

Pellegrino Artusi



*La scienza
in cucina e l'arte
di mangiar bene*

Pellegrino Artusi

La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene

Manuale pratico per le famiglie



Pubblicato da Good Press, 2022

goodpress@okpublishing.info

EAN 4064066068790

INDICE

[LA STORIA DI UN LIBRO CHE RASSOMIGLIA ALLA STORIA DELLA CENERENTOLA](#)

[PREFAZIO](#)

[L'AUTORE A CHI LEGGE](#)

[ALCUNE NORME D'IGIENE](#)

[SPIEGAZIONE DI VOCI che, essendo del volgare toscano, non tutti intenderebbero](#)

[POTERE NUTRITIVO DELLE CARNI](#)

[RICETTE](#)

[BRODI, GELATINA E SUGHI](#)

[MINESTRE](#)

[MINESTRE IN BRODO](#)

[Minestre asciutte e di magro](#)

[PRINCIPII](#)

[SALSE](#)

[UOVA](#)

[PASTE E PASTELLE](#)

[RIPIENI](#)

[FRITTI](#)

[LESSO](#)

[TRAMESSI](#)

[UMIDI](#)

[RIFREDDI](#)

[ERBAGGI E LEGUMI](#)

[PIATTI DI PESCE](#)

[ARROSTI](#)

[PASTICCERIA](#)

[TORTE E DOLCI AL CUCCHIAIO](#)

[SIROPPI](#)

[CONSERVE](#)

[LIQUORI](#)

[GELATI](#)

[COSE DIVERSE](#)

[APPENDICE](#)

[CUCINA PER GLI STOMACHI DEBOLI](#)

[COLAZIONI ALLA FORCHETTA](#)

[Indice alfabetico](#)

[INDICE DELLE MATERIE \(Le cifre indicano i numeri delle pagine\).](#)

LA STORIA DI UN LIBRO CHE RASSOMIGLIA ALLA STORIA DELLA CENERENTOLA

[Indice](#)

Vedi giudizio uman come spesso erra.

Avevo data l'ultima mano al mio libro *La scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, quando capitò in Firenze il mio dotto amico Francesco Trevisan, professore di belle lettere al liceo Scipione Maffei di Verona. Appassionato cultore degli studi foscoliani, fu egli eletto a far parte del Comitato per erigere un monumento in Santa Croce al Cantor dei Sepolcri. In quella occasione avendo avuto il piacere di ospitarlo in casa mia, mi parve opportuno chiedergli il suo savio parere intorno a quel mio culinario lavoro; ma ohimè! che, dopo averlo esaminato, alle mie povere fatiche di tanti anni pronunziò la brutta sentenza: *Questo è un libro che avrà poco esito.*

Sgomento, ma non del tutto convinto della sua opinione, mi pungeva il desiderio di appellarmi al giudizio del pubblico; quindi pensai di rivolgermi per la stampa a una ben nota casa editrice di Firenze, nella speranza che, essendo coi proprietari in relazione quasi d'amicizia per avere anni addietro spesovi una somma rilevante per diverse mie pubblicazioni, avrei trovato in loro una qualche condiscendenza. Anzi, per dar loro coraggio, proposi a questi Signori di far l'operazione in conto sociale e perchè fosse fatta a ragion veduta, dopo aver loro mostrato il manoscritto, volli che avessero un saggio pratico della mia

cucina invitandoli un giorno a pranzo, il quale parve soddisfacente tanto ad essi quanto agli altri commensali invitati a tener loro buona compagnia.

Lusinghe vane, perocchè dopo averci pensato sopra e tentennato parecchio, uno di essi ebbe a dirmi: — Se il suo lavoro l'avesse fatto Doney, allora solo se ne potrebbe parlar sul serio. — Se l'avesse compilato Doney —; io gli risposi —; probabilmente nessuno capirebbe nulla come avviene del grosso volume *Il re de' cuochi*; mentre con questo Manuale pratico basta si sappia tenere un mestolo in mano, che qualche cosa si annaspa.

Qui è bene a sapersi che gli editori generalmente non si curano più che tanto se un libro è buono o cattivo, utile o dannoso; per essi basta, onde poterlo smerciar facilmente, che porti in fronte un nome celebre o conosciutissimo, perchè questo serva a dargli la spinta e sotto le ali del suo patrocinio possa far grandi voli.

Da capo dunque in cerca di un più facile intraprenditore, e conoscendo per fama un'altra importante casa editrice di Milano, mi rivolsi ad essa, perchè pubblicando *d'omnia generis musicorum*, pensavo che in quella farragine potesse trovare un posticino il mio modesto lavoro. Fu per me molto umiliante questa risposta asciutta asciutta: — Di libri di cucina non ci occupiamo.

