

Robert Tuesley Anderson

Il Ricettario dei fratelli Grimm



RICETTE ISPIRATE ALLE FIABE

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

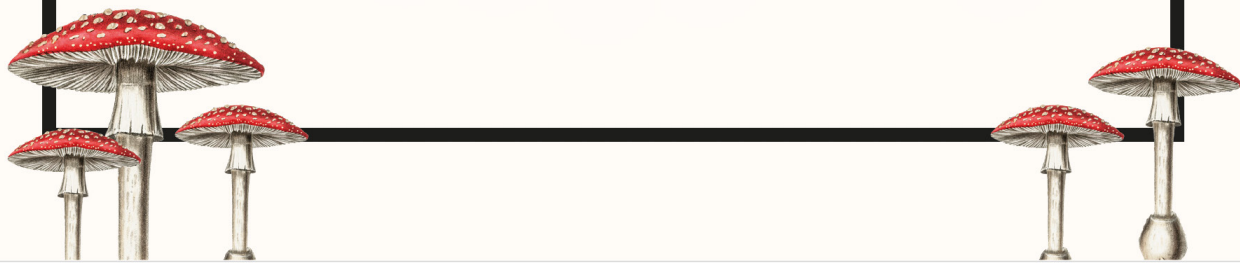
INTRODUZIONE	6	Cornbread facile	42	Cozze ripiene della “serpe bianca”	81	Stufato di cervo di Benjamin con birra e castagne	130
C’ERA UNA VOLTA	8	Pane con segale e carvi	44	“Fish and chips” dei desideri	85	Curry di fegato della regina cattiva	133
Il “buon porridge” con lamponi della saggia Elsa	9	Soda bread con semi	45	Salatini con salsiccia del prode piccolo sarto	86	<i>Cavoli e mucche</i>	134
Porridge al cocco e mirtilli di Hans	12	Bretzel classici	46	Polpette di maiale e mele	87	IN UN SORSO SOLO	136
Pancetta e cipolle glassate in padella di Hans Testa-fina	13	BURRO E LATTE	48	<i>Banchetti e carestie</i>	88	Tisana del fuso	137
Salsicce al forno di Cappuccetto Rosso per il brunch	14	Burro speziato al peperoncino	49	LA PENTOLA MAGICA	90	Un cocktail con gin dei Grimm	138
UOVA	16	Burro alle erbe aromatiche	49	Verdure miste e fagioli all’aglio arrosto	91	Glühwein di Pelle d’orso	141
Uova strapazzate cremose con erba cipollina	17	Burro al brandy	50	Torta di ortiche dei “sei cigni”	94	Birra brulé di Tremotino	142
Uova al tegamino con salvia fritta croccante	17	Burro alla cannella	50	Polpette vegetariane e spaghetti	96	Bibita alla rosa di Ucceltrovato	144
Uova alla Benedict	18	Latte di mandorle	53	Curry della zucca carrozza	98	Punch alla mela	145
Uova alla ranchera	18	Latte alla vaniglia freddo	53	Curry di granchio speziato di Gretel	99	<i>Simboli vividi</i>	146
Uova in camicia e spinaci	21	<i>Non ditelo ai bambini</i>	54	Paella del Monte d’oro	100	UN BEL LIETO FINE	148
FRITTELLE E ALTRE BONTÀ	22	SPIZZICHI E BOCCONI	56	CAVOLO	102	Sorbetto alla fragola dei tre omini	149
Dutch baby pancake	23	L’insalata della mamma di Raperonzolo	57	Cavolo rosso brasato	103	Biscotti Linzer bianchi e rossi di Biancaneve	151
Crespelle con funghi ed erbe	24	Insalata di sardine e lenticchie della fidanzata del brigante	60	Cavolo nero brasato con borlotti	103	Stollen	154
Crêpe a ragnatela	26	Succotash della “casa nel bosco”	61	Slaw di cavolo rosso e finocchi	104	Crostata di mele e mandorle	156
Tortine con nocciole e mirtilli	28	FORMAGGIO	62	Slaw con carote e anacardi	104	Uva glassata del povero ragazzo	158
Confettura del frutteto	31	Dip di formaggio	63	Cavolo al peperoncino	106	Gelatine di mele al sidro della signora Holle	160
Composta di mele alle erbe della moglie del mugnaio	32	Potted cheese	63	Cavolo e peperoni saltati in padella	106	Budino di pan brioche della “pioggia di stelle” con gelato	161
Quadrati magici di pere e noci	33	Fonduta alla birra	64	Gratin di porri e pollo con crosta di pangrattato di Hänsel	108	Torta dell’anello d’oro	164
<i>Nella cucina delle fiabe</i>	34	Brie al forno con sciroppo d’acero	66	Pollo ripieno con burro all’aglio di Rosaspina	109	Tronchetto di cioccolato del boscaiolo	167
PANE E BURRO	36	Toast fritti al formaggio e cipolle caramellate	68	PATATE	112	Casetta di pan di zenzero	170
BRODI E SUGHETTI	37	Cialde croccanti al formaggio	68	Patate dolci al miele e zenzero	113	INDICE	174
Brodo di pollo	38	Panini cotti nella cenere	69	Patate arrosto imbattibili	113		
Brodo di pesce	38	Giardino fiorito di tartine	71	Patate in insalata	114		
Sausage gravy	39	ZUPPA	72	Patate alla Dauphinoise	114		
Salsa di cipolle e birra	39	Zuppa di broccoli e mandorle	73	“Mashed potatoes” con senape e prezzemolo	117		
PANE	40	Chowder di mais e pollo	74	Patate all’aglio	117		
Pan brioche	41	Zuppa d’orzo e manzo	74	Spicchi di patate con dip di peperone	118		
Pane bianco semplice	42	Zuppa di castagne con olio al tartufo	76	Bucce di patate con guacamole	120		
		Zuppa di pesce basca	77	Gnocchi di patate	122		
		Zuppa di sedano rapa e mele	78	Oca arrosto di Dorothea Viehmann	123		
		Zuppa di lenticchie e piselli con prosciutto crudo croccante	78	Stufato di cinghiale e sidro del gigante	126		
		Capelli d’angelo con olio d’oliva, aglio e peperoncino	80	Coda di bue al vino rosso e pomodoro	127		
				Maiale glassato ai mirtilli rossi e ginepro	128		

