# ITALIANITÀ E CUCINA: RICETTE E CONSIGLI DI CARLA CERATI

**Alessandra SANNA**
asanna@ugr.es
Universidad de Granada (España)

***Abstract***: *Known more for her activity as a photographer - the report on the condition of Italian asylums entitled Morire di classe earned prestigious awards - Carla Cerati (1926-2016) was also a talented writer: "photography is used to document the present, the word to recover the past", stated in an interview. The analysis of the short and peculiar book by Carla Cerati (1926-2016) entitled Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto, allows to demonstrate how, some times, food, gastronomy and cuisine, can be faithful expression of identity.*

***Keywords***: *Italianity, cousine, recipes.*

## 1. ITALIANI E CUCINA: BREVE INTRODUZIONE

Secondo l'Enciclopedia *Treccani*, il sostantivo "italianità" definirebbe "l'essere conforme a ciò che si considera peculiarmente italiano o proprio degli Italiani nella lingua, nell'indole, nel costume, nella cultura, nella civiltà". Se la lingua è il fattore identitario più evidente, l'identità di un popolo può essere descritta anche attraverso i suoi modelli alimentari e gastronomici. Nonostante l'unità politica italiana sia stata raggiunta relativamente tardi, esisteva, già prima del 1861, un'Italia che si riconosceva nei modi di vita e nelle pratiche quotidiane e che, come suggerisce lo storico Massimo Montanari nel saggio *L'identità italiana in cucina*, "è l'Italia della cultura che ben più dell'unità politica definisce l'identità di un paese" (Montanari, 2013: 44).

Una vera e propria cultura alimentare italiana si è costruita nel tempo e nasce dal sincretismo a cui la penisola è stata esposta da sempre. Fin dal XIV secolo esistono ricettari che sono fedeli testimoni della circolazione di prodotti, gusti e saperi: il primo è l'animo *Liber de coquina* che raccoglie principalmente le ricette del sud d'Italia. Alcuni pensano che sia stato elaborato nel Trecento, presso la corte angioina, altri invece sostengono che sia il rifacimento di un testo più antico e redato in Sicilia alla corte palermitano di Federico II di

**BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava**
**Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)**

Svevia. Il secondo si intitola *Opera* e pur essendo di matrice toscana, compara le tradizioni gastronomiche di nord e sud, l'autore, Bartolomeo Scappi, è considerato il più importante cuoco del Rinascimento. Nonostante siano stati riadattati alle varie situazioni locali, questi ricettari rivelano una unitarietà di fondo frutto di una cultura culinaria che appare diffusa e condivisa e che si può definire nazionale nonostante si rivolga principalmente al pubblico delle corti aristocratiche (che producono *il Liber di coquina*) o nel caso del ricettario toscano palazzi all'alta borghesia. In ogni caso i luoghi dove circolano saperi e ricette sono cittadini: Palermo, Napoli, Siena e poi Bologna, Firenze, Venezia. La gastronomia urbana dell'Italia centro-settentrionale e a maggior ragione quella della del sud, mostrano un forte retrogusto rurale visibile anche nei libri di cucina: l'integrazione fra campagna e città tuttavia non tarda, portando come risultato una fusione tra culture culinarie dei ceti subalterni e dominanti. È indiscutibile l'apporto della cultura gastronomica popolare alla costruzione del modello alimentare italiano. Una categoria che contribuisce alla circolazione e al consolidamento di un modello culinario nazionale è quella di coloro che viaggiano, curiosa è una guida elaborata nel 1448 dal titolo *Commentario delle più notabili e mostruose cose dell'Italia ed altri luoghi*.

L'autore, l'erudito milanese Ortensio Lando, rivolgendosi a un ipotetico viaggiatore, gli suggerisce di conoscere le specialità gastronomiche ed enologiche delle varie zone che lo compongono per poterne capire a fondo la cultura. Anche il fenomeno dell'emigrazione (soprattutto quello degli italiani che cercano fortuna in America e in Argentina), contribuisce in maniera significativa alla diffusione di un modello alimentare italiano dove il consumo della pasta diventa un elemento distintivo della peculiarità italiana. Fra gli epiteti caratteristici legati a cibi e ad abitudini locali, se ne distingue uno che assume, con il tempo, un ruolo diverso e del tutto particolare, perché tendenzialmente unificante: quello di "mangiamaccheroni" ovvero nella accettazione ampia che il termine "maccheroni" tende ad assumere nei linguaggi del sud, mangiatore di pasta. Già nel corso del medioevo, la pasta occupava un posto centrale nella dieta degli abitanti della penisola, ma è soprattutto dalla prima metà del XVII secolo che il suo consumo si estende in maniera significativa.

