

ISSN: 1576-7787

ITALIANITÀ E CUCINA. RICETTE E CONSIGLI DI CARLA CERATI

Italianity and Cooking. Recipes and Suggestions by Carla Cerati

Alessandra SANNA
Universidad de Granada

Fecha final de recepción: 30 de junio de 2020

Fecha de aceptación definitiva: 14 de octubre de 2020

RIASSUNTO: Conosciuta più per la sua attività di fotografa – il reportage sulla condizione dei manicomi italiani intitolato *Morire di classe* le valse prestigiosi riconoscimenti – Carla Cerati (1926-2016) è stata anche una talentuosa scrittrice: «la fotografia mi serve per documentare il presente, la parola per recuperare il passato», affermava in un'intervista. L'analisi del breve e peculiare libro intitolato *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*, permette di dimostrare come, a volte, l'alimentazione, la gastronomia e in generale la cucina possano essere fedele espressione identitaria.

Parole chiave: Italianità; cucina; ricette; Carla Cerati; *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*.

ABSTRACT: Known more for her activity as a photographer – the report on the condition of Italian asylums entitled *Morire di classe* earned prestigious awards – Carla Cerati (1926-2016) was also a talented writer: «photography is used to document the present, the word to recover the past», stated in an interview. The analysis of the short and peculiar book by Carla Cerati (1926-2016) entitled *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*, allows to demonstrate how, sometimes, food, gastronomy and cuisine/cooking, can be faithful expression of identity.

Keywords: Italianity; cuisine; recipes; Carla Cerati; *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*.

1. ITALIANI E CUCINA: BREVE INTRODUZIONE

Secondo l'Enciclopedia Treccani (s.d.), il sostantivo *italianità* definirebbe «l'essere conforme a ciò che si considera peculiarmente italiano o proprio degli Italiani nella lingua, nell'indole, nel costume, nella cultura, nella civiltà». Se la lingua è il fattore identitario più evidente, l'identità di un popolo può essere descritta anche attraverso i suoi modelli alimentari e gastronomici. Nonostante l'unità politica italiana sia stata raggiunta relativamente tardi, esisteva, già prima del 1861, un'Italia che si riconosceva nei modi di vita e nelle pratiche quotidiane e che, come suggerisce lo storico Massimo Montanari nel saggio *L'identità italiana in cucina*, «è l'Italia della cultura che ben più dell'unità politica definisce l'identità di un paese» (2013: 44).

Una vera e propria cultura alimentare italiana si è costruita nel tempo e nasce dal sincretismo a cui la penisola è stata esposta da sempre. Fin dal xiv secolo esistono ricettari che sono fedeli testimoni della circolazione di prodotti, gusti e saperi: il primo è l'anonimo *Liber de coquina* che raccoglie principalmente le ricette del sud d'Italia. Alcuni pensano che sia stato elaborato nel Trecento, presso la corte angioina, altri invece sostengono che sia il rifacimento di un testo più antico, redatto in Sicilia nella corte palermitana di Federico II di Svevia. Il secondo si intitola *Opera* e, pur essendo di matrice toscana, compara le tradizioni gastronomiche tra nord e sud. L'autore, Bartolomeo Scappi, è considerato il più importante cuoco del Rinascimento.

Nonostante siano stati riadattati alle varie situazioni locali, questi ricettari rivelano una unitarietà di fondo, frutto di una cultura culinaria che appare diffusa e condivisa e che si può definire *nazionale* nonostante si rivolga principalmente al pubblico delle corti aristocratiche (che elaborano il *Liber di coquina*) o, nel caso del ricettario toscano, ai palazzi dell'alta borghesia. In ogni caso i luoghi dove circolano saperi e ricette sono quasi tutti città: Palermo, Napoli, Siena e successivamente Bologna, Firenze, Venezia. La gastronomia urbana dell'Italia centro-settentrionale e, a maggior ragione quella del sud, mostrano un forte retrogusto rurale visibile anche nei libri di cucina: l'integrazione fra campagna e città, tuttavia, non tarda, e porta come ulteriore risultato una fusione tra culture culinarie dei ceti subalterni e dominanti. L'apporto della cultura gastronomica popolare alla costruzione del modello alimentare italiano è indiscutibile: la rielaborazione dei piatti più comuni ha dato vita spesso a pietanze ricercate.

