

La cucina delle fiabe

Fate, streghe ed elfi ai fornelli

Roberto Carretta

Il leone verde

A Irene

Direzione editoriale: Anita Molino

Progetto grafico della copertina: Francesca Pamina Ros

Progetto grafico: Francesca Pamina Ros e Monica Cipriano

In copertina: illustrazione tratta dall'opera di H. Vogel *et alia*;

©istockphoto.com/Stephane Debov

Illustrazioni tratte dall'opera di H. Vogel *et alia*

Revisione delle ricette a cura di Maurizio Tiani

ISBN: 978-88-87139-47-1

© 2002, © 2020

Il leone verde Edizioni

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 5211790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

Il cibo incantato delle fiabe è un cibo estremamente semplice, semplice come le storie raccontate che si esauriscono nel puro piacere del narrare, al di qua, ormai, di ogni ulteriorità moraleggiante o mitologica.

Sono soprattutto frutti, prodotti della terra, dolci e torte, mangiare quotidiano legato al mondo contadino e ai suoi costumi. C'è però, tra sogno e superstizione, un fantasticare legato alla penuria e agli stenti della vita quotidiana che proietta nel mondo fatato aspettative e desideri imbandendo le tavole – e non solo – di ogni ben di Dio, così come paure, sapori e simboli ancestrali giungono a popolare le cucine di streghe, orchi e folletti.

I frutti incantati

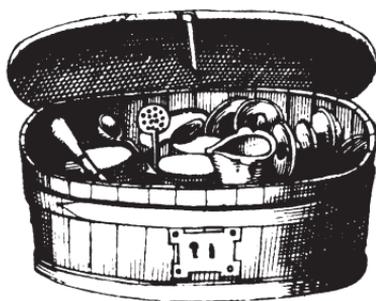
L'alimento magico per eccellenza è rappresentato da un frutto, la rossa seducente mela offerta dalla strega a Biancaneve ma, accanto ad esso, ne ricorrono molti altri che affatturano, guariscono, donano la fertilità. La mela stessa, tratta dal proprio giardino da una fata o da un mago e offerta in dono ad una regina, permette alla sovrana di più d'una fiaba di concepire il figlio tanto desiderato e a lungo atteso invano. Ecco come nascono Pomo e Scorzo nell'omonima fiaba veneziana: «Una volta c'erano marito e moglie, gran signori. Avrebbero voluto un figliolo, e non ne avevano. Un giorno quel signore era per via e incontra un Mago. "Signor Mago, mi insegni un po', come posso fare ad avere un figlio?". Il Mago gli dà una mela e dice: "La faccia mangiare a sua moglie e in capo a nove mesi le nascerà un bel bambino". Il marito torna a casa con la mela e la dà a sua moglie. "Mangia questa mela e avremo un bel bambino: me l'ha detto un Mago". La moglie tutta contenta chiamò la fantesca e le disse che le sbucciasse la mela. La fantesca gliela sbucciò e si tenne le scorze: e poi se le mangiò. Nacque un figlio alla padrona e lo stesso giorno nacque un figlio alla fantesca: quello della fantesca bianco e rosso come una buccia di mela, e quello della padrona bianco come una polpa di mela».

In una classifica dei frutti più appetiti la mela si vede contendere il primato da almeno due rivali, l'arancia e il melograno. In tutte e tre talvolta si nasconde addirittura una principessa. È ciò che avviene nella fiaba delle *Tre Melarance* e nelle sue molteplici varianti. Un giovane va alla ricerca di una fanciulla bianca come

il latte e rossa come il sangue. Chiede ad una vecchia dove poterla trovare e questa gli dona tre arance con la raccomandazione di aprirle solamente in vicinanza dell'acqua. Quando il precetto viene rispettato, dinanzi allo stupefatto protagonista si para una splendida fanciulla che, ovviamente, dopo varie peripezie gli si concederà in moglie. La stessa funzione svolgono anche, in fiabe toscane e umbre, il cedro e la melangola, un tipo particolare di arancia amara. Per descrivere la bellezza e la purezza della futura principessa si fa sempre ricorso all'analogia con il rigoglio e l'appetitosità di un frutto maturo uniti al niveo candore del latte. Il desiderio di un'immacolata sensualità appare chiaro fin dall'inizio della fiaba, come ne *L'amore delle tre melagrane*: «Un figlio di re mangiava a tavola. Tagliando la ricotta, si ferì un dito e una goccia di sangue andò sulla ricotta. Disse a sua madre: "Mamma, vorrei una donna bianca come il latte e rossa come il sangue." "Eh, figlio mio, chi è bianca non è rossa, e chi è rossa non è bianca. Ma cerca pure se la trovi."» La donna desiderata uscirà appunto dalla carnosa polpa di una melagrana, presso tutte le civiltà mediterranee simbolo della fecondità e dell'unione coniugale.

