

PIATTI "EASY" E RICETTE DELLA NONNA: I MENU DI FERRAGOSTO

15 Agosto 2019



ROMA – Da una parte il miraggio dell’abbuffata e della tavola delle ricorrenze, dall’altra la praticità del piatto unico perché col caldo e in vacanza pochi amano inchiodarsi in maratone gastronomiche.

A Ferragosto, secondo una indagine di Cna Agroalimentare, trionfa la cucina della nonna ma il gusto si fa easy mandando in soffitta la scansione dei pasti in antipasto, primo, secondo e dessert.

La “top ten” culinaria stilata dalla Confederazione dell’Artigianato e della Piccola e media impresa segnala un grande ritorno della lasagna, declinata anche come timballo o vincisgrassi, pasta al forno o sartù. Ore di preparazione ma può coprire il fabbisogno di un’intera giornata, se affiancata a verdure e/o frutta.

A proposito di frutta, sottolinea ancora Cna Agroalimentare, tre connazionali su quattro considerano l’anguria l’alimento più adatto a combattere il caldo. Cocomero si chiama a Roma, melone d’acqua (o di fuoco) a Napoli e dintorni. T

ra i piatti a base di carne, continua Cna, particolarmente apprezzati quest’anno: il vitello tonnato e il pollo con i peperoni. “Il pollo con i peperoni – dice il ristoratore Antonello Colonna – è di rigore, non solo a Roma. Si è diffuso dappertutto ed è diventato una sorta di ‘foodstock’, un festival collettivo del cibo; un must come il tartufo ad Alba”. Il Sud risponde con la parmigiana di melanzane (o di zucchine) nelle diverse varianti di cottura: ortaggio dorato e fritto, semplicemente fritto, al forno.

A dare un tocco di esotismo al 15 agosto è la paella, nelle diverse versioni miste (carne e/o pesce) o vegetariane. Secondo l’indagine Coldiretti/Ixè, l’81% degli italiani brama la grigliata. La maggioranza assoluta preferisce quelle a base di carne (49%), il 22% quelle miste, il 21% quelle di pesce mentre la percentuale dei vegetariani è l’8%.

È stato L’Imperatore Augusto nel 18 a.C. a “inventarsi” il ferragosto (da feriae augusti), ricorda la Fipe, Federazione Italiana Pubblici Esercizi, nello stilare la mappa dei piatti più amati: pietanze di sostanza in Trentino e Valle d’Aosta (canederli e Seupa à la Vapelenentse).

In Lombardia il minestrone, nella versione fredda e più indicata ad agosto. In Veneto e in Liguria si vira sul pesce, con le sarde in saor e la capponadda, una fresca insalata di mare con tonno, acciughe, pomodoro e olive; piatto perfetto per marinai e pescatori. Friuli Venezia-Giulia ed l’Emilia Romagna puntano sulla pasta ripiena con i Cjarsons e i più classici cappelletti al ragù. In dolcezza i piemontesi, con la Margheritina di Stresa.

In Toscana di rigore è il piccione arrostito, una tradizione nata in epoca carolingia. Nella vicina Umbria il piatto forte sono gli gnocchi al sugo di papera, mentre, nelle Marche troviamo l’oca arrosto. Anche in Molise un piatto piuttosto rustico con i cavatelli al sugo di maiale. Invece, a Roma come in tutto il Lazio, non è Ferragosto senza il pollo in umido con i peperoni, perfetto anche per gli amanti della “scarpetta” finale.

In Campania domina la cosiddetta Pizza di Maccheroni. In Puglia un caposaldo della cucina italiana, le orecchiette con cime

di rapa, mentre nella vicina Basilicata si ritorna sulla carne con l'agnello alla lucana. In Calabria ancora pasta, questa volta al forno.

La pasta chijna (cioè ripiena) è un classico del pranzo della domenica o delle festività, come appunto il Ferragosto. Nelle isole maggiori festa dell'Assunta con i culurgiones di patate sardi, e il tipico Gelo di Melone siciliano.

Quanto al dessert, secondo l'osservatorio Sigep di Italian Exhibition Group, di tendenza i sorbetti alcolici. In vetta ai gusti: anguria e rum e lime e vodka.