Una categoria che contribuisce alla circolazione e al consolidamento di un modello culinario nazionale è costituita da chi, per diverse ragioni, si sposta, cioè dai viaggiatori; curiosa è una guida elaborata nel 1448 dal titolo *Commentario delle più notabili e mostruose cose dell'Italia ed altri luoghi*. L'autore, l'erudito milanese Ortensio Lando, rivolgendosi a un ipotetico turista, gli suggerisce di scoprire le specialità gastronomiche ed enologiche delle varie zone visitate per poterne capire a fondo la cultura.

Anche il fenomeno dell'emigrazione (soprattutto quello degli italiani che cercano fortuna negli Stati Uniti e in Argentina), contribuisce in maniera significativa alla diffusione di un modello alimentare italiano dove il consumo della pasta diventa un

elemento distintivo della peculiarità italiana. Fra gli epiteti caratteristici legati a cibi e ad abitudini locali, se ne distingue uno che assume, con il tempo, un ruolo diverso e del tutto particolare, perché tendenzialmente unificante: quello di *mangiamaccheroni*, ovvero nella accezione ampia che il termine *maccheroni* tende ad assumere nei linguaggi del sud, mangiatore di pasta. Già nel corso del medioevo, la pasta occupava un posto centrale nella dieta degli abitanti della penisola, ma è soprattutto dalla prima metà del XVII secolo che il suo consumo si estende in maniera significativa.

Trent'anni dopo il conseguimento dell'unità politica italiana, nel 1891, vede la luce il ricettario che rappresenta uno spartiacque, dato che fino agli anni Quaranta e oltre non c'è manuale gastronomico italiano che non si misuri con quello di Pellegrino Artusi, intitolato *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene*. L'autore, di cui quest'anno ricorre il bicentenario della nascita, romagnolo ma toscano d'adozione, patriota della *Giovine Italia*, si propone di raccogliere, attraverso la posta (sveltita dal decisivo avvento della rete ferroviaria), il maggior numero di ricette italiane possibile, da nord a sud, con l'obiettivo di condividere risorse e sapori nel rispetto delle differenze. Come affermava lo studioso Piero Camporesi, il libro di Artusi «ha fatto per l'unificazione nazionale più di quanto non siano riusciti a fare i *Promessi Sposi*; i gustumi artusiani sono riusciti a creare un codice di identificazione nazionale là dove fallirono gli stilemi e i fonemi manzoniani» (Montanari, 2013: 524). La revisione linguistica alla quale lo scrittore-gastronomo sottopose la sua opera maestra, potrebbe considerarsi parte di quel progetto, quasi utopico, riassunto nella frase di Massimo D'Azeglio: «Fatta l'Italia bisogna fare gli italiani». Nella costruzione e consolidamento dell'Italia come Stato unitario, la ricerca di una lingua comune è stata una priorità immediata e anche nel ricettario artusiano spicca questa «ricerca di una terminologia unitaria e unificante» (Robustelli, 2014: 256).

La guerra del 1915-1918, invece, consente di assaporare, pur nel drammatico contesto del conflitto, cibi di cui quasi non si conosceva l'esistenza, e di confrontarsi con realtà culturali e alimentari diverse, così che la condivisione di un modello alimentare italiano si estende a nuovi strati sociali. Persino nei campi di prigionia c'è un confronto di tradizioni culinarie: nei pressi di Hannover, tremila soldati italiani catturati durante la disfatta di Caporetto, vengono esortati dal sottotenente Giuseppe Chioni a condividere le proprie ricette mettendo insieme un libro che ha lo scopo di smorzare la tensione della situazione.

