

## ALIMENTAZIONE A PROVA DI CALDO PER UN AGOSTO SENZA FORNELLI: 6 RICETTE LAST MINUTE SENZA COTTURA E LE CURIOSITÀ SULLE LORO ORIGINI

Le vacanze sono alle porte: che siano in città, al mare o in montagna, cresce la voglia di vita all'aria aperta, di tramonti, tavolate (distanziate) con amici e passeggiate... e di passare meno tempo possibile ai fornelli. Quindi via libera a preparazioni pratiche, fresche, buone, veloci da gustare e che non richiedono la cottura. Ecco le ricette senza fornelli perfette per qualsiasi contesto, dal gourmet all'informale, da proporre alla famiglia o da sfoggiare ad una tavolata di amici, perfette anche da portare sotto l'ombrellone. Con qualche curiosità legata alle origini di ogni piatto. Ad esempio, lo sapevi che la Panzanella era già presente nel XIV secolo nelle citazione del Boccaccio? E che la Caprese si chiama così grazie al futurista Tommaso Marinetti? E l'avresti mai detto che la Bresaola era già nota ai tempi in cui Leonardo Da Vinci dipingeva la Gioconda?

### 1. Panzanella

Ingredienti semplici e poveri rendono questo piatto uno dei capisaldi della tradizione culinaria popolare nostrana. Tipica dell'Italia Centrale, la panzanella nasce dal recupero del pane raffermo. Una versione simile, il così detto "pan lavato", sembra essere già presente nelle citazioni del Boccaccio nel XIV secolo. Esistono varie versioni sull'origine: alcuni la legano all'abitudine dei contadini a bagnare il pane secco, per poi condirlo con le verdure disponibili nell'orto. Altri, invece, pensano sia nata grazie ai marinai che bagnavano il pane raffermo con acqua di mare. Anche sulla radice del nome non si hanno fonti certe e, se da un lato pare che il nome derivi dai termini "pane" e "zanella", ovvero zuppiera, dall'altro lato è forse il termine "panzana" (che originariamente significava "pappa"), ad aver dato vita al nome del piatto. Le ricette della Panzanella sono moltissime e variano da regione a città. La base classica prevedere l'uso di pane raffermo, cipolla, basilico, cetriolo, pomodoro, olio d'oliva, aceto e sale e, in certi casi, anche tonno e uovo. Nulla toglie però di personalizzarlo con gli ingredienti che più ci piacciono, magari proprio con la bresaola. Ciò che cambia è proprio l'utilizzo del pane raffermo: in Toscana e nel Lazio il pane viene prima lasciato in ammollo e poi strizzato e spezzettato, in Umbria e nelle Marche si preferisce utilizzare le fette di pane intero.

### 2. Caprese

Altro cavallo di battaglia dell'estate e i motivi sono semplici: facilità di esecuzione (con due soli ingredienti principali) unita alla freschezza di pomodori e mozzarella. Da completare con olio a crudo e basilico fresco. L'insalata Caprese è un piatto partenopeo che, come suggerisce il nome, ha le sue origini nell'Isola di Capri. Sulla sua storia esistono diversi miti. L'origine più accreditata riporta la nascita al secondo dopoguerra, per opera di un muratore patriottico e al suo panino "tricolore": basilico, pomodoro e mozzarella farcivano una morbida pagnotta. Tuttavia, esiste una prova storica antecedente, intorno agli anni '20, quando il piatto fece la sua comparsa nel menù dell'Hotel Quisisana di Capri. Si dice, infatti, che facesse parte di una cena futurista, organizzata per Filippo Tommaso Marinetti, che più di una volta si era scagliato contro la cucina tradizionale. Inoltre, la caprese fu anche la protagonista, in un pomeriggio assolato del 1951, di un pasto veloce richiesto da Re Farouk, sovrano d'Egitto, in visita proprio a Capri con la famiglia.

### 3. Cannoli di bresaola e caprino ai frutti croccanti

Un altro evergreen del pasto estivo, e non solo. Di solito siamo abituati a mangiare la bresaola da sola, con un filo d'olio e qualche goccia di limone, o con scaglie di parmigiano su un letto di rucola, ma con questo gustoso salume light a marchio IGP si possono preparare tante ricette leggere ed estive, grazie alla sua versatilità e praticità. Sulle sue origini, le prime testimonianze letterarie risalgono al XV secolo, ai tempi in cui Leonardo Da Vinci dipingeva la Gioconda. Non esiste un'interpretazione univoca sull'origine del nome: una delle interpretazioni etimologiche la farebbe risalire al germanico "brasa", brace, perché anticamente i locali di stagionatura erano riscaldati da bracieri. Secondo un'altra ipotesi il termine "brisaola" è associato al

dialettismo locale "brisa", una ghiandola presente nei bovini. Dal 1998 la Bresaola della Valtellina è certificata Igp e, da allora, il marchio è utilizzato esclusivamente dai produttori locali della zona tipica, l'intera provincia di Sondrio, con i suoi territori della Valtellina e della Valchiavenna. Di colore rosso vivo e uniforme, e dall'aroma piacevolmente speziato, per degustarla al meglio è consigliato servirla a fette dello spessore di 1-1,5 mm. L'idea in più per l'estate? I cannoli di bresaola e caprino ai frutti croccanti. Basterà avere in dispensa Bresaola della Valtellina IGP, formaggio caprino, pere, mandorle, erba cipollina: preparare un ripieno con caprino a pezzetti, mandorle grattugiate e la pera a listarelle. Riempire la fetta di bresaola e legarla con erba cipollina. Per altre opzioni fresche e crude consultare il sito [www.bresaolainedita.it](http://www.bresaolainedita.it)

