

Meno soldi in tasca, meno qualità in tavola.

Sembra l'assioma che accompagna una stagione un po' contraddittoria per i prodotti agroalimentari, dalle discordie sul paniere del WTO (gli accordi internazionali sul commercio), all'ok dell'EFSA (l'autorità europea sulla sicurezza alimentare che ha sede a Parma) sugli alimenti derivati da animali clonati. Intanto l'Istat avverte: sei famiglie su dieci hanno cambiato, negli ultimi dodici mesi, le abitudini alimentari a causa dei rincari registrati nei prezzi, anche di prodotti di prima necessità come pane e pasta. In crisi dunque la tradizionale e salutare "dieta mediterranea", e tra i cali più accentuati anche ortaggi e frutta, perno tradizionale della dieta che l'Unesco ha accettato nella lista dei beni immateriali patrimonio dell'umanità. Eppure fare la spesa tutti i giorni può insegnare che proprio variare i prodotti acquistati, cercarli e selezionarli, può mettere insieme la salute, la bontà, la qualità, la tipicità e anche il risparmio. Ricette economiche con le verdure fanno riferimento alla tradizione contadina, alla cucina povera, dal friggione (cipolla e pomodoro), alla cacciatora (patate e pollo al sugo) o alla parmigiana, che vede protagoniste un ortaggio estivo importante come la melanzana, pianta originaria delle zone calde di Cina e India e introdotta nel 1440 in Occidente dagli Arabi e poi in Europa a opera di alcuni Carmelitani. Questa verdura per molto tempo non riscosse alcun successo (si riteneva addirittura che potesse provocare la pazzia), mentre da tempo se ne riconoscono i meriti in cucina, a partire dalla parmigiana, che contrariamente a quel che si pensa (e che anche alcuni dizionari riportano) nulla ha a che fare con gli abitanti della città emiliana, bensì si rifa alle sue origini siciliane. È infatti uno sfornato preparato con melanzane fritte sovrapposte a formare strati somiglianti a una persiana, e da qui il nome "parmeciana" ossia le liste di legno che compongono una persiana. Si aggiunge poi pecorino o parmigiano o mozzarella, basilico e pomodoro. Ma le varianti sono tante, c'è anche la "parmigiana a freddo". Tagliate 3 melanzane a fette rotonde spesse 1 cm., e fatele grigliare. Tagliate 2 pomodori a fettine e così pure una mozzarella. Con questi ingredienti componete delle singole tortine: melanzana, qualche goccia di aceto, olio extra vergine di oliva, sale, pomodoro condito, mozzarella e basilico. Fatene almeno due strati. Servite a temperatura ambiente.