



Fin dal tempo dell'antica Roma, gli ebrei hanno influenzato il nostro modo di mangiare. E, allo stesso tempo, le tradizioni italiane hanno contribuito a formare un corpus di piatti tipici tramandati solo oralmente.

COME SALVARE LA CUCINA ALLA GIUDIA

Che oggi rischiano di cadere nell'oblio. Così una food writer nata a Milano da una famiglia di origine libica ha deciso di raccoglierle tutte.

di **Benedetta Jasmine Guetta**

18

IL MENU DI **BENEDETTA JASMINE GUETTA** LA MIA CUCINA ITALIANA ALLA GIUDIA

Testo, foto e ricette di **Benedetta Jasmine Guetta**

Questo libro è un tributo al ricchissimo, ma ancora per lo più sconosciuto, patrimonio culinario degli ebrei d'Italia. Infatti, nonostante gli ebrei abbiano vissuto in Italia per migliaia di anni, la profondità del loro



contribuito alla cucina italiana è ancora oggi poco raccontata. Quando, del resto, si descrive una delle cucine più famose al mondo, c'è sempre la tentazione di dipingere il cibo italiano a grandi linee: soprattutto all'estero, l'Italia è considerata il Paese delle lasagne, della pizza, del tiramisù, i soliti cliché che tutti noi conosciamo. Tuttavia, le sfumature che compongono il mosaico italiano dei piatti tradizionali sono spesso (ingiustamente) trascurate, anche dagli stessi italiani. Invece, per conoscere più a fondo il cibo italiano, io sono convinta che sia fondamentale considerare anche il crocevia tra la cultura italiana e quella ebraica. Gli ebrei, dopotutto, hanno vissuto nella nostra penisola sin dai tempi dell'antica Roma e, nel corso dei secoli, hanno cambiato il modo di mangiare degli italiani più di quanto sia generalmente noto. Ad esempio, se si prova a domandare a qualche italiano dell'origine delle orecchiette, la maggior parte è convinta con assoluta certezza che l'ingrediente tipico della Puglia provenga proprio dal sud Italia. In realtà, le orecchiette sono state portate dagli ebrei che dalla Provenza si stabilirono in Puglia già nel dodicesimo secolo. In Veneto, invece, una delle specialità tradizionali sono le sarde in saor, le sardine in agrodolce. Autoctone? Non proprio: la combinazione di uvetta e aceto è un indizio del fatto che la ricetta sia stata portata in Veneto dai mercanti ebrei sefarditi che dalla Spagna e dal Portogallo arrivarono in Italia. Più a Sud, in Sicilia, invece, gli ebrei contribuirono alla formazione della cultura locale facendo conoscere un ingrediente che poi divenne fondamentale per la cucina italiana, la melanzana. Fino alla prima metà dell'Ottocento, come sappiamo leggendo Pellegrino Artusi, le melanzane erano ritenute un cibo «per ebrei e per cani». Senza di loro, dunque, non avremmo avuto piatti celebri come la pasta alla Norma, la parmigiana, la caponata e così via. E proprio come gli ebrei hanno plasmato la cucina italiana, così anche l'Italia, con i suoi ingredienti, i suoi sapori, ma anche le sue vicende politiche e sociali, ha plasmato il modo in cui i suoi cittadini ebrei cucinano e mangiano. Basta guardare alla zuppa di pesce, una specialità della cucina ebraica italiana molto apprezzata a Roma. Nel 1555 Papa Paolo IV stabilì che gli ebrei residenti a Roma dovessero trasferirsi in un ghetto, un'area confinata in uno dei quartieri più indesiderabili della città, vicino all'antico