Trentanni dopo il conseguimento dell'unità politica italiana 1891, vede la luce il ricettario che rappresenta lo spartiacque dato che fino agli anni quaranta e oltre, non c'è ricettario italiano che non si misuri con quello di Pellegrino Artusi, intitolato *La scienza in cucina el'arte del mangiar bene*. L'autore, romagnolo di nascita ma toscano d'adozione, patriota della *Giovine Italia*, si propone di raccogliere attraverso la posta (decisivo è l'avvento della rete ferroviaria) il maggior numero di ricette italiane possibile, da nord a sud, non con l'obiettivo di ricavarne un modello nazionale, ma solo di condividere risorse e sapori nel rispetto delle differenze. Come affermava lo studioso Piero Camporesi "La *scienza* di Artusi ha fatto per l'unificazione nazionale più di quanto non siano riusciti a fare i *Promessi Sposi*; i gustemi artusiani sono riusciti a creare un codice di identificazione nazionale là dove fallirono gli stilemi e i fonemi manzoniani" (Montanari, 2013: 524).

La guerra del 1915-1918 invece, consente di assaporare, pur nel drammatico contesto del conflitto, cibi di cui quasi non si conosceva l'esistenza, e di confrontarsi con realtà culturali e alimentari diverse, così che la condivisione di un modello alimentare italiano si estende a nuovi strati sociali. Persino nei campi di prigionia c'è un confronto di tradizioni culinarie: nei pressi di Hannover, tremila soldati italiani catturati durante la disfatta di Caporetto, vengono esortati dal sottotenente Giuseppe Chioni a condividere le proprie ricette mettendo insieme un libro che ha lo scopo di smorzare la tensione della situazione. Il tema dell'alimentazione in tempo di guerra è stato affrontato in concomitanza



BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)

con il primo conflitto mondiale: nel 1916 Giulia Peyretti nell'edizione *Cucina di guerra*, inserita all'interno della rivista torinese *La donna*, pubblica cento ricette che suggeriscono come sostituire nei pasti i prodotti divenuti introvabili o eccessivamente cari. *Non sprecate*, invece, è il titolo dell'opuscolo emanato nel 1941 dall'ufficio stampa di propaganda del regime: durante la seconda guerra mondiale le pubblicazioni che contengono consigli e suggerimenti culinari sono numerose. Se gli uomini sono impegnati a combattere la guerra sul campo, le donne dentro casa lottano quotidianamente per sfamare le proprie famiglie, nonostante le numerose difficoltà che vanno dalla ricerca spesso pericolosa di alimenti indispensabili, alla sostituzione di prodotti non reperibili o troppo costosi, al riciclo costante di ogni scarto. "L'esperienza d'ogni giorno delle difficoltà, spesso invero dure, per preparare i pasti quotidiani, dimostrano e provano che anche a noi donne la guerra richiede un suo nascosto e umile, ma effettivo e reale, contributo personale" (De Seta, 2011: 5).

Queste sono le parole di Lunella de Seta, autrice del libro uscito nel 1942 *La cucina del tempo di guerra.Manuale pratico delle famiglie*, nel quale si trovano ben trecentocinquanta ricette per l'elaborazione di antipasti, minestre, zuppe, carne, pesce, legumi, dolci e frutta. Come si è detto, in quegli anni, le pubblicazioni sul tema culinario sono molteplici: *La cucina autarchica* del 1942 di Elisabetta Randi, *La cucina della Resistenza italiana* di Emilia Zamarra uscito nel 1943 e le famose ricette di Petronilla, pseudonimo di Amalia Moretti Foggia, la prima donna italiana pediatra. Mentre tiene una rubrica sul *Corriere della Sera* intitolata *Il parere del medico* firmandosi "dottor. Amal", dall'altra, con il nome di "Petronilla", sempre nello stesso giornale, tiene le rubriche *Tra i fornelli* e *La massaia scrupolosa*, è autrice inoltre di preziosi manuali per aiutare le donne nella complicata situazione alimentare portata dalla guerra: *Ricette per tempi eccezionali* del 1941, *Ricettario per i tempi difficili* del 1942, *200 suggerimenti per...questi tempi difficili* del 1943 e *Desinaretti per questi tempi* del 1944. In questo momento storico è necessario riciclare ogni alimento che si ha a disposizione: niente deve essere buttato:

