

Simona Bonariva



Cicciabella e Naturina

Illustrazioni di
Nedda Castronai



CICCIABELLA E NATURINA

Simona Bonariva

Questi materiali sono riservati ai partecipanti all'evento **La passione per le storie** del **22/03/2021**, parte del progetto **La Lettura al centro. Gli scrittori fanno scuola.**



Simona Bonariva

Cicciabella e Naturina

Illustrazioni di Nedda Castronai

Apparato didattico a cura di
Simona Bonariva e
Nicoletta Monteforte Bianchi



Einaudi scuola



Una pasticceria appassionata

Nel paese di Voltapesca abitava Cicciabella Vanillina, pasticceria **sopraffina**.

I suoi dolci e le sue torte erano famose in tutta Voltapesca e anche molto più in là. Dai paesi vicini infatti, Rivobasso, Borgolata e Quinciquindi, arrivavano ordinazioni quasi ogni giorno e Cicciabella aveva un gran daffare per stare dietro a tutte le richieste.

Con il suo viso bonario e la sua aria **svagata** le piaceva **prendersela comoda** in tutto, tranne quando si trattava di cucinare: allora diventava veloce ed efficiente e non si stancava mai.

C'erano periodi dell'anno così pieni di lavoro, per esempio Natale, Pasqua e Carnevale, che Cicciabella doveva prendere un aiutante, e com'era esigente quando doveva sceglierne uno!

sopraffina: raffinata, bravissima.

svagata: distratta.

prendersela comoda: fare le cose con calma e quando pareva a lei, senza affannarsi.

3

Quelli che provavano a proporsi dovevano recitare a memoria gli ingredienti e il procedimento per ottenere almeno dieci tipi di pasta e torte difficilissime come la Meringata di Marroni, la Selva Nera e la Sacher.

Una volta che un tizio aveva detto che nella Sacher ci andava la marmellata di mirtili, Cicciabella lo aveva cacciato fuori cercando di colpirlo con un mestolo. Perché lei era calma e gentile, ma guai a sbagliare la ricetta della Sacher, allora diventava una furia.



4

Per ogni ricorrenza importante gli abitanti di Voltapesca si rivolgevano a lei, che sapeva sempre consigliare quello che era meglio: una volta era una torta da taglio, un'altra un cabaret di paste farcite, un'altra ancora un dolce al cucchiaio oppure pasticceria da tè finissima.

Nessun compleanno o onomastico o anniversario le sfuggiva, perché teneva nel suo laboratorio un grande calendario, fitto fitto di annotazioni, con tutti i giorni occupati fino al 31 dicembre.

Certe volte non bastava lo spazio e allora aggiungeva degli appiccichini che svolazzavano come farfalline gialle ogni volta che apriva la finestra.



5

E poi, conosceva alla perfezione il linguaggio dei dolci, quale andava bene per dire «Mi stai simpatico», quale per dire «Mi hai stufato!», la torta adatta per una dichiarazione di matrimonio o quella per consolare qualcuno di qualche dispiacere.

Certi dolcini a forma di rombo erano perfetti per scacciare la noia, i biscotti a cuore, la sua specialità, con poco zucchero ma molto gusto, andavano bene per un tè tra amici, mentre le paste alla mandorla servivano per occasioni più formali e colazioni di lavoro.

Per riconciliarsi dopo un litigio tra innamorati Ciccibella consigliava sempre le meringhe alla panna, per una serata in famiglia la torta Leggera alle Mele e per una gita in montagna la Densa al Cioccolato, una torta di sua invenzione bassa e talmente cioccolatosa che ne bastava un pezzetto minuscolo per soddisfare la voglia di cioccolato di una settimana.



Densa al Cioccolato

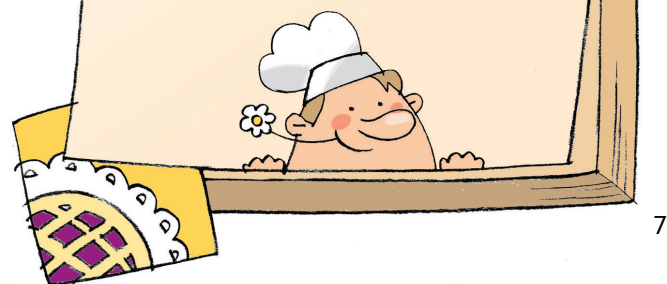
Che cosa serve

*200 grammi di cioccolato fondente
1 cucchiaino di farina
50 grammi di zucchero
3 uova
100 grammi di burro*

Come si procede

In un tegamino metti il burro e il cioccolato spezzettato e lasciali sciogliere a bagnomaria lavorandoli con la frusta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. In una larga ciotola sbatti le uova con lo zucchero, incorpora la farina, poi amalgama il tutto alla crema di cioccolato. Lavora il composto e versalo in uno stampo.

