-

trete usarla ad ingrassare un intingolo od a rendere un pochino più saporita la minestra della giornata.

*Quanto rimane aderente alla scodella* o al recipiente nei quali avete preparata una salsetta, frullate uova, sbattuto un dolce impasto per budino, mescolata e rimescolata una besciamella... non mandatelo a finire nel lavandino, ma prima di lavare il recipiente, raccoglietene tutto quanto vi rimane appiccicato; e, per raccoglierlo, non servitevi di un cucchiaino (che non asporta tutto), ma di un flessibile cartoncino (cartolina) che aderendo totalmente alle pareti (quasi fosse un dito) nulla nulla vi lascerà, ma tutto tutto ne asporterà.

Il *velame di latte* che sempre rimane a rivestire la bottiglia dopo che venne vuotata, non buttatelo nel lavandino pur di lavare presto la bottiglia; ma versate in questa due dita d'acqua; sbattete; e quella poca acqua diventata lattiginosa versatela (invece di acqua pura) nella casseruola, ove staranno cucinando un intingolo o le verdure.

So; so che qualcuna penserà e dirà:

— Ma... ci si deve veramente curare di sì poco? Non credi di esagerare, cara Petronilla?

— Ecco: io ho sempre saputo che alcuni « *pochinini* » fanno un pochino; che alcuni « *pochini* » fanno un poco; che alcuni « *poco* » fanno un parecchio; che alcuni « *parecchio* » fanno un tanto; e che alcuni « *tanto* » fanno un... « *tantone* » così, come tanti centesimini fanno un milione.

In questi tempi di magra carestia pensate dunque al milione di centesimini e al *tantone* di *pochinini*.

## INDICE

---

Zuppa per... questi tempi (niente pasta, riso, grassi) . . .	Pag. 7
Zuppa di cipolle (1 cucchiaino d'olio; niente pasta, riso) »	9
Zuppa di pomodoro (1 cucchiaino d'olio; niente pasta, riso) »	10
Zuppa di gamberetti (1 cucchiaino d'olio; niente pasta, riso) . . . . . »	11
Minestra di carote e fagioli (1 cucchiaino d'olio; niente pasta, riso) . . . . . »	12
Minestra di castagne (niente pasta, riso, grassi) . . . . . »	14
Minestra di frittatina (1 cucchiaino di grassi; niente pasta, riso) . . . . . »	15
Minestra di patate (1 cucchiaino di burro; niente pasta, riso) »	16
Minestra d'orzo (poco burro) . . . . . »	17
Minestra di riso e zucca (con latte; niente grassi) . . . . . »	20
Minestra di riso e zucca (½ cucchiaino d'olio per persona) . . . . . »	21
Risotto giallo (1 cucchiaino di burro; niente zafferano) . . . . . »	23
Pasticcio di riso, pomodoro e patate . . . . . »	24
Spaghetti con cipolle (1 cucchiaino d'olio) . . . . . »	25
Pasta asciutta gratinata (niente olio, burro) . . . . . »	26
Condimenti di risotti e paste-asciutte (per questi tempi):	
(con 1 cucchiaino d'olio, ½ di burro) . . . . . »	27
(con latte) . . . . . »	28
(con 2 cucchiai d'olio) . . . . . »	30
(con niente grassi) . . . . . »	31
<hr style="width: 30%; margin: 10px auto;"/>	
La gialla farinata (1 cucchiaino di burro) . . . . . »	33
Polenta con cipolline (1 cucchiaino di burro; 1 cucchiaino di olio) . . . . . »	34
Polenta con patate . . . . . »	35
Polenta con latte (1 cucchiaino di burro) . . . . . »	37
Polenta pasticciata (1 cucchiaino d'olio) . . . . . »	38
Polenta pasticciata ricchissima (1 cucchiaino d'olio, 1 di burro) . . . . . »	39
<hr style="width: 30%; margin: 10px auto;"/>	
Pesce fritto (pochissimo olio) . . . . . »	43
Pesce in umido (niente grassi) . . . . . »	43
Pesce quasi marinato (niente grassi) . . . . . »	44
Pesce al limone (niente grassi) . . . . . »	45
Pesce piccante (1 cucchiaino d'olio) . . . . . »	47
Baccalà mantecato (poche gocce d'olio) . . . . . »	48

