



Corvo e la Volpe

e altre storie sul cibo

CON IL CONTRIBUTO DI



REGIONE
LAZIO

ARSIAL
Agenzia Regionale
per lo Sviluppo
e l'Innovazione
dell'Agricoltura del Lazio



realizzato nell'ambito del progetto "BenEssere a Km0" con il contributo di
ARSIAL - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio

IL CASTAGNO GENEROSO

Tanto tempo fa il castagno era un albero molto triste perché non aveva frutti da donare ai bambini.



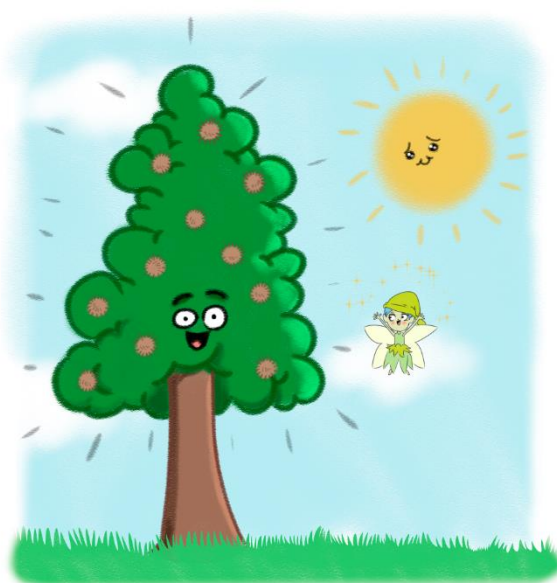
Un giorno chiese alla Fata Verde di poter avere anch'egli dei frutti come gli altri alberi. Lei gli promise che li avrebbe avuti, ma solo l'anno seguente.



Qualche giorno dopo il castagno fece nascondere tra i suoi rami una famigliola di ricci, la quale fuggiva da un branco di cani che voleva mangiarla.



Quando la Fata Verde lo venne a sapere, tornò dal castagno e lo ricompensò donandogli subito tanti frutti racchiusi in piccoli ricci bruni: le deliziose castagne.



IL CORVO E LA VOLPE

(Esopo, CLXV; Fedro, I, 13.)

«Un corvo aveva trovato sul davanzale della finestra un bel pezzo di formaggio: era proprio la sua passione e volò sul ramo di un albero per mangiarselo in santa pace.



Ed ecco passare di là una volpe furbacchiona, che al primo colpo d'occhio notò quel magnifico formaggio giallo. Subito pensò come rubarglielo. "Salire sull'albero non posso" si disse la volpe, "perché lui volerebbe via immediatamente, ed io non ho le ali... Qui bisogna giocare d'astuzia!".



- Che belle penne nere hai! - esclamò allora abbastanza forte per farsi sentire dal corvo; - se la tua voce è bella come le tue penne, tu certo sei il re degli uccelli! Fammela sentire, ti prego!



Quel vanitoso del Corvo, sentendosi lodare, non resistette alla tentazione di far udire

il suo brutto crà crà!, ma, appena aprì il becco, il pezzo di formaggio gli cadde e la volpe fu ben lesta ad afferrarlo e a scappare.



Una volta sottratto il bottino la volpe aggiunse: "Se poi, caro il mio corvo, tu avessi anche il cervello, non ti mancherebbe proprio altro, per diventare re".



Morale: chi si compiace degli elogi altrui troppo adulatori, finisce col pentirsene vergognandosi.»

IL LEGUME FORTUNATO!

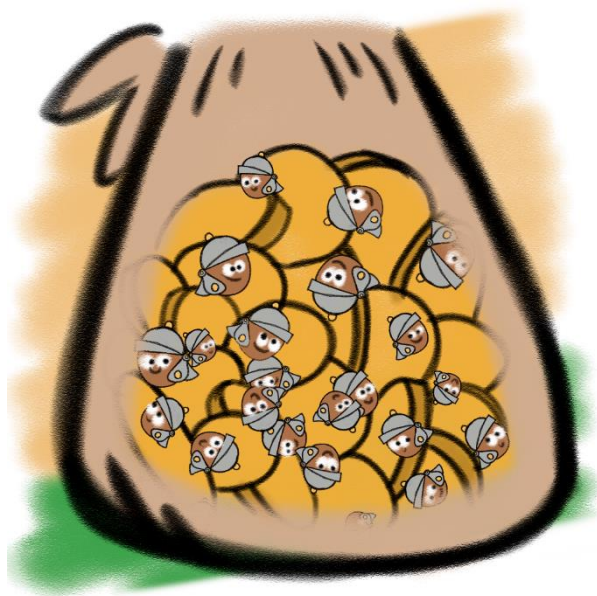
Sono piccole, buone, sane e nutrienti. E non possono mai mancare sulla tavola del cenone di Capodanno. Cosa sono? Le lenticchie, naturalmente! Questo prezioso ed economico legume è il protagonista incontrastato delle tavole d'Italia nella notte che segna il passaggio dal vecchio al nuovo anno. Ma da dove viene questa usanza?



