



L'importanza del sole e la piadina romagnola

07.06.2019, Episode 158

Al dente

Ciao a tutti, io sono Francesca e questo è il podcast "Al dente!". È il 7 giugno, ed è il momento giusto per parlare di sole, che ne dite? Come secondo argomento poi vi dirò qualcosa a proposito di una specialità romagnola: la piadina.

Infine, la domanda per voi: c'è un libro che da bambini vi piaceva particolarmente? Scrivetemi, vi aspetto.

E ora buon ascolto!

Cari amici, questo mese di maggio che è appena finito, devo dire, è stato molto avaro [1] di sole: una primavera con tanta pioggia, freddo, vento non si vedeva da anni... Non solo qui in Svizzera, da dove vi parlo, ma anche in Italia: Lisa, la mia amica di Siena, qualche volta mi mandava messaggi disperati [2], tipo:

«No!!! Basta! Piove anche oggi! Non ne posso più!»

Oppure: «Non ci puoi credere, oggi qui fa più freddo che da voi in Svizzera!», con una foto di lei in giardino con giacca a vento [3] e cappuccio [4] in testa.

Eh, davvero, l'inizio della primavera non è stato granché [5]. E soprattutto è mancato il sole. Già, il sole: fondamentale in ogni epoca, basta ricordare che era una delle divinità principali in tutte le religioni antiche, presso gli Egizi, i Greci, i Romani... E anche oggi, ci rendiamo conto di quanto sia importante solo quando non c'è. Anche se l'acqua è uno dei beni più preziosi per il nostro pianeta, quando leggiamo le previsioni meteo speriamo sempre di vedere un cielo sereno... E perché? Semplice: il sole ci tira su il morale e influenza [6] il nostro comportamento.

Alcuni studi recenti, compiuti da ricercatori dell'Università di Berlino, hanno infatti dimostrato che, quando il tempo è bello, le persone sono più disposte ad aiutare gli altri in caso di bisogno. Per esempio, la gente fa più spesso l'elemosina [7] ai mendicanti [8] in primavera e in estate, invece che in autunno/inverno, anche se in realtà le persone povere ne avrebbero più bisogno nelle stagioni fredde. Ma non dobbiamo pensare che la causa sia la temperatura: se fa caldo ma il cielo è nuvoloso, il comportamento della gente non cambia; invece, anche se fa freddo ma c'è il sole, le persone sono più gentili con gli altri. Stessa cosa è stata osservata nei ristoranti: più il sole splende, più alte sono le mance [9] per i camerieri. Altro punto importante: il sole sembra che favorisca i pensieri positivi. Infatti, nei periodi di brutto tempo, aumentano gli stati depressivi e le richieste di aiuto al pronto soccorso... Al contrario, quando il tempo migliora, l'emergenza diminuisce. Ma non basta solo guardare il sole dalla finestra, restando al chiuso, no: è importante che occhi e pelle siano direttamente colpiti dalla luce. Ecco la prova fornita dagli studiosi: anche se il tempo fuori è sereno, chi sta dentro un edificio sorride meno rispetto a chi passeggia fuori per strada. E sai che bella scoperta!?

Stai in ufficio o in casa, fuori c'è il sole... Non c'è mica tanto da sorridere!! E poi... c'è l'amore: sembra che con il sole le persone siano più aperte a fare nuove conoscenze. Ecco spiegato il perché dei flirt estivi...

Però, però. Lo sapete che ci sono anche persone che odiano il sole? Non ci credete? Eh, in un primo tempo nemmeno io... Invece esistono e in particolare, secondo una ricerca fatta in Belgio, sembra che il 20% degli adolescenti [10] diventi irritabile, triste e giù di morale proprio quando il cielo è sereno. E non si sa ancora perché... Forse fa parte della tipica fase adolescenziale di rifiuto, mah! Beh, dopotutto questa avversione è una cosa abbastanza rara... Allora, cari ascoltatori, aspettiamo il sole e speriamo che quest'estate sia bellissimo, e generoso con tutti noi!