<b>Anguilla in tegame (niente grassi)</b> . . . . .	Pag.	49
<b>Tinche in gelatina (niente grassi)</b> . . . . .	»	60
<b>Allci in tegame (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	62
<b>Cannocchie in salsa maionese (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	63
<b>Insalata di pesce alla russa con maionese (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	»	65
<b>Insalata di pesce alla russa con gelatina (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	»	65
<b>Sformato di sardelle (3 cucchiaini d'olio)</b> . . . . .	»	66
<b>Tonnetto in umido (1 cucchiaino di burro e di olio)</b> . . . . .	»	67
<b>Condimento per pesce lessato (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	69
<b>Salsa per pesce lessato (1 cucchiaio di burro; ½ cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	60

---

<b>Manzo a vapore (niente grassi)</b> . . . . .	»	62
<b>Stracotto fiorentino (niente grassi)</b> . . . . .	»	63
<b>Intingolo di castrato (niente grassi)</b> . . . . .	»	64
<b>Musetto di maiale e fagioli (niente grassi)</b> . . . . .	»	65
<b>Scaloppine di lonza di maiale (niente grassi)</b> . . . . .	»	66
<b>Scaloppine di vitello (niente grassi)</b> . . . . .	»	67
<b>Scaloppine di manzo (niente grassi)</b> . . . . .	»	70
<b>Faraona arrosto (niente grassi)</b> . . . . .	»	70
<b>Polpettine con ricotta (½ cucchiaio di burro)</b> . . . . .	»	71
<b>Carne piccante (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	73
<b>Carne all'origano (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	74
<b>Coniglio al latte (1 cucchiaino di burro)</b> . . . . .	»	75
<b>Coniglio al pomodoro (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	»	76
<b>Coniglio all'uovo (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	»	77
<b>Coniglio in salsa agro-dolce (gr. 20-30 di lardo)</b> . . . . .	»	78
<b>Coniglio con cipolle (niente grassi)</b> . . . . .	»	80
<b>Uccelletti al nido (poche gocce d'olio)</b> . . . . .	»	80
<b>Budella in umido (niente grassi)</b> . . . . .	»	82
<b>Bognone piccante (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	84
<b>Crostini di milza (½ cucchiaio di burro, e di olio)</b> . . . . .	»	85
<b>Sangue fritto (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	»	86
<b>Cuore ai ferri (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	87
<b>Pegato al finocchio (1 cucchiaino d'olio e di burro)</b> . . . . .	»	88
<b>Tortina di vitello (½ cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	89
<b>Tortina di carne (1 cucchiaio d'olio; ½ di burro)</b> . . . . .	»	90
<b>Altra tortina di carne (1 cucchiaio d'olio; ½ di burro)</b> . . . . .	»	92
<b>Budino di carne (niente grassi)</b> . . . . .	»	93
<b>Pasticcio di fegato per... questi tempi (gr. 40 di burro)</b> . . . . .	»	94
<b>Salse maionesi per... questi tempi:</b>		
(con 1 cucchiaio d'olio) . . . . .	»	96
(con niente olio) . . . . .	»	98
<b>Gelatina per questi tempi (niente grassi)</b> . . . . .	»	100

---

<b>Insalata di verdure (niente olio)</b> . . . . .	»	102
<b>Insalata (2 cucchiaini d'olio)</b> . . . . .	»	103
<b>Insalata con lardo (1 fettina di lardo)</b> . . . . .	»	105
<b>Insalata di carote (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	»	106

<b>Carciofi e ricotta (niente burro, olio)</b> . . . . .	<b>Pag. 107</b>
<b>Patatine fritte (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	<b>» 108</b>
<b>Soffiato di patate (un... niente di burro)</b> . . . . .	<b>» 110</b>
<b>Tortina di patate (un... niente di burro)</b> . . . . .	<b>» 111</b>
<b>Tortina di piselli e ricotta (½ cucchiaino d'olio)</b> . . . . .	<b>» 112</b>
<b>Peperoni in salsa (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	<b>» 113</b>
<b>Cavolini di Brusselle in salsa (1 cucchiaino di burro)</b> . . . . .	<b>» 114</b>
<b>La caponatina (2 cucchiai d'olio)</b> . . . . .	<b>» 114</b>
<b>Rape in aceto (gr. 20 di lardo)</b> . . . . .	<b>» 116</b>
<b>Olive agliate (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	<b>» 117</b>

