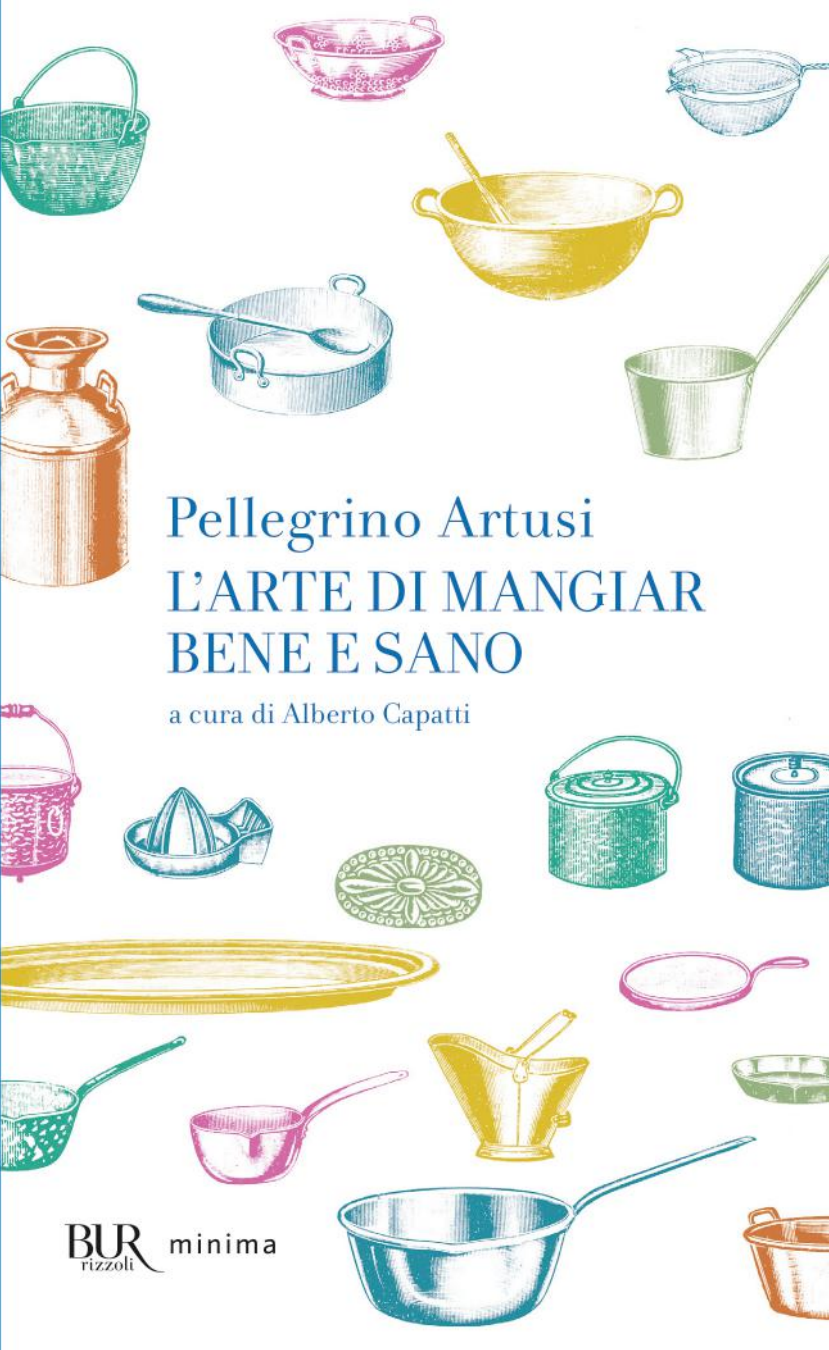




Pellegrino Artusi
L'ARTE DI MANGIAR
BENE E SANO

a cura di Alberto Capatti

Pellegrino Artusi

L'ARTE DI MANGIAR
BENE E SANO
CUCINA PER GLI STOMACHI DEBOLI

Introduzione e note di Alberto Capatti

BUR minima
rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2014 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07462-9

Prima edizione BUR minima maggio 2014

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: BUR Rizzoli

Una ricerca di sapori leggeri

di Alberto Capatti

A Graziano Pozzetto

ex-mangiatore di Romagna

La scienza in cucina viene pubblicata a Firenze nel 1891 e riedita con nuove ricette, menù, aggiunte e correzioni, gastronomiche e linguistiche, per vent'anni. Il suo successo fa sì che sempre più numerosi i lettori corrispondano con l'autore, formulando desideri e suggerendo nuovi piatti. Da 478, le ricette diventano 790. Nel 1909, giunto alla tredicesima edizione, l'elenco può dirsi compiuto. Ottantanovenne, Pellegrino Artusi sa che ogni apporto farà crescere le vendite e riflettendo sulla sua opera complessivamente, si decide ad arricchirla con un'ultima novità e si interroga sulle pagine da scrivere. Che cosa manca al suo libro?

