

## Tempo di Quaresima. Quali cibi?

Nel periodo di Quaresima, proporrei alcune ricette che prevedono le **UOVA**. Per Voi abbiamo scelto delle **uova uniche nel loro genere** poiché sono **prodotte da galline "speciali"** tipicamente ruspanti che depongono uova dalle dimensioni grandi e dal **guscio beige scuro, oppure bianco oppure ancora azzurro**, che vengono raccolte unicamente a mano.



15 mq di prato per ogni gallina fanno sì che il principale ingrediente della loro nutrizione sia sempre l'erba verde, la dieta viene integrata con mais, frutta e latte, un segreto che rende il sapore di queste uova particolarmente intenso e con un retrogusto morbido e leggero.



L'albume è denso e corposo e il tuorlo dalla struttura soffice è di un bel colore arancione fiamma. L' uovo unico nel suo genere è quindi adatto ad essere degustato crudo o nei modi che la vostra cucina richiede.

Troverete alcune ricette per cucinarle, ma credetemi anche gustarle sode o al classico "ciareghì" sarà una piacevole sorpresa di gusto.

Vi invito a leggere quanto segue, potrebbe rivelarsi interessante per intavolare un bel dibattito sulle rinunce del periodo quaresimale.

Rinunciare ad alcuni cibi come la carne in segno di penitenza, o rinunciare a ciò che ci costa di più in termini di desiderio che non sia necessariamente riferito al cibo?

## Cibi di magro e cibi di grasso



Il primo testo nel quale si mette in scena i cibi di magro e quelli di grasso è francese. *La bataille de Caresme et de Charnage* scritta nel XIII sec.

Narra la battaglia d'armate contrapposte: **da un lato i pesci, dall'altro le carni spalleggiate da uova e latticini.**

I capponi arrosto si scontrano con i naselli, la passera e lo sgombro con la carne di bue, le anguille con le salsicce di maiale. Le verdure militano in entrambi gli schieramenti, dipende da come sono condite: i piselli all'olio di qua, quelli al lardo di là.

La minuzia dei dettagli rappresenta in modo vivace le regole alimentari legate al calendario liturgico che la Chiesa impose in Europa fin dal primo Medioevo.

**Rinunciare ai cibi animali in segno di penitenza da cento a centocinquanta giornate all'anno (es. il venerdì e durante la Quaresima), faceva considerare la carne cibo d'eccellenza, massimo desiderio alimentare.** Nell'immaginario collettivo medioevale il grasso era il valore forte, il magro un semplice surrogato. Pesci e verdure all'olio, ai quali si aggiunsero sul finire del Medioevo i latticini (esclusi solo nei giorni di astinenza totale), erano cibi magri dallo status sociale debole, subalterno.

**Un'intera letteratura medievale ironizza sui tentativi delle classi superiori di elaborare prelibatezza da spacciare per pratiche di penitenza: Pietro Abelardo, nel XII sec. si chiede quale merito possa esservi nel rinunciare alla carne per consumare pesci costosissimi e raffinati.**

Ciò non toglie che gli obblighi di magro abbiano aperto la strada a nuovi capitoli



nella storia dell'alimentazione. L'esempio più eloquente è quello della pasta, che si fece strada nei ricettari medioevali e rinascimentali proprio come vivanda di magro, *elaborata in molteplici modi per rispondere agli obblighi liturgici.*