

IN CUCINA CON I GRECI!

Questo testo vuole essere un piccolo approfondimento sulle abitudini alimentari dei greci, che vengono trattate nella lezione LA FAMIGLIA AKROPOLIS. L'intento non è quello di ripetere quanto detto in classe, ma fornire uno spunto a coloro che vogliono cimentarsi nella preparazione di piatti antichissimi!!

Nel caso in cui vogliate inviarci le immagini dei vostri alunni nelle vesti di piccoli cuochi saremo ben felici di inserirle nel nostro sito internet (previa autorizzazione dei genitori).

ARTOLAGANO (PIZZA BIANCA)

Ingredienti:

- 500 g di farina
- 25 g di lievito
- qualche cucchiaino di olio
- 100 g di strutto
- qualche cucchiaino di vino bianco
- un po' di latte
- sale e pepe qb

Preparazione:

1. Aggiungete alla farina sale, pepe, strutto, vino bianco e lievito di birra sciolto nel latte.
2. Lavorate a fondo finché la pasta non risulta ben liscia, morbida ed elastica.
3. Mettela in una terrina infarinata e lasciatela lievitare al caldo. Quando il volume raddoppia, sgonfiate e aggiungete qualche cucchiaino di olio.
4. Rimettete la pasta a lievitare, sgonfiate nuovamente e ponetela in una teglia unta d'olio, dove lieviterà per l'ultima volta.
5. Versate sopra la pasta un po' d'olio e cuocetela per 20 minuti. Servitela tagliata a quadratini.

ZUPPA DI FAGIOLI

Ingredienti:

- 2 tazze di fagioli bianchi
- 500 ml d'acqua
- 200 g di strutto
- 3 cipolle tritate finemente

- 500 ml di brodo di manzo
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 1 / 2 cucchiaino di coriandolo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- sale e pepe

Preparazione:

1. Mettete a bagno i fagioli in acqua durante la notte, poi lessateli nella pentola a pressione in poca acqua per 5 minuti.
2. Togliete la pentola dal fuoco, coprite e lasciate riposare per 1 ora.
3. Versate i fagioli e l'alloro nel brodo di carne e fate bollire lentamente per 2 ore.
4. Saltate la cipolla nello strutto, quindi aggiungete il prezzemolo, il coriandolo, sale e pepe. Unite il tutto ai fagioli.
5. Aggiungete il miele e lasciate bollire lentamente per qualche minuto.
6. Prima di servire, aggiungete gli spicchi d'aglio precedentemente schiacciati nel pressa-aglio e mescolati con l'olio.

GAMBERI ALLA FILOSSENO

Filosseno di Citera (435-380 a.C. circa) fu un poeta greco di cui ci restano frammenti di un poema, il Simposio, in cui stila l'elenco delle portate di un banchetto: pane di orzo, una zuppa di pesce con anguille, gamberi glassati nel miele, calamari, uccellini in pasta (vale a dire in crosta) e, come pietanza principale, *"un tonno al forno, per gli dei! Così grande, appena sfornato, capace di offrire tanti di quei tranci dal suo tenero ventre per deliziarci fino a quando avremo la forza di rimanere qui a masticare"*. La ricetta dei gamberi glassati, che Filosseno non precisa, è stata ricostruita da storici della gastronomia.

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di gamberi lessati e sgusciati
- 30 ml di olio di oliva
- 30 ml di salsa di pesce (simile al *garum* romano) sostituibile con pasta di acciughe diluita
- 60 g di miele
- 4 cucchiaini di origano

- sale e pepe qb

Preparazione:

1. Mettete l'olio, la salsa di pesce e il miele in una padella e appena il composto è caldo unitevi i gamberi.
2. Fate saltare i gamberi delicatamente a fuoco medio-basso finché non si inteneriscono.
3. Togliete i gamberi dalla salsa con un cucchiaino forato e mantenetele al caldo.
4. Continuate a cuocere la salsa finché non si è ridotta della metà. Aggiungete il pepe.
5. Aggiungetevi l'origano e versate il tutto sui gamberi.
6. Spruzzate di pepe nero appena macinato.
7. Aggiungete il brodo con lo zafferano.
8. Servite con pane tostato e guarnite con insalatina fresca.

Tratto da *"Cene spartane e simposi spumeggianti"* di C. García Gual, in *"Storica"*, luglio 2011, pp. 104-107

TRANCI DI TONNO CON CETRIOLO, PORRI E VINO BIANCO

In Grecia amavano soprattutto il tonno pescato in Sicilia e in Calabria. Secondo Arcestrato di Gela (IV sec. a.C.), uno dei più noti gastronomi dell'antica Grecia, i tonni migliori si trovavano *"a Samo, a Bisanzio, a Caristo, a Cefalù, a Tindari (Messina), ma se un giorno vai a Ippona (presso l'odierna Vibo Valentia), vi troverai i tonni migliori di tutti"*.

Ingredienti per 6 persone:

- 6 tranci di tonno
- 8 cucchiaini di olio di oliva
- 8 porri tagliati a rondelle
- 8 gambi di sedano sminuzzati finemente
- Un cucchiaino colmo di rosmarino
- Un cucchiaino colmo di timo
- Mezzo cetriolo tagliato a rondelle
- Mezzo litro di vino bianco
- Sale e pepe

Preparazione:

1. In una padella larga fate soffriggere con l'olio il sedano e i porri.
2. Aggiungete le erbe, il cetriolo, il vino e 250 cc di acqua.
3. Mescolate bene e amalgamate il tutto.