Cuoci in forno per 20 minuti a 160 gradi.



Poiché cucinare e mangiare erano per lei vere passioni, le piaceva che anche gli altri partecipassero di questa gioia. Così regalava i dolci a quelli che non potevano permetterseli, portava le sue ultime specialità a chi, per un motivo o per l'altro, non poteva uscire di casa, preparava torte leggere apposta per gli anziani con il **diabete** o per le sue amiche perennemente a dieta e aveva sempre un dolcino e una parola buona per tutti.

Non era raro che al *Pandizuccherò*, la sua pasticceria, la gente entrasse solo per salutarla e se ne venisse via con un sacchetto di frittelle ancora calde, giusto per sentire come erano buone.

Insomma, più che un lavoro, fare la pasticceria era per lei una missione e tutti le volevano un gran bene.

Quando non era occupata a cucinare per qualche cliente, Ciciabella cucinava per sé, sperimentando nuove combinazioni di ingredienti e abbinamenti di sapori.

Aveva inventato tanti dolci di cui conservava gelosamente la ricetta in una cassetta sotto il materasso, a costo anche di stare scomoda e di sentirne gli spigoli duri nella schiena.



8

diabete: è una malattia. Chi ha il diabete non può mangiare dolci.

Le sue ricette erano come dei figli per lei, le riguardava, le perfezionava, le proteggeva da sguardi **indiscreti**, e se qualcuno le chiedeva: – Ma come hai fatto a farlo così buono questo dolce? – lei faceva una faccia misteriosa e rispondeva: – È il mio piccolo segreto!

Era fermamente convinta che fossero gli ingredienti il **nocciolo della questione** e che per fare una cosa buona e sana occorresse innanzitutto usare ingredienti buoni e sani. Niente conservanti e coloranti, allora, niente sostanze strane e **artificiali**, ma solo ingredienti freschi e genuini, senza esagerare con **grassi e zuccheri**, ma studiando un giusto equilibrio di sapore e salute.

Quanto a questo, a dire la verità lei qualche chilo di troppo ce l'aveva, ma con tutti gli assaggi che era costretta a fare, un po' di ciccia era inevitabile! 🍪🍪🍪

E poi, ammettiamolo, era una gran golosona.

Abitava in una casa morbida e colorata, piena di divani e poltrone e letti e cuscini e tappeti, con una enorme cucina, luminosa e ben attrezzata, dove cucinava di tutto, mica solo dolci.

indiscreti: curiosi, invadenti.

nocciolo della questione: ciò che rendeva squisiti i suoi dolci, la parte più importante delle sue ricette.

artificiali: non naturali.

grassi e zuccheri: sono alcuni dei principi nutritivi contenuti negli alimenti.

9

E cucinando si muoveva leggera e sicura e, a dispetto dei suoi chili in più, pareva una libellula svolazzante: un pizzico di sale qui, un tocco d'olio laggiù, **un'idea** di rabarbaro per profumare, tutto perfetto come un ingranaggio, tutto preciso come una tabellina del nove.

Aveva una scorta infinita di quei suoi famosi ingredienti, che provenivano anche da Paesi molto lontani: bacche di cacao del Venezuela, vaniglia del Messico, noci brasiliane, cocco dell'India, cannella dello Sri Lanka, tè di Ceylon e caffè di Mocha.

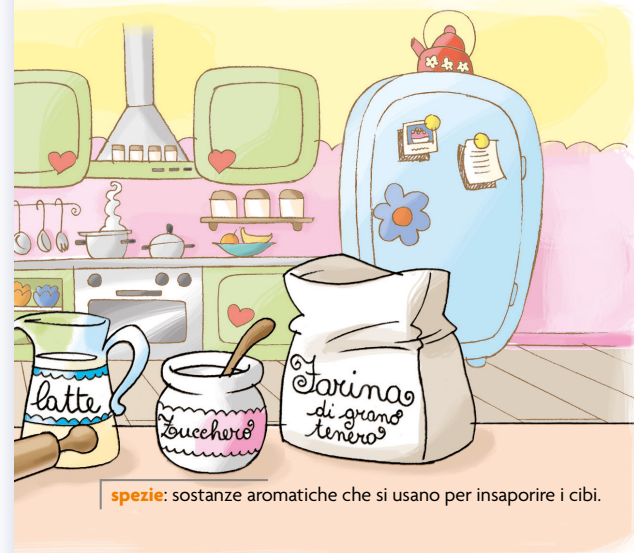


10

un'idea: giusto un pizzico.