Il tema dell'alimentazione in tempo di guerra è stato affrontato in concomitanza con la Prima Guerra Mondiale: nel 1916 Giulia Peyretti nell'edizione *Cucina di guerra*, inserita all'interno della rivista torinese *La donna*, pubblica cento ricette che suggeriscono come sostituire nei pasti i prodotti divenuti introvabili o eccessivamente cari. *Non spredate*, invece, è il titolo dell'opuscolo emanato nel 1941 dall'ufficio stampa di propaganda del regime: durante la Seconda Guerra Mondiale le pubblicazioni che contengono consigli e suggerimenti culinari sono numerose. Se gli uomini sono impegnati a combattere la guerra sul campo, le donne dentro casa lottano quotidianamente per sfamare le proprie famiglie, nonostante le numerose difficoltà che vanno dalla ricerca spesso pericolosa di alimenti indispensabili, alla

sostituzione di prodotti non reperibili o troppo costosi e al riciclo costante di ogni scarto. «L'esperienza d'ogni giorno delle difficoltà, spesso invero dure, per preparare i pasti quotidiani, dimostrano e provano che anche a noi donne la guerra richiede un suo nascosto e umile, ma effettivo e reale, contributo personale» (De Seta, 2011: 5). Queste sono le parole di Lunella de Seta, autrice del libro uscito nel 1942 *La cucina del tempo di guerra. Manuale pratico delle famiglie*, nel quale si trovano ben trecentocinquanta ricette per l'elaborazione di antipasti, minestre, zuppe, carne, pesce, legumi, dolci e frutta.

Come si è detto, in quegli anni, le pubblicazioni sul tema gastronomico sono molteplici: *La cucina autarchica* del 1942 di Elisabetta Randi, *La cucina della Resistenza italiana* di Emilia Zamarra del 1943 e infine le famose ricette di *Petronilla*, pseudonimo di Amalia Moretti Foggia. Quest'ultima, prima donna italiana pediatra, cura sul *Corriere della Sera* la rubrica «Il parere del medico» firmandosi *dottor. Amal*, e contemporaneamente, nello stesso quotidiano tiene altre due rubriche intitolate «Tra i fornelli» e «La massaia scrupolosa», stavolta firmandosi appunto *Petronilla*. È autrice, inoltre, di preziosi manuali per aiutare le donne nella complicata situazione alimentare portata dalla guerra: *Ricette per tempi eccezionali* del 1941, *Ricettario per i tempi difficili* del 1942, *200 suggerimenti per... questi tempi difficili* del 1943 e *Desinaretti per questi tempi* del 1944.

In questo momento storico è necessario riciclare ogni alimento che si ha a disposizione e niente deve essere buttato: «la morale patriottica di questi duri mesi di guerra – scrive Lunella de Seta – culmina e deve culminare nel rispetto per il risparmio strenuo d'ogni pur minima cosa. La probità e frugalità assolute. Innalzarsi a una mistica del risparmio e della valorizzazione del cascame, dello scarto, del rifiuto» (De Seta, 2011: 343).

2. CARLA CERATI E LA CUCINA AI TEMPI DI GUERRA

Nata a Bergamo nel 1926 e venuta a mancare nel 2016, Carla Cerati si distingue per la sua poliedricità come artista: inizia la sua carriera come fotografa di scena per poi dedicare i suoi scatti, dalla fine degli anni '60, al particolare contesto sociale e politico italiano. Il 1969 è l'anno in cui viene pubblicato il reportage *Morire di classe*, realizzato insieme a Gianni Berengo Gardin, nel quale viene immortalata la drammatica situazione di alcuni internati in diversi istituti psichiatrici italiani. Cerati, tuttavia, non si limita alla carriera di fotoreporter: nel 1973 esordisce con il romanzo *Un amore fraterno*, finalista al Premio Strega e nel 1975 arriva in finale al Premio Campiello con *Un matrimonio perfetto*, ritagliandosi così uno spazio nel panorama letterario italiano.

Il libro di cui si vuole parlare, intitolato *un uovo una frittatona... Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*, vede la luce nel 1998; nel 2008 viene ristampato dalla casa editrice BluEdizioni e inserito all'interno della collana a tema culinario «La tavola rotonda».