— Finiamola una buona volta —; dissi allora fra me —; di mendicare l'aiuto altrui e si pubblici a tutto mio rischio e pericolo; —; e infatti ne affidai la stampa al tipografo Salvatore Landi; ma mentre ne trattavo le condizioni mi venne l'idea di farlo offrire ad un altro editore in grande, più idoneo per simili pubblicazioni. A dire il vero trovai lui più

propenso di tutti; ma, ohimè (di nuovo) a quali patti! L. 200 prezzo dell'opera e la cessione dei diritti d'autore. Ciò, e la riluttanza degli altri, provi in quale discredito erano caduti i libri di cucina in Italia!

A sì umiliante proposta uscii in una escandescenza, che non occorre ripetere, e mi avventurai a tutte mie spese e rischio; ma scoraggiato come ero, nella prevenzione di fare un fiasco solenne, ne feci tirare mille copie soltanto.

Accadde poco dopo che a Forlimpopoli, mio paese nativo, erasi indetta una gran fiera di beneficenza e un amico mi scrisse di contribuirvi con due esemplari della vita del Foscolo; ma questa essendo allora presso di me esaurita, supplii con due copie della *Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*. Non l'avessi mai fatto, poichè mi fu riferito che quelli che le vinsero invece di apprezzarle le misero alla berlina e le andarono a vendere al tabaccaio.

Ma nè anche questa fu l'ultima delle mortificazioni subite, perocchè avendone mandata una copia a una *Rivista* di Roma, a cui ero associato, non che dire due parole sul merito del lavoro e fargli un poco di critica, come prometteva un avviso dello stesso giornale pei libri mandati in dono, lo notò soltanto nella rubrica di quelli ricevuti, sbagliandone perfino il titolo.

Finalmente dopo tante bastonature, sorse spontaneamente un uomo di genio a perorar la mia causa. Il professor Paolo Mantegazza, con quell'intuito pronto e sicuro che lo distingueva, conobbe subito che quel mio lavoro qualche merito lo aveva, potendo esser utile alle famiglie; e, rallegrandosi meco, disse: — Col darci questo libro voi avete fatto un'opera buona e perciò vi auguro cento edizioni.

— Troppe, troppe! — risposi —; sarei contento di due. — Poi con molta mia meraviglia e sorpresa, che mi confusero, lo elogiò e lo raccomandò all'uditorio in due delle sue conferenze.

Cominciai allora a prender coraggio e vedendo che il libro propendeva ad aver esito, benchè lento da prima, scrissi all'amico di Forlimpopoli, lagnandomi dell'offesa fatta ad un libro che forse un giorno avrebbe recato onore al *loro* paese; la stizza non mi fece dir *mio*.

Esitata la prima edizione, sempre con titubanza, perchè ancora non ci credevo, misi mano alla seconda, anche questa di soli mille esemplari; la quale avendo avuto smercio più sollecito dell'antecedente, mi diè coraggio d'intraprender la terza di copie duemila e poi la quarta e quinta di tremila ciascuna. A queste seguono, a intervalli relativamente brevi, sei altre edizioni di quattromila ciascuna e finalmente, vedendo che questo manuale, quanto più invecchiava più acquistava favore e la richiesta si faceva sempre più viva, mi decisi a portare a seimila, a diecimila, poi a quindicimila, il numero delle copie di ciascuna delle successive edizioni. Con questa venticinquesima si è giunti in tutto al numero di 138.000 copie date alla luce finora, e quasi sempre con l'aggiunta di nuove ricette (perchè quest'arte è inesauribile); la qual cosa mi è di grande conforto specialmente vedendo che il libro è comprato anche da gente autorevole e da professori di vaglia.

Punzecchiato nell'amor proprio da questo risultato felice, mi premeva rendermi grato al pubblico con edizioni sempre più eleganti e corrette e sembrandomi di non vedere in chi

presiedeva alla stampa tutto l'impegno per riuscirvi, gli dissi un giorno in tono di scherzo: — Dunque anche lei, perchè questo mio lavoro sa di stufato, sdegnava forse di prenderlo in considerazione? Sappia però, e lo dico a malincuore, che con le tendenze del secolo al materialismo e ai godimenti della vita, verrà giorno, e non è lontano, che saranno maggiormente ricercati e letti gli scritti di questa specie; cioè di quelli che recano diletto alla mente e danno pascolo al corpo, a preferenza delle opere, molto più utili all'umanità, dei grandi scienziati.

Cieco chi non lo vede! Stanno per finire i tempi delle seducenti e lusinghiere ideali illusioni e degli anacoreti; il mondo corre assetato, anche più che non dovrebbe, alle vive fonti del piacere, e però chi potesse e sapesse temperare queste pericolose tendenze con una sana morale avrebbe vinto la palma.

Pongo fine a questa mia cicalata non senza tributare un elogio e un ringraziamento ben meritati alla Casa Editrice Bemporad di Firenze, la quale si è data ogni cura di far conoscere questo mio Manuale al pubblico e di divulgarlo.

PREFAZIO

[Indice](#)

La cucina è una bricconcella; spesso e volentieri fa disperare, ma dà anche piacere, perchè quelle volte che riuscite o che avete superata una difficoltà, provate compiacimento e cantate vittoria.