I lettori da tempo non gli avevano lesinato i consigli sull'impostazione generale e sulla consultazione. Federico Trevisanato, veneziano, gli aveva proposto un terzo indice,

in cui per ogni genere di alimento vi fossero indicate le diverse preparazioni, e p.e. alla voce pomodoro:

Salsa di Pomodoro

Tortino di pomodoro

Pomodori ripieni,
e via dicendo.¹

In casa Trevisanato era cosa fatta e un tale indice, stampato, avrebbe permesso una lettura sistematica degli ingredienti e delle ricette. La consultazione avveniva prescindendo sia dalla struttura del servizio che da quella delle tipologie culinarie, toccando il problema nazionale dei prodotti e delle loro varietà. Alcuni corrispondenti, come Francesco Mordini, avevano divorato *La scienza in cucina* – «Ho già letto due o tre volte da capo a fondo il suo libro, e, noti bene, non come un trattato tecnico, essendo in effetti un incompetente in materia di cucina, ma come si potrebbe leggere un romanzo» – e anche questa poteva essere una indicazione utile per il futuro. Non era escluso che ci fosse spazio per aneddoti, digressioni e ricordi. Il carattere organico della *Scienza in cucina* non sfuggiva a nessuno e moltissimi italiani vi trovavano una guida che andava ben al di là di una minestra o di un gelato. Su un punto, concordavano in molti, essa proponeva una alimentazione attuale e sobria e sana. Sempre Federico Trevisanato gli aveva scritto: «Ho una predilezione per il suo libro perché nelle ricette delle vivande inclina, come ha pur dichiarato, al semplice, al salubre, a non aggravare lo stomaco, come è proprio della

¹ 14 novembre 1906, lettera di Federico Trevisanato a Pellegrino Artusi, Archivio di Forlimpopoli, 1669 b.

cucina veneziana». «Non aggravare lo stomaco»² era un obbiettivo condiviso, dietro cui stavano timori, indisposizioni, perplessità, e il manuale vi aveva sempre risposto. Anzi aveva la nomea di un toccasana. La diletta nipote Bina, Pellegrina Babini, il 31 dicembre 1908, gli aveva scritto: «Dimenticavo dirle che il Prof. Boari di Bologna ha consigliato al Prof. Travaglini, ammalatissimo di stomaco, di seguire le norme e le ricette del suo libro e la Sig.ra Travaglini, nobilissima donna, non voleva credermi che lei *non fosse* dottore. Rallegramenti Bina».³

Pellegrino Artusi prenderà il complimento come encomio e ne farà una indicazione operativa, da tradursi in una nuova griglia di lettura, mirata, suggestiva, del ricettario. La sua stessa età ne era una garanzia e le debolezze della gioventù, quando soffriva di mala digestione, le aveva vinte nella vecchiaia mangiando bene. Alle 46.000 copie già stampate ne avrebbe aggiunte 6000, con un nuovo frontespizio in cui avrebbe annunciato il tema a lui caro e di moda: «la cucina per gli stomachi deboli».

Tema di moda sì, ma tutt'altro che nuovo. Un medico milanese, Angelo Dubini aveva pubblicato *La cucina degli stomachi deboli* più di cinquant'anni

² 14 agosto 1906, lettera di Federico Trevisanato a Pellegrino Artusi, Archivio di Forlimpopoli, 1668 b.

³ 31 dicembre 1908, lettera di Pellegrina Babini a Pellegrino Artusi, Archivio di Forlimpopoli, 103 c-d.

prima, nel 1857.⁴ Il volume era presente nella biblioteca di Pellegrino Artusi che non solo ne aveva fatto tesoro, ripetendo qualche ricetta fra cui il *Bue alla California*, ma vi aveva tratto tre delle quattro massime presenti nei frontespizi della sua *Scienza in cucina*: «Molto cibo e mal digerito / Non fa il corpo sano e lesto / Piglia il cibo con misura / Dai due regni di natura. / *Prima digestio fit in ore*». Saggezza popolare, neo-ippocratismo e qualche sentenza della scuola salernitana facevano ancora parte della comunicazione medica, anzi la facilitavano con un pubblico che non aveva cognizioni scientifiche e tantomeno chimiche e, prima delle tabelle di calorie, era sprovvisto di strumenti di valutazione oggettivi. Tutti sapevano che l'organo preposto alla cernita degli alimenti e al benessere (o malessere) era lo stomaco, pochi avevano strumenti sicuri per ammansirlo e guidarlo. Il dottor Dubini era stato il primo a definirlo «capriccioso». La sua debolezza si traduceva in sintomi quali «le flatulenze, il peso e la tensione... l'insonnia e i sudori notturni, l'inappetenza con salivazione, il disgusto e la nausea al mattino, la stitichezza abituale del corpo e la facilità delle diarree».⁵ C'era un modo per evitare tutto questo? Scegliere gli ingredienti e le cotture, definire pasti e porzioni, far cucina insomma, e giudicarla con gli occhi

⁴ *La cucina degli stomachi deboli* esce anonima presso Bernardoni a Milano che ne assicura, fino al 1895, quattordici ristampe.

