

SAGGIO

In un volume tutti i piatti più gettonati nella storia della cucina mediterranea

Quando la Mesopotamia aveva i suoi chef stellati

DI ALBERTO FRAJA



«**Cibo mediterraneo**»
Di Carmen Cassar
(Graphet.it Edizioni,
212 pagine, 15 euro)

Mangiare è molto più di un istinto di sopravvivenza o la soddisfazione di una necessità biologica. È parte della cultura di un popolo, della sua struttura sociale e della sua storia. Soprattutto, è una sorta di presentazione di noi stessi. Ne scende che nel corso dei secoli l'umana specie ha elaborato piatti e ricette i più diversi e, insieme, i più consoni alla propria natura. Da questo punto di vista il Mediterraneo risulta come un crogiolo di specificità culinarie probabilmente unico al mondo. Un «talismano della felicità», per dirla con Ada Boni, di cui si preoccupa di riassumere storia e peculiarità «Cibo mediterraneo» (Graphet.it Edizioni, 212 pagine, 15 euro) di Carmen Cassar, un saggio in cui, al racconto di come la cucina sorta sulle varie sponde del Mare Nostrum è venuta elaborandosi nei secoli, si aggiunge una lenzuolata di menu in grado di ispirare anche il più immaginifico e stellato degli chef.

Sapevate per esempio che nella Mesopotamia il piatto più gettonato (la ricetta fu messa per iscritto 3.700 anni prima di Cristo) fosse il capretto stufato? Andava preparato così: si cuocevano testa, zampe e coda sulla fiamma. Portata a bollore l'acqua, vi si buttava dentro il grasso. Quindi si spremeva il samīdu (una pianta probabilmente della famiglia delle cipolle) e l'aglio. Per estrarre i succhi, si aggiungeva nella pentola sangue e latte acido e una pari quantità di šuhutinnu crudo (altra pianta della famiglia delle cipolle).

Gli antichi egizi andavano matti per la zucca di fave. Accompagnati da due a quattro spicchi d'aglio schiacciati i legumi venivano messi a bagno per dodici ore, poi trasferiti in padella, innaffiati di acqua fresca, cotti a fuoco lento fino a renderli il più teneri possibile. Infine, venivano fatti scolare, aggiungendo aglio schiacciato, e serviti caldi dopo opportuna salatura.

Il poema del greco siciliano Archestrato che può essere il primo ricettario per l'acquisizione e la preparazione del buon cibo nella Grecia classica si intitola Hedyphtheia («La vita piacevole») ed è del IV secolo a.C. Vi si racconta, tra l'altro, che i greci andavano in solluchero per le frittelle di sesamo e miele. La brava massaia ellenica impastava la farina, l'acqua e un cucchiaino di miele fino a formare un impasto che veniva scaldato con due cucchiaini di olio in una padella prima di versarvi un quarto del composto. Una volta addensato andava capovolto due-tre volte per friggerlo su entrambi i lati. Tra i piatti di cui i romani antichi andavano ghiotti c'era l'insalata di Columella. Veniva preparata mettendo la santoreggia (una pianta erbacea dal forte aroma) in un mortaio insieme con la menta, la ruta, il coriandolo, il prezzemolo, il porro affettato, la cipolla, la lattuga e le foglie di rucola, il timo verde o la nepitella. Vi si aggiungeva anche la menta puleggio e il formaggio fresco salato. Schiacciato l'insieme, veniva mescolato con un po' di aceto pepato e olio e distribuito su un piatto.