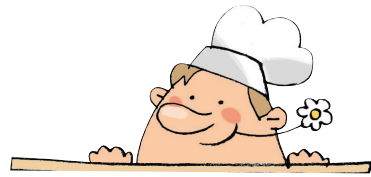
E anche la frutta e la verdura erano sempre fresche e di prima scelta, ricercate e profumatissime le **spezie**, macinate a mano le farine, insomma un paradiso di sapori che lei conosceva e mescolava con grande sapienza.

Questi ingredienti erano tutti conservati o in un gigantesco frigorifero o in un grande armadio fatto a piccoli scompartimenti e cassettini che lei conosceva a memoria, sapendo subito dove trovare ogni cosa, sia a casa sia al laboratorio, dove aveva un frigorifero altrettanto grande e un altrettanto grande mobile a scompartimenti sempre pieni.



11

spezie: sostanze aromatiche che si usano per insaporire i cibi.



Comincia la riabilitazione

Nei giorni seguenti andò nello stesso modo, Cicciabella sorvegliava e correggeva, Teresa assaggiava e leggeva, i cuochi cucinavano e imparavano, e le cose in cucina e in pasticceria filavano per il verso giusto. Addirittura i quattro assistenti ogni tanto prendevano l'iniziativa, e questo anziché dispiacere a Cicciabella la metteva di ottimo umore, perché significava che gli allievi stavano mettendo a buon frutto i suoi insegnamenti.

Un giorno Leone arrivò addirittura a stupirla, presentandosi con una crema dal colore giallognolo e dalla consistenza vellutata, che soltanto ad affondarci dentro il cucchiaino si capiva quanto fosse speciale.

– È una crema che ho inventato apposta per la torta pescia, Cicciabella, è a base di pistacchio e miele e mi piacerebbe tanto avere il tuo parere.

Cicciabella guardò la crema e poi guardò Leone.

48

Ci pensò su un attimo veramente breve e poi furtivamente tuffò il cucchiaino nella crema e ne appoggiò la punta sulla lingua chiudendo gli occhi per concentrarsi tutta sul sapore.

Santo cielo! Forse nemmeno lei aveva mai fatto niente di così buono! Be', non esageriamo, però davvero era d'una squisitezza rara, dal sapore alla consistenza quella crema era assolutamente e definitivamente strepitosa.

– Complimenti, Leone, non c'è niente che vada tolto o aggiunto, la tua crema è perfetta.

Leone guardò Cicciabella con incredula gratitudine e tornò alla sua postazione ai fornelli con aria sognante senza riuscire a spicciare nemmeno una parola.



Teresa, che dall'assaggio di crema in avanti aveva fatto finta di non essersi accorta di niente e si era immersa nel libro mettendoselo davanti alla faccia, alzò gli occhi solo allora, quasi per caso, e disse: – Tutto bene Bella? Hai una faccia strana...

– Ehm... tutto bene, grazie, tutto benissimo – rispose Ciciabella, e poi se ne restò zitta per un bel po', come per trattenere il più a lungo possibile dentro alla bocca quel sapore meraviglioso.



50

A parte questa piccola **trasgressione**, Ciciabella era molto disciplinata nel seguire la dieta. Pareva che ormai si fosse rassegnata a mangiare così. E poi, a dire proprio la verità, le zucchine e le carote erano saporite anche da sole, e condire poco e cucinare leggero faceva venir fuori i sapori dei cibi.

Ciciabella doveva riconoscere che tutto sommato quella dieta non era poi così folle, forse un po' esagerata, ma con qualche aggiustamento poteva anche andare, anche se ad alta voce non l'avrebbe ammesso mai e certo non l'avrebbe detto a Naturina, a lei no, non le avrebbe mai dato questa soddisfazione.

Naturina dal canto suo venne a controllare la caviglia ancora un paio di volte e il sesto giorno annunciò: – Oggi possiamo cominciare con la riabilitazione.


E Ciciabella restò sbigottita perché Naturina, da rigida e impaziente che era, si trasformò davanti ai suoi occhi.