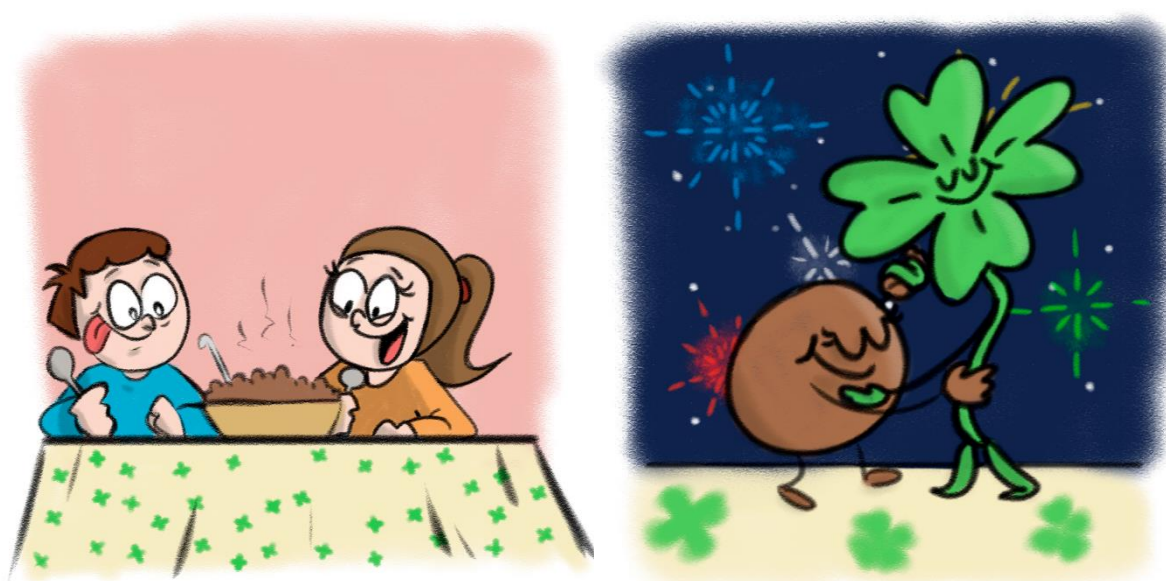
Si narra che affondi le proprie radici in un passato lontano lontano: ai tempi dei Romani! Era usanza degli antichi di regalare, all'inizio del nuovo anno, un sacchetto di lenticchie da appendere alla cintura. Si diceva, infatti, che portino fortuna e che chi le mangia potrà godere di un nuovo anno all'insegna della ricchezza e della prosperità.



Avete mai pensato infatti che la forma delle lenticchie assomigli a delle piccole monete?

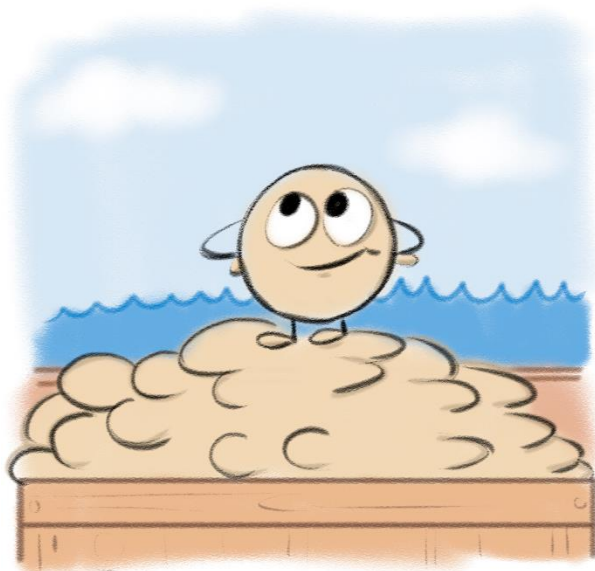


L'augurio era quindi quello che il contenuto del sacchetto potesse trasformarsi in guadagni per chi lo indossava! Come dite? I romani festeggiavano capodanno il 15 marzo e non il 31 dicembre? Meno male allora per le nostre pance che, se anche i calendari cambiano, le tradizioni rimangono uguali!



IL PEPERONCINO VERGOGNOSO

C'era una volta, tanto tempo fa, un seme, che era arrivato sulla terraferma dopo un lunghissimo viaggio per mare e non ricordava più nulla, non il suo paese e neppure il suo nome.



Sbarcando dal veliero, esclamò con entusiasmo: “Diventerò grande e i miei frutti faranno gioire tutti i bambini su questo continente: saranno più buoni delle dolci fragole!”. Quel semino aveva perso la memoria, ma aveva le idee molto chiare su cosa fare da grande, voleva diventare il frutto più dolce e gustoso non solo del suo orto ma di tutto il continente!