C'ERA UNA VOLTA

Qualsiasi eroe (o eroina) assennato sa che non si può partire per un'avventura senza aver prima fatto una buona e abbondante colazione. Che si tratti di andare a piedi dalla nonna per portarle un pezzo di torta e un po' di vino ("Cappuccetto Rosso"), di intraprendere un viaggio sui monti alla ricerca dell'oro (i Sette Nani di "Biancaneve") o anche di restare fermi in una torre ("Raperonzolo"), una bella colazione nutriente vi garantirà sempre una buona partenza, pronti ad affrontare qualsiasi cosa la giornata abbia in serbo per voi: lupi, maghi, streghe... tutto.

Anche storicamente la colazione era il pasto più importante della giornata, al di là di cosa si pensi oggi delle sue virtù. Una principessa poteva poltrire nel suo letto a baldacchino con materasso di piume fino all'ora di pranzo, ma un lavoratore o una lavoratrice doveva alzarsi all'alba. Il pranzo era un pasto da ricchi, e un contadino poteva al massimo sperare in un pezzo di pane e formaggio avvolto in un panno, perciò mangiarsi un pasto abbondante prima di andare al lavoro era essenziale.

Prendiamo sul serio la saggezza dei nostri antenati: iniziamo le avventure della giornata con una salutare e abbondante colazione e supereremo ogni pericolo... come per magia.



IL "BUON PORRIDGE" CON LAMPONI DELLA SAGGIA ELSA

La "saggia Elsa" dell'omonima fiaba dei fratelli Grimm è tutt'altro che saggia. È una sorta di antieroina, piuttosto diversa dalle "ragazze intelligenti" che, una storia dopo l'altra, superano in astuzia i loro avversari malvagi. È pigra, si distrae con facilità e si fa prendere dall'ansia per qualsiasi cosa.

In una delle scene più strane e follemente comiche delle *Fiabe* Elsa, su richiesta della madre, scende in cantina a prendere la birra per un potenziale marito, Hans, venuto in cerca di una moglie intelligente. Elsa, tuttavia, non riesce a risalire perché è talmente preoccupata che un piccone conficcato nel muro possa cadere sul suo futuro figlio da scoppiare in un pianto irrefrenabile.