> la morale patriottica di questi duri mesi di guerra- scrive Lunella de Seta- culmina e deve culminare nel rispetto per il risparmio strenuo d'ogni pur minima cosa. La probità e frugalità assolute. Innalzarsi a una mistica del risparmio e della valorizzazione del cascame, dello scarto, del rifiuto. (De Seta, 2011: 343)

## 2. CARLA CERATI E LA CUCINA

Il libro intitolato *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto* di Carla Cerati, si compone di due parti, la prima è il racconto autobiografico *Un nonnulla di noce moscata*, corredato di foto dell'autrice e della sua famiglia e ha un carattere introduttivo. La seconda parte è una vera e propria raccolta di ricette utilizzate dalla famiglia Cerati dal 1939 al 1949 che ci fornisce una visione autentica delle ristrettezze alimentari alle quali furono sottoposte le famiglie italiane durante la seconda guerra mondiale: "È buffo pensare che oggi, per mantenere la linea ci sottoponiamo a privazioni cui, durante la guerra, non avremmo mai pensato, ma qui eravamo costretti." (Cerati, 2008: XVI), scrive l'autrice.

Nata a Bergamo nel 1926 e venuta a mancare nel 2016, Carla Cerati si distingue per la sua poliedricità come artista: inzia la sua carriere come fotografa di scena per poi dedicare i suoi scatti, dalla fine degli anni '60 al particolare contesto sociale e politico italiano. Il 1969 è l'anno in cui viene pubblicato il reportage realizzato insieme a Gianni Berengo Gardin *Morire di classe*, nel quale viene immortalata la drammatica situazione di alcuni internati in diversi istituti psichiatrci italiani. Cerati tuttavia, non si limita alla carriera di fotoreporter, esordisce infatti nel 1973 con il romanzo *Un amore fraterno*, finalista al



BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)

Premio Strega, nel 1975 arriva in finale al Premio Campiello con *Un matrimonio perfetto*, ritagliandosi così uno spazio nel panorama letterario italiano. Artista versatile, Cerati nota qualcosa di interessante e ancora attuale nel quaderno di cucina di guerra della sua famiglia: "ci sono cose – scrive – appartenenti al decennio 39-49 e ai periodi che l'hanno immediatamente seguito o preceduto che oggi sembrano definitivamente sparire e che riappaiono, dandomi un sussulto, in qualche documentario sul paesi del terzo mondo" (Cerati, 2008: XXII).

Dagli avanzi, come racconta Cerati nel suo libro, si riesce a cucinare sempre qualche altra pietanza come nel caso del pane, da cui viene fatta una torta, chiamata appunto, "torta di avanzi di pane". Anche gli avanzi di carne vengono usati per creare un nuovo piatto: il lesso fatto rosolare nel burro con l'aggiunta di un po' di vino bianco e delle cipolline, si trasforma in "manzo alla veneziana". Non si riutilizza solo ciò che resta ma perfino prodotti come l'olio rancido o la carne andata a male:

> Per usare l'olio rancido. 1º sistema: ridurre in polvere 100 grammi di carbone di legna e metterlo in una bottiglia con 300 grammi di olio irrancidito. Agitare nuovamente e lasciar riposare per un giorno. Agitare nuovamente e lasciar riposare per altri due giorni, poi filtrare attraverso una pezzo di flanella. 2º sistema: grammi 100 di acqua pura per 300 grammi d'olio. Agitare con forza, lascia riposare per mezza giornata poi separare l'olio dall'acqua. (Cerati, 2008: XII)

