



Largo alla regina dell'estate: la parmigiana di melanzane

Tra le pietanze italiane più amate al mondo, è tornata come ogni anno a spopolare sulle nostre spiagge. E malgrado tutti gli stereotipi che la vogliono appannaggio del Meridione, il Nord ne reclama la paternità

di GEMMA GAETANI



Hanno recentemente fatto scalpore le dichiarazioni sulla parmigiana di melanzane dell'influencer **Michelle Comi**. Ospite di un podcast, ha detto che «è un po' strano il Sud. Per esempio, ho saputo che vanno in spiaggia e pranzano lì con la parmigiana, è un po' esagerato. È assurdo». **La Zanzara** ha rilanciato queste dichiarazioni, la Rete ha commentato con ovvio e generale disappunto; la **Comi** allora ha sfornato una serie di reels sui suoi profili social nei quali variamente accusa il Sud di mangiare troppo e di annunciare di mandare presto il dottor **Younan Nowzaradan** nelle spiagge, promette di preparare una parmigiana di melanzane migliorata con ingredienti internazionali, simula un endorsement all'abitudine meridionale mangiando un boccone di un panino a bordo piscina.

La **Comi** ha sciorinato una serie di stereotipi di cui è vittima uno dei piatti italiani più noti al mondo. Rettifichiamoli. In spiaggia mangiano tutti gli italiani, del Nord e del Sud Italia. La parmigiana di melanzane fatta secondo regola, cioè friggendo le melanzane, può risultare di digestione impegnativa ovunque, non solo in spiaggia. La parmigiana di melanzane è apprezzata al Nord quanto al Sud, e lo stesso Nord ne reclama la paternità: secondo molti le melanzane alla parmigiana nascono in Emilia-Romagna, dove si trova Parma. La parmigiana di melanzane è Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale) in Puglia, in Calabria, in Sicilia, in Campania ed è apprezzata e preparata in tutta Italia. Nel ristorante dello chef friulano **Andrea Bertoni** di recentissima apertura a Milano, una stella Michelin,

la parmigiana di melanzane viene preparata secondo tradizione. In tutta Italia i ristoranti servono parmigiana, e addirittura troviamo spesso la definizione di «parmigiana» per designare altri piatti, come il Pat laziale Parmigiana di palette di fichi d'india dell'Isola di Ponza. **Pellegrino Artusi**, che non era esattamente un abitante della «Terrore», come la **Comi** nei suoi video ha chiamato il Sud Italia, inserisce nel suo ricettario sostanzialmente nazionale il Tortino di pettonciani, che altro non è che melanzane alla parmigiana.

Pettonciani? La *Solanum melongena* è il frutto commestibile della pianta angiosperma (coi semi nel frutto) dicotiledone (col seme suddiviso in due cotiledoni) della famiglia delle *Solanaceae*, come patata, pomodoro, peperoncino, tabacco. La melongena è la versione addomesticata in Asia della specie selvatica *Solanum incanum*: i primi esemplari importati dall'Oriente nel nostro Occidente avevano un contenuto di solanina molto più alto e perciò erano considerati - a ragione - tossici. La solanina dell'attuale melanzana cruda è pari a 9-13 mg per 100 g, meno della metà del valore considerato accettabile per gli ortaggi cioè 20-25 mg per 100 g, e per intossicarsi bisognerebbe mangiarne dai 2 ai 4 chili di melanzane crude. Quindi, mangiatele ben cotte e in generale non in così grande quantità (già la cottura a meno di 243 °C, temperatura a partire dalla quale la solanina degrada completamente, non

CON PELLEGRINO ARTUSI

Quando il piatto a fine Ottocento era chiamato Tortino di pettonciani

Pellegrino Artusi inserisce la parmigiana di melanzane nel suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* col nome Tortino di pettonciani. Dei pettonciani dice: «Il pettonciano o melanzana è un ortaggio da non disprezzarsi per la ragione che non è né ventoso, né indigesto. Si presta molto bene ai contorni e anche mangiato solo, come piatto d'erbaggi, è tutt'altro che sgradevole, specialmente in quei Paesi dove il suo gusto amarognolo non riesce troppo sensibile. Sono da preferirsi i pettonciani piccoli e di mezzana grandezza, nel timore che i grossi non siano amari per troppa maturazione».

