

Il secolo

vegetariano

VERMICELLI ALLA CARRETTIERA

Fate un soffritto di buon olio di oliva, cipolla tagliata lunga, due spicchi d'aglio, pepe, prezzemolo ed origano. Preparate oltre del pangrattato tostato in padella con olio e sale. Cuocete i vermicelli, rimettereli nel tegame e rimescolateli col soffritto, indi impiattate e spolverate col pangrattato.

Note

Un piatto povero e, come tutti i piatti poveri, molto furb: soltanto con un soffritto e del pangrattato tostato, si può realizzare un primo davvero gustoso, in modo veloce. Una bella idea per quando si ha il frigo vuoto.



Fabio Molinari

È questo in fondo il fascino della storia alimentare: scoprire come gli uomini, con il lavoro e con la fantasia, hanno cercato di trasformare i morsi della fame e le anie della penuria in potenziali occasioni di piacere. (M. Montanari)

fabio.molinari@avolaweb.it

I vegetariani? Non sono una moda di quest'ultimo decennio. In Italia esistono dall'inizio del Novecento.

Testi: Fabio Molinari | Ricette: Cucina Vegetariana (1932) e Centodieci piatti diversi di erbaggi e legumi (1909) | Foto: realizzazione ricette, note: Annarita Rossi

Una ricerca fatta in una biblioteca milanese e non sul banco di un venditore, da uno studioso che non ha mai militato, preferendo i libri e ascoltare gli altri, leggicchiando, sgranocchiando? Per raccontare "Vegeti" (Cinquantesimi Editore) meglio partire dalla prefazione dell'autore, il professor Alberto Capatti, a cui

va il merito (insieme ad altre grandi firme, come Camporesi e Montanari) di aver dato alla Italia coscienza della sua cultura gastronomica. "Vegeti", la sua ultima fatica, è un lavoro unico: una panoramica sulla nascita del vegetariano in Italia, nella prima metà del Novecento. È un libro di storia, chiaro e ben documentato. Non un'aggiografia militante e nemmeno un atto d'accusa: è una ricerca rigorosa che ricostruisce una vicenda in buona parte ancora sconosciuta, con la piacevolezza di un romanzo.

La storia dell'associazionismo vegetariano in Italia (all'rontata in queste pagine per la prima volta in modo organico) inizia nel 1905, mutuata da esperienze inglesi e tedesche e ispirata alle nuove teorie igieniste che per-

vadevano l'Europa all'inizio del secolo scorso. Proprio lo sviluppo delle grandi città industrializzate, l'ingrignamento, il distacco dalla produzione del cibo aveva spinto la medicina a interrogarsi sull'opportunità di adottare uno stile di vita più vicino al rapporto con la natura. Questo, tradottosi anche in una dieta che escludeva la carne (ma anche alcool, tabacco e zuccheri raffinati), divenne la filosofia di base del primo vegetariano. La nascita della prima associazione è a Firenze, nel 1905, quando viene fondata la Società vegetariana d'Italia. L'epicentro del movimento si sposta però velocemente verso nord. E Milano diventa la capitale del vegetariano italiano, la cui storia si giocherà proprio tra il capoluogo lombardo e la Sicilia. Nel 1907 all'ombra della Madonna nasce il primo ristorante vegetariano, che durerà lo spazio di una stagione (e non sopravvive a un'intossicazione da funghi). A mancare non era la clientela, ma un complesso di ricette capaci di creare una tradizione gastronomica vegetariana che non fosse semplicemente quella borghese impoverita. Le basi e



il linguaggio sono ancora quelli della cucina francese, a cui è stata tolta la carne ma sono rimasti i gusti di origine animale, in particolare il burro. Il merito del primo barcetto dell'associazione vegetariana è un suntuo ambizioso di cucina borghese del "senza": spiccano i soufflé di spinaci, le zuppe e un piatto destinato a diventare celebre: le costole di legumi alla Diplomatica che saranno poi sostituite, nel più importante ricettario del primo Novecento, "L'arte cucinaria in Italia", dalle costolelle d'orzo alla Monteverdi, cuoco del primo ristorante vegetariano milanese.

Il vegetariano dei primordi, più che dalla cucina, passa dalla filosofia e dalla medicina. I primi aderenti alle associazioni vegetariane erano borghesi del ceto medio, per lo più uomini di mezza età, insegnanti e medici. Il ve-



Note
L'aspetto ricorda vagamente un cordon bleu agli spinaci, il sapore è ben bilanciato, delicato ma allo stesso tempo, profumato dal parmigiano e dagli erbaggi misti. Se avanza dell'impasto, si può utilizzare per fare delle polpette.

