INDICE

p.2 - PREFAZIONI
p.4 - INTRODUZIONE
p.6 - 1. IL PESCE ALLA PRATESE
p.7 - 2. NOI DUE
p.8 - 3. LA VIOLA... CHE PASSIONE!
p.9 - 4. LA SIGNORA DAI CAPELLI BIANCHI E LA POLENTA
p.10 - 5. ANTONINO E LA SCACCIA MODICANA
p.11 - 6. VIAGGI VIRTUALI CON ANGELO
p.13 - 7. RENZINO E IL VINSANTO
p.14 - 8. CON VITTORIO
p.15 - 9. LA LU, I POMELI E I CROCCANTINI
p.16 - 10. PANE E COMPANATICO
p.18 - 11. LA TORTA DELLA NONNA ALLA "MARI"
p.20 - 12. IL "MANGIARE" DELLA MARCELLA
p.21 - 13. MICHELE E LA TORTA DI MELE
p.22 - 14. VIVA LE PATATE DI MARZOLINA
p.23 - 15.1 UN MARE DI RICORDI
p.24 - 15.2 UNA VISITA DI VERO PIACERE
p.26 - 16. VI HO PERDONATO
p.28 - 17. ASSONANZE
p.29 - LE RICETTE DEL PRIMAVERA
p.30 - LA SCACCIA DI ANTONIO
p.32 - LA RICETTA DEL CUORE DI ANGELO: GLI SCAMPI ALLA BUSARA
p.33 - LE RICETTE DI VITTORIO 1
p.34 - LE RICETTE DI VITTORIO 2
p.35 - LE PENNE AL SUGO DI "NANA" DI ENZINO
p.36 - I TOTANI DI GIOVANNI
p.37 - LE RICETTE DELLA MARIA
p.38 - LA TORTA DELLA NONNA ALLA "MARI"
p.39 - LE RICETTE DI MARCELLA 1
p.40 - LE RICETTE DI MARCELLA 2
p.41 - I CHIOCCIOLONI DI MARTA
p.42 - LA TORTA DI MELE DI MICHELE
p.43 - I FICHI ALLA SIBARITA

PREFAZIONI

Prefazione a cura di
Sabrina Pientini
Direttore sanitario
Hospice Fiore di
Primavera di Prato

Esistono tante piante: molte sono facili da seminare, osservare, far crescere, altre necessitano di cure e protezioni.
Ma tutte le specie regalano fiori bellissimi.
Nel nostro Hospice esistono tante api operaie, api esperte che quando inizia la fioritura indicano alle compagne dove andare a trasformare il nettare in miele.
E noi operatori dell'Hospice, nel "nostro Fiore di Primavera", che poi è un'unica stagione ma con tanti fiori differenti, aspettiamo - e ringraziamo - il lavoro continuo delle volontarie: api dolci e generose.
Grazie.

Prefazione a cura di
Donatella Carmi
Presidente di FILE

Ecco di nuovo una raccolta di narrazioni, di frammenti di vita, di relazioni "importanti"…
Le volontarie di FILE nell'Hospice "Fiore di Primavera" di Prato hanno continuato il percorso iniziato con "I racconti del tè": le loro riflessioni, le loro relazioni nascono grazie al loro "stare" assieme agli ospiti dell'Hospice; talvolta sono più lunghe nel tempo, talvolta meno, ma ugualmente intense, perché è intenso, se si vuole viverlo, così, il tempo breve.
Nel tempo che resta, quando si è malati gravemente, abbiamo la possibilità di continuare a vivere come abbiamo vissuto la nostra vita di prima: sia raccontando la nostra storia, aprendoci agli altri, esprimendo desideri e scelte, sia chiudendoci in silenzi pieni di dolore, solitudine, paura o, semplicemente, di quella stanchezza che toglie le parole.

Nell'Hospice c'è rispetto per ognuno, per chi racconta e vuole qualcuno accanto a sé, e anche per chi non vuole aprire la porta della sua stanza. Questo lo sanno gli operatori e anche i volontari che talvolta riescono ad essere accettati in quelle vite, proprio per il ruolo che svolgono: hanno solo la loro umanità da offrire, la loro attenzione, il loro "essere" che diventa "saper stare".
Ed è allora che nascono i racconti di "storie d'amore", amore di persone per altre persone che in quelle camere ed in quei momenti sono più fragili ma che, nello stesso tempo, sono capaci di lasciare ai volontari il dono delle loro esperienze, delle loro vite, la testimonianza della loro dignità.
Grazie, amiche di Prato, volontarie carissime per il lavoro bellissimo che fate con professionalità, amore ed entusiasmo, guardando, ascoltando, riflettendo e condividendo, poi, con gli altri, i vostri momenti importanti, attraverso le vostre parole che rendono vivo per sempre chi non c'è più.

Introduzione e testi
a cura delle
Volontarie di FILE
Hospice Fiore di
Primavera di Prato

RACCONTI E RICETTE

INTRODUZIONE. L'AMORE PER LA VITA: Q.B. COME IL SALE NELLE RICETTE

Questa nostra seconda raccolta di storie di vita vuole essere una riflessione sul nostro volontariato in Hospice.
Le ricette sono un pretesto per raccontarvi la vita ed i "quanto basta", come il sale nelle ricette, per renderla serena o accettabile anche nel tempo breve che resta.
Noi siamo parte di una équipe di medici palliativisti, infermieri, assistenti alla persona, fisioterapisti e psicologi, e affianchiamo, nelle strutture dell'Azienda Sanitaria di Prato, il personale pubblico che lavora per rendere dignitoso e meno doloroso il fine vita.
Siamo un gruppo accogliente e proteso verso le esigenze e i bisogni del paziente, cerchiamo di soddisfare anche le più piccole richieste: dalla voglia di un gelato o di un caffè, al desiderio di parlare del passato e di essere ascoltati, di essere accolti anche nei silenzi, di diventare "centrali" nelle attenzioni di tutti, a partire da chi rassetta e pulisce la stanza e che ti fa sentire come a casa.
Quando le cure non servono più a guarire non si può restare soli o, ancor peggio, venire abbandonati,. Ed è proprio in questi momenti che abbiamo bisogno di sentire vicinanza, calore. Fa veramente la differenza, come il sale nelle ricette, essere guardati e accolti come persone "nella nostra interezza", nel rispetto del nostro bagaglio di esperienze personali, familiari

e sociali... E la dose giusta è “quanto basta”.
Quando basta, prima di tutto, per cercare di debellare il dolore, così che la vita assuma un valore altro, vero. Senza dolore le rughe si distendono, il volto si rilassa, un accenno di sorriso torna, gli occhi non sono velati o stretti, il corpo si abbandona. Questo è quanto basta, quel gesto di amore che serve per parlare ancora di vita, e viverla, fino all’ultimo.
Quanto basta per il parente, che arriva sempre molto provato, certe volte più del paziente, per sentirsi capito, per sentirsi riconosciuto per “esistere”. Quanto basta a non essere più solo ad affrontare questo percorso, a sapere che anche il lutto si potrà elaborare meglio con la professionalità e l’umanità del personale sanitario e dello psicologo.
È qui che arriviamo noi. Spesso, parlando di cibo, di quotidianità, abbiamo trascorso ore con ospiti e parenti. Le ricette sono un pretesto per parlare di vita “fuori e oltre” la malattia, di amore per la vita; ma anche per ricordare viaggi, scambiare idee sulle differenze di questa città e la sua multietnicità.
Le ricette sono tutte testate, tutte semplici da rifare, e garantiamo sulla loro bontà. Ci piace pensare che, quando proverete a realizzare qualche ricetta, il profumo e il sapore del cibo cucinato vi sapranno suscitare le stesse emozioni, la stessa empatia, la stessa atmosfera che ha coinvolto noi.
Buon… Appetito!

1. IL PESCE ALLA PRATESE

«Buonasera Carmela!»

«Buonasera a lei, venga, si metta seduta comoda».

