

COME COMPORRE UN MENU



Predisporre un buon menu è forse più difficile che preparare un buon piatto, poiché richiede la conoscenza dei ritmi stagionali e delle relative materie prime, esperienza nell'accostamento di sapori e colori, gusto e tecnica nell'abbinamento di cibi e vini, nonché intuito e fantasia nel seguire o contravvenire alle regole. Per questo motivo già nel secolo scorso **Pellegrino Artusi** nel suo celebre trattato "L'arte in cucina e la scienza di mangiar bene" aveva dato suggerimenti in merito.

Molte delle indicazioni dell'**Artusi** sono oggi improponibili: gli stomaci non sono più quelli dell'Ottocento, né la moderna dietetica ci consentirebbe "abbuffate" come quelle che lui propone; tuttavia alcuni dei suoi suggerimenti sono ancora utili, e possono far parte del bagaglio culturale di un buono chef casalingo.

Ecco, a titolo di esempio, i menu che Artusi indica per il mese di ottobre,

tenendo conto che sono proposte per pranzi importanti, non di alimentazione quotidiana:

Minestra in brodo: Gnocchi Lesso: Cappone con spinaci Rifreddo: Lingua alla scarlatta con gelatina Tramesso: pasticcini di pasta sfoglia ripieni di carne Arrosto: Tordi coi crostini e insalata Dolci: Torta di zucca gialla e Sformato di conserve Frutta e formaggio: Frutte diverse e mandarini. Oppure: Minestra in brodo: Bomboline con riso Fritto: Costolette di agnello vestite Tramesso: Triglie col prosciutto Umido: Uccelli in salmì Arrosto: Gallina di Faraone e piccioni Dolci: Zuppa Tartara, Strudel o Dolce alla Napoletana Frutta e formaggio: Pere, mele, nespole, sorbe, uva"

Ci sembra che oggi neppure per un pranzo di nozze si possano proporre menu di questo genere; pensate poi di dover cucinare (e mangiare...) sei portate così impegnative!

Potremmo sintetizzare l'arte di elaborare menù più attuali in alcuni gruppi di regole, ognuna delle quali può ovviamente subire ragionate eccezioni.

Numero e successione delle portate

Il numero di portate di cui si può comporre il vostro pranzo dipende soprattutto dalle circostanze. Un pranzo o una cena tra amici potranno seguire il classico schema all'italiana o

alla francese, mentre in particolari solennità ci avvicineremo maggiormente all'impianto suggerito dall'Artusi.

- **Il pranzo all'italiana si compone di quattro- cinque portate:** antipasti (facoltativi), un primo (asciutto o in brodo) un secondo di carne o pesce con contorni, dolce e/o frutta. Si presta a occasioni più impegnative ed a preparazioni con materie prime di più facile digeribilità.
- **La tradizione europea, di impronta francese, si basa invece su un piatto forte con il suo contorno, preceduto da una entrée** (che potremmo assimilare ai nostri antipasti) e seguito da uno o più dessert, termine che nella terminologia francese indica indifferentemente i formaggi, i dolci, la frutta. Questa seconda ipotesi di menu si adatta particolarmente a pranzi o cene rapide o a valorizzare piatti unici, cucinate complesse o ingredienti meno facilmente digeribili. Nella cucina italiana questo schema si presta in modo particolare a introdurre e valorizzare portate tipicamente "nordiche" come gli ossibuchi alla milanese con risotto, i piatti di carne o pesce con polenta, o portate impegnative e complesse quali le zuppe di pesce o i timballi di pasta o riso assai popolari nel Sud.

La scelta delle materie prime

Oggi è possibile reperire qualunque alimento in ogni periodo dell'anno: troviamo fragole a Natale e cavoli in estate... Tuttavia ognuno di noi ha sperimentato che il gusto degli ingredienti "fuori stagione" non ripaga del loro maggior costo, anzi spesso si tratta di alimenti forzati in serra, dall'aspetto lussureggiante e dal sapore inconsistente.

Seguiamo quindi ancora i suggerimenti dell'Artusi, e **rivolgiamoci soprattutto ai prodotti di stagione, meno costosi e più gustosi, con i quali è anche più facile costruire dei menu saporiti ed equilibrati.** Lo stesso principio può essere seguito anche dal punto di vista del territorio: benché sia possibile reperire nei negozi specializzati anche i cibi più esotici, questi non sono quasi mai paragonabili per freschezza ai prodotti locali, che non subiscono lunghi viaggi e processi di conservazione non sempre affidabili; **ingredienti "nostrani" ci consentiranno anche di valorizzare la cucina tradizionale del nostro territorio.**

Nella scelta delle materie prime essenziale è anche la freschezza: invece di affannarvi alla ricerca di ingredienti "introvabili", cercate di non decidere il vostro menu prima di aver verificato cosa il mercato offre al momento. I ristoranti migliori e più esclusivi seguono questo criterio, variando la lista delle vivande ogni giorno proprio in funzione del mercato.