Una dopo l'altra, tutte le persone di casa – serva, servo, madre, padre – scendono a vedere che cosa è successo a Elsa e anche loro scoppiano a piangere per la disgrazia non ancora avvenuta. Alla fine, il pretendente di Elsa scende in cantina e, nonostante la stoltezza della ragazza e della sua famiglia, decide di sposarla lo stesso.

Dopo il matrimonio, Elsa è preda di un'altra crisi, questa volta piuttosto terrificante. Il consorte le dice di andare a mietere il grano per fare il pane, lei si porta nei campi una ciotola di "buon porridge" e, invece di mettersi a lavorare, fa un sonnellino. Hans, scoperta la sua pigrizia, lega una rete da uccelli con campanellini intorno alla moglie addormentata.

Quando la donna si sveglia e si dirige verso casa mezza addormentata, lo scampanello scatena quella che si può descrivere solo come una crisi esistenziale: sono la vera Elsa, si chiede, o sono qualcun altro? Per risolvere questa spinosa questione, arrivata alla porta di casa chiede al marito se c'è Elsa. Quando questi le risponde di sì, conclude di essere davvero qualcun altro; se ne va dal villaggio, e da allora nessuno l'ha più vista.

Che sia una parabola sull'incapacità delle donne, sulla discordia coniugale o sugli abusi domestici e, forse, sull'emancipazione femminile, la "saggia Elsa" è un tipico esempio delle oscure e minacciose correnti sotterranee che vorticano in tante *Fiabe* dei fratelli Grimm.



Date la carica alla vostra mattinata con una ricetta semplice piena zeppa di bontà: proteine, fibre, vitamine e grassi sani si uniscono in una ciotola piena di sostanza per la colazione. Per una versione vegana, usate il latte di mandorla e sostituite il miele con lo sciroppo d'acero.

PER 2

PREPARAZIONE

+ TEMPO DI COTTURA 35 MINUTI

600 ml di latte
100 g di quinoa
2 cucchiari di zucchero
½ cucchiaino di cannella
in polvere
125 g di lamponi freschi
2 cucchiari di semi misti,
come girasole, lino,
zucca e canapa
2 cucchiari di miele

1. Portate a ebollizione il latte in un pentolino. Aggiungete la quinoa e fate riprendere il bollore. Abbassate la fiamma al minimo, coprite e lasciate sobbollire per circa 15 minuti, finché tre quarti del latte sono stati assorbiti.
2. Unite lo zucchero e la cannella, mescolate bene, rimettete il coperchio e cuocete per 8–10 minuti o finché il latte è stato quasi completamente assorbito e la quinoa è morbida.
3. Distribuite il porridge in 2 ciotole, poi disponeteci sopra dei lamponi, cospargete con i semi e versate il miele a filo. Servite subito.



Quando Hans fu uscito, ella si fece una buona pappa e se la portò al campo. Appena arrivata, disse fra sé: "Cosa faccio? prima mieto o mangio? Be', prima mangerò".

La saggia Elsa

CLEVER ALICE



SALSICCE AL FORNO DI CAPPUCETTO ROSSO PER IL BRUNCH

Se, come si dice, in Francia c'è un formaggio per ogni giorno dell'anno, in Germania probabilmente ci sono abbastanza salsicce per quattro anni: in tutto ce ne sono circa 1500 tipi. Queste cifre vanno sempre prese con le pinze, ovvio, ma di certo nelle tante regioni tedesche se ne trova un'ampia varietà: grandi e piccole, bianche e nere, speziate e alle erbe, affumicate e fermentate...

Le salsicce compaiono, in modo piuttosto inaspettato, nella seconda parte della versione dei Grimm di "Cappuccetto Rosso", una delle fiabe più famose in assoluto. In questo prolungamento della storia più comune, la bambina e la nonna incontrano un secondo lupo, ma questa volta sembrano aver imparato dagli errori precedenti. Quando il lupo la tenta, Cappuccetto Rosso rifiuta saggiamente di lasciare il sentiero del bosco e invece corre a casa della nonna. Lì, come ordinatorle dalla vecchina, versa l'acqua di cottura delle salsicce in un grande trogolo di pietra posizionato sotto la gronda. Il lupo, che si era arrampicato sul tetto, non riesce a resistere al profumo della carne, si sporge, scivola dalla gronda e cade nel trogolo, dove affoga.