È veramente un piacere essere accolti… Con piacere! Conversare con Carmela è come un po' come ritrovarsi sul balcone di casa a parlare con la vicina che sta stendendo i panni, c'è la stessa rilassatezza.

Mi racconta che ha dato disposizione alla figlia di fare il pesce alla pratese per cena. Io non ho idea di come sia, le dico che conosco i sedani alla pratese ma non il pesce e le chiedo la ricetta.

«No - mi spiega- non è una vera ricetta pratese, è il pesce che cucinava mia sorella quando sono venuta ad abitare a Prato. Passava il camioncino del pesce e noi scendevamo in strada a comprare le fette di palombo. Si faceva un sughetto con tutti gli odori, si aggiungeva il pomodoro tagliato a dadolini, sale e peperoncino e quando era ritirato si infarinavano bene bene le fette di palombo (prima si asciugano bene però!). E via nella teglia. Vanno cotte bene da una parte e poi rigirate una volta sola. Alla fine prezzemolo e capperi e... Buon appetito!»

Io subito me la immagino, la giovane Carmela venuta ad abitare a Prato con la sorella in attesa di trovare una casa sua. Dai racconti delle volte precedenti capisco che, tanti anni fa, si è trovata catapultata in un mondo nuovo rispetto al suo paese del sud, un mondo fatto di rumore di telai, di orto sul terrazzo. Un mondo fatto talmente di così tanta voglia di sentirsi pratese, di sentirsi a casa, da considerare il pesce alla pratese una ricetta che probabilmente di pratese non ha nemmeno il pescivendolo.

E mi immagino anche la sua giovane figlia che stasera si impegnerà per cucinare quella ricetta come le ha spiegato la mamma. E la ripeterà molte volte nella sua vita, la tramanderà a sua volta alle figlie, facendo nascere così una nuova ricetta pratese.

2. NOI DUE

Giovanni è un signore molto gentile e, insieme alla moglie, mi accoglie come se ci conoscessimo da sempre. Vengono dalla Liguria e si sono trasferiti a Prato, da poco, per amore della loro unica figlia. Parlano volentieri e mi raccontano praticamente tutta la loro vita.
Si sono conosciuti giovanissimi, lui era fidanzato ma lei lo ha corteggiato fino a che non l'ha avuta vinta. Un amore contrastato dai familiari di lui ma che ha superato tutti gli ostacoli e, piano piano, sono riusciti con sacrifici ad avere una stabilità anche economica. Mi descrivono la felicità per la nascita della figlia, l'orgoglio di averla fatta studiare fino alla laurea, il suo matrimonio, la nascita del nipotino, fino alla decisione di lasciare il loro mare per stare vicino alla figlia e al nipotino.
Poi la malattia e la diagnosi infausta.
Mi stupisce la loro grande serenità e la consapevolezza della fine. In un momento in cui Giovanni dorme, la moglie mi confida: «Il mio dolore è grande, ma proprio per l'amore che ci lega devo essere forte e lasciarlo andare... Ci siamo sempre detti che non avremmo accettato di vivere una "non vita" e devo rispettare i patti. Mia figlia vorrebbe che la notte andassi a dormire da lei ma io ho bisogno di stare da sola per poter piangere e sfogarmi. E questo mi aiuta, quando poi sono con lui, a infondergli serenità. Quando se ne andrà sarà molto dura, ma in fondo sono stata una persona fortunata, ho avuto vicino un uomo che mi ha amata e rispettata, con il quale ho diviso gioie e dolori e i ricordi mi aiuteranno ad andare avanti nell'attesa di ritrovarci».
... Mi hanno regalato la loro ricetta dei totani con patate.

3. LA VIOLA… CHE PASSIONE!

«Mio marito aveva proprio una passione per la "viola"…»
«La capisco Maria, anche mio marito tifa per la Fiorentina…»
«Noooo! Non la Fiorentina... La melanzana!»
Che figura, non avevo proprio capito l'argomento, ma la signora Maria poi me l'ha spiegato bene, completandolo anche di inconsuete ricette.
Mi ha spiegato che le coltivavano nel piccolo orto dietro casa, insieme ai pomodori, e che d'estate erano il loro piatto preferito.
Ma uno dei motivi per cui suo marito adorava le melanzane era che piacevano tanto sia ai loro figli che ai nipoti, e che le preparavano proprio con questi ultimi. Era diventato ormai un rito scegliere nell'orto le "viola" delle giuste dimensioni, cucinarle o prepararle nei vasetti da conservare.
Ed io mi sono immaginata proprio la scena, con Maria in cucina ad aspettare che portassero queste melanzane, suo marito che arrivava con il nipotino per la mano, la pommarola sul fuoco che sobbolliva in attesa di essere ingrediente fondamentale per la futura parmigiana e la pirofila già imburrata.
Scena dolce, "da far venire il colesterolo" direte. Sì, è vero, proprio da colesterolo, perché Maria era della Campania e lei le "viola" le faceva anche al cioccolato, nelle afose serate di agosto, servite fredde e coperte con la granella di nocciole oppure con le fragole.
Avete dubbi? Provare per credere!

4. LA SIGNORA DAI CAPELLI BIANCHI E LA POLENTA

Oggi è una giornata piovosa e ventosa, e non vedo l'ora di trovare un po' di calore. Come tutti i lunedì mi dirigo verso il portone di quella casa, che ha un nome del quale non tutti sanno purtroppo il significato e forse per questo fa paura… l'Hospice. Noi volontarie siamo molto felici di dare un po' di sollievo con una carezza, con un sorriso a chi per qualche tempo viene ad abitarci. Sì perché l'Hospice è una vera e propria casa.
Appena arrivo, vado nella stanza degli infermieri per sapere com'è la situazione in quel momento e loro con gentilezza, come sempre, mi danno consigli. Senza esitazione vado verso una delle ultime stanze, dove ormai da diversi lunedì c'è una signora anziana con dei bei capelli bianchi e un sorriso. Oggi è un po' triste ma, appena le chiedo se vuole alzarsi, le brillano gli occhi.
Andiamo nel salottino dove, aggiungendo delle sedie, formiamo un cerchio con gli altri pazienti e parenti e lì, tra una chiacchierata, un buon tè e un dolcino, scacciamo i brutti pensieri e parliamo di cucina, ricette, si diventa una famiglia vera e propria.
L'anziana signora comincia a parlare come un fiume in piena della sua vita trascorsa nel suo piccolo paese di pochi abitanti, senza mai essere andata altrove. Dice che è sempre stata felice della sua vita anche se è vedova da ormai molti anni, si è sempre accontentata di quel poco che passava il convento.
Mentre stavamo lì le ho chiesto se mi dava una ricetta perché ne avevo bisogno per il mio libro di cucina che tengo a casa come un oracolo. «Senti - mi dice - Io ho una ricetta per la polenta fatta a modo mio, prendi carta e penna e scrivi. Prima cosa non la polenta pronta che si cuoce in cinque minuti, ma quella che devi stare un bel po' a girarla con il mestolo di legno. E mi raccomando, attenta a non formare dei grumi! Finita la cottura, si stende su un tagliere di legno e si lascia riposare. Quando è compatta, si taglia a fette e si mette ad abbrustolire sul fuoco, poi si condisce con olio novo, sale e pepe, una vera specialità».
Mentre siamo tutti in silenzio incantati ad ascoltarla, mi accorgo della sua emozione perché forse in cuor suo sa di non poter ritornare nella sua casetta davanti al focolare. Stanca dopo aver tanto parlato e dopo essere stata tanto seduta, la gentile signora ritorna nel suo letto per l'ora di cena. Io invece ritorno verso casa mia pensando che all'Hospice è stato un pomeriggio pieno di emozioni… Credete amici, provare per credere.