Il breve volume si compone di due parti; la prima, dal carattere introduttivo, è il racconto autobiografico *Un nonnulla di noce moscata*, corredato di foto dell'autrice e della sua famiglia. La seconda parte è invece una vera e propria raccolta di ricette utilizzate dalla famiglia Cerati dal 1939 al 1949, che ci fornisce una visione autentica delle ristrettezze alimentari alle quali furono sottoposte le famiglie italiane durante la Seconda Guerra Mondiale: «È buffo pensare che oggi, per mantenere la linea ci sottoponiamo a privazioni cui, durante la guerra, non avremmo mai pensato, ma qui eravamo costretti» (Cerati, 2008: xvi), dichiara l'autrice. Il ricettario è ordinatamente suddiviso in sezioni: «alcune preparazioni base, salse, consigli per friggere bene», «primi piatti»; «secondi piatti», «pasticceria», «sciroppi e liquori e bevande calde», e l'ultima, quella dedicata al riciclo, si intitola «un po' di avanzi».

Cerati, acuta osservatrice della realtà, nota qualcosa di interessante e ancora attuale nel quaderno di cucina tramandatole come peculiare *eredità*: «ci sono cose – scrive – appartenenti al decennio 39-49 e ai periodi che l'hanno immediatamente seguito o preceduto che oggi sembrano definitivamente sparire e che riappaiono, dandomi un sussulto, in qualche documentario sui paesi del terzo mondo» (Cerati, 2008: xxii). Dagli avanzi, ci racconta, si riesce a cucinare sempre qualche altra pietanza, come nel caso del pane, da cui viene fatta una torta, chiamata appunto «torta di avanzi di pane». Anche gli avanzi di carne vengono usati per creare un nuovo piatto: il lesso fatto rosolare nel burro con l'aggiunta di un po' di vino bianco e delle cipolline, si trasforma in «manzo alla veneziana». Non si riutilizza solo ciò che resta, ma perfino prodotti come l'olio rancido o la carne andata a male:

Per usare l'olio rancido. 1° sistema: ridurre in polvere 100 grammi di carbone di legna e metterlo in una bottiglia con 300 grammi di olio irrancidito. Agitare nuovamente e lasciar riposare per un giorno. Agitare nuovamente e lasciar riposare per altri due giorni, poi filtrare attraverso un pezzo di flanella. 2° sistema: grammi 100 di acqua pura per 300 grammi d'olio. Agitare con forza, lascia riposare per mezza giornata poi separare l'olio dall'acqua (Cerati, 2008: xii).

Per quanto riguarda la carne, l'autrice suggerisce di avvolgerla in un telo asciutto, immergerla in un recipiente e poi ricoprirla interamente di carbone di legna ridotto in polvere. Dopo averla fatta riposare per due ore, deve essere lavata con acqua calda e aceto, successivamente asciugata e fatta cuocere. La carne è uno degli alimenti più preziosi e Cerati sottolinea come del maiale sia possibile utilizzare qualunque parte: filetto, lonza e fettine, vengono consumate fresche, dalla sugna si ricava lo strutto e dalle parti adipose si ricavano pancetta e lardo. Per ottenere la «cassoeula», un piatto lombardo che accompagna la polenta, si possono far cuocere le cotiche con le verze e la salsiccia; infine racconta come ricavare il sapone dalla cotenna e dalle ossa:

Si trattava di far bollire le ossa, le cotenne e il grasso assieme alla soda caustica fino a ridurre il tutto a una crema densa, la si stendeva in uno strato uniforme alto cinque o sei centimetri e si lasciava raffreddare, poi si tagliava a quadrati come un normale sapone da bucato. Ne risultavano delle strane mattonelle dalla pezzatura

bianca e verde simile alle tute mimetiche che i militari indossano nei luoghi boschivi (Cerati, 2008: xxviii).

Il razionamento del sapone e la conseguente limitazione nell'uso dei detersivi rappresenta un problema complicato da risolvere. A questo proposito Lunella de Seta consigliava un ulteriore metodo per ottenere il detersivo per i piatti dalla cenere bollita nell'acqua.