Arrivato al mercato, fu acquistato da una contadina che lo piantò nell' orto nel giardino dietro casa. Lì, diventò una bella piantina, con le foglie verde scuro e dei piccoli fiori bianchi. I bambini che giocavano nel giardino la osservavano tutti i giorni. "Chissà che frutti darà questa strana pianta" si dicevano. "Magari saranno pungenti come le more di rovo e i lamponi"; "forse saranno dolci come le ciliege"; "e se fossero croccanti come le mele?".

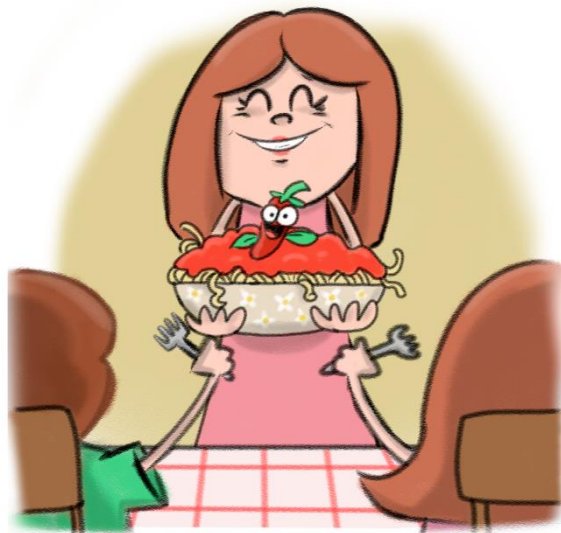


Il tempo passò e i fiori si trasformarono in frutti: erano lunghi e bianchi, a forma di cornetto. Assomigliavano vagamente ai peperoni dell'orto e così i bambini cominciarono a chiamare quella pianta Peperoncino. Finalmente giunse il momento di assaggiare i frutti: i bambini, e la piantina, non vedevano l' ora, i bimbi di scoprire come fosse il misterioso frutto e la piantina di vedere il sorriso spuntare dalle labbra dei fanciulletti dopo aver assaggiato i suoi frutti, li staccarono delicatamente dai rami e li sgranocchiarono incuriositi. "Chissà cosa diranno dei miei frutti" pensò tra sé il peperoncino orgoglioso, certo che i bambini gli avrebbero fatto mille e più complimenti. E Invece, i bambini diventarono rossi in viso e presero a tossire. I frutti del peperoncino non erano affatto dolci: erano così piccanti che i bimbi corsero tutti alla fontana, per lavarsi il loro sapore dalla bocca. Il peperoncino si vergognò così tanto che da bianco che era diventò tutto rosso, come un pomodoro.

“Che terribile disastro” disse disperato, “i miei frutti hanno un sapore così terribile... non piaceranno mai a nessuno”.



In realtà il suo destino era molto diverso: quando i bambini raccontarono alla loro mamma di quei frutti così piccanti da far venire le lacrime, lei scese in giardino incuriosita, prese due peperoncini e li usò per preparare il pranzo. Scoprì, con sua sorpresa, che quello strano frutto rosso donava un ottimo sapore piccante alle verdure e alle pietanze e da allora cominciò a venderlo al mercato, dove riscosse un grande successo. Ebbe un tale successo che ancora oggi il peperoncino, anche non piacendo ai bambini, è la spezia più usata in tutto il mondo. Lui però non lo sa, ed ancora il primo rossore ha.



LA LEGGENDA DEL PRIMO ULIVO

Era sorto tra Atena e Poseidone, Dio del mare, e fratello di Zeus, un dissidio per il predominio nella regione dell'Attica.



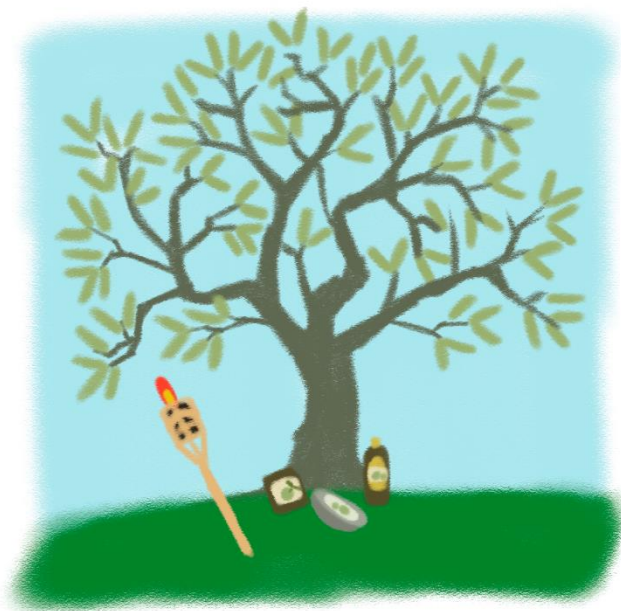
Non essendo stato possibile arrivare ad un accordo amichevole tra le due possenti divinità, si ricorse al giudizio di Zeus, padre di tutti gli dei. Neanche lui sapeva che fare, quindi pensò di sfruttare la rivalità per fare un dono prezioso agli uomini. Decise dunque che avrebbe assegnato la protezione di Atene a chi dei due avesse saputo creare la cosa più utile all'umanità.