5. ANTONINO E LA SCACCIA MODICANA

Antonino è veramente un personaggio, con lui trovo subito un feeling, basta parlare di cucina.
Appena scopre che conosco alcuni piatti siciliani non mi molla più, gli sembra strano che sappia come si fa la "cubbàita di giuggiolena" (Torrone di sesamo e mandorle).
Subito mi racconta come lo faceva la sua nonna e di come, quando era piccolino, si scottava spesso le dita per cercare di prenderlo prima che si fosse raffreddato.
Poi passa a raccontarmi di quanto era brava la sua mamma a cucinare e il desiderio di riassaporare quei piatti, in particolare la "scaccia modicana", una pizza arrotolata tipica del ragusano.
Mi spiega la ricetta passo passo, è così preciso nel darmi le dosi e spiegarmi i procedimenti che ho quasi l'impressione di vedere la sua mamma che la sta preparando.
Ogni volta che torno a trovarlo mi fa ripetere la ricetta. Purtroppo ho il forno fuori uso e non posso provare a farla, quindi mi rivolgo a un amico pizzaiolo che mi fa una pizza con gli stessi ingredienti e, anche se non è proprio la stessa cosa, la mangia con grande soddisfazione.
Oggi è tornato a casa ma, prima di andarsene, mi ha abbracciato e si è accertato che avessi capito bene la ricetta per poter fare la scaccia (mi raccomando, il prezzemolo non deve essere tagliato troppo fine).
Ho provato a farla, forse non sarà venuta perfetta ma... Ci sono riuscita!

6. VIAGGI VIRTUALI CON ANGELO

Una calda giornata di luglio in Hospice, ormai siamo rimaste poche volontarie.
Quando entro nella tua stanza, mi accogli quasi con indifferenza, perciò decido di non insistere, ti saluto e passo oltre. Prima di andarmene passo di nuovo a salutarti. Accenno a qualche frase di circostanza, il tempo, il pranzo che sta arrivando e, da come ti interessi al menù, capisco che il cibo è un tema che ti appassiona. Ci salutiamo e sono contenta perché ora so quale argomento ci potrà avvicinare la prossima volta che ci incontreremo.
Quante mattine abbiamo passato a chiacchierare davanti a una ciambellina e un caffè, la colazione fatta insieme è diventata un rito. Scopro che la cosa che più ti manca, oltre alla tua casa, sono i viaggi, altra passione che abbiamo in comune, a parte la cucina.
Mi racconti di quando sei stato in ex Jugoslavia e scopriamo di aver fatto lo stesso viaggio nello stesso periodo.
E i ricordi escono a fiumi: Sarajevo con i suoi mercati variopinti e chiassosi, il caffè turco gustato con lentezza nei bellissimi cafè, i profumi delle spezie, i bambini che, per un adesivo o una cassetta di qualche cantante italiano, si improvvisavano guardiani per la tua macchina, una città meravigliosa che ti affascinava con le sue mille sfaccettature.
Mostar con il suo ponte, le botteghe artigiane che lavorano il rame, le moschee, la multietnicità.
I piccoli paesi della Bosnia, dove abbiamo dormito in camere di fortuna e mangiato in piccole osterie, i piatti tipici che erano sempre una sorpresa perché il menu era sempre scritto solo in bosniaco e sceglievi a caso, il vino che era quasi aceto e i piccoli mercati locali con le persone ancora vestite nei costumi locali, dove alla fine compravi sempre qualcosa di inutile ma che faceva felice qualcuno.
Dubrovnik, con le sue stradine e le sue piazze da cartolina, Spalato con i suoi palazzi e lungomare bellissimo.
Tutta la costa dalmata con le sue isole e le avventure con le barche dei pescatori con i quali dovevi contrattare il prezzo per farti accompagnare su qualche isoletta veramente incontaminata e le grandi abbuffate di pesce freschissimo.
Scoprire di aver fatto lo stesso viaggio quasi in contemporanea

è stato un po' come tornare indietro nel tempo.
Abbiamo visitato anche la Romania, sempre più o meno nello stesso periodo: erano gli anni '70 e muoversi da una città all'altra era difficile ma non ci siamo arresi. Con l'aiuto e la complicità di studenti che durante l'estate facevano le guide turistiche, siamo riusciti a visitare oltre al Mar Nero (dove eravamo approdati grazie ad un viaggio organizzato), i Carpazi con il Castello di Dracula, il Delta del Danubio con le sue isolette e Bucarest con i suoi magnifici viali pieni di rose.
Mi hai raccontato di una ragazza rumena che avevi conosciuto durante il viaggio, con la quale hai tenuto per anni una corrispondenza e di cui sei poi innamorato (forse l'unica che non hai mai dimenticato). Mi confidi anche di esserti pentito di non aver avuto il coraggio di riuscire a portarla in Italia, ma allora era difficile.
Finalmente, un giorno hai lasciato l'Hospice e sei riuscito, anche se per poco, a tornare nella tua casa. E hai voluto, a tutti i costi, che a seguirti fosse una badante rumena. Al telefono mi dicevi che eri contento, la badante era una brava persona, gli amici venivano a trovarti ma ti mancavano le nostre colazioni e i nostri "viaggi virtuali".
Oggi ci hai lasciato, ma sono contenta che i giorni passati con noi all'Hospice siano stati sereni.

7. RENZINO E IL VINSANTO

Renzino è uno scricciolo, è simpaticissimo e la prima cosa che fa appena arrivo è offrirmi un vinsanto.
Gli dico che sono astemia e che in ogni caso alle 10 di mattina preferisco un caffè.
Lui insiste: «È di quello buono e devi assaggiarlo!»
Arriviamo a un compromesso e gli prometto che lo assaggerò quando vado di pomeriggio.
Lui fa grandi progetti per quando tornerà a casa, siamo tutte invitate a cena, sua nipote è bravissima a cucinare e dice che sarà felicissima di avere una grande tavolata.
Quando scopre dove abito, mi racconta tante storie di persone che abitavano vicino a casa mia quando lui era giovane e le scorribande che faceva con i suoi amici nei campi a rubare le "susine piscioline".
Mi manda a controllare se ci sono sempre e, in effetti, anche se oggi è quasi tutto costruito, in uno dei posti che mi ha indicato, in un orto, c'è un albero di susine piccole e gialle: peccato che è recintato, altrimenti entrerei e raccoglierei un po' di susine per portargliele.
Alla fine il vinsanto ho dovuto assaggiarlo, non so se era buono o meno, e a me girava un po' la testa. Ma lui rideva sornione che è valsa la pena accontentarlo per vederlo sorridere così.
Alla cena ci avrebbe fatto trovare le penne al sugo di "nana".

8. CON VITTORIO

Con Vittorio è scattata subito l'empatia. Diceva a tutti che, quando entravo nella stanza, portavo la luce e tanta energia.
Lui era mugellese e io conoscevo molto bene i luoghi dove lui era nato e vissuto: Vicchio, Borgo, Rispescia, Casole, Tramonti, Vitigliano, etc.
Le castagne, i funghi (specialmente i prugnoli, che lui trovava e che io, invece, neppure se avessero avuto il campanello avrei visto), il carattere dei mugellesi, le tradizioni e, sopratutto, la cucina.
Fino alla fine lui ha sperato di farcela, voleva aiutare la moglie che aveva una ditta di pulizie e si era ripromesso che appena si fosse rimesso avrebbe pulito tutti i vetri dell'Hospice!
Si è spento piano piano, sono certa che non si sia mai arreso.
E la sua frittata di prugnoli è mitica!

9. LA LU, I POMELI E I CROCCANTINI

Lu era una maestra cinese, una piccola grande donna, con una frangetta nera e gli occhi a mandorla.

«Ciao Lu!»

«Ciaoooo… Stefania?» chiede esitante il nome, come se non fosse sicura di ricordarlo. Oh, non ne sbaglia uno!

La prima settimana che è arrivata qui ha chiesto a tutti noi il nome, ce lo ha fatto scrivere sul suo preziosissimo blocco, dove annota ricette che vuol provare quando sarà dimessa.

È generosa, offre sempre enormi pomeli e deliziosi croccantini.

È curiosa a proposito di tutti gli argomenti, della cucina italiana, delle nostre abitudini durante le festività, dei viaggi fatti da noi volontarie. Insomma, qualunque argomento ci offre spunti di conversazione.

Come ausilio usa il vocabolario, per qualche rara parola che non sa tradurre.