Ed ecco la ricetta. Sbucciate sette od otto pettonciani, tagliateli a fettine rotonde e salateli onde buttino fuori l'acqua. Dopo qualche ora infarinateli e frigeteli nell'olio. Prendete un vassoio che regga al fuoco e, suolo per suolo, conditeli con parmigiano grattato e con la salsa di pomodoro n. 125, disponendoli in modo che facciano una bella colma. Frullate un uovo con una presa di sale, una cucchiata di detta salsa, un cucchiaino di parmigiano, due di pangrattato, e con questo composto copritene la superficie. Ponete il vassoio sotto al coperchio del forno da campagna, col fuoco sopra, e quando l'uovo sarà rappreso, mandate il tortino in tavola. Può servire solo per tramesso o accompagnato da un piatto di carne. La copertura d'uovo serve a dare al piatto migliore apparenza.





la elimina del tutto, quindi evitiamo di aggravare la situazione col consumo a crudo).

Le melanzane giungono da noi nel Medioevo per il tramite arabo di mercanti medio-orientali che le introducono prima in Italia e Spagna e poi nel resto dell'Europa. Rappresentate per la prima volta nel manoscritto miniato italiano del quattordicesimo secolo *Il libro di casa Cerruti*, concepite più che altro come piante decorative o medicinali, divennero protagoniste in cucina quando lo diventò anche il pomodoro (che, importato in Europa dopo la scoperta dell'America, si è affermato come alimento prima in Italia e poi nel resto d'Europa solo nel diciottesimo secolo).

Molte ipotesi sulle origini della ricetta italiana per eccellenza con le melanzane, cioè quelle melanzane alla parmigiana diffuse innanzitutto in Sicilia, Calabria e Campania e dal Sud assurte a piatto a diffusione nazionale, datano la nascita del piatto tradiciassettesimo e diciottesimo secolo, in convergenza, appunto, con l'exploit del pomodoro. Poiché è arrivata nel Mediterraneo ben dopo l'epoca degli antichi Greci e Romani, il suo nome non ha etimologia latina o ellenica e deriva direttamente dall'arabo *bādingiān*: petonciana, petonciano o anche petronciana sono i primi nomi italiani, ora in uso soltanto in Sicilia. A un certo punto «petonciano» divenne «melanciana», per evitare una traduzione del nome alla «ortaggio che ti fa fare peti»: petonciana diviene melanciana e poi «melanzana».

La storia precisa della nascita della parmigiana di melanzane è ignota. Vi è però una certezza. In Sicilia si chiama Parmigiana di melanzane, nel resto d'Italia la si può sentir chiamare così o anche nella forma Melanzane alla parmigiana. Per alcuni «parmigiana» deriverebbe dal siciliano «parmiciana», a sua volta derivante dal latino «parma» (scudo) usato per definire le liste di legno della persiana disposte una sull'altra proprio come le fette di melanzana nella teglia. A corroborare la teoria ci sarebbe il fatto che in Sicilia si dice «parmigiana di melanzane» e non

«melanzane alla parmigiana», come in Emilia. Secondo altri, invece, la parola parmigiana avrebbe il vero significato di «originario di Parma», e quindi la ricetta sarebbe parmigiana: nel quindicesimo e sedicesimo secolo si diceva «cucinare alla maniera dei parmigiani» per indicare le preparazioni vegetali a strati.

La prima testimonianza storica sulla parmigiana, va detto, si trova ne *Il Cuoco galante* del 1773 di **Vincenzo Corrado**, noto cuoco pugliese che cucinava per le più importanti famiglie aristocratiche napoletane: la ricetta prevede di usare zucchine e non melanzane, però fritte nello strutto, condite con burro e parmigiano, cioè il formaggio emiliano, e ripassate in forno. Qualcun altro ancora invece sostiene che la parmigiana sia nata si a Parma in quella prima versione con zucchine, in bianco e col solo parmigiano, ma poi giunta a Napoli (i Borboni spagnoli, prima di arrivarci nella città partenopea nel 1774, governavano il Ducato di Parma e Piacenza), sia stata arricchita con le melanzane al posto delle zucchine, la salsa di pomodoro e la mozzarella per diventare ciò che ormai (con anche il basilico) tutti noi italiani riconosciamo come la versione più diffusa della ricetta e quindi la sua versione.

Nel 1839 **Ippolito Cavalcanti** nella sua *Cusina casarinola co la lengua napolitana* spiegava infatti: «E farai friggere le melanzane e poi le disporai in una teglia a strato a strato con il formaggio, basilico e brodo di stufato o con salsa di pomodoro e coperte le farai stufare».

Che la chiamiamo parmigiana di melanzane o melanzane alla parmigiana, il piatto più o meno è quello e si presta benissimo a essere trasportato e mangiato in spiaggia. La melanzana è un frutto della terra estivo, sebbene ora, di serra o importate, si trovi tutto l'anno al supermercato. In passato, invece, il rapporto esclusivo della parmigiana (e della melanzana) con l'estate era inappellabile. C'erano tante, tante e tante melanzane da consumare in estate e farne parmigiana significava anche avere un piatto pronto

in frigo, per un paio di giorni, adattissimo a far da pranzo anche al mare.