Le sbendò la caviglia, la fece alzare, le mostrò alcuni esercizi, ruotando il suo piede con delicatezza, l'aiutò a muovere la gamba e tutto il corpo accompagnandola e facendola sentire leggera e sciolta.

trasgressione: disubbidienza.

51

Cicciabella non aveva mai sperimentato niente del genere: usava le gambe e le braccia come se fosse la prima volta, sentiva **guizzare** muscoli che nemmeno sapeva di avere, trovava che i suoi movimenti fossero facili e disinvolti, le pareva d'essere elegante e agile come non le era mai capitato in vita sua.

 Insomma, cominciò a capire come mai le gente trovasse irresistibili le lezioni di Naturina e tutti stravedessero per lei. Le parve persino più bella, il viso rilassato e sereno, il sorriso dolce, lo sguardo accogliente, in pratica un'altra persona.

 Finiti gli esercizi, arrivò Teresa con un vassoio di tazze fumanti.

– Ho preparato una merenda – disse sorridendo e Naturina si irrigidì, ma Teresa **non batté ciglio** e sistemò il vassoio su un tavolino basso di fronte al divano: c'erano tre tazze colme di un liquido **color dell'ambra** e una ciotola con qualche biscottino rettangolare, ciascuno con una piccola S in rilievo.

Poi un piattino con una prugna sbucciata e tagliata a fette sottili disposte a ventaglio.



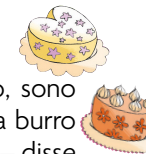
guizzare: contrarsi, muoversi.

non batté ciglio: rimase impassibile, fece finta di niente.

color dell'ambra: l'ambra è un materiale fossile simile al vetro e di colore giallo.

52

– Questi biscotti li ha fatti Gervasio, sono assolutamente dietetici e leggeri, senza burro e senza zucchero, li ha chiamati *stizzini* – disse Teresa guardando negli occhi Naturina. – Vorrebbe il suo parere.



Naturina si schiarì la voce, poi prese un biscottino con la punta di due dita e lo mise in bocca come se avesse le spine, aprendo le labbra appena appena.

Teresa e Cicciabella non le staccavano gli occhi di dosso, curiose com'erano di vedere la sua faccia.

Naturina masticò e non poté impedirsi di sorridere: il biscotto era delizioso e da molto tempo il suo palato, la sua lingua, la sua intera bocca non si sentivano così bene. Chiuse perfino gli occhi e per un attimo si dimenticò di dov'era e di *con chi* era. Quando li riaprì, Teresa e Cicciabella la stavano ancora guardando.

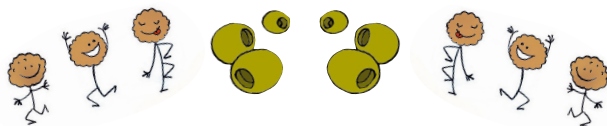
– Sono squisiti, può dirlo a Gervasio, sono onorata che voglia chiamarli *stizzini*.

Teresa batté la mani di gioia e Cicciabella fece un sorriso da un orecchio all'altro, ma non disse nulla.

Alla fin fine quella Naturina non era poi così odiosa, bastava saperla prendere.



53



Nuovi sapori, nuove scoperte

Nei giorni successivi Naturina venne ogni pomeriggio per fare gli esercizi con Ciciabella e ogni volta la lodava per i suoi progressi e la sua costanza, anche nel seguire la dieta.

Alla fin fine, pensava Naturina, quella Ciciabella non era poi così irrecuperabile, bastava saperla prendere.

E ogni volta Ciciabella si sentiva orgogliosa e contenta, anche lei stupita d'essere così brava e **tenace**, continuamente sottoposta com'era a ogni sorta di tentazione. Si accorse che stava dimagrendo e che muoversi le riusciva sempre più facile e meno faticoso. Anche la caviglia faceva meno male e riusciva perfino ad appoggiarla un po' e a camminarci sopra per brevi percorsi.

Inoltre, presa dall'entusiasmo per quel suo nuovo modo di mangiare, si era documentata un bel po', comprando ricettari e libri in gran quantità e stava diventando un'esperta di **cibi integrali** e dietetici.

tenace: è tenace chi rimane fermo nelle sue decisioni, non si arrende davanti alle difficoltà.

cibi integrali: sono cibi interi, completi di tutte le parti commestibili, come la buccia.