mercato del pesce, soggetta alle continue inondazioni del Tevere. Le condizioni di vita nel ghetto erano terribili, la maggior parte degli ebrei viveva in estrema povertà. Tuttavia, le donne ebraiche, a dimostrazione di quanto la necessità sia davvero la madre dell'invenzione, sfruttarono al meglio quelle circostanze: andavano al mercato del pesce dopo la chiusura per raccogliere tutte le teste, le code e gli altri avanzi lasciati dai pescivendoli, per poi lessarli in acqua e farne una zuppa. Ecco, questa è l'umile origine della zuppa di pesce, alimento povero del quartiere ebraico di Roma, oggi considerata una prelibatezza locale. E ancora: poiché gli ebrei erano legalmente esclusi dalla maggior parte delle attività professionali, alcuni entrarono nel business del «cibo da strada», uno dei pochi lavori concessi: si specializzarono così nella preparazione di pezzetti di verdure fritte in olio e bocconcini di stoccafisso in pastella, piatti per i quali ancora oggi gli ebrei romani sono conosciuti. E queste sono solo alcune delle molte, affascinanti storie che testimoniano l'intreccio della cultura ebraica e quella italiana. Ma se durante la storia, sin dall'arrivo degli ebrei in Italia durante la Roma repubblicana, le ricette si sono tramandate di generazione in generazione, fino ad oggi la cucina degli ebrei d'Italia, fiorita ed evoluta per più di duemila anni, non è stata diligentemente registrata come dovuto per preservarla dall'oblio. Anche a fronte della ridotta rappresentanza demografica della popolazione ebraica in Italia (oggi composta da circa 27 mila persone, meno dello 0,45 per cento della popolazione: per dare un senso delle proporzioni, più o meno lo stesso numero di ebrei che risiedono, ad esempio, a Minneapolis o Milwaukee, città non particolarmente ebraiche). Attraverso questo libro, perciò, la mia umile missione è quella di salvare ricette, storie e ricordi un tempo tramandati attraverso il passaparola: un'eredità culturale, ancor prima che gastronomica, a rischio estinzione. Ho cercato, insomma, di descrivere fedelmente il cibo cucinato nelle comunità ebraiche delle varie regioni d'Italia. Ricette generalmente facili, adatte a un palato italiano, senza ingredienti complicati, ma saporite e confortevoli. Per fornire una guida a chi vuole imparare a cucinare come hanno sempre fatto gli ebrei italiani: alla giudia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CHI È

Food writer, stylist e fotografa, è nata a Milano ma vive da tempo a Santa Monica, California. Laureata in letteratura, ha lavorato nel marketing digitale per 10 anni. Nel 2009 ha fondato con Manuel Kanah il sito *Labna*, per raccontare soprattutto la cucina ebraica della tradizione regionale italiana



Molti sono convinti che le tipiche orecchiette siano nate al Sud



PER CELIACI



FACILE



LIGHT



VEGETARIANA



TRADIZIONALE



PERSONE



TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Fin dal tempo dell'antica Roma, gli ebrei hanno influenzato il nostro modo di mangiare. E, allo stesso tempo, la storia e le tradizioni dal Veneto alla Sicilia hanno contribuito a formare un corpus di ricette che si sono tramandate solo oralmente, una generazione dopo l'altra. Oggi, però, con le comunità ridotte a un'esigua minoranza, rischiano di cadere nell'oblio. Così una food writer nata a Milano da una famiglia di origine libica ha deciso di raccogliere tutte. Per salvarle



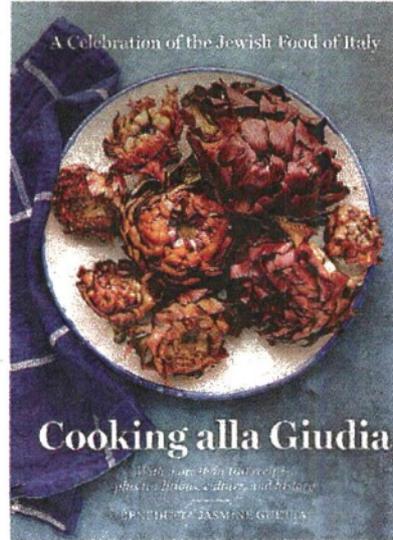
In realtà sono state portate dagli ebrei che dalla Provenza si stabilirono in Puglia



Le sarde in saor, invece, arrivarono in Veneto con i mercanti sefarditi



Il testo, le ricette e le foto sono un'anticipazione di Benedetta Jasmine Guetta, *Cooking alla giudia*, Artisan Books, 352 pagine, in vendita dal 29 marzo. Sotto, la foto ritratto è di Ray Kachatorian



DATA STAMPA



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2994

TRIGLIE CON UVETTA E PINOLI



La cucina degli ebrei d'Italia non è stata trascritta e registrata come dovuto

DATA STAMPA



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2994



INGREDIENTI

800 g di triglie pulite, squamate e sfilettate, 6 cucchiaini di olio evo, 120 ml di aceto di vino bianco, sale kacher, 85 g di pinoli leggermente tostati in padella, 150 g di uvetta bagnata in acqua calda da sgocciolare, pepe nero macinato (facoltativo)