Il bello è che, con lei ,siamo curiose anche noi. La interroghiamo sui cibi, sulle loro tradizioni, e lei ci risponde, generosa di particolari che arricchiscono il racconto.

Se la cosa non fosse oltremodo difficile, verrebbe voglia di imparare la sua lingua, per conversare con lei senza farla faticare con la traduzione.

Il suo sorriso, anche nei giorni in cui è più provata e stanca, è la cosa più bella con cui ci accoglie sempre, insieme alla gestualità delle mani che, da sole, sembrano dire: venite, venite... Benvenute!

Ora è diventata nonna di Camilla, una bimba che sarà molto fortunata se potrà ereditare da lei la larghezza di vedute, la sua generosità e signorilità.

Le ricette che ci ha dato Lu? Non le ho scritte e quindi non me le ricordo, ma volevo lo stesso parlarvi di lei, perché le ho voluto, e le voglio ancora, bene...

10. PANE E COMPANATICO

Secondo piano, le finestre danno sulla piazza e il palazzo del Collegio Cicognini, da questa altezza, sembra meno imponente.
Mi affaccio alla "Camera dell'Iris" (nel nostro Hospice, le stanze, oltre al numero, hanno nomi di fiori): nel letto Livio, un bel nonno molto anziano, un uomo alto con il volto disteso e non, come solitamente, scavato dalla lunga sofferenza. Ma non dà segni di vita e il respiro è molto affannoso.
La figlia ora guarda il padre ora la finestra, con lo sguardo nel vuoto. Chiedo se posso aiutarla o se posso offrirle un caffè. Lei si volta e mi guarda, quasi senza vedermi. Io conosco quello sguardo, è quello di una donna che deve sistemare mille cose, che in una settimana si è trovata ad affrontare una situazione di emergenza che mai avrebbe immaginato, che ha dovuto prendere decisioni, trovare soluzioni a problemi concreti, ha dovuto cercare parole per sostenere persone care.
Mi invita ad entrare e, subito, inizia: «Sì, ho fatto la cosa giusta... Questo è mio padre, ha 90 anni e fino a dieci giorni fa aveva una sola preoccupazione: se gli avessero rifiutato il rinnovo della patente chi lo avrebbe accompagnato al campo! Gli ulivi lo aspettavano, doveva finire di potare.
Sì, ho fatto la cosa giusta, e sono miracolosamente atterrata nel posto giusto. I medici in ospedale mi prospettavano interventi chirurgici, cure invasive per superare varie crisi… Io ho chiesto loro quali sarebbero stati i risultati, le risposte erano molto vaghe, mi dicevano che c'era da tenere presente l'età, la compromissione di organi vitali e che, forse, avrebbe potuto recuperare alcune funzioni… Forse.
Vedi - continua - mio padre è un uomo "pane e companatico", ama tanto la vita, ama tanto gli altri, per anni ha fatto il volontario, ama la terra e il bosco. Per anni ha curato i suoi olivi, aspettava i frutti, li raccoglieva e, senza sentire la fatica, ringraziava. Livio è uno concreto da "pane e companatico", al mattino nell'orto si portava pane, sale, olio e cetriolo, o cipolla o quei ritagli di prosciutto vicino all'osso, non si butta via niente. Sì, ho fatto la cosa giusta».
Lo ripete come un mantra, qui in Hospice è stato accolto con tante attenzioni, si prendono cura di lui, il dolore viene lenito ed io lo accompagno senza accanimenti inutili a percorrere

il suo ultimo tratto di strada, a chiudere il suo ciclo vitale naturale.
«Anche la mamma e mia sorella sono concordi con me, e soprattutto lui avrebbe voluto così».
Siamo state così in sintonia che mi è sembrato di conoscerla da sempre. Ci siamo abbracciate.
Mentre scendevo le scale, pensavo che lei già correva con la mente a sua madre a casa, alla famiglia, all'anziana parente che di lì a poco sarebbe venuta darle il cambio. E riflettevo sulle sue parole, sulla sua serenità, sulla sua determinazione, sul grande amore che provava per quel babbo saggio ma vecchio, e quindi sul grande dolore che sentiva nel doversene distaccare.
All'uomo "pane e companatico" avevano messo sulla bara un mazzo di fiori di campo con ramoscelli di ulivo, colti da quegli ulivi che lui avrebbe dovuto finire di potare.

11. LA TORTA DELLA NONNA ALLA "MARI"

Le arrivo alle spalle. Viviana, la tirocinante che parla con lei, mi fa posto sul divano del salottino dell'Hospice, Alessio, il fisioterapista, ha appena aiutato Mari a sedersi in poltrona dopo la passeggiatina con deambulatore.
Mari è semplice nell'abbigliamento, una vestaglia in tinta unita e delle ciabattine con fiocchetto, colori tenui. Molto sobria, l'aspetto è curato e giovanile.
Mi apostrofa «Te non ti conosco, non ti ho mai vista prima di oggi», ed è così, ma la prendo in contropiede e le dico «Io però so chi sei, quella delle ricette».
Viviana mi dice: «Sono giusto qui che le chiedevo di insegnarmi a fare la torta della nonna».
Due minuti dopo sembriamo due scolarette, carta e penna, che scriviamo sotto dettatura. Lei sottolinea che è una versione tutta sua della torta della nonna, è fatta a modo suo, "un po' a occhio" e «Sia per la densità della crema che per la decorazione finale vedete voi, a fantasia vostra con i pinoli o con le mandorle tritate».
Alla fine aggiunge «Quando torno a casa, se ho un po' di fiato la fo, è tanto che non l'ho fatta».
Mari è vedova, non ha figli, solo due nipoti, "i ragazzi", cinquantenni sposati e con figlie, che per disdetta preferiscono le torte comprate in pasticceria.
E continua «Non dico che non siano buone ma comunque ci sono i conservanti, i prodotti in polvere e gli estratti… Vuoi mettere un dolce fatto in casa!?»
Alessio domanda cosa serve per farla in Hospice, lei pronta risponde «Il forno». Ci ingegneremo!!
La sua vita si divide in un prima e in un dopo. La morte di suo marito è lo spartiacque, ne parla con serenità, lui non è invecchiato, lei si.
Nel frattempo si sono unite alle chiacchiere due signore, parenti di un altro ospite, che dopo l'assistenza degli infermieri riposa tranquillamente.
La conversazione si sposta sulle rughe di vecchiaia e sui trucchi per non invecchiare, lo spunto è dato dalla rivista che ha in grembo e che sfoglia… «Guarda qui, tutte rifatte sembrano di celluloide» e le altre aggiungono «Via, ma come si "ciurmano" tutti, uomini e donne... Sono da museo delle

cere!»
Lei legge senza occhiali, di anni ne ha 86 e commenta seria che un trucco leggero è bello, perché no, ma così cosa credono di fare, tanto invecchiano dentro.
Le chiacchiere spaziano dagli amici a quattro zampe, ai festeggiamenti del capodanno cinese che in questi giorni inonda di colori e danze la città.
Sono volate due ore… Mi fanno la multa e a casa mi danno per persa, mi dispiace ma devo scappare.
Per strada mi accorgo di sorridere da sola e, immagino che se qualcuno che me ne domandasse il motivo, risponderei: "vengo da fare salotto in Hospice" e, guardando l'espressione di incredulità sul suo volto, riderei di gusto.

12. IL “MANGIARE” DELLA MARCELLA

«Eh sì, non ho figli ma a far da mangiare sono esperta».
«Ma che cucina di buono?»
«Tutto. Quando si fa il mangiare tutti i giorni poi si sa fare tutto».
Aggiungo io: se poi la cosa è fatta con dedizione e con affetto i risultati sono ancora migliori. Basta guardare la Marcella per capire che è una persona buona, che ha sempre svolto la sua missione di “perpetua” con grande senso del dovere e tanta passione. Ha quasi timidezza a dire che il “mangiare” (come lo chiama lei) le viene bene… Come se non volesse vantarsi!
Che poi, che lei sia buona, si capisce anche dall’affetto che le dimostra chi la viene a trovare.
Vi dico da cosa l’ho capito? Allora, io le avevo chiesto di rivelarmi qualcuna delle sue ricette e lei me le fatte scrivere sotto dettatura da una nipote. Me le ha consegnate dentro una busta con scritto “le ricette di Marcella” e la busta era tenuta chiusa da un nastrino di seta.
Volete ancora che vi spieghi perché teniamo nel nostro cuore queste persone meravigliose? Perché ci scaldano la vita come se scaldassero le mani ad un bambino infreddolito…
E noi gongoliamo in mezzo a questa bella umanità, contente di percorrere insieme questa fase della loro vita, affamate di imparare un po’ della loro saggezza e, perché no, delle loro ricette!

