

G A S T R O N O M I A

La carbonara, un dono americano?

È uno dei sughi per pasta più famosi del mondo e forse la sua origine risale al 1944

Allan Bay

Statistiche sistematiche o ricerche di mercato non credo che ce ne siano. Però l'esperienza empirica di tanti anni in giro per il mondo mi spinge a dire che di tutte le paste che esistono, quella all'estero più amata, più popolare e quindi più gettonata sia la pasta alla carbonara. Questo è valido negli Stati Uniti, per un motivo soprattutto, dicono gli esperti americani: che in quel grande paese considerano la pasta un piatto unico e quindi non la concepiscono guarnita di sole verdure, come usa in Italia. E di tutti i sughi a base di proteine che ci sono, quello più semplice è appunto la carbonara – seguito a ruota dal ragù al pomodoro. Evidentemente questo approccio americano è stato fatto proprio anche da altri popoli, da qui il successo. Conosciamola meglio.

La cosa curiosa è la nascita di questa preparazione. È assente da tutti i ricettari pre seconda guerra mondiale, compare in un ricettario solo negli

anni 50 del secolo scorso. Gli storici dell'alimentazione sono convinti che la sua origine risale al 1944. La Quinta Armata americana risaliva la penisola, incalzando i tedeschi. I soldati USA avevano abbondante uova in polvere e bacon, che usavano per la loro colazione e che scambiavano con gli affamati italiani. Un geniale cuoco ebbe un'idea semplice e perfetta: condire la pasta, che c'era, con uova e bacon. Perché poi sia stato dato questo nome, nessuno lo sa. Poi il piatto si è evoluto, sostanzialmente sostituendo il bacon col guanciale. Non tutti sono d'accordo con questa ricostruzione, ricordando le paste «cacio e uova» della tradizione laziale e abruzzese – che comunque non si chiamavano carbonara. In ogni caso l'origine del 1944 è la ricostruzione a oggi più plausibile, teniamola per buona – fino a quando la scoperta di nuovi dati inverterà queste analisi.

Ecco la ricetta, per 4 persone. Quale pasta usare? Quella che volete: vanno bene le penne, vanno bene gli spaghetti,

chi scrive predilige i bucatini. Emulsionate in una ciotola 2 uova, 1 tuorlo e 80 g di pecorino grattugiato. Aggiungete 1 pizzico di sale, poco, e un'abbondante macinata di pepe nero. Fate rosolare in una padella antiaderente 150 g di guanciale tagliato a striscioline mescolandolo spesso perché non si secchi troppo, poi sfumate con 1 bicchierino di vino bianco secco sobbollito per 3' o acqua. Nel frattempo portate in ebollizione in una pentola abbondante acqua, salatela e cuocete 360 g di pasta. Scolatela al dente e versatela nella padella, ma prima che il vino sia sfumato del tutto, altrimenti potrebbe bruciare nel grasso a temperatura elevata, aggiungete 1 mestolo di acqua di cottura e saltate per 2'. Versate la pasta nella ciotola con le uova mescolando velocemente in modo che il condimento si amalgami alla



pasta senza formare grumi. Questa è la versione canonica. Una variante, accettabile, utilizza la pancetta al posto del guanciale. Un'altra variante, non accettabile, aggiunge della panna: non si fa.

C'è una terza variante interessante – messa a punto da Riccardo de Prà, grande cuoco

veneto. In gran sintesi, dopo aver condito con il guanciale e il pecorino, lui impiatta e aggiunge un uovo in camicia a piatto, che ogni commensale romperà condendo la pasta. Una variante interessante, che annulla il rischio che l'albume sia poco cotto, sempre in agguato per questa preparazione.

B A L L A N D O C O I G U S T I

La semplicità arricchita dai funghi

“Oggi due ricette semplici e gustose – come tutte le ricette dovrebbero essere. La prima è un brasato impregiato con le spugnole, un saporitissimo fungo, la seconda è a base di un ingrediente a torto reputato modesto: le sovracosce di pollo.”

Brasato con spugnole

Ingredienti per 4 persone:

muscolo di manzo kg 1, 1 carota, 1 cipolla, 1 porro, 1 gambo di sedano, cipolline glassate g 400, spugnole secche g 80, brodo di carne, burro, sale e pepe.