Questo è un piatto della tradizione romana che viene servito alla vigilia del digiuno dello Yom Kippur. È una ricetta molto sostanziosa, ma in questa occasione è considerata uno dei tanti antipasti della grande cena pre digiuno. Piace a chi ama il pesce in agrodolce, che nella cucina giudaico-romanesca e quella veneziana ha un significato simbolico: si dice porti fortuna. Per realizzare la ricetta potete utilizzare le triglie o, in alternativa, anche le orate, il dentice rosso o lo scorfano. Iniziate preriscaldando il forno a 180°C. Sciacquate bene il pesce e disponetelo su un unico strato nel forno olandese, un recipiente in ghisa simile a una grande cocotte. Coprire il pesce con l'olio e l'aceto. Salate e aggiungete pinoli e uvetta. Appoggiate il coperchio parzialmente sulla pentola e cuocete le triglie a fuoco medio per 15 minuti. Trasferite il pesce in forno e cuocete per 15 minuti. Durante la cottura irroratelo di tanto in tanto con il liquido di cottura. Se inizia ad asciugarsi, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua. Servite le triglie tiepide o a temperatura ambiente e, se avete piacere, aggiungete una spolverata di pepe nero.

T

F



4
PERSONE



45
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le comunità
stesse sono
diminuite
e oggi
sono ormai
concentrate
solo nelle
grandi città

POLLO FRITTO DI HANUKKAH



INGREDIENTI

Per la marinata:
240 ml di uovo, 1/2
cucchiaino di sale
kasher, 240 ml di
succo di limone, 120
ml d'acqua, 1 spicchio
d'aglio schiacciato
Per il pollo: 1,4 kg
di pollo, 250 g di
farina 00, 1 cucchiaio
di sale kasher, 1/2
cucchiaino di pepe
nero macinato, 2
uova, olio per friggere

Il pollo fritto fa parte della gastronomia toscano-ebraica e viene preparato per l'Hanukkah, la festa delle luci, celebrata a dicembre per ricordare la liberazione del tempio di Gerusalemme e il miracolo dell'olio d'oliva. Partite dalla marinata. In una terrina capiente unite olio d'oliva, succo di limone, acqua, aglio e sale. Mescolate bene. Mettete i pezzi di pollo nella ciotola, girateli un paio di volte affinché siano completamente avvolti dalla marinata, coprite e conservate in frigorifero per un'ora, girandoli di tanto in tanto. Preriscaldate il forno a 180°C. In un recipiente medio, unite farina, sale e pepe. In una seconda terrina sbattete le uova. Prendete il pollo e asciugatelo tamponandolo con della carta da cucina. Passate ciascun pezzo nella miscela di farina. Poi immergetelo nelle uova, fate sgocciolare l'eccesso e passatelo ancora una volta nella farina. Riempite una padella larga con circa 5 centimetri di olio di girasole o arachidi. Scaldatelo a fuoco medio fino a quando raggiunge 180°C. Adagiate circa tre pezzi per volta e friggete per tre minuti per lato. Scolate il pollo, poi infornatelo per 30 minuti. Servite caldo con un po' di succo di limone a parte.

T

F

4
PERSONE120
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DATA STAMPA



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2994

ALICIOTTI CON INDIVIA



I testi scritti,
invece,
sono il modo
migliore
per
preservare
ricordi
e cultura



INGREDIENTI

2 mazzi di scarola o indivia riccia,
60 ml di olio d'oliva,
2 spicchi d'aglio, 450 g di acciughe fresche con la pelle, senza lisce e aperte a ventaglio, ¼ di cucchiaino di sale kasher, pepe nero macinato, fiocchi di peperoncino a piacere (opzionale)