54

Così, tra un dolce e l'altro, aveva cominciato a far sperimentare ai suoi cuochi ricette con ingredienti che fino ad allora non erano mai entrati nella sua cucina: miso, alghe agar agar, kombu e nori, fagioli azuki, germogli di soia e cereali integrali e ancora seitan, miglio e crusca.

«Mmm, quelle polpettine aromatiche al tofu, davvero squisite...» aveva pensato un giorno Ciciabella con sua grande sorpresa, avvertendo un certo languorino.

Questi ingredienti nuovi e questi sapori mai esplorati avevano acceso la curiosità di Ciciabella, che adesso non ne aveva mai abbastanza.

Così, una parte della giornata i cuochi cercavano e provavano le giuste dosi e combinazioni per la torta pescia, con tutti i suoi **lussureggianti** strati di creme e impasti, una parte la passavano a produrre dolci per il *Pandizucchero* e una parte infine la dedicavano a confezionare per Ciciabella piatti sempre più macrobiotici e sempre più appetitosi, che non mancavano mai di riscuotere l'approvazione di Naturina, unica estranea ammessa ogni tanto in cucina.



lussureggianti: ricchi, rigogliosi.

55

Polpettine aromatiche al Tofu

Che cosa serve

2 panetti di tofu al naturale
120 grammi di olive snocciolate
2 ciuffi di prezzemolo fresco
curry in polvere
olio extravergine di oliva



Come si procede

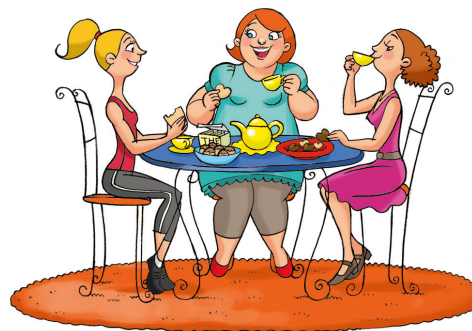
Scola le olive dal liquido di conservazione e tagliale a metà. Lava il prezzemolo e spella gli spicchi di aglio. Metti tutti gli ingredienti della ricetta nel bicchiere del mixer e frulla: dovrai ottenere un composto abbastanza granuloso.

Con le mani prendi un po' di composto e forma delle palline, poi schiacciale leggermente con le dita. Disponi le polpettine su una placca coperta di carta da forno, quindi spennellale con abbondante olio extravergine di oliva.

Inforna a 180 gradi per qualche minuto, ovvero fino a che le polpettine non assumeranno un colore dorato. Quindi sforna e servile caldissime.



56



Quando poi veniva l'ora del tè, Teresa, Ciccibella e Naturina si ritiravano in salotto e chiacchieravano come tre amiche, mangiando una i suoi frutti e le sue fette biscottate integrali e le altre sempre nuovi biscotti.

E Naturina ogni volta finiva col lodare il cuoco che quel giorno aveva preparato i dolci ed era lei la più sorpresa, perché erano anni che non faceva più merenda e adesso non vedeva l'ora che arrivassero le cinque per poter bere il tè e mangiare i biscotti insieme alle due nuove amiche.

Passarono così molti giorni, la ricetta della torta pesca veniva sempre più perfezionata, la caviglia di Ciccibella stava guarendo e Naturina ormai aveva assaggiato perfino i famosi biscotti a cuore di Ciccibella e li aveva dichiarati deliziosi.

57

Questo aveva costituito per Cicciabella un vero trionfo e l'aveva bendisposta al punto che cominciò a considerare l'ipotesi di ammettere con Naturina che la dieta non era poi stata una così cattiva idea.

A questo proposito Cicciabella, con l'aiuto di Almanso, che tra gli assistenti era il più interessato alla materia, aveva messo a punto una ricetta a base di fagioli azuki e alga kombu da leccarsi i baffi e stava seriamente pensando di scrivere un libro di ricette macrobiotiche a quattro mani con lui.

Teresa, dal canto suo, non era mai stata così bene: seduta in cucina su una comoda seggiolona imbottita, assaggiava specialità squisite e leggeva libri affascinanti, soddisfacendo così due delle sue più grandi passioni e sentendosi perfettamente felice. Aveva tra l'altro anche lei iniziato a fare ginnastica, essendo rimasta come tutti completamente affascinata dagli esercizi di Naturina, e da quando aveva cominciato si sentiva meglio, più sciolta nei movimenti e più resistente alle fatiche.

I cuochi infine erano anche loro contentissimi: stavano imparando molto da Cicciabella e se ne sarebbero andati più bravi di com'erano venuti.