Ne *La gatta Cenerentola* di Giovan Battista Basile, dal suo *Lo cunto de li cunti* – fonte d'ispirazione di tutti i favolisti successivi –, ad uscire dall'interno di un frutto è una vera e propria fata. In questa, che è la prima versione scritta di Cenerentola, la protagonista chiede in dono al padre, a differenza delle vanitose sorellastre, non vestiti e gioielli ma ciò che la colomba delle fate deciderà di inviarle. Così il padre, durante un viaggio, si reca da lei che gli consegna le seguenti

cose: un dattero, una zappa, un secchiello d'oro e una tovaglia di seta. Stupito di tali doni fa ritorno a casa. Appena Cenerentola ebbe i regali «piantò il dattero in un bel vaso, e mattino e sera lo zappettava, l'innaffiava, e con la tovaglia di seta l'asciugava; per la qual cosa cresciuta la pianta in quattro giorni quanto la statura di una donna, ne venne fuori una fata chiedendole: "Cosa desideri?"».



(In onore del «prezioso» contenuto di certi frutti fatti non potevamo che iniziare con una ricetta di mele riccamente guarnite)

MELE DEL PRINCIPE AZZURRO

Ingredienti (per 6 persone)

1 tazza di farina 00

1/4 di tazza di zucchero di canna

1/2 tazza di burro

1/4 di tazza di nocciole finemente tritate

4 tazze di mele a fette

cannella e noce moscata

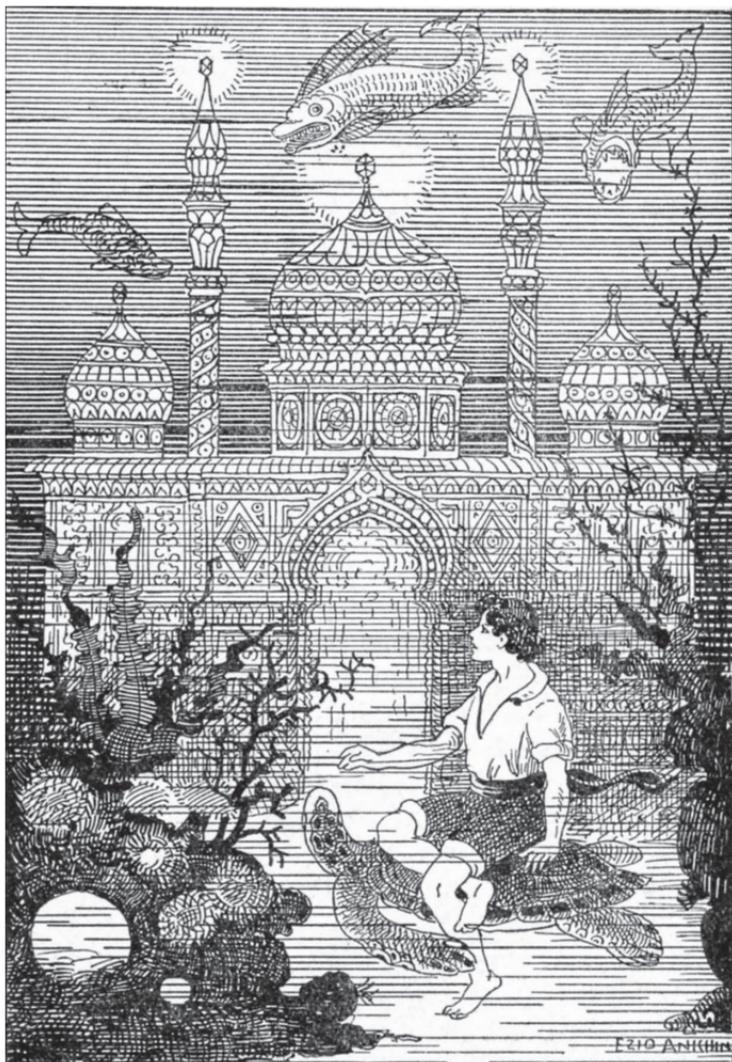
panna

Mescolate la farina e lo zucchero, incorporate il burro tiepido e a pezzetti e impastatelo fino al totale assorbimento. Poi aggiungete le nocciole tritate. Disponete le fette di mela su una piastra da forno imburrata e infarinata, e cospargetele di cannella e noce moscata. Copritele con l'impasto e cuocete a 180 °C per 25 minuti. Servite con guarnizione di panna cui avrete aggiunto, prima di montarla, 10 cl di blu curaçao.