4. Dopo qualche minuto, adagiate i tranci di tonno al di sopra delle verdure.
5. Coprite la padella e fate asciugare i liquidi cuocendo a fuoco basso per 30-45 minuti. Il tempo necessario dipende dallo spessore dei tranci di tonno.
6. Servite con orzo lessato e insalata mista.

Tratto da *"La cucina ellenica: pochi eccessi e molto gusto"* di M. Juaneda-Magdalena, in *"Storica"*, gennaio 2010, pp. 100-104

ANTICO MULLET GRECO

Ingredienti:

- 6 triglie piccole (se grandi 3) pulite
- 2 manciate di erbe fresche tritate (timo, menta, coriandolo, maggiorana, prezzemolo, rosmarino). Se non si dispone di erbe fresche usare un cucchiaino di ciascuna.
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- succo di un limone
- sale e pepe qb

Preparazione:

1. Mescolate le erbe con l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe.
2. Spalmate il composto sul ventre e l'esterno delle triglie.
3. Foderate una teglia con un foglio di alluminio e ponetevi il pesce.
4. Grigliate il pesce 4-10 minuti per lato, a seconda delle dimensioni. Cospargetelo continuamente col succo di limone.
5. Grigliatelo fino a quando la polpa si stacca facilmente dalla lisca. Servite immediatamente con pane e insalatina fresca.

KIKEON

Il kikeon (dal verbo *κικᾶω*, mescolare) era una bevanda composta da orzo, acqua, formaggio ed erbe impiegata nella vita di tutti i giorni e durante la celebrazione dei misteri eleusini. Si riteneva che avesse proprietà digestive e fu descritta da molti autori, tra cui Omero e Aristofane.

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di semolino
- 375 g ricotta
- 2 cucchiaini di miele

- 1 uovo piccolo sbattuto

Preparazione:

1. Mettete a bagno il semolino per 10 - 15 minuti in abbondante acqua, sufficiente per coprirlo.
2. Quando si è ammorbidito, aggiungete la ricotta, il miele e l'uovo sbattuto.
3. Riscaldare il miscuglio a bassa temperatura, evitando che raggiunga il bollore.

FRITTELLE AL MIELE

Ingredienti per 4 persone:

- 125 g di latte cagliato
- 125 g di farina
- 1/2 cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini di miele
- 4 cucchiaini di olio

Preparazione:

1. Sbattete il latte cagliato insieme al miele e al sale.
2. Quando tutto sarà ben amalgamato, aggiungete la farina; mescolate solo quel tanto che basta per unirla al composto.
3. Versate la pasta semiliquida in una padella e aggiungete il latte per ottenere la giusta consistenza.
4. Ungete la padella e cuocete le frittelle una alla volta. Servitele bollenti e versate su ognuna abbondante miele.

MIELE E FRITTELLE DI SESAMO

E' incredibile quanto poco sia cambiata questa ricetta dopo 2000 anni. Il medico romano Galeno (129-216 d.C.) nel suo libro descrive questo dolce molto dettagliatamente.

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di farina
- 225 ml di acqua
- 2 cucchiaini di miele
- Olio per friggere
- 1 cucchiaio (15 grammi) di semi di sesamo tostati al forno

Preparazione:

1. Mescolate la farina, l'acqua e un cucchiaio di miele per ottenere una pastella densa.

2. Scaldate 2 cucchiari di olio in una padella e versate $\frac{1}{4}$ della miscela.
3. Quando si addensa capovolgetela 2-3 volte così che frigga su entrambi i lati.
4. Preparate altre 3 frittelle nel modo sopra descritto.
5. Servitele calde, versatevi sopra il resto del miele e i semi di sesamo.

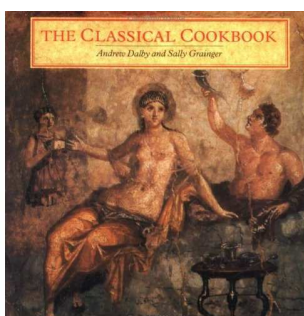
INSALATA DI FRUTTA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 melone
- 2 pesche
- 2 pere
- 1 grappolo d'uva
- 2 bicchieri di vino Moscato
- 1 / 2 tazza di mandorle pelate e tritate
- 1 / 2 tazza di miele

Preparazione:

1. Tagliate il melone a metà, svuotatelo dalla polpa e tagliatela a piccoli pezzi.
2. Mescolate il melone con il resto della frutta tagliata, le mandorle e l'uva e riempite le metà svuotate con questa miscela.
3. A fuoco basso, scaldate il vino con il miele, mescolando bene.
4. Versate questo composto sulla frutta lasciata un'ora in frigorifero.



Laddove non segnalato diversamente, le ricette sono state tratte da " *The Classical Cookbook*" di Andrew Dalby e Sally Grainger. Questo è un interessante volume che esplora la vita quotidiana di greci e romani attraverso il cibo e le bevande. In ogni capitolo sono presenti le traduzioni delle ricette originali e una rivisitazione delle stesse realizzata da cuochi esperti.