La sfida iniziò dinanzi a tutti gli dei e con la presenza del re e fondatore della città di Atene. Poseidone, colpì con il suo tridente il suolo, e da lì fece sorgere il cavallo, un animale magnifico, mai visto prima, il più veloce e il più possente mai visto prima, in grado di vincere tutte le battaglie. La sua instancabile forza sarebbe stata oltremodo utile agli umani. Atena, invece, colpì una roccia con la sua lancia, e fece così nascere dalla terra il primo albero di ulivo. I suoi frutti sarebbero stati in grado di illuminare la notte, medicare le ferite, offrire nutrimento, salute e forza alla popolazione.



Zeus scelse l'invenzione più utile agli uomini, e la più pacifica. Benedì le foglie argentee e disse: «Questa pianta proteggerà una nuova città che sarà chiamata Atene da te, figlia mia. Tu donasti agli uomini l'ulivo e con esso hai donato luce, alimento e un eterno simbolo di pace»



Athena divenne così la dea protettrice di Atene. L'ulivo da lei piantato, enorme, dritto e con le foglie d'argento, divenne il simbolo della pace e della prosperità, e assunse carattere sacro.

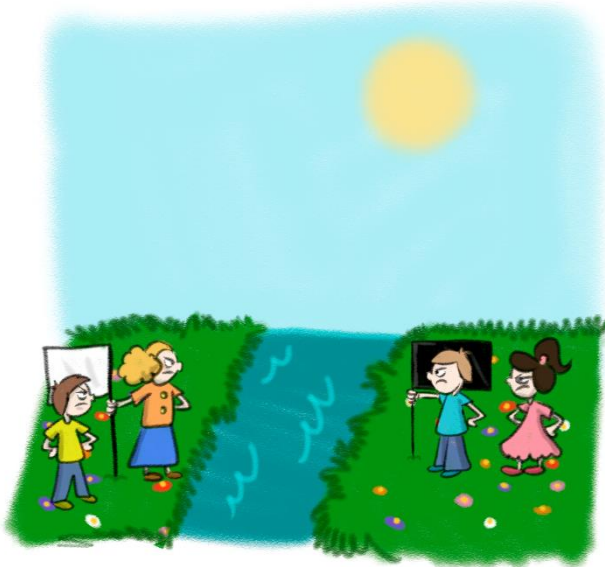


LA LEGGENDA DELLA PATATA

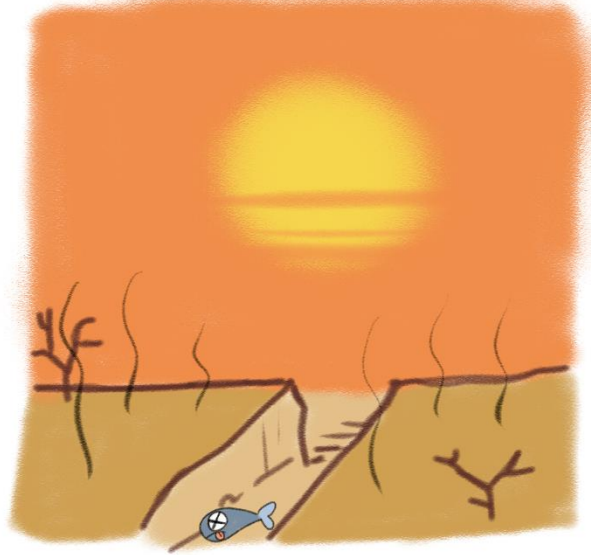
Tanto tempo fa gli uomini vivevano in armonia con la natura. La rispettavano e la custodivano ed essa in cambio procurava loro tutto ciò di cui avevano bisogno.



Poi gli uomini cominciarono a litigare per il possesso di quello che la natura offriva generosamente: i fiumi, la terra o il legno degli alberi per costruire le case. Litigando, i loro cuori si svuotavano di pace e armonia e si riempivano di sentimenti cattivi.



Gli Elementi della natura, risentiti per l'ingratitude e la poca saggezza degli uomini, decisero di mandare sulla terra una terribile carestia per ricordare loro che la natura deve essere custodita e non ha padroni.



Tra il popolo degli uomini vi erano anche alcuni giusti dal cuore puro e generoso, che non meritavano una così terribile punizione, perciò gli Elementi inviarono il un enorme Condor, il quale con le sue grandi ali scese sulla terra e portò agli uomini dei semi sconosciuti nella speranza che capissero il grande valore di quel dono.