Secondo dati Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) il maggior macronutriente di una porzione da 280 g di parmigiana di melanzane sono i lipidi, ben 58,8 g. Poi le proteine, 19,6 g, poi la fibra totale, 13,4 g, poi i carboidrati, 11,2 g. Sempre su questa porzione, abbiamo 676 calorie e 182 g di acqua. Quel quantitativo molto alto di lipidi è dato innanzitutto dall'olio assorbito dalle fette di melanzane durante la frittura, poi dalla mozzarella e dal formaggio grattugiato e infine dall'olio del soffritto della salsa di pomodoro. Sì, è vero che le fibre possono tamponare un tale eccesso lipidico, ma non possono certamente azzerarlo. Un modo per abbattere la quota lipidica può certamente essere quello di usare fette di melanzane cotte alla griglia, al vapore o al microonde. In questo modo la parmigiana corrisponderà a un po' di mozzarella e formaggio grattugiato con verdure. Il sapore si perderà un po', ma in compenso si guadagnerà un pasto o una parte di pasto assai più magra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IMPREZIOSITO DALLE PERLE DI TARTUFO E DALLA TARTARE DI SCAMPI

Ceppo acceso con riso, limone di Ragusa e mandorle d'Avola

■ Sempre dal ristorante La Filanda di Macherio (Monza Brianza) e dalla creatività dello chef **Cristian Benvenuto**, ecco un'altra ricetta *signature*. Ceppo acceso: riso, limone di Ragusa, mandorle d'Avola, perle di tartufo, lo scampo e il fuoco.

Ingredienti per quattro persone: riso Campo dell'oste 320 g, burro 40 g, zest di due limoni non trattati, panna fresca 50 ml, grana 120 g, perle di tartufo nero, scampi n. 8, mandorle a scaglie, basilico 60 g, olio extravergine d'oliva 10 ml.



Procedimento: per prima cosa pulire e fare a tartare gli scampi. Sfogliare il basilico e frullarlo con acqua, ghiaccio e olio extravergine d'oliva. Ottenuta la salsa inserirla in un biberon. Tostare le mandorle a scaglie fino a dorarle e tenerle da parte. Lavare i limoni e con una microplane grattarli per ricavare le zest. In una pentola, mettere il burro a sciogliere con sopra un po' zest in modo da insaporire il burro. Quando sarà sciolto mettere il riso e iniziare la tostatura, una volta pronto iniziare a bagnare il riso con

dell'acqua e aggiungere un pizzico di sale. Cuocere il riso mescolando ogni tanto, quando mancheranno circa tre minuti alla fine della cottura aggiungere la panna fresca e finire la cottura del riso. Una volta cotto, fuori dal fuoco, regolare di sale e pepe, aggiungere ancora un po' di zest di limone e mantecare con il grana. Impiattare mettendo il risotto alla base del piatto, guarnirlo con la salsa al basilico, le mandorle tostate, la tartare di scampi e le perle di tartufo nero. Affumicare con del legno di faggio e servire.

CON GRANA PADANO, BASILICO, PANGRATTATO E OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

Il pomodorino di Pachino che «ribalta» la ricetta tradizionale

■ La parmigiana in un pomodorino è un piatto *signature* dello chef **Cristian Benvenuto** de La Filanda di Macherio (Monza Brianza). La particolarità di questa versione contemporanea e creativa di uno dei piatti più amati dagli italiani (e anche dai non italiani che amano la nostra cucina), è perfettamente spiegata dalla parafraresi del nome del piatto che si trova in menù: «È il pomodorino che racchiude la parmigiana» e non, come avviene nella parmigiana di melanzane canonica, la parmigiana a racchiudere il pomodoro. Ancora più siciliano, poi, è il ricorso al pomodoro di Pachino Dop, del quale abbiamo scritto sulla *Verità* del 18 settembre 2023, oltre alla passata di pomodoro.

Ecco ingredienti e procedimento. Ingredienti: melanzane a fette n. 2, Grana padano g.



200, passata di pomodoro un litro, basilico q.b., pangrattato q.b., crema di pomodoro Pachino un litro, olio di semi di girasole un litro, gelatina n. 2 fogli. Procedimento: affettare le melanzane, friggerle e asciugarle. In una teglia, formare strati di melanzane, pomodoro, basilico, grana e pangrattato fino al riempimento della stessa. Cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti, lasciare raffreddare, frullare e mettere in uno stampo a forma di pomodorino. Abbatte a -40 gradi in camera, sformare le sfere, unire gelatina e crema di pomodorino con cui andare a glassare, lasciare in temperatura in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Adagiare per ogni persona due pomodorini al centro del piatto, guarnire con foglie di basilico e olio al basilico.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



190849