La progressione dei sapori e dei condimenti

Il nostro palato si adatta progressivamente alle sensazioni, e se viene subito "aggredito" da sapori intensi o piccanti e da condimenti eccessivamente untuosi tende a non apprezzare in seguito sapori più delicati; **costruite pertanto la vostra lista partendo da antipasti o primi più leggeri ed aromatici per arrivare progressivamente ai sapori più forti ed ai condimenti più impegnativi.** Giunti al "piatto forte", che è solitamente il "secondo", potete invertire la progressione, servendo magari formaggi delicati e dolci "al cucchiaio" che riportino il palato ad una sensazione di leggerezza.

L'abbinamento tra le portate

Le indicazioni sull'abbinamento tra le portate sono quelle che più consentono (talvolta richiedono) ragionate infrazioni; prendetele pertanto come suggerimenti utili ma non tassativi. In linea di principio, un buon menu deve avere una chiara e comprensibile "logica interna" che guidi l'abbinamento e la successione delle varie portate.

Ecco alcuni possibili tracciati, che possono subire variazioni e infrazione secondo il vostro gusto e la vostra fantasia:

Carne o pesce?

Tranne che in alcuni piatti particolari, come la Paella valenciana, è **preferibile evitare l'abbinamento di carne e pesce**; scegliete quindi una linea e seguitela sino in fondo, sempre ricordando il principio della progressione. Se scegliete un pranzo a base di carne potete iniziare con antipasto di salumi, cui seguirà un primo asciutto o in brodo e infine il secondo con i suoi contorni; in questo caso la progressione dei sapori può proseguire con formaggi "impegnativi" come il parmigiano o il gorgonzola, debitamente abbinati a vini adeguati. Un pranzo di pesce inizierà con antipasti a base di crostacei e/o di verdure, per poi proseguire con un primo di pasta o riso sempre a base di pesce e culminare con il secondo; per il suo sapore più delicato e la maggiore leggerezza, è preferibile non far seguire al pesce dei formaggi, meglio passare subito ad un delicato dessert. Se utilizzate sia pesci d'acqua dolce che di mare, serviteli in quest'ordine; essendo il pesce di mare più saporito, servito per primo annullerebbe il sapore di quello d'acqua dolce.

Contorni

Fate attenzione che i contorni non sovrastino i piatti principali, o che non contrastino eccessivamente: non servite patate arrosto o peperoni arrostiti con del pesce bollito, né contorni troppo "deboli" con dei secondi saporiti ed impegnativi; **seguendo le regole del territorio e del mercato è tuttavia difficile fare grossi errori**. Una buona insalata si accompagna quasi ad ogni piatto, meglio ancora se servita tra il secondo ed il dessert: la verdura cruda infatti, se condita a dovere, aiuta a "ripulire" e rinfrescare il palato dopo un piatto impegnativo.

Dessert

Anche il dessert segue criteri di abbinamento e di progressione. **Pranzi importanti richiederanno dolci a base di pasta, lievitata o meno, menu più leggeri e delicati prediligeranno invece dolci "al cucchiaio" come creme o budini, oppure a base di frutta e gelato**. La frutta deve sempre essere servita per ultima: la sua funzione nel menu è infatti quella di rinfrescare il palato e di "ripulire" la bocca dai forti sapori del pranzo e dalla sensazione di untuosità che spesso si accompagna al fine pasto.

Abbinamento con i vini

Benché in molti si siano cimentati, finora nessuno è riuscito a formulare la regola perfetta dell'abbinamento tra vini e cibi. La enorme varietà delle situazioni gustative, a cui si aggiungono la non perfetta ripetitività delle ricette e l'altissimo numero di tipologie di vino non consentono di dare una "aura" scientifica all'argomento; la realtà si rivela più ricca e sorprendente della teoria, al punto che lo stesso **Veronelli** afferma che *"la migliore regola è*

quella di andare contro alle regole".

Tuttavia alcuni principi di base possono essere forniti come guida nell'abbinamento.

Vini e cibi sono costituiti da elementi gustativi sintetizzabili in quattro sapori fondamentali, che combinati tra loro caratterizzano il sapore: il salato, l'aspro, il dolce e l'amaro.

- La prima buona regola consiglia che *il vino smorzi, riequilibri le tendenze gustative del cibo, per aiutare il palato a percepire i sapori in modo adeguato e senza assuefazione*; i vini e i cibi si devono pertanto abbinare creando un certo contrasto tra le tendenze dominanti dei rispettivi sapori.
- Un secondo criterio è quello che concerne *il rapporto tra il corpo e la struttura del vino e l'intensità e concentrazione del sapore dei cibi*.

