

16ª EDIZIONE

QV LA NAZIONE**CRONISTI in CLASSE 2018**
**SAN NICCOLÒ
PRATO**
CLASSE IIA

In cucina tra avanzzi e idee

La storia culinaria pratese ha origini molto antiche: ecco alcuni segreti

FOCUS

Il derby della minestra di cavolo

ANCHE sulla minestra col cavolo: Prato versus Firenze. Laminestra di pane è un piatto storico della cucina pratese, frutto dell'arte del «recupero». Le sue origini risalgono al medioevo, quando nelle corti signorili le pietanze venivano appoggiate, anziché su piatti, su delle focacce simili a pizze, dette «mense». Una volta terminato il pranzo, il pane avanzato veniva dato ai servi, che lo univano alle loro verdure e lo bollivano, ottenendo una zuppa sostanziosa e saporita. Anche se non esiste una ricetta originale, ma ognuno ha la sua, nella vera minestra di pane non possono mancare il cavolo verza e il cavolo nero; il cavolo nero, in particolare, deve aver «preso il ghiaccio», cioè deve essere stato esposto alle gelate invernali, in modo che le foglie risultino più tenere. Gli altri ingredienti fondamentali sono i fagioli (borlotti, toscaneli o cannellini), le patate e il pane raffermo, che deve essere per forza quello toscano, rustico e senza sale: la bozza pratese. Per il resto si utilizzano verdure di stagione secondo la disponibilità e il sapore non è mai lo stesso. Nel piatto si può aggiungere una cipollina fresca. A Firenze si prepara un piatto simile che viene chiamato ribollita, che si distingue dalla minestra di pane poiché, come suggerisce il nome, si riscalda aggiungendo del brodo. Se ne avete preparato un pentolone enorme e non vi va di mangiarla fino a scoppiare, non vi preoccupate, è buonissima anche il giorno dopo!

STORIA della cucina pratese...dove gli avanzzi diventano succulente pietanze da leccarsi i baffi. Il modo più immediato per conoscere una città è sicuramente tramite la sua cucina: gli ingredienti e la loro combinazione riescono a raccontare della cultura locale più di un milione di libri. Così la storia della nostra Prato è ben rappresentata dai suoi piatti tipici, legati ad una tradizione che si può far risalire addirittura al medioevo. La cucina pratese si rifà in gran parte a quella classica toscana, anche se con caratteristiche proprie. È sostanzialmente povera, fatta di pochi, semplici ingredienti, ma rigorosamente genuini, tra i quali gli ortaggi dei campi che circondano la città, dove le gore a cielo aperto permettono abbondanti annaffiature. Alla base della cucina della nostra città c'è il sano principio che «non si butta via nulla». La fortuna del tessile pratese è stato proprio il riutilizzo degli stracci, un materiale di scarto, ai quali l'ingegno della brava gente di Prato ha saputo


Renato Palermo assieme ai ragazzi della II° A di San Niccolò

dare nuova vita. Come nell'industria, così nella cucina, emblema della nostra tavola sono i piatti che utilizzano in modo creativo il pane avanzato. Ed ecco quindi la minestra di pane e la ribollita, la panzanella e la pappa col pomodoro. E a proposito di pane, parliamo della Bozza Pratese. Si tratta di un pane antico, frutto della tra-

dizione contadina, risalente al XVI secolo. La ricetta originale prevede l'uso di farina di grano tenero, acqua, lievito naturale e niente sale! L'impasto viene sottoposto ad una lunga lievitazione e dopo la cottura nel forno a legna uscirà fuori un pane di forma rettangolare, bruno, rustico e croccante, buono anche dopo qualche

giorno. Ma se una fetta di pan solo non vi basta, qui non mancano gustosi insaccati con cui accompagnarli, prima fra tutti la mortadella di Prato, rossa di Alkermes e profumata di spezie. Un piatto che si cucina esclusivamente a Prato è il Sedano ripieno alla pratese. Si tratta di una ricetta complessa, che sembra abbia avuto origine nei monasteri vicino alla città. La tradizione vuole che i sedani ripieni vengano preparati l'8 settembre, in occasione della Madonna della Fiera. Prato è stata influenzata da cucine etniche, soprattutto orientali ed africane, ma non ha dimenticato le sue radici culinarie. In centro o in periferia, ci sono ancora ristoranti o negozietti dove possiamo gustare i piatti tipici della nostra cucina: la bozza di Prato dal «Fogacci», la mortadella di Prato da «La Fattressa», i sedani ripieni da «Baghino» e la pappa al pomodoro da «Rino e Renato». Avete l'acquolina in bocca, vero? Scommettiamo che adesso andrete a fare merenda con un bel panino con la mortadella di Prato, naturalmente!

L'ESPERTO RENATO PALERMO SVELA I SEGRETI DELLE RICETTE PIÙ NOTE COME I SEDANI ALLA PRATESE

La tradizione tra pane non salato e fegatelli


La vignetta realizzata dagli studenti della II A

LE RADICI della cucina pratese pane non salato, sedani e fegatello...per il pratese con un grande cervello. Oggi a scuola è venuto Renato Palermo, proprietario dell'emporio alimentare «Rino e Renato». Fin da ragazzo ha lavorato nella bottega del padre dal quale ha imparato a cucinare i piatti tipici pratesi nel pieno rispetto della tradizione. La cucina pratese si basa soprattutto sull'utilizzo dell'olio e del pane. La nostra bozza è un pane particolare, senza sale. Questo consente di gustare appieno i salumi della nostra terra senza eccedere in sapidità. Uno fra i piatti tipici è il Sedano alla pratese, consumato principalmente a settembre, durante i festeggiamenti per la nascita della Madonna. Il Sedano alla Pratese è un piatto prelibato che molti chef ci invidiano: secondo alcuni va riempita la costola del sedano, secondo al-

tri si devono fare le polpette. L'origine di questa differenza va ricercata nel tempo in cui i ricchi potevano permettersi carne in abbondanza, mentre i poveri tritavano gli scarti del sedano con poca carne per ricavarne polpette. La carne era un alimento pregiato: il momento della macellazione era un avvenimento. Essa decretava la fine dell'inverno e al contempo l'entrata dei giovani in società. Inoltre era un'occasione per un pasto più sostanzioso del solito; venivano preparati i fegatelli ed i migliacci di sangue di maiale. Altro piatto tipico è il lesso con le cipolle, fatto con avanzzi di carne. Viene chiamato anche «parigina» perché sembra che Caterina de' Medici, che poi divenne regina di Francia, ne fosse molto ghiotta. Il signor Renato ci consiglia di annaffiare il tutto con un buon vino rosso...e ora, non ci resta che metterci a tavola: buon appetito! Articolo 2 1600 caratteri

REDATTORI IN CLASSE
ECCO gli alunni della classe II A della scuola San Niccolò che hanno partecipato alla realizzazione della pagina: Bandini Chiara, Bandini Elisa, Barni Teresa, Brunelli Mad-

dalena, Cavicchi Viola, Cintolesi Corinna, De Sossi Andrea, Fico Ginevra, Hu Gessica, Ianni Lavinia, Lin Jak, Mazzoncini Giulia, Mazzone Slavcio, Miganacco Ludovica, Raf-
faele Niccolò, Wang Sofia, Xu Giulio, Yang Cristina, Yu Edward, Zhou Roberto. Insegnante: Elena Ballerini. Dirigente scolastico: Mariella Carlotti