13. MICHELE E LA TORTA DI MELE

Quando entro nella stanza di Michele per proporgli di fare merenda con una fetta di torta di mele che ho fatto io e un tè, lo trovo stranamente da solo, è seduto in carrozzina rivolto alla finestra.
Busso leggermente per farmi sentire e mi accorgo che ha le lacrime agli occhi.
Istintivamente lo abbraccio e le lacrime cominciano silenziosamente a scendere, aspetto in silenzio che passi la crisi di pianto e improvvisamente mi dice: «Ho paura, non è facile accettare di morire!»
Subito però torna a essere il Michele di sempre, gentile e taciturno, e si accinge a fare merenda con me. Arriva la moglie e gli chiede come mai ha gli occhi rossi. Lui allora mi guarda e risponde che si è commosso perché gli ho portato la torta di mele che gli piace tanto… Con uno sguardo mi ha chiesto di tacere e da allora si è venuta a creare tra noi una grande complicità, fatta solo di sguardi silenziosi e delle sue mani che cercavano le mie tutte le volte che mi avvicinavo al suo letto.

14. VIVA LE PATATE DI MARZOLINA

Uno dei primi libri da ragazzi che mi ricordo di aver letto, si intitolava "Marzolina", un'adolescente che incappava in mille avventure.
Mi piacque talmente tanto che lo conservo ancora!
È stata una sorpresa trovare in Hospice una signora con questo nome inconsueto. Così come con il mio libro, anche con la signora ho trascorso piacevolmente un po' di tempo. Conversando di vari argomenti, scopro che deve essere stata una cuoca eccezionale e ne approfitto per "rubarle" qualche ricetta.
L'ingrediente principale della sua cucina è la patata, alimento amato da grandi e piccini, ed usato in tutte le case ed in tutti i periodi dell'anno.
Marzolina è una persona anziana, quindi per lei è normale consigliarmi i tortelli di patate: «Naturalmente devi fare la sfoglia». Eh sì, "naturalmente"... Per le persone della sua età, fare la sfoglia "intorno" alle patate e condire tutto con ragù di carne era una cosa normale. Oggi un po' meno…
Mi racconta che suo genero fa un'amatriciana buonissima, e poi mi spiega che il ripieno dei tortelli deve essere fatto semplice, con patate buone, lessate, passate rigorosamente con il passaverdure, condite solo con olio d'oliva, sale e pepe. Dopo aver avvolto i tortelli nella sfoglia, questi vanno lessati e conditi con un buon ragù. La figlia dice anche che Marzolina fa un sugo sull'anatra da far venire l'acquolina a rammentarlo! Lei sorride, orgogliosa, e mi confida anche che mettere la stessa quantità di patate (lessate e passate ancora rigorosamente con il passaverdure) e farina è anche il trucco per fare dei buoni gnocchi di patate. Và impastato tutto (con forza, eh...), salato, pepato e lasciato un po' riposare. L'impasto si taglia a pezzetti piccoli, ci si "frega" la forchetta sopra: ecco gli gnocchi, che poi si buttano in acqua salata.
Come si condiscono? «Come le pare, sono buoni anche all'olio!»
E allora, viva le patate con le ricette di Marzolina!

15.1 UN MARE DI RICORDI

Non è facile abbinare una dolce signora con la camicia dal colletto di trina alla figura scattante di un aiutante di bordo. Ma se ci lasciamo trasportare dalla suggestione dei suoi racconti, quasi li vediamo, lei e suo marito Giancarlo, scivolare lentamente con la loro barca su questo mare di ricordi.

Marta, magrissima, pallida, dietro un apparente aspetto fragile, celava in realtà un forte carattere. La sua figura esile manteneva un portamento fiero e lo sguardo era sempre vivace, era una che teneva le redini del destino in mano, come le cime della sua barca a vela.

L'abbiamo conosciuta così, anni fa, quando ha portato suo marito in Hospice perché era diventato troppo pesante gestire la malattia a casa. Lei ha trovato sicurezza nella professionalità e nell'amore del personale, lui si è avviato con serenità, coccolato ed accudito come e meglio che a casa, alla fine della sua vita.

Poi Marta ha continuato a frequentare le nostre iniziative ed ha sempre sostenuto i nostri sforzi parlando di questa struttura con calore e passione. Se non fosse un'espressione troppo forte, potremmo definirla una "fan" di questa "eccellenza della sanità", come diceva lei.

Infine, la malattia: anche lei si stava consumando e, quando le forze le sono venute a mancare, tanto da non essere più autonoma, quando il suo corpo era diventato "una corazza vecchia, in uno spirito giovane", come diceva lei, ci ha raggiunto in Hospice.

Oggi Marta non c'è più, ci ha lasciato da poco, come voleva lei in punta di piedi, ha salpato scivolando via, lasciandoci un mare di ricordi.

Vogliamo ricordarla con un racconto, con delle parole scritte di getto da una di noi volontarie dopo una visita a casa sua, perché negli ultimi anni, dopo la morte di suo marito, abbiamo continuato a mantenere contatti telefonici o visite di piacere, e ogni volta non si sapeva se la bilancia del piacere pendeva più dalla nostra o dalla sua parte.

(Segue a p.24)

15.2 UNA VISITA DI VERO PIACERE

(Segue da p.23)

Lo sguardo è vivo, la voce leggera e l'espressione felice.
Ci riceve, come sempre, contenta, impaziente di vederci e di farci conoscere un altro pezzetto di sé, di lui, della loro vita.
Ce la racconta mostrandoci gli arredi della casa, quadri, statue, mobili dipinti a mano, centrini ricamati, teiere, cucchiaini, fiori essiccati.
Tutto ha una sua storia che lei ci narra in modo scorrevole e che noi ascoltiamo a bocca aperta, come bimbi davanti alla mamma la sera prima di dormire.
Ci spiega quando, come e perché ha dipinto un quadro, in modo talmente avvincente che a noi sembra di immergerci in quell'atmosfera e di rivivere perfino lo stato d'animo di quei momenti.
Davanti ai nostri occhi scorrono avvenimenti lontani, gli anni della guerra, viaggi piacevoli con amici, tempi recenti, dolorosi, tutti descritti con la voce della passione, con il senso dei cari ricordi, dei nostalgici tempi passati senza scadere mai nei rimpianti.
Il tempo passa veloce, troppo veloce, ed è subito l'ora di andare via.
Anche i saluti richiedono il loro tempo…
Bisogna subito fissare un nuovo appuntamento perché abbiamo una gran voglia di ascoltare il seguito delle storie.
Siamo impazienti di arrivare ad un altro incontro.
Chissà che fiaba ci racconterà la prossima volta…

Dipinto realizzato da Marta,
Protagonista dei Racconti
15.1 UN MARE DI RICORDI
15.2 UNA VISITA DI VERO PIACERE

16. VI HO PERDONATO

Testo a cura di
Sabrina Pientini
Direttore sanitario
Hospice Fiore di
Primavera
di Prato