Questo è un periodo di privazione per tutti, anche per quelle famiglie che, come quella della fotografa-scrittrice, non hanno mai sofferto la fame, ma hanno dovuto comunque far fronte alle innumerevoli difficoltà portate dalla guerra. Trasferitisi dalla città alla campagna, i Cerati non si abituanano facilmente alla vita rurale: non sanno coltivare la terra e spesso si affezionano così tanto agli animali da non riuscire a ucciderli per mangiarli. La scrittrice racconta dell'amore di sua madre per il coniglio Nerone, ucciso da un cane e, probabilmente, seppellito e non mangiato. Stesso affetto prova per le oche, che ricorda non aver mai «assaggiato», nonostante nel quaderno si riporti la ricetta «oca arrostita senza grassi». La dieta della famiglia era composta da tre pasti leggeri: la colazione comprendeva caffè nero con zucchero per il padre, mentre per gli altri pane rafferma imbevuto nel caffelatte, il «café del génoeucc» (fatto coi i fondi raccolti durante la settimana). «Ne ricordo ancora l'odore – afferma l'autrice – non mi sembrava sgradevole ma oggi non lo sopporterei» (Cerati, 2008: xvi). Per quanto riguarda il pranzo e la cena, il primo comprendeva un risotto, raramente la pasta e un frutto di stagione; la cena, invece, prevedeva una minestra, verdura cotta o cruda, uova o formaggio e frutta. Il pollo veniva mangiato solo la domenica, perché si considerava un lusso.

Nel 1940 entra a far parte della quotidianità delle famiglie italiane l'uso obbligatorio della tessera annonaria, strumento con il quale il fascismo gestisce la distribuzione degli alimenti. Come noto, il documento era di diversi colori a seconda dell'età (verde fino agli otto anni, azzurra dai nove ai diciotto e per gli adulti grigia) e conteneva un certo numero di bollini prestampati; a ogni persona veniva assegnata una determinata quantità di prodotti alimentari. Le prime restrizioni arrivano nel 1939, soprattutto per l'olio, la pasta, il riso e lo zucchero; negli anni successivi si razionano anche latte e carne e viene tesserato addirittura il pane, misura che provoca scontento e litigi anche nella famiglia della nostra autrice:

la cosa più dura per noi ragazzi, fu doverci accontentare di 125-150 grammi di pane al giorno. Si arrivava all'ora di cena e il pane era finito, iniziavano le discussioni su chi lo avesse mangiato. Si finì per dividerlo in razioni, chiuse ciascuna in un sacchetto di tela con le iniziali, in modo da non dover rispondere agli altri del proprio appetito (Cerati, 2008: xii).

La capofamiglia impara dunque a fare in casa l'alimento indispensabile, ma purtroppo anche la farina bianca è poca e deve essere integrata con quella di riso, di sègale di mais o addirittura con qualche patata lessa schiacciata.

Mussolini, in seguito alle pesanti sanzioni subite dopo l'invasione dell'Abissinia, mette in pratica un piano per l'economia del paese a cui il governo lavorava già da tempo, l'autarchia: in questo particolare periodo in Italia non viene importato né esportato nessun prodotto, sia esso alimentare o appartenente ad altri settori. La popolazione risente profondamente di questa imposizione e cerca vari rimedi per sopperire alla mancanza di materie prime. Una delle più gravi conseguenze di questo razionamento è la nascita del mercato nero, caldeggiato talvolta da funzionari, produttori e commercianti che creano un mercato parallelo nel quale i prodotti più richiesti sono costosissimi:

poteva accadere, come accadde a mio padre in città, di venire avvicinati da uno sconosciuto che offriva qualche genere alimentare introvabile. Proponeva la sua merce lanciando intorno occhiate guardinghe, bisbigliava il prezzo: prendere o lasciare (Cerati, 2008: XXI).