Diffidate dei libri che trattano di quest'arte: Sono la maggior parte fallaci o incomprensibili, specialmente quelli italiani; meno peggio i francesi: al più al più, tanto dagli uni che dagli altri potrete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete.

Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino non credo sia necessario per riuscire, di nascere con una cazzaruola in capo basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi: poi scegliete sempre per materia prima roba della più fine, che questa vi farà figurare.

Il miglior maestro è la pratica sotto un esercente capace; ma anche senza di esso, con una scorta simile a questa mia, mettendovi con molto impegno al lavoro, potrete, io spero, annaspar qualche cosa.

Vinto dalle insistenze di molti miei conoscenti e di signore, che mi onorano della loro amicizia, mi decisi finalmente di pubblicare il presente volume, la cui materia, già preparata da lungo tempo, serviva per solo mio uso e consumo. Ve l'offro dunque da semplice dilettante qual sono, sicuro di non ingannarvi, avendo provati e riprovati più volte questi piatti da me medesimo; se poi voi non vi riuscirete alla prima, non vi sgomentate; buona volontà ed

insistenza vuol essere, e vi garantisco che giungerete a farli bene e potrete anche migliorarli, imperocchè io non presumo di aver toccato l'apice della perfezione.

Ma, vedendo che si è giunti con questa alla trentacinquesima edizione e alla tiratura di duecentottantatremila esemplari, mi giova credere che nella generalità a queste mie pietanze venga fatto buon viso e che pochi, per mia fortuna, mi abbiano mandato finora in quel paese per imbarazzo di stomaco o per altri fenomeni che la decenza mi vieta di nominare.

Non vorrei però che per essermi occupato di culinaria mi gabellaste per un ghiottone o per un gran pappatore; protesto, se mai, contro questa taccia poco onorevole, perchè non sono nè l'una nè l'altra cosa. Amo il bello ed il buono ovunque si trovino e mi ripugna di vedere straziata, come suol dirsi, la grazia di Dio. Amen.

L'AUTORE A CHI LEGGE

[Indice](#)

Due sono le funzioni principali della vita: la nutrizione e la propagazione della specie; a coloro quindi che, rivolgendo la mente a questi due bisogni dell'esistenza, li studiano e suggeriscono norme onde vengano soddisfatti nel miglior modo possibile, per render meno triste la vita stessa, e per giovare all'umanità, sia lecito sperare che questa, pur se non apprezza le loro fatiche, sia almeno prodiga di un benigno compatimento.

Il senso racchiuso in queste poche righe, premesse alla terza edizione, essendo stato svolto con più competenza in una lettera familiare a me diretta dal chiarissimo poeta Lorenzo Stecchetti, mi procuro il piacere di trascrivervi le sue parole.

«Il genere umano — egli dice — dura solo perchè l'uomo ha l'istinto della conservazione e quello della riproduzione e sente vivissimo il bisogno di sodisfarvi. Alla sodisfazione di un bisogno va sempre unito un piacere e il piacere della conservazione si ha nel senso del gusto e quello della riproduzione nel senso del tatto. Se l'uomo non appetisse il cibo o non provasse stimoli sessuali, il genere umano finirebbe subito.

«Il gusto e il tatto sono quindi i sensi più necessari, anzi indispensabili alla vita dell'individuo e della specie. Gli altri aiutano soltanto e si può vivere ciechi e sordi, ma non senza l'attività funzionale degli organi del gusto.

«Come è dunque che nella scala dei sensi i due più necessari alla vita ed alla sua trasmissione sono reputati più

vili? Perchè quel che sodisfa gli altri sensi, pittura, musica, ecc., si dice arte, si ritiene cosa nobile, ed ignobile invece quel che sodisfa il gusto? Perchè chi gode vedendo un bel quadro o sentendo una bella sinfonia è reputato superiore a chi gode mangiando un'eccellente vivanda? Ci sono dunque tali ineguaglianze anche tra i sensi che chi lavora ha una camicia e chi non lavora ne ha due?

«Deve essere pel tirannico regno che il cervello esercita ora su tutti gli organi del corpo. Al tempo di Menenio Agrippa dominava lo stomaco, ora non serve nemmeno più, o almeno serve male. Tra questi eccessivi lavoratori di cervello ce n'è uno che digerisca bene? Tutto è nervi, nevrosi, nevrastenia, e la statura, la circonferenza toracica, la forza di resistenza e di riproduzione calano ogni giorno in questa razza di saggi e di artisti pieni d'ingegno e di rachitide, di delicatezze e di glandule, che non si nutre, ma si eccita e si regge a forza di caffè, di alcool e di morfina. Perciò i sensi che si dirigono alla cerebrazione sono stimati più nobili di quelli che presiedono alla conservazione, e sarebbe ora di cassare questa ingiusta sentenza.