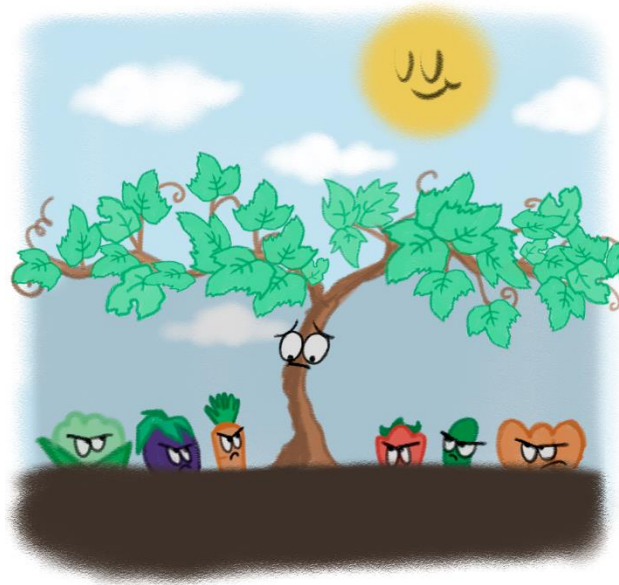


Gli uomini piantarono i semi. Essi affondarono le radici nella terra in cerca di acqua, crebbero, produssero molti fiori, ma null'altro. A quel punto gli uomini cominciarono a interrogarsi preoccupati su come avrebbero potuto sfamarsi solo con dei fiori. Alcuni pensarono che i semi non fossero stati un buon dono, altri invece furono più fiduciosi e alzarono lo sguardo verso la montagna. Fu allora che videro l'ombra enorme delle ali del Condor scendere sulla terra e scavare con le ali nel terreno per prenderne una radice grossa e dura come una pietra. Gli uomini obbedirono. Fiduciosi, presero la radice, la cossero e da allora si sfamarono per sempre. Ringraziarono il cielo che li aveva salvati dalla fame e aveva fatto loro comprendere che non il fiore, l'apparenza, ma la radice, cioè la sostanza, è capace di generare la vita. Quella radice si chiamò "patata" e da allora fece il giro del mondo per sfamare tutti i popoli.



LA LEGGENDA DELL'UVA

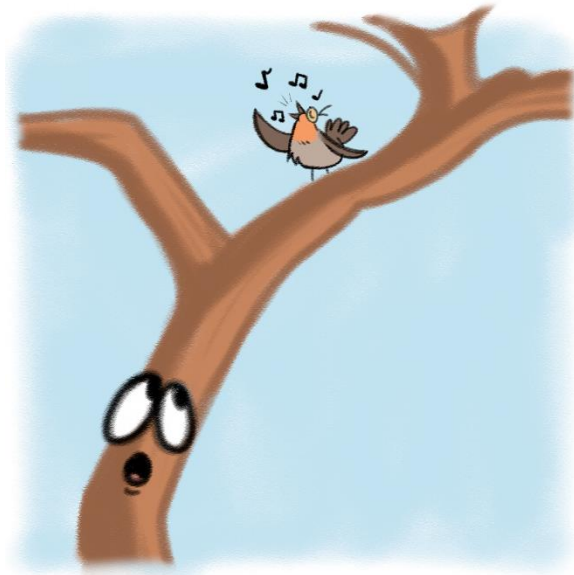
Tantissimi anni fa la vite non faceva grappoli d'uva. Era una pianta decorativa, come molte altre. In un piccolo orto di campagna cresceva una bella vite, piena di rami e di foglie. Questa splendida piantina riceveva in abbondanza la luce del sole e ne traeva un grande beneficio crescendo sempre più. I rami della vite si allungavano sempre di più sopra le altre piantine dell'orticello e li coprivano con la loro ombra.



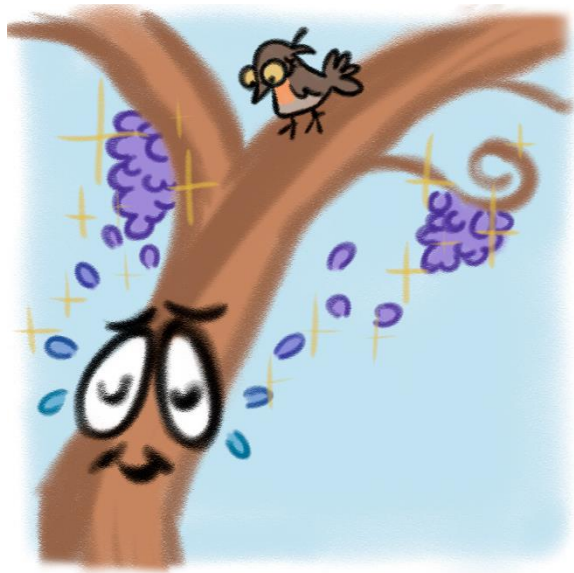
Il contadino si preoccupava: "Anche le piantine hanno bisogno di sole!" diceva tra sé "devo tagliare i rami della vite altrimenti le altre piantine non cresceranno..". Un giorno grigio e nuvoloso, l'ortolano tagliò con energia i rami più lunghi della bella pianta ornamentale e tolse le foglie più grandi dai rami delle altre piante.