COSTOLETTE VEGETARIANE

Prendete un litro di latte e 50 grammi di burro; fate bollire in casseruola unendovi 300 grammi di farina dorzo, lasciandola cadere a poco per volta, e lavorandola perché formi una polentina liscia; cuocere in tal modo per venti minuti; preparate intanto una giardiniera di erbaggi tagliati molto fini, fateli cuocere a fuoco lento, senza acqua, ma con un soffritto di burro e cipolla; aggiungeteli alla polentina con due uova, 100 grammi di formaggio reggiano grattugiato e sale. Sgranate il composto, tagliatelo, passate all'uovo, impanate e friggete.

gelatinismo è anche un business, tra case di cura, editoria specializzata e negozi dedicati, che va ben oltre i pochi soci (si tratta di alcune decine) delle prime associazioni.

Nel campo della ristorazione, dopo il primo clamoroso fallimento, a Milano, nel 1973 si inaugura un nuovo locale dedicato, che gode di maggior fortuna, durando fino agli anni Trenta. A fare la differenza, infatti, è il nuovo ruolo del vegetarianismo, assorbito dalla cultura naturalista, metabolizzata dal fascismo. Il naturalismo prebellico, spiega il Duce stesso in un discorso ai medici fascisti, non ha niente a che vedere con il nudismo ma

rappresenta una rivoluzione nel modo di vivere, lavorare, dormire e mangiare. L'Unione naturalista italiana nasce ufficialmente nel 1970 e aderisce fin da subito al fascismo. I suoi adepti hanno un periodo di riferimento, praticano il "bagnino d'aria", si vestono di tessuti vegetali. Sono in buona parte impiegati e professionisti che amano riunirsi al parco e curare gli orti. Nelle loro abbondanti alimentazioni c'è il consumo di pane integrale, riso, miele e succo di uva e sono vietati alcool e tabacco, mentre le carni sono ancora ammesse nonostante si privilegi un regime vegetariano. La dieta è improntata al mantenimento di una forma perfetta e alla pratica sportiva. Il naturalismo è ispirato a quello tedesco e svizzero. Diventa terreno di conquista per artisti, come i futuristi, e medici che rifuggono le pratiche tradizionali.

Con il nazismo al potere si fa strada il mito della rigenerazione della razza. Il messaggio pacifista delle prime comunità vegetariane è ribaltato, snaturato, per andare incontro all'ideologia della superiorità razziale. Le resistenze in Italia sono molli e il naturalismo di regime sienta a prendere piede: lo stesso Mussolini, uffi-



Note
La presenza dei legumi è essenziale per riuscire ad avere un impasto abbastanza compatto, per dare la forma di costolette, ma risulta un tantino pesante. Un piccolo trucco per riuscire a conservare la forma durante la cottura è lasciare le costolette in frigo per almeno un'ora prima di friggerle.

COTOLETTINE D'ORZO ALLA NELSON

Ricetta di Pietro Menneveddi, pubblicata nel 1908, avrà l'onore di essere ripresa nel più importante ricettario del primo Novecento, "l'arte culinaria in Italia", con il titolo di "Cotolette d'orzo alla Menneveddi".

Prendete un litro di latte, 50 grammi di burro e mettetelo il tutto in casseruola e fatelo bollire, ai primi bolliori mescolateci 300 grammi di farina dorzo, avvertendo di farla cadere adagio e lavorata col battuova lentamente accioccate abbia a riuscire liscia come una polenta; e la sciarla cuocere 20 minuti circa. Intanto preparate una giardiniera di legumi ben fine.

Per far cuocere la giardiniera preparate, nel burro, un soffritto di cipolla trita, dentro casseruola, e versateci la giardiniera: coprite la casseruola e lasciate crogiulare a fuoco lento, perché non occorre mettere acqua. Quando la giardiniera sarà cotta, aggiungetela alla polentina dorzo, unitamente a due uova intere e a 100 grammi di formaggio reggiano grattato e pochissimo sale.