Per quanto riguarda la carne, l'autrice suggerisce di avvolgerla in un telo asciutto, immergerla in un recipiente e poi ricoprirla interamente di carbone di legna ridotto in polvere. Dopo averla fatta riposare per due ore, deve essere lavata con acqua calda e aceto, successivamente asciugata e fatta cuocere. La carne è uno degli alimenti più preziosi e Cerati sottolinea come del maiale sia possibile utilizzare qualunque parte: filetto, lonza e fettine, vengono consumate fresche, dalla sugna si ricava lo strutto e dalle parti adipose si ricavano pancetta e lardo. Per ottenere la "cassoeula", un piatto lombardo che accompagna la polenta, si possono far cuocere le cotiche con le verze e la salsiccia; infine racconta come ricavare il sapone dalla cotenna e dalle ossa:

> Si trattava di far bollire le ossa, le cotenne e il grasso assieme alla soda caustica fino a riderre il tutto a una crema densa, la si stendeva in uno strato uniforme alto cinque o sei centimetri e si lasciava raffreddare, poi si tagliava a quadrati come un normale sapone da bucato. Ne risultavano delle strane mattonelle dalla pezzatura bianca e verde simile alle tute mimetiche che i militari indossano nei luoghi boschivi. (Cerati, 2008: XXVIII)

Il razionamento del sapone e la conseguente limitazione nell'uso dei detersivi rappresenta un problema complicato da risolvere, Lunella de Seta a questo proposito, consigliava un ulteriore metodo per ottenere il detersivo per i piatti dalla cenere bollita nell'acqua. Questo è un periodo di privazione per tutti, anche quelle famiglie che, come quella della scrittrice, non hanno mai sofferto la fame, hanno comunque dovuto far fronte alle innumerevoli difficoltà portate dalla guerra.Trasferitisi dalla città alla campagna, i Cerati, non si abituano facilmente alla vita rurale: non sanno coltivare la terra e spesso si affezionano tanto agli animali che non riescono a ucciderli per mangiarli. La scrittrice racconta dell'amore di sua madre per il coniglio Nerone, ucciso da un cane e, probabilmente seppelito e non mangiato. Stesso affetto prova Cerati per le oche che ricorda non aver mai mangiato, nonostante nel quaderno si riporti la ricetta "oca arrostita senza grassi". La dieta della famiglia era composta da tre pasti leggeri: la colazione



BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)

comprendeva caffè nero con zucchero per il padre e per gli altri, pane raffermo imbevuto nel caffellatte, il "café génouc" (fatto coi i fondi raccolti durante la settimana). "Ne ricordo ancora l'odore- scrive l'autrice- non mi sembrava sgradevole ma oggi non lo sopporterei" (Cerati, 2008: XVI).

Per quanto riguarda il pranzo e la cena, il primo comprendeva un risotto, raramente la pasta e un frutto di stagione; la cena invece, prevedeva una minestra, verdura cotta o cruda, uova o formaggio e frutta. Il pollo, veniva mangiato solo la domenica perché si considerava un lusso. Nel 1940 entra a far parte della quotidianità delle famiglie italiane l'uso obbligatorio della tessera annonaria, strumento con il quale il fascismo gestisce la distribuizione degli alimenti. Il documento era di diversi colori a seconda dell'età (verde fino agli otto anni, azzurra dai nove ai diciotto e per gli adulti grigia) e conteneva un certo numero di bollini prestampati, a ogni persona veniva assegnata una determinata quantità di prodotti alimentari. Le prime restrizioni arrivano nel 1939, soprattutto per l'olio, la pasta, il riso e lo zucchero, negli anni successivi si razionano anche latte e carne e viene tesserato addirittura il pane:

> la cosa più dura per noi ragazzi, fu doverci accontentare di 125-150 grammi di pane al giorno. Si arrivava all'ora di cena e il pane era finito, iniziavano le discussioni su chi lo avesse mangiato. Si finì per dividerlo in razioni, chiuse ciascuna in un sacchetto di tela con le inziali, in modo da non dover rispondere agli altri del proprio appettito. (Cerati, 2008: XII)

La madre della scrittrice impara dunque a farlo in casa ma purtroppo anche la farina bianca è poca e deve essere integrata con quella di riso, di ségale di mais o addirittura con qualche patata lessa schiacciata.