C'è motivo di festeggiare, penserete. Dopo, forse, la coppia trionfante si sarà seduta per consumare un brunch a base di salsicce. Povero vecchio lupo cattivo!

Assaporate il lusso di un brunch tranquillo con questo piatto che si prepara tutto in una pentola. Aggiungete una pila di pane tostato caldo e imburrito, un po' di spremuta d'arancia fresca, caffè e... dateci dentro!

PER 2

PREPARAZIONE

+ TEMPO DI COTTURA 40 MINUTI

1 cucchiaio di olio di semi di girasole
4 salsicce di maiale o vegetariane
2 patate, strofinate e tagliate a cubetti di 1 cm
4 funghi portobello piccoli, mondati
2 pomodori, tagliati a metà
2 uova grandi
pepe nero

1. Scaldate l'olio in una pirofila o teglia antiaderente in forno preriscaldato a 200°C.
2. Aggiungete le salsicce e le patate e rimestate in modo che siano ricoperte d'olio. Cuocetele in forno per 10 minuti.
3. Tirate fuori dal forno la pirofila, quindi aggiungete i funghi e i pomodori e mescolateli con le salsicce e le patate in modo da ricoprirli d'olio. Infornate nuovamente e cuocete per altri 10-12 minuti, finché le patate diventano dorate e le salsicce sono ben cotte.
4. Create 2 incavi nel letto di verdure e salsicce e rompete un uovo in ciascuno. Rimettete in forno e cuocete per altri 3-4 minuti finché l'albume si rapprende ma il tuorlo è ancora liquido. Aggiungete una macinata di pepe e servite subito.



Allora il profumo delle salsicce salì alle nari del lupo, egli si mise a fiutare e a sbirciare in giù, e alla fine allungò tanto il collo che non poté più trattenersi e cominciò a sdruciolare: e sdruciolò dal tetto proprio nel grosso trogolo.

Cappuccetto Rosso



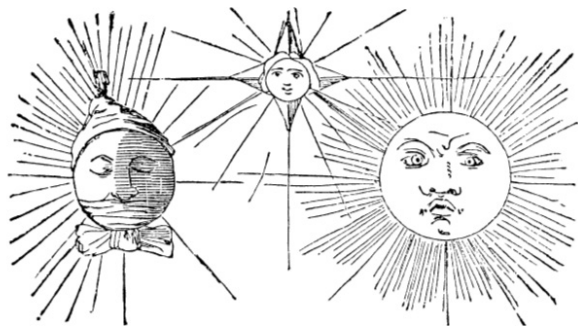
TORTA DELL'ANELLO D'ORO

Gli anelli d'oro perduti sono un motivo ricorrente nel mito e nella leggenda. Una delle versioni più antiche è narrata dallo storico dell'antica Grecia Erodoto nelle sue *Storie*. In una di queste a Policrate, tiranno di Samo nel VI secolo a.C., viene detto di gettare via la cosa che più ama per scongiurare un rovescio di fortuna. Policrate sceglie il suo anello con sigillo e lo butta in mare. Poco tempo dopo, il cuoco del tiranno prepara un pesce per un banchetto e gli trova l'anello in gola. Quello che a prima vista appare come un incredibile colpo di fortuna in realtà sembra suggerire che la caduta finale del tiranno è inevitabile.

La fiaba dei fratelli Grimm "La serpe bianca" (vedi pag. 81 per la storia completa) presenta ben due incidenti che sembrano riecheggiare il tema dell'anello di Policrate.

All'inizio della fiaba un anello d'oro perduto (del cui furto è stato accusato l'eroe) viene ritrovato in gola a un'oca, sgozzata dal cuoco del re. Poi, un altro re getta un anello d'oro in mare come prova per i pretendenti della figlia: se il pretendente riesce a recuperare l'anello, sposerà la principessa; se non ci riesce, sarà condannato a morte per annegamento. L'eroe, ovviamente, ci riesce, recuperando l'anello con l'aiuto di tre pesci amici.