---

<b>Formaggio e pomodoro (½ cucchiaio di burro)</b> . . . . .	<b>» 119</b>
<b>Formaggio e mortadella in pasticcio (gr. 25 di burro)</b> . . . . .	<b>» 120</b>
<b>Due uova al tegame (1 cucchiaino di burro)</b> . . . . .	<b>» 122</b>
<b>Due uova sode piccanti (2 cucchiaini d'olio)</b> . . . . .	<b>» 123</b>
<b>Uova e piselli (½ cucchiaio di burro)</b> . . . . .	<b>» 124</b>
<b>Uova, formaggio, besciamella (½ cucchiaio di burro)</b> . . . . .	<b>» 125</b>
<b>Frittata in torta (1 cucchiaio d'olio; ½ di burro)</b> . . . . .	<b>» 127</b>
<b>Frittata con patate (1 cucchiaio d'olio)</b> . . . . .	<b>» 128</b>
<b>Involtini in frittatine (poche gocce d'olio)</b> . . . . .	<b>» 129</b>

---

<b>Torrone di nocciole (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 133</b>
<b>Dolce d'arance (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 134</b>
<b>Budino di mele (1 cucchiaio di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 137</b>
<b>Torta di farina di castagno (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 137</b>
<b>Torta di castagne e cioccolato (50 grammi di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 138</b>
<b>Torta di frutta (1 cucchiaio di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 139</b>
<b>Torta margherita di fagioli (2 cucchiai di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 140</b>
<b>Torta di patate americane (½ cucchiaio di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 141</b>
<b>Torta e crostata di vegetina (4 cucchiai di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 143</b>
<b>Plum-cake per... questi tempi (½ scodella di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 145</b>
<b>Biscotti di vegetina (40 gr. di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 147</b>
<b>Crema dolcissima (pochissimo zucchero)</b> . . . . .	<b>» 148</b>
<b>Crema di zucca (1 cucchiaino di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 150</b>
<b>Crema quasi lattemiele (gr. 10 di zucchero per coppa)</b> . . . . .	<b>» 151</b>
<b>« Quasi cioccolato » in tazza (½ cucchiaio di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 153</b>

---

<b>Un pranzetto per... questi tempi (nulla di tesserato)</b> . . . . .	<b>» 155</b>
--	--------------

---

<b>Marmellata (con pochissimo zucchero)</b> . . . . .	<b>» 167</b>
<b>Marmellata di cachi, pere, mele (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 158</b>
<b>Marmellata di uva, mele, pere, barbabietole (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 160</b>
<b>Marmellata di pere, uva moscatella (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 161</b>
<b>Marmellata di mosto e barbabietole (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 162</b>
<b>Vino cotto (niente zucchero)</b> . . . . .	<b>» 163</b>
<b>Il « sugolo » (100-150 grammi di zucchero)</b> . . . . .	<b>» 164</b>

## PER LA DISPENSA

I « buoni » odori . . .	Pag. 166	Barbabietole alla vi-	
Condimento di pomi-		terbese . . . . .	Pag. 177
doro . . . . .	» 167	Olive verdi in salamola	» 178
Verdure e frutta sec-		Olive nere in salamola	» 179
cate . . . . .	» 168	Acciughe in salamola .	» 180
Verdure sott'aceto .	» 172	Anguilla marinata . .	» 181
Varie verdure sotto		Oche conservate . . .	» 182
sale . . . . .	» 174	Prosciuttini d'oca . .	» 184
Pomodoro sotto sale	» 175	I cotechini . . . . .	» 185
Melanzane « in savor »	» 176	La fecola di patate .	» 187

## LATTICINI

Formaggio fresco . . .	Pag. 189	Iogurt . . . . .	Pag. 191
Formaggio non fresco	» 190	Burro fresco . . . . .	» 193
Ricotta . . . . .	» 190		

## PER QUESTI TEMPI

Burro . . . . .	Pag. 195	Impasto per lucidare	
Olio . . . . .	» 196	ottoni . . . . .	Pag. 222
Aceto per... questi		Il bucato . . . . .	» 223
tempi . . . . .	» 198	Concia delle pelli . .	» 225
Marsala . . . . .	» 200	Tintura delle pelli . .	» 228
Caffè . . . . .	» 201	Cassetta di cottura . .	» 229
In luogo dei surrogati	» 204	Scaldino e scaldaletto .	» 232
Saponi . . . . .	» 206	Per il focherello del-	
Saponette . . . . .	» 212	l'inverno . . . . .	» 233
Sapone per barba . .	» 215	Il piccolo pollaio citta-	
Detergivo per le mani	» 217	dino . . . . .	» 236
Dentifrici . . . . .	» 218	Le piccole conigliere	
Le creme per scarpe .	» 220	cittadine . . . . .	» 241

---

Non buttate nell'immondiccio . . . . .		» 246
Non buttate nel lavandino . . . . .		» 251

