Acquacotta, pancotto e panzanella

Acquacotta con zucchine e uova
Pancotto al pomodoro
Panzanella

In tempi di povertà, nelle campagne, la *vergara* escogitava mille modi per rendere mangiabile anche il *pane rifatto*, cioè quello raffermo di qualche giorno, oramai secco e duro. Si preparavano così dei brodi fatti spesso semplicemente con qualche verdura di campo: *grugni*, *grespegne*, *papaole*, due patate e tanta acqua nei quali cuocere delle grosse fette di pane nero, così che a questi piatti si è dato il nome, un po' dovunque in tutto il nostro territorio nazionale, di acquacotta, il che la dice lunga sulla sostanza di queste preparazioni.
Nelle case più povere, quando c'era veramente poco da mangiare, ci si accontentava di far bollire i *tutuli* di granturco, magari con qualche torsolo di mela e il brodo così ottenuto serviva ad ammorbidire le fette di pane, messe sul fondo del *piatto cupo*. È pur vero che col tempo e col sopraggiungere di un certo benessere, nell'acqua si è cominciato a far bollire anche qualche pezzo di carne secca, oppure il baccalà nei giorni di magro, mentre in montagna si aggiungeva qualche tocco di carne di pecora. Quando non c'era penuria di uova, specialmente in primavera, l'acquacotta veniva resa più sostanziosa dall'aggiunta di qualche uovo, magari insaporita con una *raschiatura* di formaggio pecorino e profumata con la *mentuccia* e la buccia di limone.
Mi piace ricordare che anche Antonio Nebbia, nell'edizione del 1786 del suo ricettario che si intitola *Il Cuoco Maceratese* indirizzato, per ovvie ragioni, ad un pubblico borghese, propone un numero incredibile di zuppe specificando che: "*Quando si dice zuppa, s'intende, che nella terrina, ove si porrà la composizione, vi siano preparate le fette, o crostelle di pane abbrustolito*." Inoltre si dilunga nel descrivere come deve essere il pane da usare per le zuppe e il "*Modo di preparare il pane brustolito*", la qual cosa ci fa dedurre che anche i signori che godevano della sua cucina non disdegnavano la *Zuppa di gambi di lattuca* oppure la *Zuppa di abbiete* o di *rape* o quella di *cavoli* che il Nebbia ingentilisce con l'aggiunta di *butiro* e di *speziaria dolce* e rende più sostanziose rompendovi dentro un paio di uova come nella più semplice tradizione contadina.
Simile all'acquacotta era il pancotto, in questo caso il pane veniva fatto cuocere a lungo nell'acqua insieme ad una costa di sedano, una carota, una patata e ai classici odori: *erbetta*, *mentuccia* o maggiorana. Naturalmente, anche per questa semplice e antica preparazione, le aggiunte e le varianti erano molteplici.
Il pane raffermo, che nel nostro dialetto chiamiamo *pane rifatto*, grattugiato, tostato in un pentolino di ferro e poi cotto a lungo nel brodo vegetale, è stato, negli anni della mia infanzia, il primo alimento utilizzato nello svezzamento dei bambini. Veniva arricchito con un filo d'olio e il profumo che sprigionava durante la cottura era delizioso.
Quando io ero bambina, mangiavamo pane, olio e aceto, pane e marmellata, pane, burro e zucchero, pane burro e alici, in ogni caso era il pane il vero protagonista di queste nostre merende, quello che mia nonna ci metteva sopra serviva ad ammorbidirlo oppure a stuzzicare il nostro appetito di bambini un po' viziati!

Acquacotta con zucchine e uova

4 grosse fette di *pane rifatto* •
4 zucchine •
4 uova •
½ carota •
½ costa di sedano •
1 cipolla •
1 fettina di *barbaja* o di pancetta •
4 cucchiai di pecorino grattugiato •
(sostituibile con il parmigiano)
2 l di brodo vegetale o acqua calda •
qualche fogliolina di balsamita o menta •
sale e pepe bianco in grani •

brodo vegetale
2 l di acqua •
2 patate •
3 cipolle •
3 coste di sedano •
3 carote •
2 pomodori maturi (facoltativi) •
2 chiodi di garofano (facoltativi) •
sale •