«O santa bicicletta che ci fa provare la gioia di un robusto appetito a dispetto dei decadenti e dei decaduti, sognanti la clorosi, la tabe e i gavoccioli dell'arte ideale! All'aria, all'aria libera e sana, a far rosso il sangue e forti i muscoli! Non vergogniamoci dunque di mangiare il meglio che si può e ridiamo il suo posto anche alla gastronomia. Infine anche il tiranno cervello ci guadagnerà, e questa società malata di nervi finirà per capire che, anche in arte, una discussione sul cucinare l'anguilla, vale una dissertazione sul sorriso di Beatrice.

«Non si vive di solo pane, è vero; ci vuole anche il companatico; e l'arte di renderlo più economico, più sapido, più sano, lo dico e lo sostengo, è vera arte. Riabilitiamo il senso del gusto e non vergogniamoci di sodisfarlo onestamente, ma il meglio che si può, come ella ce ne dà i precetti.»

ALCUNE NORME D'IGIENE

[Indice](#)

Tiberio imperatore diceva che l'uomo, giunto all'età di trentacinque anni, non dovrebbe avere più bisogno di medico. Se questo aforismo, preso in senso largo è vero, non è men vero che il medico, chiamato a tempo, può troncare sul bel principio una malattia ed anche salvarvi da immatura morte; il medico poi se non guarisce, solleva spesso, consola sempre.

La massima dell'imperatore Tiberio è vera in quanto che l'uomo arrivato a metà del corso della vita dovrebbe avere acquistata tanta esperienza sopra sè stesso da conoscere ciò che gli nuoce e ciò che gli giova e con un buon regime dietetico governarsi in modo da tenere in bilico la salute, la qual cosa non è difficile se questa non è minacciata da vizii organici o da qualche viscerale lesione. Oltre a ciò dovrebbe l'uomo, giunto a quell'età, essersi persuaso che la cura profilattica, ossia preventiva, è la migliore, che ben poco evvi a sperare dalle medicine e che il medico più abile è colui che ordina poco e cose semplici.

Le persone nervose e troppo sensibili, specialmente se disoccupate ed apprensive, si figurano di aver mille mali che hanno sede solo nella loro immaginazione. Una di queste, parlando di sè stessa, diceva un giorno al suo medico: «lo non capisco come possa campare un uomo con tanti malanni addosso». Eppure non solo è campata con qualche incomoduccio comune a tanti altri; ma essa ha raggiunto una tarda età.

Questi infelici ipocondriaci, che altro non sono, meritano tutto il nostro compatimento imperocchè non sanno svincolarsi dalle pastoie in cui li tiene una esagerata e continua paura, e non c'è modo a persuaderli, ritenendosi ingannati dallo zelo di coloro che cercano di confortarli. Spesso li vedrete coll'occhio torvo e col polso in mano gettar sospiri, guardarsi con ribrezzo allo specchio ed osservare la lingua; la notte di soprassalto balzar dal letto, spaventati per palpitare del cuore in sussulto. Il vitto per essi è una pena, non solo per la scelta de' cibi; ma ora temendo di aver mangiato troppo, stanno in apprensione di qualche accidente, ora volendo correggersi con astinenza eccessiva hanno insonnia la notte e sogni molesti. Col pensiero sempre a sè stessi pel timore di prendere un raffreddore o un mal di petto, escono ravvolti in modo che sembrano fegatelli nella rete, e ad ogni po' d'impressione fredda che sentono soprammettono involucri sopra involucri da disgradarne, sto per dir, le cipolle. Per questi tali non c'è medicina che valga e un medico coscienzioso dirà loro: divagatevi, distraetevi, passeggiate spesso all'aria aperta per quanto le vostre forze il comportano, viaggiate, se avete quattrini, in buona compagnia e guarirete. S'intende bene che io in questo scritto parlo alle classi agiate, chè i diseredati dalla fortuna sono costretti, loro malgrado, a fare di necessità virtù e consolarsi riflettendo che la vita attiva e frugale contribuisce alla robustezza del corpo e alla conservazione della salute. Da questi preliminari passando alla generalità di una buona igiene, permettetemi vi rammenti alcuni precetti che godono da lungo tempo la sanzione scientifica, ma che non sono ripetuti mai

abbastanza; e per primo, parlandovi del vestiario, mi rivolgo alle signore mamme e dico ad esse: cominciate a vestir leggeri, fino dall'infanzia, i vostri bambini, che poi fatti adulti con questo metodo risentiranno meno le brusche variazioni dell'atmosfera e andranno meno soggetti alle infreddature, alle bronchiti. Se poi, durante l'inverno, non eleverete ne' vostri appartamenti il calore delle stufe oltre ai 12 o 14 gradi, vi salverete probabilmente dalle polmoniti che sono così frequenti oggigiorno.