Ed eccoci oggi a parlare di un prodotto tipicamente italiano, anzi, per la precisione romagnolo: la piadina. La conoscete? Si tratta di un pane schiacciato, di forma rotonda, prodotto in Romagna [11] da tempi antichissimi. Pensate che era noto già al tempo dei Romani, alcuni secoli prima di Cristo. Era il pane della povera gente, facile da preparare e da cuocere. Anche nel Medioevo la piadina era molto amata ed esistono diversi documenti che testimoniano la



sua diffusione, che arriva fino ai giorni nostri con ininterrotto [12] successo.

Ma come si fa? Anche qui ci sono diverse ricette. I puristi affermano che sono necessari soltanto farina, acqua, sale; altri invece inseriscono anche lo strutto [13] o l'olio d'oliva. Ma l'importante, dicono gli esperti, è tirarla sottile [14] con il matterello [15], cuocerla su una teglia di terracotta e mangiarla il prima possibile! Se siete in Romagna, potete acquistarla appena fatta in una "piadineria", il tipico chiosco colorato a strisce verticali in diversi colori a seconda delle città. C'è anche da dire che la piadina non è sempre uguale: nella zona di Cesena, Forlì e Ravenna, è piccola, soffice [16] e spessa [17]; a Rimini invece è più grande e sottile. E solo se è made in Romagna, la piadina è originale! Ma oggi si produce in tutta Italia e perfino all'estero... perché si è diffusa grazie al turismo di massa sulle spiagge romagnole. Qualche cifra? La produzione supera le 60 tonnellate all'anno!



Dite un po', volete la ricetta? Allora, sapete, non è un prodotto delle mie parti, quindi ho chiesto a un'amica che me ne ha date due versioni: una con lo strutto e una con l'olio di oliva. Eccola qui.

Ingredienti per due piadine: 90 grammi di farina, 15 grammi di strutto, 1 pizzico di bicarbonato di sodio, un po' di sale, acqua tiepida [18] quanto basta. Se preferite, al posto dello strutto potete mettere un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Impastate gli ingredienti e lavorate per circa 10 minuti fino ad ottenere un composto elastico, simile a quello della pizza. Formate una palla, passate sopra un po' di olio di oliva, coprite con della pellicola trasparente e fate riposare per 30 minuti in frigo. Dopo, formate 2 palline, stendete con il matterello in forme rotonde e sottili. Il diametro dovrebbe essere più o meno di 20-25 cm.

Bucherellate [19] con una forchetta e mettetela a cuocere su una grande padella piatta, senza cuocere troppo; giratela e bucherellate anche l'altra parte. Cuocete delicatamente, giratela ancora 2 volte... ed è pronta! Attenzione a non mettere le piadine cotte una sopra l'altra... altrimenti diventano mollicce. Farcite [20] a piacere con patè di olive, rucola, formaggio, prosciutto o verdure grigliate... quello che volete! Buon appetito... e fatemi sapere com'è venuta!

E anche oggi siamo arrivati alla fine di questa puntata. Vi aspetto il 21 giugno su podclub.ch e sulla nostra app, con il Trainer di vocaboli. E su Instagram vi aspettano le mie nuove foto. La prossima puntata vi parlerò di un libro per bambini e del suo autore. Non mancate!

Allora, un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

[1] **avaro**: non generoso, poco disponibile a donare

[2] **disperato**: molto triste, senza speranza

[3] **(la) giacca a vento**: giacca impermeabile imbottita, ad uso sportivo

[4] **(il) cappuccio**: copricapo attaccato alla giacca

[5] **granché**: particolarmente bello

[6] **influenzare**: condizionare, modificare

[7] **(l') elemosina**: dono fatto per carità ai poveri

[8] **(il) mendicante**: chi vive della carità degli altri, chiedendo l'elemosina

[9] **(la) mancia**: soldi dati in aggiunta a chi ci ha fatto un servizio

[10] **(l') adolescente**: ragazzo/a nell'età della pubertà

[11] **Romagna**: parte della regione Emilia Romagna

[12] **ininterrotto**: senza interruzione, continuo

[13] **(lo) strutto**: grasso di maiale

[14] **sottile**: fine, di basso spessore

[15] **(il) matterello**: cilindro di legno usato per stendere la pasta

[16] **soffice**: morbida

[17] **spesso**: di spessore alto, non fine

[18] **tiepido**: non freddo e non caldo

[19] **bucherellare**: fare dei buchi con un oggetto appuntito

[20] **farcire**: riempire con ingredienti vari