Mussolini, in seguito all pesanti sanzioni subite dopo l'invasione dell'Abissinia, mette in pratica un piano per l'economia del paese a cui il governo lavorava già da tempo: l'autarchia. In questo periodo in Italia non viene importato né esportato nessun prodotto sia esso alimentare o appartenga ad altri settori, la popolazione risente profondamente di questa imposizione cercando vari rimedi per sopperire alla mancanza di materie prime. Una delle più gravi conseguenze di questo razionamento è la nascita del mercato nero, caldeggiato talvolta da funzionari, produttori e commercianti che creano un mercato parallelo nel quale i prodotti più richiesti sono costosissimi:

> poteva accadere, come accadde a mio padre in città, di venire avvicinati da uno sconosciuto che offriva qualche genere alimentare introvabile. Proponeva la sua merce lanciando intorno occhiate guardinghe, bisbigliava il prezzo: prendere o laaciare. (Cerati, 2008: XXI)

Una volta, spiega la scrittrice, suo padre tratta con un signore per parecchi chili di sale da cucina, prodotto considerato indispensabile. La missione di portarla in paese viene assegnata al fratello perché "mio padre pensava che un giovane attirasse meno l'attenzione" (Cerati, 2008: XXI). Non era un'impresa semplice perché, dopo i bombardamenti che hanno distrutto il ponte ferroviario sul Ticino, la strada è piena di imprevisti: "si passava da un treno a camion scoperto, esposti al vento e alla pioggia, a volte imbiancati di brina o di polvere; altre volte si arrivava pedalando su biciclette dalle gomme rattopate. Si doveva fare attenzione ai posti di blocco, agli allarmi aerei" (Cerati, 2008: XXI).



BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)

## 3. CONCLUSIONI

"Stufato povero ma buono", "economico pasticcio di carne" ma anche ricette dai nomi più invitanti come "stracotto alla bolognese" o esotici "galletta di carne all'orientale", danno vita a un peculiare ricettario nel quale l'autrice non si limita a riportare i passaggi da eseguire e le dosi da utilizzare, ma suggerisce e commenta ogni spiegazione. Chi meglio ha intuito il significato di questo quaderno di appunti gastronomici è Federico Cerati, figlio della scrittrice: non si tratta di un ricettario, scrive nelle ultime pagine del libro, ma di un "pezzo di storia". È la storia di molte famiglie italiane che in quegli anni consideravano l'etica del risparmio, del riciclo e lo stile di vita sobrio una vera e propria religione. L'italianità nel periodo della guerra e del dopoguerra era la ricerca disperata di una normalità, anche a tavola, ormai scomparsa. Oggi l'italianità è, o dovrebbe essere, anche condivisione e ricordo di un periodo doloroso perché, citando ancora Federico Cerati:

> chi non ha passato non ha futuro, chi non ha memoria non è in grado di elaborare il proprio futuro. Per questo il ricettario è completato con un racconto che ricostruisce il clima dell'epoca. Un racconto crudo come crudo era il momento, perché la memoria conserva vividi i ricordi terribili. (Cerati, 2008: XXI)

**Riferimenti bibliografici**

CERATI, C., (2008), *Un uovo una frittatona. Dal quaderno di cucina del tempo di guerra 121 ricette antispreco e un racconto*, Torino, Blu Edizioni.

De SETA, L., (2011), *La cucina del tempo di guerra. Manuale pratico per le famiglie*, Milano, Vallardi Editore.

MONTANARI, M., (2013), *L'identità italiana in cucina.* (Economica Laterza Vol. 638) (Italian Edition), [versione iPad Kindle], estratto da: https://www.amazon.com/Lidentit%C3%A0-italiana-Economica-Laterza-Italian-ebook/dp/B00BP61JEE/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=L%E2%80%99identit%C3%A0+italiana+in+cucina&qid=1593162803&sr=8-1

http://www.treccani.it/enciclopedia/, definizione di "italianità", data di consultazione: 08/01/2019

http://www.carlacerati.com, data di consultazione: 10/01/2019



BDD-A30941 © 2020 Editura Universităţii din Suceava
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:40:02 UTC)