Alle prime frescure non vi aggrivate, a un tratto, di troppi panni, basta un indumento esterno e precario per poterlo deporre e riprendere a piacere nel frequente alternarsi della stagione fino a che non saremo entrati nel freddo costante. Quando poi vi avvicinate alla primavera rammentatevi allora del seguente proverbio che io trovo di una verità indiscutibile:

Di aprile non ti alleggerire,
Di maggio va' adagio,
Di giugno getta via lo coticugno,
Ma non lo impegnare
Chè potrebbe abbisognare.

Cercate di abitar case sane con molta luce e ventilate: dov'entra il sole fuggono le malattie. Compassionate quelle signore che ricevono quasi all'oscuro, che quando andate a visitarle inciampate nei mobili e non sapete dove posare il cappello. Per questo loro costume di vivere quasi sempre nella penombra, di non far moto a piedi e all'aria libera ed aperta, e perchè tende naturalmente il loro sesso a ber poco vino e a cibarsi scarsamente di carne, preferendo i vegetali

e i dolciumi, non trovate fra loro le guance rosee, indizio di prospera salute, le belle carnagioni tutto sangue e latte, non cicce sode, ma floscie e visi come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il giovedì santo. Qual meraviglia allora di veder fra le donne tante isteriche, nevrotiche ed anemiche?

Avvezzatevi a mangiare d'ogni cosa se non volete divenire incresciosi alla famiglia. Chi fa delle esclusioni parecchie offende gli altri e il capo di casa, costretti a seguirlo per non raddoppiar le pietanze. Non vi fate schiavi del vostro stomaco: questo viscere capriccioso, che si sdegna per poco, pare si diletta di tormentare specialmente coloro che mangiano più del bisogno, vizio comune di chi non è costretto dalla necessità al vitto frugale. A dargli retta, ora con le sue nausee ora col rimandarvi alla gola il sapore de' cibi ricevuti ed ora con moleste acidità, vi ridurrebbe al regime de' convalescenti. In questi casi, se non avete nulla a rimproverarvi per istravizio, muovetegli guerra; combattetelo corpo a corpo per vedere di vincerlo; ma se poi assolutamente la natura si ribella ad un dato alimento, allora solo concedetegli la vittoria e smettete.

Chi non esercita attività muscolare deve vivere più parco degli altri e a questo proposito Agnolo Pandolfini nel *Trattato del governo della famiglia*, dice: «Trovo che molto giova la dieta, la sobrietà, non mangiare, non bere, se non vi sentite fame o sete. E provo in me questo, per cosa cruda e dura che sia a digestire, vecchio come io sono, dall'un sole all'altro mi trovo averla digestita. Figliuoli miei, prendete questa regola breve, generale e molto perfetta. Ponete cura

in conoscere qual cosa v'è nociva, e da quella vi guardate; e quale vi giova e fa pro quella seguite e continuate».

Allo svegliarvi la mattina consultate ciò che più si confà al vostro stomaco; se non lo sentite del tutto libero limitatevi ad una tazza di caffè nero, e se la fate precedere da mezzo bicchier d'acqua frammista a caffè servirà meglio a sbarazzarvi dai residui di una imperfetta digestione. Se poi vi trovate in perfetto stato e (avvertendo di non pigliare abbaglio perchè c'è anche la falsa fame) sentite subito bisogno di cibo, indizio certo di buona salute e pronostico di lunga vita, allora viene opportuno, a seconda del vostro gusto, col caffè nero un crostino imburrato, o il caffè col latte, oppure la cioccolata. Dopo quattr'ore circa, che tante occorrono per digerire una colazione ancorchè scarsa e liquida, si passa secondo l'uso moderno alla colazione solida delle 11 o del mezzogiorno.

Questo pasto, per essere il primo della giornata, è sempre il più appetitoso, e perciò non conviene levarsi del tutto la fame, se volete gustare il pranzo e, ammenochè non conduciate vita attiva e di lavoro muscolare, non è bene il pasteggiar col vino, perchè il rosso non è di facile digestione e il bianco essendo alcoolico, turba la mente se questa deve stare applicata.

Meglio è il pasteggiar la mattina con acqua pura e bere in fine un bicchierino o due di vino da bottiglia, oppure il far uso di the semplice o col latte che io trovo molto omogeneo; non aggrava lo stomaco e, come alimento nervoso e caldo aiuta a digerire.

Nel pranzo, che è il pasto principale della giornata e, direi, quasi una festa di famiglia, si può scialare, ma più

durante l'inverno che nell'estate, perchè nel caldo si richiedono alimenti leggeri e facili a digerirsi. Più e diverse qualità di cibi, dei due regni della natura, ove predomini l'elemento carneo, contribuiscono meglio a una buona digestione specialmente se annaffiati da vino vecchio ed asciutto; ma guardatevi dalle scorpacciate come pure da quei cibi che sono soliti a sciogliervi il corpo, e non dilavate lo stomaco col troppo bere. A questo proposito alcuni igienisti consigliano il pasteggiar coll'acqua anche durante il pranzo, serbando il vino alla fine. Fatelo se ve ne sentite il coraggio; a me sembra un troppo pretendere.