Una volta, racconta la scrittrice, suo padre tratta con un signore per parecchi chili di sale da cucina, prodotto difficile da reperire ma considerato indispensabile. La missione di portarlo in paese viene assegnata al fratello, poiché «mio padre pensava che un giovane attirasse meno l'attenzione» (Cerati, 2008: XXI). Non era un'impresa semplice perché, dopo i bombardamenti che avevano distrutto il ponte ferroviario sul Ticino, la strada era più che mai accidentata: «si passava da un treno a camion scoperto, esposti al vento e alla pioggia, a volte imbiancati di brina o di polvere; altre volte si arrivava pedalando su biciclette dalle gomme rattoppate. Si doveva fare attenzione ai posti di blocco, agli allarmi aerei» (Cerati, 2008: XXI).

In quel periodo si era ritornati inoltre all'antica consuetudine del baratto: lo scambio consentiva di scongiurare l'assenza di determinati prodotti. Una parte del sale, reperita in modo quasi rocambolesco dal fratello, viene offerta a cambio di mezzo quintale di riso. «Non abbiamo sofferto la fame, abbiamo pazientato e siamo sopravvissuti tutto sommato indenni. Ma quando la guerra ti attraversa durante tutto il periodo che va dalla pubertà alla prima giovinezza lascia una traccia incancellabile» (Cerati, 2008: XXV), afferma non senza una certa amarezza.

3. CONCLUSIONI

«Stufato povero ma buono», «economico pasticcio di carne», ma anche ricette dai nomi più invitanti come «stracotto alla bolognese» o esotici come «galletta di carne all'orientale», danno vita a un peculiare ricettario nel quale l'autrice non si limita a riportare i passaggi da eseguire e le dosi da utilizzare, ma dà suggerimenti e commenta ogni indicazione. Non si tratta dunque di un semplice manuale di cucina, ma si propone piuttosto come luogo di scambio e di condivisione, non solo di saperi culinari, ma anche e specialmente di un momento autobiografico che ha marcato in modo indelebile la vita dell'autrice.

Chi ha intuito il reale significato di questo quaderno di appunti gastronomici è Federico Cerati, il quale nella postfazione lo definisce un pezzo di «microstoria»

(Cerati, 2008: 105). È la cronaca delle vicissitudini di molte famiglie italiane che in quegli anni consideravano l'etica del risparmio, del riciclo e dello stile di vita sobrio una vera e propria religione. L'italianità nel periodo della guerra e del dopoguerra coincideva con la ricerca disperata di una normalità, anche a tavola, ormai scomparsa.

Nell'ultima pagina del libro leggiamo «Chi non ha memoria, non è in grado di elaborare il proprio futuro», ed oggi l'italianità è, o dovrebbe essere, anche ricordo e testimonianza di un periodo particolarmente doloroso che ha segnato la vita di moltissimi italiani e che si può facilmente estrapolare anche dalle ricette, che sono lo «sfondo alimentare» degli anni più cupi della nostra storia nazionale.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- ARTUSI, P. (1895). *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Firenze: Tipografia di Salvatore Landi [versione iPad Kindle]
- CAPATTI, A. e MONTANARI, M. (2015). *La cucina italiana. Storia di una cultura*. Roma-Bari: ebook Laterza [versione iPad Kindle].
- CERATI, C. (2008). *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*. Torino: Blu Edizioni.
- (s.f.). «Carla Cerati». Recuperato il 10 marzo 2020, en <http://www.carlacerati.com/>.
- DE SETA, L. (2011). *La cucina del tempo di guerra. Manuale pratico per le famiglie*. Milano: Vallardi Editore.
- ENCICLOPEDIA TRECCANI (s.d.). «Italianità». Recuperato l'8 aprile 2020, in <http://www.treccani.it/enciclopedia/>.
- MONTANARI, M. (2013). *L'identità italiana in cucina*. Roma-Bari: ebook Laterza [versione iPad Kindle].
- ROBUSTELLI, C. (2014). *La scienza in cucina e la costruzione della lingua unitaria*. In G. Frosini e M. Montanari, *Il secolo artusiano* (pp. 255-279). Firenze: Accademia della Crusca.