In sintesi, potremmo dire che per quanto riguarda l'equilibrio dei sapori l'abbinamento avviene per contrasto, mentre per la quantità del sapore prevale l'aspetto della analogia.

Cibi e sapori complessi e decisi chiederanno vini con le stesse caratteristiche, piatti delicati e leggeri avranno vini di simile struttura.

Ecco alcune indicazioni pratiche, da prendere però con estrema cautela:

La pasta, il riso ed i risotti

Nell'abbinare i vini ad un piatto di pasta dovremo prendere in considerazione soprattutto i vari tipi di condimento.

Sughi a base di carne richiederanno vini rossi non corposi ma di buona struttura, condimenti a base di pesce prediligeranno vini bianchi (da scegliere in funzione del tipo di pesce), piatti con funghi saranno accompagnati da vini rosati a bassa acidità che non ne pregiudichino l'aroma. Anche i piatti a base di riso verranno abbinati al vino in funzione dei condimenti e degli altri ingredienti; valgono in linea di massima i criteri indicati per la pasta.

Pesci, crostacei ecc.

E' tempo di *sfatare il dogma dell'abbinamento del pesce con i vini bianchi*: tale e tanta è la varietà della materia prima e delle preparazioni, che nella scelta dei vini dovremo tenerne conto; pesci bianchi delicati, crudi o al vapore o grigliati con attenzione chiederanno bianchi altrettanto delicati e non eccessivamente aspri, mentre per i fritti, ricchi di grassi aggiunti, sceglieremo vini più alcolici e con maggiore acidità, meglio se leggermente frizzanti. Pesci al forno magari con patate e pesce azzurro, così come zuppe e brodetti, sono molto indicati con vini rossi di buon corpo, purché privi di tannino che, amarognolo e spigoloso, impedisce l'accostamento e serviti ben freschi, oppure con bianchi di gran corpo o rosati decisi.

Carni

Vale lo stesso discorso fatto per i pesci: la varietà delle materie e delle cotture richiede abbinamenti da valutare caso per caso. Carni alla griglia o ai ferri, di manzo o maiale o vitello, chiedono vini rossi di medio corpo, buona acidità e discreto tenore alcolico, magari a base di sangiovese. Le carni bollite, più grasse e meno saporite, richiederanno vini meno tannici e di più alta gradazione, eccellenti i Dolcetti e altri vini rossi piemontesi o dell'Oltrepo. Carni in padella o al forno saranno accompagnate con vini rossi morbidi, di buona alcolicità ma non

tannici; infine, le carni rosse con lunghe cotture, generosamente speziate e la cacciagione, si sposeranno con i grandi vini rossi di lungo invecchiamento.

Funghi, tartufi, ortaggi

I funghi, ricchi di aromi e dal sapore delicato, sopportano solamente vini morbidi, soprattutto bianchi o rosati mentre con il tartufo, soprattutto nei primi piatti, possono entrare in scena grandi rossi maturi, Barolo Barbaresco o Bordogna.

Più difficile l'abbinamento con gli ortaggi, che salvo alcune eccezioni preferiscono l'acqua al vino; se li usate come contorno, curate l'abbinamento del vino con il piatto forte.

Formaggi e salumi

Hanno molto in comune: influenzati dalla tradizione, dal clima e dal territorio, subiscono processi di conservazione e trasformazione; quasi sempre vini, salumi e formaggi del medesimo territorio si sposano felicemente, purché vengano seguiti i criteri base dell'abbinamento.

Come raffinato dessert, potrete anche concedervi il brivido di accostare ad alcuni formaggi saporiti dei vini dolci liquorosi, o dei grandi "muffati" come il Sauternes...

Frutta e dolci

Con la frutta, comunque preparata, nessun abbinamento è consigliabile: acidità e zucchero sconsigliano ogni accostamento e guasterebbero l'equilibrio di qualunque vino.

I dolci sono dominati da un elemento preponderante, lo zucchero, spesso con una grossa componente di grassi aggiunti; un abbinamento per contrasto richiederebbe vini estremamente alcolici, quasi impossibili da reperire. *Diamo quindi per scontato che a qualunque dolce abbineremo un vino dolce, distinguendo anche in questo caso alcune categorie.*

Dessert al cucchiaio hanno bisogno di vini non eccessivamente dolci ma di buon tenore alcolico; torte e dolci a pasta lievitata hanno come partner ideali i vini di Moscato, meglio se frizzanti. Le torte a base di frutta amano vini altrettanto delicati, non eccessivamente zuccherini, mentre le torte cremose della grande pasticceria richiedono vini moderatamente dolci ma di buon tenore alcolico.

Grande nemico del vino è il freddo, che anestetizza le papille gustative: evitate quindi di accostare vino a gelati e sorbetti.

Altro nemico del vino in pasticceria è il cioccolato, e i dolci che lo hanno come base; meglio rivolgersi a un grande distillato o a un liquore dolce come il Grand Marnier.