Preparare innanzitutto le fette di pane che vanno abbrustolite e poi condite con un filo d'olio. Disporre in ogni piatto *cupo* una fetta di pane, salarla leggermente e cospargerla con il pecorino oppure con il parmigiano.
Lavare e poi spuntare le zucchine, quindi tagliarle a tocchetti lunghi un paio di dita. Fare un *battuto* con un pezzetto di *barbaja*, oppure di pancetta, la carota, il sedano e una grossa cipolla. Farlo soffriggere in un tegame con qualche cucchiaiata di olio e poi aggiungere le zucchine. Farle rosolare a fuoco vivace poi versare nel tegame circa un litro e mezzo di brodo vegetale o d'acqua calda, qualche grano di pepe bianco e un po' di sale.
Coprire e lasciar cuocere per mezz'ora abbondante. Quando le zucchine risulteranno molto morbide, quasi sfatte, sarà giunto il momento di cuocere nello stesso tegame le uova in camicia. Rompere un uovo alla volta all'interno di una tazza e poi tuffarlo delicatamente nel brodo, proseguendo di seguito con tutte le uova.
Dopo tre o quattro minuti di cottura, con una schiumarola, scolare dal brodo le uova, una alla volta e disporle ognuna in un piatto sopra al pane. Con un mestolo versare qualche zucchina e una abbondante quantità di brodo in ogni piatto, in modo che il pane si impregni bene. Quando il brodo si sarà leggermente raffreddato, con il cucchiaio si rompe-

ranno le uova e si mangeranno insieme alle zucchine e al pane.
Era abitudine aggiungere al brodo, nel momento in cui si versano le uova, anche qualche foglia di balsamita o di menta il cui profumo si sposa molto felicemente con il sapore delicato delle zucchine.
Per chi non ama il sapore del rosso d'uovo lasciato morbido, consiglio di lasciar cuocere le uova nel brodo qualche minuto in più in modo che risultino cotte anche all'interno, oppure possono essere versate nel brodo dopo averle leggermente battute in una ciotola.

Pancotto al pomodoro

Nel caso si usino i pomodori freschi, è necessario spellarli dopo averli tuffati per qualche minuto nell'acqua bollente. Dividerli a metà, strizzarli leggermente liberandoli dai semi e poi tagliarli a piccoli pezzi.
Far scaldare in un largo tegame qualche cucchiaiata di olio, quindi aggiungere due spicchi d'aglio vestiti, qualche fogliolina d'*erbetta* e di maggiorana e infine i pomodori. Salare e far cuocere per una decina di minuti aggiungendo un po' di acqua, se necessario, poi accomodare sul fondo del tegame alcune fette di pane rifatto condite con un filo d'olio e un po' di sale e coprirle con qualche cucchiaiata di sugo. Versare sopra ad ogni fetta di pane un paio di mestoli di brodo vegetale o di acqua calda. Coprire il tegame e lasciar cuocere per almeno un quarto d'ora, smuovendo, di tanto in tanto il pancotto con la *cucchiara* di legno, spezzando le fette di pane e aggiungendo ancora un po' di liquido caldo in modo che il pancotto, cuocendo, resti sempre semiliquido. Sarà pronto quando il pane risulterà completamente morbido anche sul bordo e ben impregnato di sugo.
Servire il pancotto dopo averlo fatto *covare* nel tegame per una decina di minuti spolverandolo con abbondante pecorino o parmigiano grattugiato e un pò di pepe nero macinato, se piace.
In qualche occasione, quasi a fine cottura, si aggiungevano anche un paio di uova ben battute che andavano amalgamate al pancotto.

- 4 grosse fette di *pane rifatto*
- 600 g di pomodori maturi o 500 g di pomodori a pezzettoni in barattolo
- 1 l (circa) di brodo vegetale o acqua calda
- 2 spicchi d'aglio vestiti
- un ciuffetto d'*erbetta*
- maggiorana fresca o secca
- olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiai di pecorino grattugiato (sostituibile con il parmigiano)
- sale pepe

Panzanella

6 fette di *pane rifatto* •
4 pomodori *varzotti* •
1 cetriolo •
1 cipolla •
aceto •
olio extravergine d'oliva •
mentuccia o maggiorana o basilico •
sale pepe •

Disporre le fette di pane in una fiamminga e condirle con un filo d'olio.
Versare in una ciotola mezza tazza d'olio, mezza tazza d'aceto e tre tazze d'acqua insieme ad un po' di sale e ad una macinata di pepe. Emulsionare bene, battendo con una frustina o una forchetta. Tenere da parte mezzo bicchiere di questo composto per condire il piatto una volta completato e poi versare il resto sopra al pane, una cucchiaiata alla volta, avendo l'accortezza di inzuppare bene le fette soprattutto sui bordi dove c'è la crosta.
Tagliare a spicchi il pomodoro, a fette il cetriolo e a cerchi sottili la cipolla. Condirli in una ciotola con un po' d'olio aggiungendo anche qualche fogliolina di *mentuccia* o maggiorana, in sostituzione del basilico e poi distribuire il tutto sopra al pane. Con un cucchiaio, versare sopra alla panzanella, oramai completa, l'emulsione tenuta da parte, condendo bene pomodori, cetriolo e cipolla. Coprire la fiamminga con un velo di pellicola e trasferirla in un posto fresco per un paio d'ore. Nel caso venisse messa nel frigo, la panzanella andrà riportata a temperatura ambiente almeno un'ora prima di servirla.