

di PAOLA TRIFIRÒ SINIRAMED

LA PORTA DELL'ANNO

Il nome gennaio deriva da *ianuarius*, mese che si trovava già nel calendario romano in quanto al dio Giano era dedicato il principio dell'anno. Giano era una divinità antica e importante, quasi sempre raffigurato bifronte e considerato il dio dei passaggi e degli inizi. In latino, la *ianua* era la porta e le porte del tempio di Giano, se aperte o chiuse, segnavano il tempo di guerra o quello di pace. Fra i mesi più freddi e bui dell'anno, gennaio porta con sé anche le molte recriminazioni (coccodrillesche, in verità) per le trasgressioni alimentari delle appena trascorse Festività, cui neanche i più rigorosi sfuggono. Per fortuna, però, contro il grigiore del mese la natura, generosa come sempre, viene in aiuto portando sorprendentemente in tavola, anche in questo periodo all'apparenza severo, financo ostile, prodotti squisiti e, se non proprio dietetici, certamente salutari e detox. È così che si può godere non solo ancora di mele croccanti (nei vari colori: rosse, verdi, gialle), ma anche di succosi agrumi, come le arance (per esempio le naveline), con i loro vari cugini (mandarini, pompelmi...). Si fa largo la grande famiglia dei cavolfiori, che a colesterolo zero si offrono ai più morigerati semplicemente bolliti e in insalata, ma che, per i più gourmand, si preparano anche in padella con pangrattato e acciughe, oppure al gratin con la besciamella. Compagnono alcune insalate, buone e raffinate nello stesso tempo, come la cicoria belga. Le verze, bellissime nella loro veste quasi floreale, tra verde e viola (ogni tanto usate anche per decorare le tavole), sono elemento imprescindibile, una volta gelate e assieme al maiale, per quel piatto – questo in verità non proprio dietetico – che è la lombardissima cassoëula. Avanza poi, regale, l'esercito dei carciofi: "Il carciofo dal tenero cuore

si vesti da guerriero, ispida edificò una piccola cupola”, così scriveva nel lontano 1954 Pablo Neruda nell’*Ode al carciofo*, alludendo all’aspetto coriaceo, ma al cuore tenero di questo squisito vegetale. Giunto in Europa nel tardo Medioevo dai Paesi mediorientali, il carciofo (*harsûfa* in arabo) consolidò il suo successo durante il Rinascimento, appassionando, ieri come oggi, i più vari palati (solo l’Ariosto lo trovava duro e immangiabile, doveva avere una cuoca molto discutibile). Ce n’è davvero per buongustai e per palati semplici: le giornate con il sole basso e i colori pallidi saranno in questo modo riscaldate e rallegrate dalle ottime preparazioni che la ricca produzione della natura una volta di più consente.

Avvocata specializzata in diritto di famiglia e del lavoro, è anche giornalista e cuoca appassionata. Celebre la sua biblioteca milanese: ventimila libri di cui più di 4.500 volumi sono dedicati alla cucina. Ha scritto *Dizionario irresistibile di storie in cucina* (Cairo, 2021).

CARCIOFI AL GRATIN

La generosa fioritura dei carciofi spazia da novembre a giugno. L'Italia ne è il più grande produttore al mondo. Molte sono le varietà: spinosi, violetti, mammole, ogni regione ne vanta almeno una. Fra le tante preparazioni, sorprendente è quella dei napoletani carciofi al gratin. Sì, perché Napoli non è solo il regno di pasta e pizza irresistibili, ma anche di ottimi piatti a base di vegetali (non a caso gli antichi Romani chiamavano la regione *Campania felix*), nella specie di carciofi.

INGREDIENTI

4/6 carciofi con le spine

Acqua, limone

Farina q.b.

Olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

Olive nere di Gaeta, capperi, prezzemolo

Sale e pepe

Pangrattato

Si privino i carciofi delle parti esterne dure (e dell'eventuale barba) e, tagliati a spicchi, si pongano in una ciotola con acqua, un poco di limone e un pizzico di farina. Quindi, lavati e ben asciugati, si facciano andare in padella in olio e aglio per 20/30 minuti, aggiungendo, se del caso, un filo d'acqua. Si dispongano in una teglia con le olive snocciolate, capperi in precedenza dissalati, prezzemolo tritato, sale e pepe, si cospargano di pangrattato (un po' grosso), si irrorino con l'olio di cottura. Si ponga il tutto in forno per una mezz'ora. Una vera, piacevolissima sorpresa (di Paola Trifirò Siniramed).

INSALATA DI INDIVIA BELGA, ARANCE E GAMBERI

L'indivia belga, chiamata anche cicoria Witloof (che significa foglia bianca), appartiene alla famiglia del radicchio rosso e della scarola. In inverno è reperibile in tutti i mercati e si gusta sia cotta (Bocuse la celebrava con la salsa Mornay, Ducasse la esalta al forno con prosciutto e tartufo nero) sia cruda. Importante per i suoi apporti di vitamine A, B e C, è per sua natura elegante e offre il destro a una preparazione raffinata e certamente non calorica, in unione con un altro prodotto di stagione, le arance (o, se si preferisce, il pompelmo rosa).

INGREDIENTI

4 indivie
2 arance
20 gamberi non grandi
1 pezzetto di zenzero
Noci
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
Limone

Tolte le foglie esterne, si tagli la belga a rondelle di circa due centimetri di spessore, alle quali si uniscano spicchi di arance pelate il più possibile a vivo (senza la parte bianca), una grattugiata profumata di zenzero fresco, noci sgusciate, sale e pepe, un filo di olio, un goccio di limone o lime e, infine, i gamberi appena scottati e privati del carapace, mescolando bene il tutto. Se piace, si può aggiungere qualche fettina di mela Golden. Un piatto dai colori delicati, che entusiasma i palati (di Paola Trifirò Siniramed).