Quando tutto il composto sarà raffreddato, versatelo sulla spianatoria, leggermente polverata di pane grattugiato, e tagliatene tanti pezzi a losanga, cui darete forma, colle dita, di una cotoletta di dagnello, tenendola dello spessore di un centimetro. Passate le cotolette finite nell'uovo, quindi nel pangrattato, fateli friggere nel burro e servite su salviotta, come di rito. Di solito vengono accompagnate da una insalata verde.

cialmente per bruciori di stomaco, non rinuncerà mai alla carne (rischiando più volte incidenti diplomatici). Furono molte le resistenze da parte dei gastronomi, e lo scontro duro: i due schieramenti si fronteggiavano con argomenti vantageggi, dall'intellettuale al triviale. Così ai gourmet che accusavano i vegetariani di scarsa fibbia, questi ultimi rispondevano con l'esibizione di corpi ben scolpiti e un nuovo modello di sensualità. In un'Italia divisa, arriva la guerra ad alterare gli equilibri. Con l'inizio del conflitto, si accentuano le posizioni di regime in seno alle associazioni naturiste che però,

nel contempo, perdono l'attenzione del pubblico. Mentre, per via dei razionamenti, buona parte degli italiani smettono di mangiare carne (l'Italia, dicono le statistiche, è il Paese più vegetariano d'Europa), moltiplica l'esperienza dell'associazionismo naturista.

Dalle macerie del conflitto e del naturalismo di regime, si stagliano alcune figure di professori licenziati per aver rifiutato di aderire al fascismo: sono intellettuali e filosofi, che saranno le colonne del vegetarianismo italiano del dopoguerra. Sui monti sopra Ivrea Aldo Capolini incontra il professore Pevero Martinelli e insieme discuto-

POMIDORI ALLE NOCI E CIPOLLA

Tagliateli a metà e sopra ognuno spolverate noci pestate, cipolla e prezzemolo tritati e cospargete con olio e limone (ricetta crudista).



Note

Ottimo come antipasto o contorno, è un piatto fresco, ideale per una giornata estiva.



Note

Possono ingannare la vista ma non certo il palato. Al gusto sembrano delle semplici frittelle di acqua e farina, tuttavia risultano più saporite, grazie alla presenza del curry.

COTOLETTE ALLA MILANESE (PSEUDO)

Ingredienti: 1/4 di litro di latte - 3 uova - 300 g farina - 10 noci

Sciogliete 100 grammi della farina nel latte mescolandovi un uovo, una presa di sale, le noci pestate, prezzemolo e del curry se ne avete. Versate a cucchiaiate nella padella con burro e rivoltate appena coagulato, senza troppo cuocerle. Fate raffreddare su carta assorbente, infarinate, passate ad uovo fritto al pangrattato e friggete possibilmente al burro, se no in buon olio.

no di una nuova visione della scelta vegetariana, dichiara questa volta non da salute e forza fisica, quanto da rispetto di tutte le forme di vita e testimonianza di libertà politica. Su queste basi Capolini, con Marucchi e Thomas, nel 1932 fonda l'Associazione Vegetariana Italiana. E la cucina? Per molti anni resta sullo sfondo e fatica a trovare una propria identità. La rassegna dei ricettari raccolta da Caputi dimostra che, accanto a traduzioni di testi svizzeri, tedeschi e francesi, stentano ad affie-

mansì raccolte compiute di autori italiani. Almeno fino al 1930, quando per l'editore Hoepli viene data alle stampe "Cucina vegetariana: manuale di gastronomia naturista" del duca Allasia di Salaparuta, con 785 ricette che saliranno a 1.032 nella seconda edizione due anni più tardi (corredata anche da un'appendice sulla cucina erudista). Il duca, teosofa, basso baritono dilettante ed enologo presso l'omonima cantina dove si produce il celebre Corvo, può essere considerato l'Artusi della cucina vegetariana. Il maggior privilegio della sua opera - spiega Caputi - è nella raccolta di ricette italiane, sperimentate dall'autore ed espresse nello stile di un borghese raffinato e colto, con un lessico culinario che segue la lezione di Artusi. Ma non solo: il ricettario di Allasia pone la Sicilia e la produzione orticola italiana al centro della scena, diventando antesignano della cucina mediterranea che si strutturerà nel dopoguerra. "Vegetil" è l'intrecciarsi di queste storie ma racconta, un libro che spiega con parole semplici il pensiero, la politica, la filosofia dietro la scelta alimentare. E anche, e soprattutto, un atto culturale contro la banalizzazione del cibo, le scorciatoie e le faziosità. Consigliato a carnivori e vegetariani.