Mi chiamo Anna. Ho quasi 50 anni. Mi ripeto sempre che sono una donna adulta.
Oggi hanno ricoverato mia mamma in Hospice. Mia mamma ha l'Alzheimer da anni, non ricordo più da quando. Non me ne so no accorta subito. È passata dall'avere la depressione all'Alzheimer quasi come un passaggio naturale. Ultimamente l'ho portata in ospedale un'infinità di volte.
Ieri mi hanno proposto l'Hospice.
Mi dicono che sta morendo, che tutti questi ricoveri sono inutili e si merita di morire in pace.
Io sono stanca. Sto seduta finalmente su questo divano, la mamma dentro al letto: sembra un feto, oppure una bimba accartocciata.
Guardo la stanza. Le pareti colorate, il divano giallo. Mi sdraio sul divano giallo: riposo.
Si affaccia alla porta un infermiere: mi chiede come sto. Che strano, chiedono come sto io! Che bella domanda. Esisto anche io! Esiste anche Anna.
Io ho odiato mia mamma. L'ho odiata perché mi ha messa al mondo...
Sapete perché mi ha messa al mondo? Per lenire il dolore della morte di mio fratello morto accidentalmente a 18 anni. Io sono nata per farla felice e non ci sono riuscita. Io l'ho sempre vista piangere, sempre triste.
Era tanto che non pensavo a questa storia. Oggi mi hanno chiesto di raccontare qualcosa di me e sono partita come un fiume in piena…
Mamma ti ho odiato ma ho odiato anche

lui: lui, che doveva essere il mio fratello maggiore e mi doveva difendere. Invece è morto. E io ho dovuto affrontare tanti dolori, troppi, troppe delusioni. Lui è morto e lei piangeva.
Poi, un giorno, ti sei messa a letto. Quanti dottori sono venuti, quante ipotesi…
Poi la nuova sentenza: non è più depressa, è demente. Per tanto tempo mi hai riconosciuto, mi chiamavi, a volte recitavi il rosario per ore… Una nenia che mi faceva compagnia.
Mamma, sai che ti ho perdonato? Non è da tanto. Sai, da quando ero incinta.
Cinque anni fa: ero felice, l'avevo aspettato tanto questo bambino e ci ha messo tanto ad arrivare. Che bella sensazione, quella vita dentro di me. Era un maschio. E te l'ho detto, ma chissà se hai capito.
In quei giorni, al cimitero, si dovevano trasferire i "resti" del corpo di mio fratello dalla bara all'ossario... Si dice cosi?
Ero incinta, "grossa"… Con il pancione ho voluto assistere all'apertura della bara. Non avevo paura.
Che sorpresa! Dentro c'era un ragazzino, ancora intatto, con un vestito da festa e tanti capelli neri. Ti avevo già visto in foto. Caro, un ragazzino… Sembravi anche più giovane. Come avresti potuto aiutarmi? Ho sentito la pancia scalciare.
Mi hanno chiesto che fare, visto che eri ancora intatto. Ho deciso di farti cremare. Dovevi lasciare la terra.
Dopo poco sei rinato: sei rinato Antonio, sei diventato mio figlio e ho capito che da ora in poi ero io la mamma di Antonio. E anche di quella "mamma bambina" che ora è tranquilla nel letto dell'Hospice.
Mi alzo, ti tengo la mano, ti do un bacio. Non ricordo di averti mai dato un bacio. Ma, secondo me, quando ero piccola me li hai dati. Non sei stata cattiva, mamma. La vita è stata cattiva.
Mamma, ti ho perdonato. Ti voglio bene.
Stanotte, mamma, sei morta, eri serena. Io ero lì, nel silenzio. Questi tre giorni sono stati i tre giorni più sereni dei 50 anni di vita vissuti con te.

17. ASSONANZE

Anche oggi ho trascorso il mio turno in Hospice e, mentre mi accingo ad andarmene, ripenso alle persone che ho incontrato, persone diverse, storie diverse. Ognuno di loro mi ha regalato un pezzetto della sua vita. Oggi, in particolare, ho conosciuto persone che hanno lasciato la loro terra di origine per venire a lavorare a Prato. Qui hanno trascorso una parte importante della loro vita, ma nonostante questo, tutti mi hanno parlato della terra da dove sono venuti, la Sicilia, la Calabria, la Puglia o posti più vicini, come la Maremma o l'Appennino. Ne parlano con nostalgia, anche se la vita trascorsa in quei luoghi è stata difficile. Una signora molto anziana sarebbe voluta tornare a vedere il mare ma non ci è mai riuscita perché anche la vita a Prato per lei è stata molto dura. Mi descrivono i luoghi come li avessero lasciati ieri. Per chi viene da più vicino è stato più facile mantenere i legami e qualcuno è anche riuscito a trasformare la casa dove è nato in casa delle vacanze. Per tutti, il filo che li tiene legati alla propria terra è rappresentato dai piatti tradizionali. Questo mi ha fatto ripensare ai primi anni '70 e ai miei frequenti e lunghi viaggi in treno, durante i quali conoscevo tante persone insieme alle quali condividevo pensieri, emozioni, storie. E mi viene spontaneo fare un parallelo tra le amicizie e le situazioni di complicità che si venivano a creare allora e le relazioni che nascono all'Hospice, contraddistinte da una istintiva vicinanza, confidenze sussurrate, rese possibili proprio dal fatto di nascere in un contesto "altro", lontano dagli affanni della vita quotidiana. Ho un ricordo bellissimo di una signora calabrese incontrata in un viaggio di ritorno dalla Sicilia; tornava in Germania e si era portata una valigia piena di prodotti calabresi e, nonostante il treno fosse un forno, ha voluto farmi assaggiare i fichi alla Sibarita, buonissimi. Per lei rappresentavano l'infanzia, il ricordo dei Natali trascorsi con la sua famiglia. Oggi uno dei nostri ospiti mi ha parlato di quei fichi e ha risvegliato in me il ricordo di quella dolce e gentile signora che, tanto tempo fa, ha voluto condividere un pezzo della sua infanzia. E la stessa generosità viene mostrata dall'ospite che non esita a descrivermi nel dettaglio il procedimento per realizzare con i fichi un piatto prelibato. Ricetta che io condivido con voi!

RACCONTI E RICETTE

Introduzione e testi a cura delle Volontarie di FILE Hospice Fiore di Primavera di Prato

LE RICETTE DEL PRIMAVERA

Nella tradizione di tutti i popoli, prendersi cura di qualcuno significa non solo pensare alla sua sicurezza, ma anche al suo accudimento.
E, nell'accudimento, cosa è più importante del mangiare?
Se uno degli auguri più teneri è "in bocca al lupo", la domanda che più rappresenta l'accudimento è "hai mangiato?"
È così che il cibo in generale diventa uno degli argomenti con cui è più facile intrattenersi con i nostri ospiti.
Spesso è solo il pretesto per parlare del ruolo che questa persona ricopre nella famiglia. Ed è scorretto dare per scontato che siano solo le nonne le maggiori "sfamatrici" familiari. Oggigiorno, spesso, è anche il nonno o qualche zia che cucina e crea così intimità e legami familiari più stretti.
Abbiamo provato a farci raccontare dai nostri ospiti quali sono i loro piatti preferiti, o più frequentemente cucinati. È venuta fuori una collezione di "cavalli di battaglia" talvolta anche inusuali per la nostra città.
La realtà di Prato, che da decine e decine di anni ha accolto persone da tutta Italia e, recentemente, anche da tutto il mondo, ci consegna così uno strano ricettario, in cui l'ingrediente principale è l'amore, la cura per le persone a cui vogliamo bene.
Per questo sono le nostre ricette, le ricette del "Primavera".

LA SCACCIA DI ANTONIO
(RACCONTO 5. ANTONINO E SCACCIA MODICANA)

INGREDIENTI (PER 4 SCACCE):
500 gr di semola di grano duro
8 gr di lievito di birra
200-250 ml di acqua
15 ml di olio evo
10 gr di sale

PER IL RIPIENO:
400 gr di passata di pomodoro
2 cipolle dorate
400 gr di ricotta di pecora
una manciata di prezzemolo tritato non troppo fine
sale e pepe q.b
olio di quello buono

PER LUCIDARE:
2 cucchiai di olio evo

PREPARAZIONE DELLA PASTA:
Create con la semola la classica fontana, versate al centro il lievito sciolto nell'acqua tiepida ed iniziate a battere il composto per qualche minuto.
Aggiungete quindi il sale e l'olio e lavorate l'impasto per i soliti 10 minuti.
Riponete la pasta nella terrina, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per almeno un'ora.