Le acciughe, assieme alle sardine, erano il pesce azzurro che gli ebrei confinati nel Ghetto di Roma potevano mangiare secondo quanto stabilito dal Papa nel 1661. Fu in quell'occasione che le donne sfruttarono al meglio gli ingredienti che avevano a disposizione. Frutto della loro intraprendenza è anche questo piatto, umile ma estremamente gustoso. Per prepararlo incominciate preriscaldando il forno a 180°C. Sciacquate, asciugate e tritate grossolanamente la scarola (o l'indivia). Sul fondo di una teglia da forno da 23 x 33 cm distribuite 1 cucchiaio di olio d'oliva e sopra un po' dell'aglio tritato finemente. Disponete la maggior parte della scarola nella teglia e aggiungete l'aglio rimasto. Quindi adagiate i filetti di acciughe con la pelle rivolta verso l'alto e infine il resto della scarola. Condite con sale, pepe e, se avete piacere, con i fiocchi di peperoncino. Versate i rimanenti 3 cucchiaini di olio d'oliva in modo uniforme. Coprite bene la teglia con un foglio di alluminio, infilatela in forno e cuocete per 15-20 minuti, fino a quando le verdure non saranno tenere e le acciughe morbide. Servite subito.



4

PERSONE



30

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Questi sono
i piatti
che amo
mangiare:
confortevoli
e facili,
nello stile
italiano

AMATRICIANA KASHER



INGREDIENTI

2 cucchiai di olio evo,
140 g di coppiette
romane o di bacon
turco tagliato a
listarelle, 100 g di
cipolle tagliate fini,
120 ml di vino bianco
secco, 450 g di pelati,
sale kasher, pepe
nero macinato, 1
peperoncino secco
(opzionale), 450 g
di bucatini o spaghetti

Per cominciare versate l'olio d'oliva in una padella capiente, fate andare a fuoco medio e aggiungete le coppiette o il bacon turco a base di tacchino. La scelta di questo tipo di carne deriva dal fatto che gli ebrei non utilizzano il maiale. Quindi versate le cipolle tagliate fini e cuocete per circa 5 minuti ovvero fino a quando la carne non sarà croccante. Irrorate con il vino e cuocete finché non sarà completamente evaporato. Usando una schiumarola, trasferite la carne e le cipolle in un piatto e mettete da parte. Versate i pomodori nella padella, conditeli con sale e pepe e, se avete piacere, aggiungete il peperoncino. Cuocete a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, cioè fino a quando la salsa sarà densa. Nel frattempo portate a ebollizione dell'acqua con sale in una pentola capiente. Versate i bucatini o gli spaghetti e terminate la cottura secondo le indicazioni sulla confezione. Scolate la pasta e aggiungetela alla salsa di pomodoro e cucinate a fuoco medio. Inglobate la carne e le cipolle, mescolando bene. Servite subito. Gli ebrei non utilizzano carne e formaggio nello stesso pasto. In questo caso quindi omettono il pecorino, ma se avete piacere aggiungetelo.

F

T



4

PERSONE



40

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



AGNELLO DI PESACH CON CARCIOFI E FAVE



INGREDIENTI

150 ml di olio evo,
1 cipolla tritata,
5 spicchi d'aglio tritati,
1 kg di tagli misti
di agnello, 120 ml
vino bianco secco,
sale kasher, pepe
nero macinato,
2 limoni tagliati
a metà, 10 carciofi
medi, circa 30 fave
fresche

Versate l'olio d'oliva in un forno olandese e fate andare a fuoco medio-alto.

Aggiungete cipolla e aglio e continuare a cuocere per circa 5 minuti. Incorporate pezzo dopo pezzo l'agnello e fate rosolare, rigirandolo di tanto in tanto fino a doratura. Trasferite la carne su un piatto. Rimettete tutto l'agnello nella pentola e aggiungete il vino, mezzo cucchiaino di sale e pepe a piacere. Cuocete a fuoco lento per far evaporare il vino, quindi aggiungete dell'acqua fredda in modo da coprire tutta la carne. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma, coprite parzialmente la pentola e fate cuocere a fuoco lento per circa 30-45 minuti. Spegnete appena la carne sarà tenera. Nel frattempo lavorate i carciofi: eliminate le foglie esterne più dure e la parte superiore e sbucciate il gambo. Tagliate per lungo il carciofo in quattro parti. Eliminate la barba. Metteteli nell'acqua con un limone spremuto. Sbollentate per un minuto le fave, scolatele e lasciate raffreddare. Togliete la buccia. Tornate all'agnello: quando è tenero, a fuoco medio portate il liquido a bollire. Aggiungete fave e carciofi scolati. Spremete il succo di limone rimanente e cuocete per 15 minuti.

C

L

T



4

PERSONE



120

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA





DATA STAMPA



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2994