La nostra torta è un anello d'oro che lascia presagire solo buona fortuna... e di sicuro non ricomparirà miracolosamente dopo essere stata divorata da familiari o ospiti che l'apprezzeranno!



Subito lo condussero in riva al mare e davanti ai suoi occhi gettarono nell'acqua un anello d'oro. E il re gli ordinò di ripescarlo dal fondo del mare e soggiunse: "Se torni a galla senza, ti ributteranno giù, finché morirai nelle onde".

La serpe bianca



Q

quinoa: Il "buon porridge" con
lamponi della saggia Elsa 9–10

R

riso: Paella del Monte d'oro 100
rosa: Bevanda alla rosa
di Ucceltrovato 144

S

Salatini con salsiccia del prode
piccolo sarto 86
salvia: Uova al tegamino
con salvia frita croccante 17
salsicce: Salatini con salsiccia
del prode piccolo sarto 86
Salsicce al forno di Cappuccetto
Rosso per il brunch 14
Sausage gravy 39
sardine: Insalata di sardine
e lenticchie della fidanzata
del brigante 60
sciroppo d'acero: Brie al forno con
sciroppo d'acero 66
sedano rapa: Zuppa di sedano rapa
e mele 78
segale e carvi, Pane con 44
semi: Soda bread con semi 45
sidro: Gelatine di mele al sidro
della signora Holle 160
Stufato di cinghiale e sidro
del gigante 126
slaw: Slaw con carote e anacardi 104
Slaw di cavolo rosso
e finocchi 104
Soda bread con semi 45
Sorbetto alla fragola
dei tre omini 149–50
spaghetti: Polpette vegetariane
e spaghetti 96–7
spinaci: Uova in camicia
e spinaci 21
Stollen 154–5
stufati: Stufato di cervo
di Benjamin con birra
e castagne 130–1
Stufato di cinghiale
e sidro del gigante 126
Succotash della "casa nel bosco" 61
sughetti 37
Salsa di cipolle e birra 39
Sausage gravy 39

T

tartine, Giardino fiorito di 71
tartufo, Zuppa di castagne
con olio al 76

Tisana del fuso 137
Toast fritti al formaggio
e cipolle caramellate 68
Torta di ortiche dei "sei cigni" 94–5
torte:
Torta dell'anello d'oro 164–6
Tortine con nocchie
e mirtilli 28
Tronchetto di cioccolato
del boscaiolo 167–8

U

uova 16–21
Uova al tegamino
con salvia frita croccante 17
Uova alla Benedict 18
Uova alla ranchera 18
Uova in camicia e spinaci 21
Uova strapazzate cremose
con erba cipollina 17
Uva glassata del povero ragazzo 158

V

vaniglia: Latte alla vaniglia freddo 53
verdure: Verdure miste e fagioli
all'aglio arrosto 91–2
vedi anche i singoli tipi di verdura
vino: Coda di bue al vino rosso
e pomodoro 127
Glühwein di Pelle d'orso 141

Z

zenzero: Casetta di pan
di zenzero 170–2
Patate dolci al miele
e zenzero 113
zucca: Curry della zucca carrozza 98
zuppa 72–8
Chowder di mais e pollo 74
Zuppa d'orzo e manzo 74
Zuppa di broccoli e mandorle 73
Zuppa di castagne
con olio al tartufo 76
Zuppa di lenticchie e piselli
con prosciutto crudo croccante 78
Zuppa di pesce basca 77
Zuppa di sedano rapa e mele 78

Referenze iconografiche

Dreamstime.com

Maglara: copertina, 3;
Michael Flippo: copertina, 3;
Slava296: quarta di copertina, 173.

iStock

JulijaDmitrijeva: 52.

Octopus Publishing Group

Stephen Conroy: quarta di copertina,
31, 65;
Will Heap: quarta di copertina, 19, 21,
25, 59, 67, 79, 107, 132;
Jonathan Kennedy: 139;
Louise Lister: 153;
Lis Parsons: 27, 51, 74, 83, 111, 115,
125, 140, 159, 165, 169;
William Reavell: 71, 85, 121;
William Shaw: 11, 15, 29, 47, 92, 101,
105, 116, 119;
Ian Wallace: 43, 156, 162.