PREPARAZIONE DEL RIPIENO:
Preparate una passata di pomodoro.
Affettate finemente le cipolle e fatele appassire in olio di oliva.
Il tutto da preparare possibilmente il giorno prima e mettere in frigo per evitare che la pasta si rompa.
Riprendete l'impasto e dividetelo in quattro parti, quindi tirate ogni porzione fino ad ottenere una sfoglia sottilissima dello spessore di 2 mm e con un diametro di circa 25-30 cm.
Farcite con la salsa di pomodoro, le cipolle, la ricotta, il prezzemolo, una generosa spolverata di pepe nero ed un filo d'olio, lasciando libero tutt'intorno un bordo di circa 1

cm. Prima di mettere il ripieno, in ogni caso, vi suggerisco di adagiare la pasta sulla carta forno in modo che non si spacchi nel momento in cui dovrete metterla sulla teglia.
A questo punto, prendete le due estremità più lunghe e fate un primo giro, ripiegandole su loro stesse.
Segue un secondo giro ed infine si richiude a libro.
Sigillate le due estremità (potete anche giocare di fantasia formando delle trecce, ad esempio, o motivi originali) e spennellate la superficie con dell'olio sbattuto, mescolato a un paio di cucchiai acqua.
Preriscaldate il forno a 190°C e cuocete la scaccia per circa 30 minuti o fino a doratura.

LA SCACCIA MODICANA

LA RICETTA DEL CUORE DI ANGELO: GLI SCAMPI ALLA BUSARA (RACCONTO 6. VIAGGI VIRTUALI CON ANGELO)

INGREDIENTI:
(per 4 persone)
1 Kg di scampi freschissimi
4 spicchi d'aglio
prezzemolo tritato
1 foglia di alloro
1/4 di cipolla bianca (facoltativa)
250/300 gr di pomodori maturi (pelati e senza semi, tagliati a cubetti fini)
una manciata abbondante di pane grattugiato fresco
un bicchiere di vino bianco secco
sale, pepe nero

PREPARAZIONE:
Fate rosolare nell'olio il trito di cipolla, l'aglio, il prezzemolo tritato l'alloro e un po' di pane grattugiato.
Quando il tutto è leggermente rosolato, adagiatevi gli scampi (occhio, gli scampi devono essere esclusivamente "adagiati", non devono essere mescolati).
Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 2/3 minuti; togliete il coperchio, versate il vino e fate evaporare a fiamma alta.
Dopo l'evaporazione, togliete gli scampi dalla casseruola e metteteli in una terrina, coprendoli con carta di alluminio. Nella casseruola, mettete il resto del pane e i pomodori, abbassate la fiamma e cuocete per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, facendo attenzione che il sugo non si riduca troppo o si attacchi, aggiungete un po d'acqua, rimettete gli scampi nella casseruola e cuocete per circa 7 minuti in modo che venga ultimata la cottura.
Servite con crostoni di pane abbrustolito o con patate lesse prezzemolate.

N.B. Prima di cuocere gli scampi, incidete il carapace per togliere il filino nero. Il sugo è ottimo anche per condire gli spaghetti.

LE RICETTE DI VITTORIO 1
(RACCONTO 8. CON VITTORIO)

I Funghi e la ricetta della Frittata di Prugnoli

Fino a pochi decenni fa, andar per funghi era un sistema per rimediare una cena o un pranzo per le famiglie più povere.
A primavera, dopo che le nevi si sono sciolte e il sole è diventato caldo, nasce un gioiello della cucina, che è il prugnolo.
Praticamente sconosciuto sui mercati, è una vera raffinatezza. Con il suo sapore marcato e delicato è un ingrediente per piatti raffinati.

INGREDIENTI:
150 gr di fegatini di pollo
250 gr di funghi (prugnoli)
4 uova
parmigiano grattugiato qb.
1/4 bicchiere di Marsala
una noce di burro
un ciuffo di prezzemolo
sale, pepe nero

PREPARAZIONE:
Far rosolare nel burro i fegatini a pezzi, aggiungere 1/4 di bicchiere di Marsala ed i funghi a piccoli pezzetti.
Far cuocere per circa 10 minuti, insaporire con il sale, pepe e prezzemolo tritato. Fare una frittata con 4 uova e un po' di parmigiano. Metterla in un vassoio riempirla con i fegatini ed i funghi, arrotolarla e servire calda contornata con crostini al burro o fettine di formaggio.

LA FRITTATA
DI PRUGNOLI

LE RICETTE DI VITTORIO 2

I Cardi in umido

INGREDIENTI:
(per 4 persone)
1 cardo grande e ben imbiancato
salsa di pomodoro o sugo di carne
brodo vegetale o di carne
parmigiano grattugiato
burro
sale, pepe nero

PREPARAZIONE:
Pulire il cardo e tagliarlo a pezzi di circa 10 cm e scottarlo in acqua salata.
Scolarlo e asciugarlo, disporre poi i pezzi in una teglia e ricoprirli di brodo con pezzetti di burro.
Finire di cuocere e, quando tutto il brodo sarà prosciugato, versarvi sopra la salsa di pomodoro o il sugo di carne e spolverizzare con abbondante parmigiano grattugiato.
Rimettere la teglia nel forno per far gratinare i cardi.

I CARDI
IN UMIDO

LE PENNE AL SUGO DI "NANA" DI ENZINO (RACCONTO 7. RENZINO E IL VINSANTO)

INGREDIENTI:
(per 4 persone)
penne 400 gr
mezza anatra piccola
pancetta 50 gr
pomodori maturi sbucciati (o i pelati) 400 gr
una cipolla
una carota
un gambo di sedano
prezzemolo
un bicchiere di vino bianco
olio d'oliva, sale e pepe e peperoncino

PREPARAZIONE:
Preparate un battuto fine con gli odori e la pancetta; fatelo rosolare in 4 cucchiai d'olio e, prima che cominci a prendere colore, aggiungete l'anatra pulita, a pezzi grossi. Fate insaporire, poi bagnate con il vino bianco fino a farlo evaporare. Unite i pomodori fatti a pezzi, salate e pepate q.b.; fate cuocere lentamente per circa un'ora. A fine cottura togliete i pezzi d'anatra, eliminando la pelle. Disossatela e poi rimettete la polpa tritata grossolanamente nel sugo assieme a fegato e cuore tritati, fate bollire ancora qualche minuto, aggiungete un po' di peperoncino e il sugo è pronto.
Cuocete le penne (in alternativa maccheroni) al dente, saltatele nel sugo e cospargete di parmigiano grattugiato.

LE PENNE "SULLA NANA"

I TOTANI DI GIOVANNI (RACCONTO 2. NOI DUE)

INGREDIENTI:
(per 4 persone)
1 kg di totani
600 gr di patate
300 gr di pomodori
1 dl di vino bianco secco
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di prezzemolo tritato
olio, sale, pepe

PREPARAZIONE:
In un tegame, possibilmente di coccio, scaldate sei cucchiai d'olio, insaporitevi per alcuni minuti lo spicchio d'aglio tritato, unite i totani tagliati ad anelli, mescolate e, dopo 2 minuti, spruzzateli con il vino e lasciatelo evaporare.
Aggiungete i pomodori spellati, privati dei semi e tritati grossolanamente, salate e cuocete per circa 30 minuti. Unite le patate a pezzetti, sale, pepe, coprite e cuocete per altri 40 minuti. Ritirate, trasferite il tutto sul piatto da portata, cospargete con il prezzemolo tritato finemente e servite.

I TOTANI
CON PATATE

LE RICETTE DELLA MARIA
(RACCONTO 3. LA VIOLA... CHE PASSIONE!)

Le melanzane a filetti (quelle lunghe)

PREPARAZIONE:
Tagliate le melanzane a fette (con la buccia), poi a filetti (non troppo sottili). Friggeteli (senza farina e nell'olio di semi). A parte, si prepara la salsa con pomodorini e basilico; si uniscono i filetti e poi molto parmigiano e basilico fresco. Molto buona anche per condire i maccheroni!

