



Foto tratte da **I pani dimenticati** (Gribaudo, pp. 200, euro 9,90):  
1 Pane di castagne 2 Pizza ebraica 3 Beccuta 4 Focaccia di Voltri 5 Fujasa della Val Susa



## Questa delizia è proprio un pezzo di pane

UN LIBRO RISCOPRE LE RICETTE DI ANTICHI TESORI REGIONALI PREPARATI CON **ACQUA E FARINA**. COSÌ IL GUSTO PUÒ LIEVITARE

di Micol Passariello

**A** ROMA, al Portico d'Ottavia, nel cuore del Ghetto, c'è l'antica pasticceria Boccione che ogni giorno sforna una pizza ebraica buonissima. La chiamano pizza ma in realtà è un dolce, una specie di panino poco lievitato, ricco di frutta secca e canditi. È una ricetta tramandata per generazioni, che questo forno prepara ad arte. «La nostra nazione ha un passato contadino e sono tante le storie che fanno capolino da una fetta di casereccio dalla mollica asciutta e compatta o da un morbido pane dolce». Il nuovo libro di Rita Monastero, *I pani dimenticati. Un viaggio attraverso l'Italia per riscoprire i sapori di una volta* (Gribaudo, pp. 200, euro 9,90), racconta le storie nascoste dietro le tante variazioni sul tema pane, custodite tra le pieghe delle tradizioni regionali.

Dagli ungaracci di Cantiano alle scaldatelle pugliesi, dalla focaccia di Voltri alla casata di Pontecorvo il volume invita a fare un viaggio che «ci parla del passato e di usanze che sembrano lontane nel tempo, ma che poi, a conti

fatti, si può dire che siano ancora dietro l'angolo».

A Trieste, nel quartiere di Servola, in via del Pane Bianco, si trova il Museo Etnografico, dove si scopre il pane di Servola: non ci sono notizie certe sulle origini, ma sappiamo dai documenti ufficiali che nel 1756 i reali asburgici chiamarono a Vienna le *pancogole*, le donne triestine che ogni giorno sfornavano e vendevano chili di pane, perché lo insegnassero agli austriaci. «Queste donne cessarono la loro attività nel 1954, ma il loro pane morbido e bianco viene ancora prodotto e venduto in tutto il Friuli Venezia Giulia».

È dolce invece la fujasa della Val Susa, specialità piemontese che risale addirittura al Medioevo. Oggi questa ricetta conservata per secoli viene rivisitata, sostituendo miele, strutto e pasta madre con zucchero, burro e lievito di birra. In un lungo cammino alla ricerca dei pani perduti, si ritrovano tesori culinari che in pochi ricordano o continuano a impastare. Delizie nate povere ma ricchissime di storia, e di sapore. ■

### CUCINE DEL MONDO

CHEF KUMALÈ  
@chefkumale

### IL GIAPPONE SI FA LARGO A COLPI DI SPADA

La cucina giapponese è apprezzata per sushi e sashimi di pesce crudo, ma si trovano tantissime ricette di piatti di mare cucinati, alcuni molto semplici e veloci, come questi amuse-bouche di pesce spada. Ecco come prepararli. Tagliate il pesce spada in bocconcini, sistemato in una ciotola e marinato con il saké, la salsa di soia, lo zenzero, mescolate bene e lasciatelo riposare per cinque minuti. Infarinare i bocconcini di pesce spada nella fecola di patate, fateli dorare per circa quattro minuti per lato in una padella nell'olio ben caldo. Prelevateli, sistemati su un piatto da portata dove avrete sistemato un letto di mizuna o rucola. Preparate un dressing



mescolando insieme la salsa di soia, con il mirin, la salsa gochujang, l'aglio grattugiato, il gambo di porro tritato. Versatela sul pesce spada e servite.

### INGREDIENTI

4 fette di pesce spada,  
2 cucchiaini di salsa di soia,  
2 cucchiaini di saké,  
1 cucchiaino di zenzero grattugiato,  
6 cucchiaini di fecola di patate,  
60 gr di mizuna o rucola

### Per il dressing

1 porro, 1 cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiaini di mirin, 2 cucchiaini di salsa gochujang, 1 cucchiaino di aglio grattugiato, 6 cucchiaini d'olio di semi di arachidi