Mondate e spezzettate cipolla, carota, sedano e porro. Mettete 1 noce di burro in una casseruola e rosolate la carne. Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente e le verdure e portate al bollore. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco dolce per 3 ore, unendo poco brodo quando necessario. Alla fine, levate la carne, frullate il fondo e regolate di sale e di pepe. Fate rinvenire in acqua per 20' le spugnole, scolatele, strizzatele e saltatele in una padella per pochi minuti con 1 noce di burro. Regolate di sale. Al momento di servire disponete il fondo sul piatto, mettete sopra le fette di brasato, aggiungete le cipolline glassate, guarnite con le spugnole e servite.



FOTO MANUELA VANNI

Pollo con funghi

Ingredienti per 6 persone:

sovracosce di pollo kg 1, funghi a piacere ma meglio se porcini g 200, 1 porro, prezzemolo, 1 bottiglia da 330 ml di birra chiara, burro, olio di oliva, sale e pepe.

Mondate il porro, spezzettatelo, stufatelo con poca acqua per 15' e frullatelo. Mondate i funghi, tagliateli a fette e fateli saltare in una padella con poco olio finché non avranno buttato fuori tutta la loro acqua. Intanto in una casseruola scaldate 1 filo di olio con 1 noce di burro, unite le sovracosce tagliate a pezzi e fateli rosolare per 5'. Versate la birra sobbollita per 3', unite il porro, portate al bollore e fate cuocere, coperto, a fuoco medio, per 40' mescolando di tanto in tanto e unendo poca acqua bollente se necessario. Scoperciate la padella e lasciate cuocere per altri 5' in modo da ridurre la salsa. Aggiungete i funghi, mescolate, regolate di sale e pepe e servite profumando con prezzemolo tritato.



FOTO MANUELA VANNI

CSF (COME SI FA)

BAKLAVA

È un celeberrimo dolce turco arabo, di probabile origine greca. È molto dolce e molto ghiotto. Ecco come si fa, per 6 persone. Mescolate in una ciotola 250 g di farina con 2 uova, 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di sale e



1 bicchiere di acqua. Lavorate a lungo il composto fino a renderlo omogeneo, poi formate una palla e lasciate riposare per 1 ora coprendo con uno strofinaccio umido. Dividete l'impasto in 10 pezzi, versate a pioggia poca fecola di patate e stendeteli cercando di ottenere dei dischi molto sottili. Imburrate una teglia e disponetevi all'interno un disco di pasta. Spennellate con del burro fuso e ricoprite con un altro strato di pasta. Proseguite alternando pasta e burro fuso per i primi 5 strati, poi cospargete con un composto di 25 g di noci, 25 g di pistacchi, 25 g di nocciole e 25 g di mandorle tutti tritati finemente e mescolati a 1 cucchiaino di cannella in polvere e 1 punta di chiodi di garofano in polvere. Terminate con i restanti dischi di pasta e burro fuso. Ripiegate all'interno della teglia i bordi e gli angoli di pasta, spennellate di burro fuso la superficie del dolce. Con un coltello affilato tagliate il dolce a triangoli o a rombi, poi spruzzatelo con 10 gocce di acqua fredda per evitare che la pasta si arricci durante la cottura. Cuocete in forno a 160° per 45' circa, poi alzate a 220° e proseguite la cottura per 10'. Nel frattempo preparate uno sciroppo con 500 g di zucchero, il succo filtrato di 1 limone, 2 chiodi di garofano e 2 dl di acqua. Portate a ebollizione poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 20'. Togliete dal fuoco, eliminate i chiodi di garofano e, a piacere, versate 125 g di miele (come vuole la tradizione greca). Mescolate e lasciate raffreddare. Appena la baklava è cotta, estraetela dal forno e versate lo sciroppo. Servite il dolce a temperatura ambiente e cospargendo con acqua di rose. Potete sostituire i chiodi di garofano dello sciroppo con 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio.

Leukerbad, super offerta inverno, dal 4 gennaio 2009 al 30 aprile 2009

Hotel Alpenblick direttamente vicino al Burgerbad, www.alpenblick-leukerbad.ch, alpenblickbad@bluewin.ch, Tel. 027/4727070, Fax 027/4727075, 3954 Leukerbad

3 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 384.-** per persona

5 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 640.-** per persona

7 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 861.-** per persona

Supplemento per camera singola **Fr. 10.-** al giorno su qualsiasi arrangiamento. La più grande piscina termale alpina d'Europa è a vostra disposizione il giorno dell'arrivo dalle 12:00 (escluso il giorno della partenza)