Il pranzo di nozze

Talvolta le ammaliatrici propongono ai loro ospiti pietanze più elaborate. In odor di stregoneria e adorna di tutti i simboli e delle seduzioni della fata è la rapitrice d'uomini dello Scoglio del Diavolo nella fiaba *L'incantatrice dai Racconti della nonna* di Emma Perodi. Quando il protagonista si fa condurre a quello scoglio sul mare, lo vede semisommerso, con al centro uno stagno d'acqua salata ed in mezzo un'isoletta circondata di alghe e di gigli rosa. Salito su una barchetta a forma di cigno – o di tartaruga – ancorata alle sponde dello stagno, si avvede troppo tardi che si tratta di un vero animale, il quale si tuffa e lo trascina sul fondo nella dimora della fata. Questa era «tutta formata di conchiglie rarissime. Vi si giungeva da una scala di cristallo fatta in guisa che quando uno vi passava sopra, ogni scalino cantava come un uccello di primavera. Tutt'intorno vi erano vasti giardini, ove crescevano foreste di piante marine, e v'erano aiuole di alghe verdi, cosparse di diamanti invece che di fiori». L'incantatrice era «sopra un letto d'oro. Vestita di una tela color verde mare, fine e trasparente come le onde; i capelli neri erano vagamente ornati di coralli e le scendevano fino alle calcagna; il volto di lei era roseo e bianco come l'interno di una nicchia». Lo fece accomodare, gli servì «otto qualità diverse di vino in otto boccali d'argento» e gli offrì la propria mano. Accettata la sua proposta di matrimonio, la fata disse che voleva subito preparare il pranzo di nozze e apparecchiò una tavola coperta di ogni grazia di dio. Vi erano molte cose conosciute e altre mai viste ma, preparato il fritto di pesce

e lasciato un attimo l'ospite da solo per prendere altre dodici qualità di vino, questi iniziò a insospettirsi giungendo a scoprire che i pesci offertigli in cena erano altri malcapitati uomini così trasformati dopo le nozze e offerti ai loro successori.



Indice delle ricette

Pani e focacce

Focaccia della Befana	15
Pane al formaggio	47
Pane degli Elfi	25
Pane del battesimo	28
Pane di frutta secca	61
Pizza bianca al rosmarino	72

Primi e minestre

Agliata in brodo	37
Maccheroni ai funghi porcini	45
Ravioli del Monte di Cuccagna	43
Tagliatelle con sugo d'agliata	38

Secondi

Capponi in fricasea francese (1500)	41
Crostini con salsiccia e stracchino	36
Insalata di riso e pollo	54
Lepre golosa	57
Oca all'inglese (1700)	39
Carpa alle olive e fichi	23
Insalata di granchio e melagrana	21

Zuppa di granchi	74
Ova sperdute (1400)	63

Verdure

Fave bollite (1300)	16
Insalata di pane, pomodori, cipolla e pere	30
Melanzane alla provenzale	32
Ravanelli con formaggio	48

Frutta e dolci

Bonbon di datteri e noci	12
Delizie all'arancio	10
Frutti del Paradiso	11
Fiori dolci	52
Mele del principe azzurro	9
Biscotti di Madama Fortuna	18
Homentash di Tina	59
Marzapane	50
Panpepato	51
Pandolce della fata	14
Paladini di zucchero	69

Vini

Vin brulé	66
Vino mielato	66

Indice

I FRUTTI INCANTATI	6
IL DONO DELLA FATA	13
NON SOLO CARBONE...	15
COME INGRAZIARSI LA SORTE	17
IL PRANZO DI NOZZE	19
UN PESCE MIRACOLOSO	22
I FOLLETTI DISPETTOSI	24
PER «FATARE» UN BAMBINO	26
UN RE INAPPETENTE	29
LA «NOBILE» MELANZANA	31
IL PAESE DI CUCCAGNA	33
LA TOVAGLIA MAGICA	40
UNA MONTAGNA DI RAVIOLI	42
UN MARE DI FORMAGGIO	46
LA CASA NEL BOSCO	49
CUOCHI INVISIBILI	53
STRANI COMMENSALI	55
UN DOLCE «FATALE»	58
PICCOLI TESORI	60
ASTUZIE POPOLANE	62
IL VINO DEL PURGATORIO	64
BAMBOLE VIVENTI	67
IL GIARDINO DELLE ERBE PROIBITE	70
SEDUZIONE IMMORTALE	73
INDICE DELLE RICETTE	77

Finito di stampare
nel mese di Novembre 2020 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)