La Vite, convinta sarebbe cresciuta fino al cielo, ne soffrì e pianse. Quando scese la sera, un uccellino che passava di lì, vide la Vite sconsolata e si posò delicatamente sopra ad un suo ramo cominciando a cantare per consolarla.

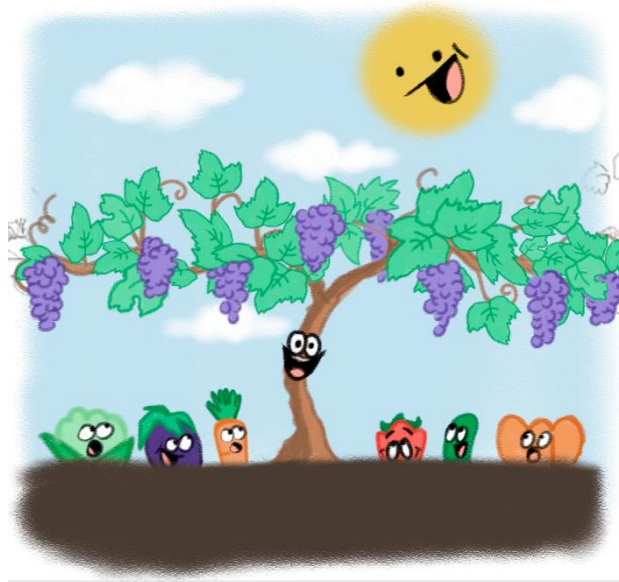


Il canto era così bello e dolce, che la pianta provò una sensazione di benessere. Le sue lacrime si impregnarono di dolcezza e rimasero lì, sui rami, come piccole perle.



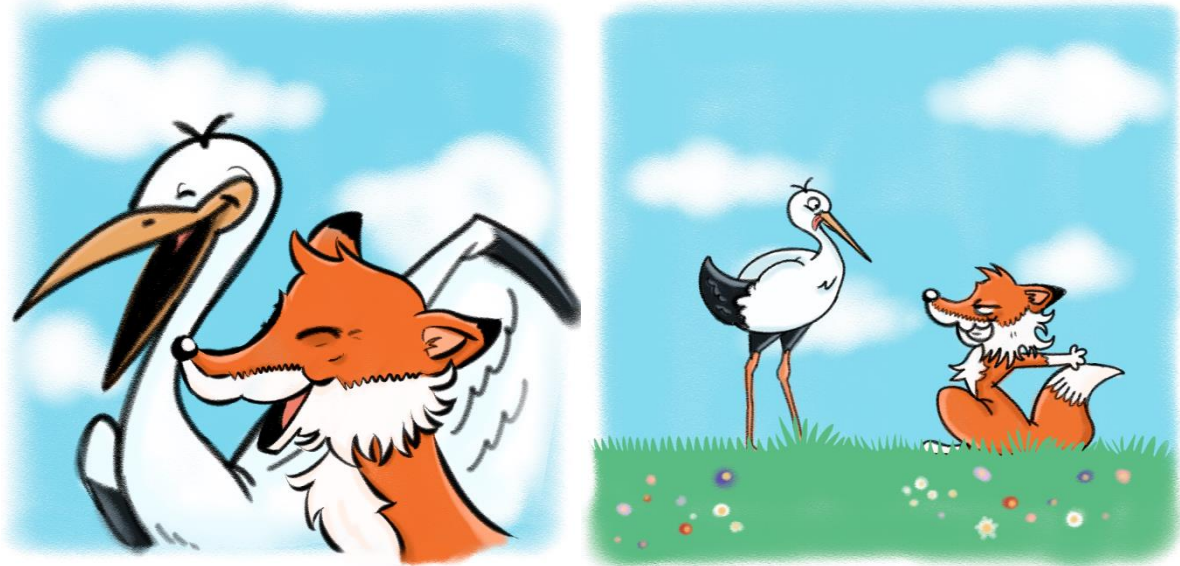
Una volta che la notte fu passata, all'apparire del giorno, il sole avvolse la Vite con i suoi raggi tenui e tiepidi. Allora, come per incanto, la pianta sentì scorrere in sé una linfa nuova. Le sue lacrime, belle come perle, cominciarono a trasformarsi in piccoli

frutti: i primi chicchi d'uva. Un venticello scherzoso passò birichino tra i rami della vite e riunì i chicchi d'uva in grappoli, più o meno grandi. Il sole a poco a poco li maturò.