Le melanzane alla parmigiana

PREPARAZIONE:
Sbucciate le melanzane (lunghe), tagliatele a fette e mettetele ad asciugare al sole o sotto acqua e sale ½ ora.
Strizzatele e poi asciugatele. Infarinatele e friggetele in olio di semi. Mettetele nello scolapasta a perdere l'olio del fritto.
Il giorno dopo, si fanno gli strati: in una pirofile, iniziate con la salsa ai pomodori e basilico, poi uno strato di melanzane, provola e parmigiano, e di nuovo salsa. Strato dopo strato. Mettete mezz'ora in forno caldo a 150°C.

— LE MELANZANE ALLA PARMIGIANA —

LA TORTA DELLA NONNA "ALLA MARI" (RACCONTO 11.)

INGREDIENTI:
Ingredienti per la base:
200 gr di farina 00
2 tuorli d'uovo
100 gr di burro
100 gr di zucchero fine
un pizzico di sale
scorza di limone o vaniglia

Ingredienti per la crema:
4 tuorli d'uovo
1/2 lt di latte
100 gr di zucchero
60 gr di fecola o di farina
buccia di limone o vaniglia
pinoli o mandorle per guarnire

PREPARAZIONE:
Impastare la farina con il burro e lo zucchero, aggiungere i tuorli, il pizzico di sale ed aromi a piacere, amalgamare bene ma non lavorare troppo a lungo. Fare un panetto tipo mattonella, avvolgerlo in una pellicola e metterlo per un'oretta in frigo.
Nel frattempo, preparare la crema. In una casseruola lavorare i tuorli con lo zucchero, usando il cucchiaio di legno. Aggiungere a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare finché il composto non risulta amalgamato. Versare poco per volta, e sempre girando, il latte bollente con un po' di vaniglia (oppure un po' di buccia di limone grattugiata). Porre sul fuoco, continuare a mescolare, cuocere per 3-4 minuti. Versare la crema in una terrina e lasciarla raffreddare, girandola di tanto in tanto, affinché non si formi la pellicola sulla superficie.
Stendere la pasta tolta dal frigo, mettendola in una tortiera.
Arricciare i bordi della pasta, mettere la crema, cospargere di pinoli e, attorno al bordo, guarnire con mandorle.
In forno per 30 minuti a 180°C.
Questa è "a modo mio", ci vuole un po' d'occhio e fantasia.

—

LA TORTA
DELLA
NONNA
“ALLA MARI”

—

LE RICETTE DI MARCELLA 1 (RACCONTO 12. IL “MANGIARE” DELLA MARCELLA)

Risotto alla salvia

INGREDIENTI:
300 gr riso superfino
30 gr di burro
50 gr parmigiano grattugiato
qualche foglia di salvia
1 bicchiere di vino bianco secco
2 spicchi di aglio
1 e ½ lt. di brodo vegetale
20 gr olio EVO
sale qb.

PREPARAZIONE:
Tritate l’aglio e fatelo appassire a fiamma bassa nell’olio, poi unite il riso e fatelo tostare.
Bagnate con il vino e fatelo sfumare a fiamma viva, unite la salvia tritata.
Unite un mestolo di brodo bollente per volta e portate a cottura. Regolate di sale. A fine cottura, togliete dal fuoco, mantecate con burro e parmigiano.

LE RICETTE DI MARCELLA 2

La ciambella allo yogurt

INGREDIENTI:
150 gr di farina
125 gr di yogurt
75 gr di zucchero
50 gr di olio EVO
2 uova
1 limone
1 mela
1 bustina di lievito

PREPARAZIONE:
In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete la farina, l'olio, lo yogurt, la scorza grattugiata del limone e la mela tagliata a pezzetti. Mescolate bene poi incorporate il lievito setacciato. Imburrate e infarinate uno stampo, poi versateci il composto.
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa.
Sfornate su una gratella e lasciate raffreddare prima di servire.

LA
CIAMBELLA
ALLO YOGURT

I CHIOCCIOLONI DI MARTA (RACCONTO 15.1 UN MARE DI RICORDI)

INGREDIENTI:
500 gr di farina 00
250 ml di latte intero
100 gr di burro sciolto
1/2 cucchiaino di lievito per dolci
1 pizzico di sale
la buccia grattugiata di 2 limoni
200 gr di zucchero
olio di semi di arachidi per friggere

PREPARAZIONE:
Mescolare la farina con il lievito, aggiungere il burro fuso e il latte. Ancora mescolare e aggiungere un pizzico di sale.
Ottenuta una palla, tirarla su una spianatoia in una sfoglia alta 2 o 3 millimetri.
Grattugiare i limoni, mescolare la buccia con lo zucchero fine.
Spolverare la pasta tirata con lo zucchero e il limone.
Tagliare la pasta in larghe strisce e arrotolarle su se stesse molto strette. Lasciar riposare in luogo caldo fino a quando lo zucchero inizia a sudare, per almeno 1 ora.
Tagliare in piccoli rotolini larghi 1 cm e friggerli in olio bollente.
Scolare i rotolini, asciugarli su carta assorbente e cospargerli di zucchero a velo.

I CHIOCCIOLONI DI MARTA

LA TORTA DI MELE DI MICHELE
(RACCONTO 13. MICHELE E LA TORTA DI MELE)

INGREDIENTI:
Per la pasta frolla
125 gr di burro morbido
250 gr farina 00
1 bacca di vaniglia
1/2 buccia di limone grattugiata
2 gr di sale fino
1 uovo
125 gr di zucchero
5 gr di lievito per dolci

Per la farcia
1/2 barattolo di marmellata di albicocche o arancia
4 mele golden
una manciata di pinoli
una ciliegina per decorare

PREPARAZIONE:
Impastare velocemente tutti gli ingredienti per la frolla, fare una palla, avvolgerla nella pellicola e metterla in frigo per almeno 2 ore.
Stendere la pasta frolla all'altezza di circa 3/4 millimetri facendola risalire sul bordo della teglia, spalmare sulla base uno strato di marmellata, conpargendovi un po' di pinoli.
Sbucciare le mele intere e togliere il torsolo con il levetorsolo, tagliarle in 2 e poi a fettine sottili. Inserire le fettine di mela sopra la marmellata, in piedi e piuttosto strette, con le fette più grosse all'esterno, e riempire poi con le fette più piccole.
Cuocere in forno a 180°C per 30/40 minuti. Una volta tolta la torta dal forno, lucidare le mele con un po' di marmellata diluita con acqua e decorare con una ciliegina al centro.
Nel cuocere, le mele possono formare un po' di liquido ma verrà riassorbito quando la torta si raffredda.

LA TORTA
ALLE MELE

I FICHI ALLA SIBARITA (RACCONTO 17. ASSONANZE)

INGREDIENTI:
fichi secchi abbastanza grossi
canditi di agrumi
cioccolato grattugiato
un cucchiaio di cacao
zucchero
cannella
mosto cotto di fichi (difficile da trovare) o di uva

PREPARAZIONE:
Per la ricetta dei fichi ripieni alla Sibarita, tagliate i fichi a metà, lasciandoli però attaccati vicino al picciolo così da poterli poi "ricostituire". Passate al tritatutto noci e mandorle spellate, riducendole in fine granella. Trasferitele in una ciotola e impastatele con i canditi, tritati finissimi, il cioccolato grattato e una cucchiaiata di cacao. Amalgamate tutti gli ingredienti e con il ricavato riempite i fichi, che poi richiuderete pressandoli un po'. Stendeteli sulla placca e infornateli a 180°C per circa 15 minuti, ovvero finché i frutti non saranno dorati. Toglieteli dal forno e, ancora caldi, irrorateli con mosto cotto. Disponeteli poi, a strati, in un vaso di coccio, spolverizzandoli con zucchero e cannella e pressandoli. Chiudete il coperchio con un peso. Si conservano a lungo.