Se volete una buona regola, nel pranzo arrestatevi al primo boccone che vi fa nausea e senz'altro passate al *dessert*. Un'altra buona consuetudine contro le indigestioni e all'esuberanza di nutrimento è di mangiar leggero il giorno appresso a quello in cui vi siete nutriti di cibi gravi e pesanti.

Il gelato non nuoce alla fine del pranzo, anzi giova, perchè richiama al ventricolo il calore opportuno a ben digerire; ma guardatevi sempre, se la sete non ve lo impone, di bere tra un pasto e l'altro, per non disturbare la digestione, avendo bisogno questo lavoro di alta chimica della natura di non essere molestato.

Fra la colazione e il pranzo lasciate correre un intervallo di sette ore, che tante occorrono per una completa digestione, anzi non bastano per quelli che l'hanno lenta, cosicchè avendo luogo la colazione alle undici, meglio è trasportare il pranzo alle sette; ma veramente non si dovrebbe ritornare al cibo altro che quando lo stomaco chiama con insistenza soccorso, e questo bisogno tanto più

presto si farà imperioso se lo provocate con una passeggiata all'aria libera oppure con qualche esercizio temperato e piacevole.

«L'esercizio, dice il precitato Agnolo Pandolfini, conserva la vita, accende il caldo e il vigore naturale, schiuma superchie e cattive materie e umori, fortifica ogni virtù del corpo e de' nervi; è necessario a' giovani, utile a' vecchi. Colui non faccia esercizio, che non vuole vivere sano e lieto. Socrate, si legge, in casa ballava e saltava per esercitarsi. La vita modesta, riposata e lieta fu sempre ottima medicina alla sanità».

La temperanza e l'esercizio dei corpo sono dunque i due perni su cui la salute si aggira; ma avvertite che *quando eccede, cangiata in vizio la virtù si vede*, imperocchè le perdite continue dell'organismo hanno bisogno di riparazione. Dalla pletora per troppo nutrimento guardatevi dal cadere nell'eccesso opposto di una scarsa e insufficiente alimentazione per non lasciarvi indebolire.

Durante l'adolescenza ossia nel crescere, l'uomo ha bisogno di molto nutrimento; per l'adulto e specialmente per vecchio la moderazione nel cibo è indispensabile virtù per prolungare la vita.

A coloro che hanno conservata ancora la beata usanza de' nostri padri di pranzare a mezzogiorno o al tocco, rammenterò l'antichissimo adagio: *Post prandium stabis et post cenam ambulabis*; a tutti poi, che la prima digestione si fa in bocca, quindi non si potrebbe mai abbastanza raccomandare la conservazione dei denti, per tritare e macinare convenientemente i cibi, che coll'aiuto della saliva, si digeriscono assai meglio di quelli tritati e pestati in

cucina, i quali richiedono poca masticazione, riescono pesanti allo stomaco, come se questo viscere sentisse sdegno per avergli tolto parte del suo lavoro; anzi molti cibi riputati indigesti possono riescire digeribili e gustati meglio mediante una forte masticazione.

Se con la guida di queste norme saprete regolar bene il vostro stomaco, da debole che era il renderete forte, e se forte di natura, tale il conserverete senza ricorrere ai medicamenti. Rifuggite dai purganti, che sono una rovina se usati di frequente, e ricorrete ad essi ben di rado e soltanto quando la necessità il richieda. Molte volte le bestie col loro istinto naturale e fors'anche col raziocinio insegnano a noi come regolarci: il mio carissimo amico Sibillone, quando prendeva un'indigestione, stava un giorno o due senza mangiare e l'andava a smaltire sui tetti. Sono quindi da deplorare quelle pietose mamme che, per un'esagerazione del sentimento materno, tengono gli occhi sempre intenti alla salute de' loro piccini e ad ogni istante che li vedono un po' mogi o non obbedienti al secesso, con quella fisima sempre in capo de' bachi, i quali il più sovente non sono che nella loro immaginazione, non lasciano agir la natura che, in quella età rigogliosa ed esuberante di vita, fa prodigi lasciata a se stessa; ma ricorrono subito al medicamento, al clistere.

L'uso de' liquori che, a non istare in guardia diventa abuso, è riprovato da tutti gli igienisti pei guasti irreparabili che cagionano nell'organismo umano. Può fare eccezione soltanto un qualche leggero poncino di cognac (sia pure con l'odore del rum) nelle fredde serate d'inverno, perchè aiuta

nella notte la digestione e vi trovate la mattina con lo stomaco più libero e la bocca migliore.