#### **4. Carpaccio di melone**

Il melone è un frutto povero di calorie e ricco di sali minerali, perfetto per contrastare la spossatezza dovuta al caldo. La prima ricetta che viene in mente è quella con il prosciutto. Sarebbe contento Galeno, il medico personale dell'imperatore Marco Aurelio. Secondo le sue teorie, ogni cibo che ingeriamo ha proprietà peculiari, e se un alimento è sbilanciato dalla parte del caldo, bisognerà accompagnarlo con alimenti freddi per mitigarne gli squilibri. Alla frutta bisogna, quindi, affiancare salumi o vino. E nel caso del melone, vista la sua natura estremamente fredda e umida, l'unico modo per bilanciarlo era servirlo con qualcosa di estremamente secco e caldo. Aldilà della teoria medica galenica, del prosciutto e melone se ne trova traccia in "La scienza in cucina l'arte di mangiar bene", di Pellegrino Artusi, la cui prima edizione è datata 1891. Dopo un'ulteriore sparizione, questa ricetta riemerge negli anni Sessanta fino ai giorni nostri. La preparazione della ricetta è semplice e non richiede particolari abilità. L'unico accorgimento è quello di tagliare le fette di melone molto sottili. Per il condimento, la scelta dipende anche dai gusti personali: un'alternativa elegante e ancora più light al prosciutto è con la bresaola. Oppure, si può condire con cipollotto rosso, germogli di soia, olio, sale e pepe. Per un tocco in più, l'aggiunta dei pomodorini secchi renderà questa preparazione ancora più stuzzicante.

#### **5. Gazpacho**

Il Gazpacho è una delle ricette più tradizionali dell'Andalusia, dove in estate a causa del caldo c'è bisogno di piatti che siano sostanziosi e freschi. Nasce come piatto povero e risente della regione in cui viene preparato. Gli ingredienti tradizionalmente usati sono: peperoni, pomodori, cetrioli, cipolla e pane raffermo ammorbidito in acqua, il tutto arricchito con erbe aromatiche a scelta. Il nome identifica qualsiasi tipo di zuppa calda o fredda e deriva dall'accadico kasâpu (frantumare) che ricorda i crostini di pane frantumati che vi vengono immersi. La sua origine viene attribuita all'ellenico kykeon, una bevanda rinfrescante a base di acqua e vino alla quale, con l'islamismo durante l'invasione araba di al-Andalus nell'VIII secolo, al comune gazpacho ellenico furono aggiunti sale e olio d'oliva; mentre nel tardo Medioevo furono aggiunte le verdure presenti attualmente. Oltre a quello andaluso esiste quello toledano, quello della Mancha (o manchego), quello dell'Estremadura (extremeño), il salmorejo tipico di Cordoba e quello bianco di Malaga conosciuto come "Ajoblanco". È un piatto che va mangiato freddo, talvolta addirittura con cubetti di ghiaccio; servito in ciotole di terracotta (la terracotta trattiene meglio i sapori). Nella versione più moderna viene servito come aperitivo energetico rinfrescante, in bicchieri di vetro. Servito con dei crostini di pane caldo crea un piacevole contrasto di temperatura e consistenze. Per ottenere un gazpacho alla giusta temperatura, le verdure dovranno essere fredde di frigo.

#### **6. Tzatziki**

Una ricetta greca (ma anche albanese e bulgara) le cui origini si perdono nella notte dei tempi, diffusa in tutto il mondo. Se si va in vacanza in una qualunque località greca, lo Tzatziki è accompagnato da pite (le tradizionali focacce) o servito come condimento di spiedini di carne (souvlaki), ma non mancano le occasioni per gustarlo da solo come antipasto rinfrescante in cui intingere verdure crude di stagione. Si capisce come questa salsa faccia parte delle ricette tradizionali della Grecia, che è un paese prevalentemente di pastori, poiché il suo ingrediente principale è il rinomato yogurt greco. Altri due ingredienti fondamentali sono l'aglio e il cetriolo. Il tutto amalgamato con olio, sale e pepe in modo da raggiungere una consistenza perfettamente liscia e cremosa. La prima operazione da compiere consiste nel pulire il cetriolo, privandolo della buccia esterna e dei

### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro  
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146  
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

semi interni. La polpa deve poi essere grattugiata in modo grossolano, perché mangiando la salsa si devono sentire i pezzetti croccanti di cetriolo. Fatto questo, si deve lasciar scolare il cetriolo in un colapasta, affinché perda l'acqua in eccesso. A seguire si uniscono gli spicchi di aglio ridotti in poltiglia e si uniscono a cetriolo e aglio, lavorati nello yogurt, aggiungendo infine olio, sale e pepe. Esistono però tante varianti regionali che aggiungono altre erbe aromatiche, soprattutto l'aneto, la menta, il prezzemolo, l'origano o mezzo limone spremuto.

“Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA - GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL”

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto:consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it)

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro  
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146  
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.