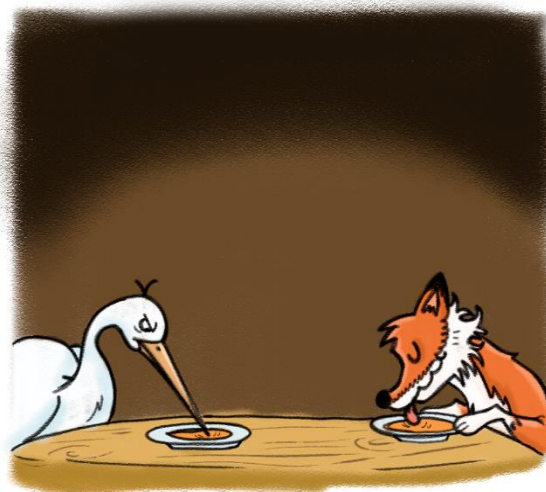


LA VOLPE E LA CICOGNA

La volpe e la cicogna erano buone amiche. Un tempo si vedevano spesso, e un giorno la volpe invitò a pranzo la cicogna;



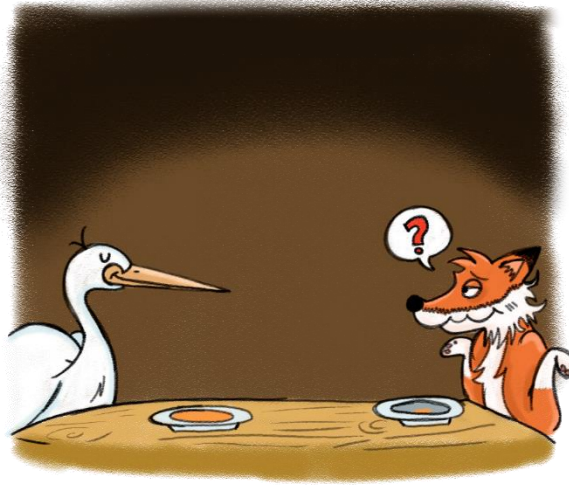
per farle uno scherzo, le servì della minestra in una scodella poco profonda: la volpe leccava facilmente, ma la cicogna riusciva soltanto a bagnare la punta del lungo becco e dopo pranzo era più affamata di prima.



- Mi dispiace - disse la volpe - La minestra non è di tuo gradimento?
- Oh, non ti preoccupare: spero anzi che vorrai restituirmi la visita e che verrai presto

a pranzo da me - rispose la cicogna.

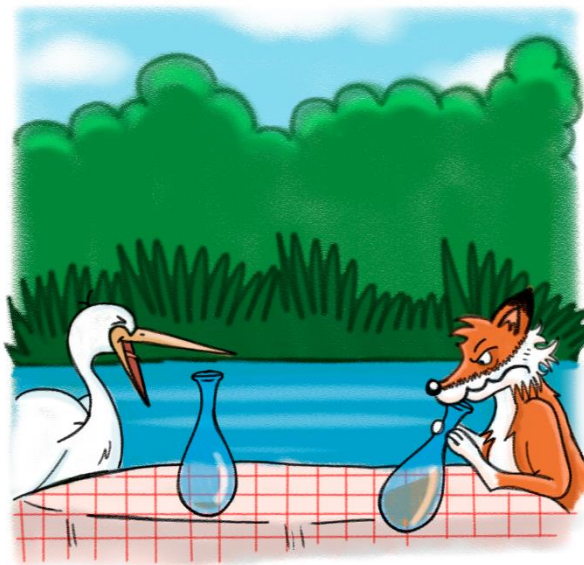
Così fu stabilito il giorno in cui la volpe sarebbe andata a trovare la cicogna.



Sedettero a tavola, mai i cibi erano preparati in vasi dal collo lungo e stretto nei quali la volpe non riusciva ad infilare il muso: tutto ciò che poté fare fu leccare l'esterno del vaso, mentre la cicogna tuffava il becco e ne tirava fuori saporitissimi pesci.

- Non ti piace, cara, ciò che ho preparato?

Fu così che la volpe burlona, presa in giro dalla cicogna, fra se e se pensò: "Chi la fa, l'aspetti!"



UN FRUTTO MISTERIOSO!

Esiste un frutto che per molti anni ha spaventato e affascinato tutto il mondo. È un frutto rosso e succoso che è diventato nel tempo uno dei vegetali più consumati al mondo dopo la patata. Di chi stiamo parlando?



Ma de Pomodoro ovviamente! Individuato dai conquistadores in Messico, il pomodoro cresceva allo stato selvatico sulle Ande, in Perù e in Cile. Impauriti dai cibi sconosciuti, portano il pomodoro in Spagna, ma senza cucinarlo perché pensavano fosse terribilmente velenoso! D'altronde come potevano fidarsi di quel colore giallo così intenso...