Male, male assai poi fanno coloro che si lasciano vincere dal vino. A poco a poco, sentono nausea al cibo e si nutrono quasi esclusivamente di quello; indi si degradano agli occhi del mondo, diventando ridicoli, pericolosi e bestiali. C'era un mercante che quando arrivava in una città si fermava ad una cantonata per osservar la gente che passava e quando vedeva uno col naso rosso era sollecito a chiedergli dove si vendeva il vino buono. Anche passando sopra al marchio d'intemperanza che questo vizio imprime spesso sul viso, e a certe scene che destano soltanto un senso d'ilarità — come quella di un cuoco il quale, mentre i suoi padroni aspettavano a cena, teneva la padella sopra l'acquaio e furiosamente faceva vento al di sotto — è certo che quando vedete questi beoni, che cogli occhi imbambolati, mal pronunciando l'erre dicono e fanno sciocchezze spesso compromettenti, vi sentite serrare il cuore nel timore che non si passi alle risse e dalle risse al coltello come avviene sovente. Persistendo ancora in questo vizio brutale, che si fa sempre più imperioso, si diventa ubriaconi incorreggibili; i quali tutti finiscono miseramente.

Neppure sono da lodarsi coloro che cercano di procrastinare l'appetito cogli eccitanti, imperocchè se avvezate il ventricolo ad aver bisogno di agenti esterni per aiutarlo a digerire finirete per isnervare la sua vitalità e l'elaborazione de' succhi gastrici diverrà difettosa. Quanto al sonno e il riposo sono funzioni assolutamente relative da conformarle al bisogno dell'individuo, poichè tutti non siamo ugualmente conformati, e segue talvolta che uno si senta un

malessere generale e indefinibile senza potersene rendere ragione e questo da altro non deriva che da mancanza di riposo riparatore.

Chiudo la serie di questi precetti, gettati giù così alla buona e senza pretese, coi seguenti due proverbi, tolti dalla letteratura straniera, non senza augurare al lettore felicità e lunga vita.

PROVERBIO INGLESE

*Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy and wise.*

Coricarsi presto ed alzarsi presto
Fanno l'uomo sano, ricco e saggio.

PROVERBIO FRANCESE

*Se lever à six, déjeuner à dix
Dîner à six, se coucher à dix,
Fait vivre l'homme dix fois dix.*

Alzarsi alle sei, far colazione alle dieci,
Pranzare alle sei, coricarsi alle dieci
Fa viver l'uomo dieci volte dieci.



Lettera del poeta Lorenzo Stecchetti (Olindo Guerrini) a cui mandai in dono una copia del mio libro di cucina, terza edizione:

On. Signor mio,

Ella non può immaginare che gradita sorpresa mi abbia fatto il suo volume, dove si compiacque di ricordarmi! Io sono stato e sono uno degli apostoli più ferventi ed antichi dell'opera sua che ho trovato la migliore, la più pratica, e la più bella, non dico di tutte le italiane che sono vere birbonate, ma anche delle straniere. Ricorda ella il Vialardi che fa testo in Piemonte?

«GRILLÒ ABBRAGIATO. — La volaglia spennata si abbrustia, non si sboglienta, ma la longia di bue piccata di trifola cesellata e di giambone, si ruola a forma di valigia in una bracieria con butirro. Umiditela soventemente con grassa e sgorgate e imbianchite due animelle e fatene una farcia da chenelle grosse un turacciolo, da bordare la longia. Cotta che sia, giusta di sale, verniciatela con salsa di tomatiche ridotta spessa da velare e fate per guarnitura una macedonia di mellonetti e zuccotti e servite in terrina ben caldo».

Non è nel libro, ma i termini ci sono tutti.

Quanto agli altri Re dei Cuochi, Regina delle Cuoche ed altre maestà culinarie, non abbiamo che traduzioni dal francese o compilazioni sgangherate. Per trovare una ricetta pratica e adatta per una famiglia bisogna andare a tentone, indovinare, sbagliare. Quindi benedetto l'Artusi! È un coro questo, un coro che le viene di Romagna, dove ho predicato con vero entusiasmo il suo volume. Da ogni parte me ne vennero elogi. Un mio caro parente mi scriveva: «Finalmente abbiamo un libro di cucina e non di cannibalismo, perchè tutti gli altri dicono: prendete il vostro fegato, tagliatelo a fette, ecc.» e mi ringraziava.

Avevo anch'io l'idea di fare un libro di cucina da mettere nei manuali dell'Hoepli. Avrei voluto fare un libro, come si dice di volgarizzazione; ma un poco il tempo mi mancò, un poco ragioni di bilancio^[1] mi rendevano difficile la parte sperimentale e finalmente venne il suo libro che mi scoraggiò affatto. L'idea mi passò, ma mi è rimasta una discreta collezione di libri di cucina che fa bella mostra di sé in uno scaffale della sala da pranzo. La prima edizione del suo libro, rilegata, interfogliata ed arricchita (?) di parecchie ricette, vi ha il posto d'onore. La seconda serve alla consultazione quotidiana e la terza ruberà ora il posto d'onore alla prima perchè superba dell'autografo dell'Autore.