⁵ *Ibidem*, p. VIII.

del giudice più severo, il proprio stomaco. Dalla ricetta medica a quella gastronomica, era sempre la stessa antica via da percorrere comparando i cibi e i loro effetti sulla salute, proprio come si faceva con i farmaci.

Angelo Dubini, primario dal 1865 del dipartimento di dermatologia dell'Ospedale Maggiore di Milano, era una autorità nello studio dei vermi intestinali. In cucina si riteneva un dilettante, e vi aveva trovato un ambito utile meno alla sperimentazione scientifica che non a un salutismo indispensabile alla medicina delle famiglie e a una prevenzione fondata su alcune nozioni semplici. Citava autorità scientifiche francesi e praticava la cucina della borghesia di Milano, dal risotto giallo alla trippa, senza dimenticare il vitello tonnato. Oltre alla quotidiana amministrazione di lardo, burro e panna, sfidando i suoi concittadini, aveva aperto un capitolo sulla «cucina d'olio», inserendovi il famigerato «riso in cagnone» che, a Milano, tutti avevano sempre condito friggendo il burro sino a farlo diventar nero. *La cucina degli stomachi deboli* aveva avuto successo, con 21 edizioni ottocentesche, e i medici igienisti ne avevano condiviso i principi. Paolo Mantegazza, milanese di nascita e fiorentino d'adozione, patologo e antropologo, amico di Pellegrino Artusi e primo promotore de *La scienza in cucina*, aveva ripreso ed emendato con arguzia l'insegnamento

di Angelo Dubini. Avvalendosi della collaborazione di una scrittrice di grido, Neera (Ada Negri), pubblicava, nel 1881, il *Dizionario d'igiene per le famiglie*:⁶ 155 voci riguardavano gli alimenti, vecchi e nuovi, dal riso alle tapiocche, permettendo di destreggiarsi in una materia che si prestava a mille dubbi. Dall'*allodola*, «uno dei cibi più squisiti, più nutrienti, più digeribili», allo *storione*, «poco digeribile e da lasciarsi ai ventricoli robusti», passando per latte e uova, universalmente approvati, le schede fornivano il primo approccio alla mensa, allo stomaco di struzzo come a quello deboluccio, permettendo non solo ai patiti della tavola ma a mamme, cuoche e signorine da marito di farsi un giudizio, di affrontare, in famiglia e in società, la prova del corpo. Molte valutazioni del dottor Mantegazza procedevano dal buon senso – così «l'uovo sbattuto con zucchero e vino è ottimissimo in tutti quei casi di stomaco debole che vuol essere nutrito ma non sovraccaricato» – ma ve n'erano di inedite e sorprendenti. Anche cibi consacrati dal consumo popolare, come il cavolo a Milano o a Firenze, riceveva una prudente valutazione, con questa chiosa: «In ogni caso, mangiatelo ben cotto e di raro».

Tali stime era indirizzate alla buona società, a uomini che per affrontare la giornata si facevano servire ora «un caffè con panna» ora «il caffè nero col tuorlo d'uova», e avevano dei bisogni energetici

⁶ *Dizionario d'igiene per le famiglie di Paolo Mantegazza e Neera, Brigola, Milano 1881.*

e della leggerezza un'idea robusta. Nell'operaio e nel contadino era la fame causa di fiacchezza. Il raffronto fra *La cucina degli stomachi deboli* e il *Dizionario d'igiene per le famiglie* rivelava che, per i borghesi, l'approccio agli alimenti era tutt'altro che semplice e unanime. Mantegazza ben sapendo che «lo stomaco da quel grande capriccioso che è, fa le bizzes come un bambino», lo trattava da adulto di poche parole e molto senno, conscio di dover istruire più che castigare. Mettendo il lettore di fronte a un piatto di gamberi, sapeva che li avrebbe trovati «saporiti» ma, di lì a un'ora, «di non troppo facile digestione». Non era escluso che qualcuno soggetto a malattie cutanee avrebbe fatto meglio ad astenersene. Altri ne facevano una scorpacciata senza pensarci e senza conseguenze e l'avrebbero pagata cara. Per questa ragione il dermatologo Angelo Dubini aveva escluso i gamberi d'acqua dolce dal suo ricettario. Per entrambi, che non erano dietologi e, prima di specialisti, ottimi medici generici, non si trattava solo di prescrivere. Non bastava nemmeno una tabella con due colonne, l'una coi cibi permessi e la seconda con quelli vietati. Prendendo per esempio l'aringa, uno dei pesci più diffusi in Europa, il medico poteva esprimersi solo con dei *distinguo*, concedendo quella fresca, digeribile, e consigliando quella salata «ai ventricoli molto robusti», ma di nuovo riabilitando quest'ultima purché dissalata nell'acqua quattro ore, «poi nel latte due ore» (*Aringhe salate alla gratella*, *La cucina degli stomachi deboli*). Dal mercato, alla dispensa, alla cucina, alla tavola, un