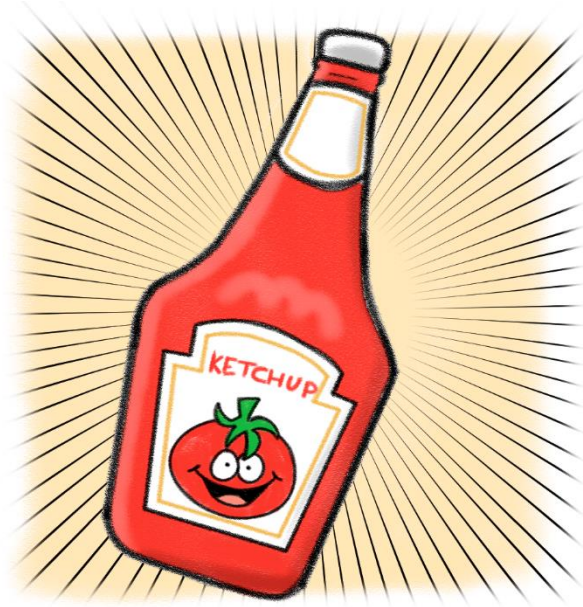
“Giallo” direte voi? Ebbene si ! L'uso della parola pomo d'ORO fa sospettare che anticamente i pomodori fossero solo gialli. Passeranno secoli prima che diventi un prelibato alimento e, nel frattempo, venne utilizzato per filtri d'amore e “terribili” stregonerie!



Pensate che a Salem, villaggio negli Stati Uniti famoso per i processi alle streghe, ancora nel 1800 il pomodoro non godeva esattamente di una buona reputazione: associato a piante spesso citate nei processi alle streghe era ritenuto velenoso, e nessuno osava consumarlo. E' merito di un italiano, il pittore napoletano Michele Felice Cornè, se il pomodoro ha preso piede in Nord-America. E' ormai celebre il suo gesto per dimostrarne la commestibilità. Quale? Molto semplice: decise di mangiarlo, in pubblico. Questo atto di coraggio (per gli americani, in Italia era consumato già da tempo) gli valse una statua, intitolata il “mangiatore di pomodoro”, presente ancora oggi nella città di Salem.



Da quel momento in poi, niente paura: gli americani iniziarono a consumare abitualmente pomodori, tanto che anche il Presidente Thomas Jefferson se ne innamorò e iniziò a coltivarlo. D'altronde come potrebbero rinunciare oggi al famoso Ketchup!



UNA PIZZA REALE!

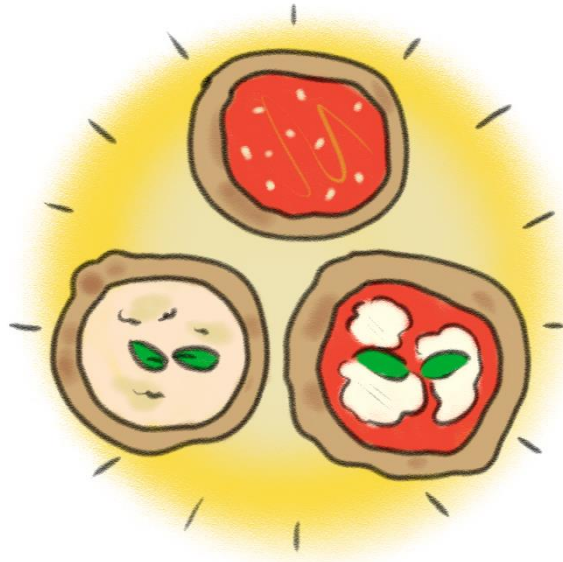
C'era una volta, nel regno di Savoia, una regina golosa. Una sera, durante una festa alla reggia di Capodimonte, dove i sovrani passavano le vacanze, sentì vantarsi uno degli artisti esibitosi durante la serata, di aver mangiato una nuova focaccia di una bontà strepitosa e di essere stato il primo a poterla assaggiare.



La regina, presa dalla curiosità per questo “nuovo” alimento, si avvicinò al gruppetto formatosi intorno all’ artista e chiese di poter assaggiarne una anche lei. L’ artista, ancora sorpreso per l’ incontro con la Regina Margherita, corse dal famoso cuoco, autore della mirabolante specialità, per convocarlo al cospetto della sovrana.



Raffaele Esposito, così si chiamava, si presentò alla reggia di Capodimonte con la moglie, che si diceva essere la vera esperta di forni, e preparò tre versioni di queste strane focacce: la prima era alla sugna con formaggio e basilico; la seconda era con aglio, olio e pomodoro; ed infine la terza, con basilico, pomodoro e mozzarella.



Fu proprio l'ultima pizza, quella i cui colori richiamavano la bandiera italiana, a colpire maggiormente la regina, che, sazia e compiaciuta per la nuova scoperta, chiese al cuoco il nome della prelibatezza appena mangiata. Lui esclamò: "Pizza Margherita! Proprio come lei!", dedicandola così alla regina. Da allora ogni volta che la regina Margherita arrivava a Napoli, chiamava presso la reggia Raffaele Esposito e sua moglie Rosa affinché le potessero prepararle la tanto amata pizza.