Così, come Ella vede, da un pezzo conosco, stimo e consiglio l'opera sua ed Ella intenda perciò con che vivissimo piacere abbia accolto l'esemplare cortesemente inviatomi. Prima il mio stomaco solo provava una doverosa riconoscenza verso di Lei; ora allo stomaco si aggiunge l'animo. È perciò, Egregio Signore, che rendendole vivissime grazie del dono e della cortesia, mi onoro di rassegnarmi colla dovuta gratitudine e stima.

Suo Dev.mo

O. GUERRINI

Bologna, 19-XII-96.



La contessa Maria Fantoni, ora vedova dell'illustre professor Paolo Mantegazza, mi fece la inaspettata sorpresa di onorarmi dell'infrascritta lettera, la quale serbo in conto di gradito premio alle mie povere fatiche.

San Terenzo
(Golfo della Spezia)
14 novembre '97.

Gentil.^{mo} Signor Artusi,

Mi scusi la sfacciataggine, ma sento proprio il bisogno di dirle, quanto il suo libro mi sia utile e caro; sì, caro, perchè nemmeno uno dei piatti che ho fatto mi è riuscito *poco bene*, e anzi taluni così perfetti da riceverne elogi, e siccome il merito è *suo*, voglio dirglielo per ringraziarlo sinceramente.

Ho fatto una *sua* gelatina di cotogne che anderà in America; l'ho mandata a mio figliastro a Buenos Ayres e sono sicura che sarà apprezzata al suo giusto valore. E poi lei scrive e descrive così chiaramente che il mettere in esecuzione le sue ricette è un vero piacere e io ne provo soddisfazione.

Tutto questo volevo dirle e per questo mi sono permessa indirizzarle questa lettera.

Mio marito vuole esserle rammentato con affetto.

Ed io le stringo la mano riconoscentissima.

MARIA MANTEGAZZA.



Le commedie della cucina, ossia la disperazione dei poveri cuochi, quando i loro padroni invitano gli amici a pranzo (scena tolta dal vero, soltanto i nomi cambiati):

Dice il padrone al suo cuoco:

— Bada Francesco che la signora Carli non mangia pesce, nè fresco nè salato, e non tollera neanche l'odore de' suoi derivati. Lo sai già che il marchese Gandi sente disgusto all'odore della vainiglia. Guardati bene dalla noce moscata e

dalle spezie, perchè l'avvocato Cesari questi aromi li detesta. Nei dolci che farai avverti di escludere le mandorle amare, chè non li mangerebbe Donna Matilde d'Alcantara. Già sai che il mio buon amico Moscardi non fa mai uso nella sua cucina di prosciutto, lardo, carnesecca e lardone, perchè questi condimenti gli promuovono le flatulenze; dunque non ne usare in questo pranzo onde non si dovesse ammalare.

Francesco, che sta ad ascoltare il padrone a bocca aperta, finalmente esclama:

— Ne ha più delle esclusioni da fare, *sior* padrone?

— A dirti il vero, io che conosco il gusto de' miei invitati, ne avrei qualche altra su cui metterti in guardia. So che qualcuno di loro fa eccezione alla carne di castrato e dice che sa di sego, altri che l'agnello non è di facile digestione; diversi poi mi asserirono, accademicamente parlando, che quando mangiano cavolo o patate sono presi da timpanite, cioè portano il corpo gonfio tutta la notte e fanno sognacci; ma per questi tiriamo via, passiamoci sopra.

— Allora ho capito — soggiunge il cuoco, e partendo borbotta tra sè: — Per contentare tutti questi signori e scongiurare la timpanite, mi recherò alla residenza di Marco (il ciuco di casa) a chiedergli, per grazia, il suo savio parere e un vassoio de' suoi prodotti, senza il relativo condimento!

SPIEGAZIONE DI VOCI che, essendo del volgare toscano, non tutti intenderebbero

[Indice](#)

Bianchire. Vedi *imbiancare*.

Bietola. Erba comune per uso di cucina, a foglie grandi lanceolate, conosciuta in alcuni luoghi col nome di *erbe* o *erbette*.

Caldana. Quella stanzetta sopra la volta del forno, dove i fornai mettono a lievitare il pane.

Carnesecca. Pancetta del maiale salata.

Cipolla. Parlando di polli, vale ventriglio.

Costoletta. Braciucola colla costola, di vitella di latte, di agnello, di castrato e simili.

Cotoletta. Parola francese di uso comune per indicare un pezzo di carne magra, ordinariamente di vitella di latte, non più grande della palma di una mano, battuta e stacciata, panata e dorata.

Crema pasticcera. Crema con la farina onde riesca meno liquida.

Fagiuoli sgranati. Fagiuoli quasi giunti a maturazione e levati freschi dal baccello.

Farina d'Ungheria. È farina di grano finissima che trovasi in commercio nelle grandi città.

Filetto. Muscolo carnoso e tenero che resta sotto la groppa dei quadrupedi; ma per estensione, dicesi anche della polpa dei pesci e dei volatili.

Frattagliaio. Venditore di frattaglie.

Frattaglie. Tutte le interiora e le cose minute dell'animale macellato.