

La Leggenda degli Spaghetti alla Carbonara



Prologo

Se vi domandate il perchè di questo mio curioso documento è presto detto: il 17 Gennaio è stato festeggiato il “Carbonara Day”.

Quel giorno tutti i ristoranti del mondo erano invitati a servire ai loro clienti e consigliare questo piatto italiano che come fama, gradimento e diffusione è secondo forse solo alla pizza.

Un piatto facile da fare ma difficile da fare BENE.

La Ricetta e le varianti

La ricetta base è la seguente (di Dario Bressanini, collaudata dal sottoscritto)

Ingredienti per persona

70/80 grammi di pasta

1 tuorlo

1 cucchiaio di pecorino romano e/o parmigiano

30 grammi di guanciale/pancetta (meglio pancetta leggermente affumicata)

Pepe nero macinato al momento

Partendo da qui ognuno farà la SUA Carbonara, deliziosamente diversa da quella di ogni altro. Difficile gustare in due case diverse due carbonare identiche...

Non elenco e non c'è spazio per le infinite varianti e variazioni con e senza panna, uovo intero o soli rossi, sbattuto con il formaggio o per conto suo, pancetta affumicata o no, oppure guanciale o speck se non addirittura bacon, cotti con e senza aglio e/o cipolla,

pecorino o parmigiano singoli o mischiati, tocco di prezzemolo finale... ecc.

Ricordo che il segreto della cremosità finale e per evitarne l'effetto "frittatina" bisogna rispettare le temperature di coagulazione dell'uovo che inizia a 65° e diventa solido a 75°. Per cui ecco la necessità di mettere l'uovo alla fine, eventualmente aiutandosi con un po' di acqua di cottura o addirittura fredda (se non con la panna) per evitare la coagulazione del tuorlo.



Qui sopra due esempi tra le innumerevoli immagini di carbonare prese dal web... nella prima si evince eccesso di formaggio, carenza di pepe ed effetto di frittatina limitato, nel secondo un'orgia di pancetta e di uova strapazzate (chiamarle frittatina è un complimento)

Io, per dosi "ridotte" fino a 4 persone tiro su gli spaghetti con il forchettone dalla pentola per metterli direttamente nella zuppiera (preriscaldata a 50° sulla pentola) dove ho sbattuto uova, formaggio grattugiato (mezzo pecorino e mezzo grana) e pepe nero.

La temperatura è generalmente sufficiente a cremare l'uovo senza cuocerlo.

Per dosi maggiori, dove diventa necessario scolare con il colapasta, occorre saltare gli spaghetti un attimo con la pancetta per riscaldarli prima di condirli, in questo caso mi aiuto a regolare la coagulazione parziale del tuorlo con un po' di acqua di cottura o mezzo bicchiere di latte.

La Storia e le Origini

Amici cari e raffinati buongustai miei... siamo tutti convinti che quello che ritengo uno dei cinque migliori modi di condire la pasta sia una ricetta di antica origine romana, creato dal genio e dalle necessità (e relative "povertà" di ingredienti) dei "carbonari" che nell'Ottocento sull'Appennino lavoravano duramente e necessitavano di un cibo nutriente e semplice.

Quale accoppiamento migliore tra pasta asciutta, pancetta stagionata ed affumicata, pecorino, uova con l'abbondante pepe nero a dare la nota decisa ad un piatto di pasta che è piatto unico, matrimonio perfetto di carboidrati, proteine e grassi in una sintesi ideale come dosi e proporzioni?

Ingredienti che si conservano a lungo senza frigo e preparazione che richiede una pentola solo per la cottura dato che la salsa si prepara "fredda" e si versa direttamente sugli spaghetti scolati e bollenti. Un piatto unico, appetitoso, ricco ed economico al tempo stesso, ideale da fare attorno a un semplice fuoco da campo.

Ebbene, per quanto poetica e bucolica, questa genesi della pasta alla Carbonara è purtroppo falsa!

Ammetto che io stesso ho creduto per molto tempo e contribuito a propagare questa leggenda. Poi mi sono interessato un po' più a fondo e ho scoperto che è un "leggenda urbana".

Non c'è traccia della ricetta degli spaghetti alla carbonara in nessun libro di cucina,



Spaghetti Carbonara

ricettario, diario di cuochi prima del 1945.

Esistono salse in cui viene usato l'uovo a crudo, altre in cui entra la pancetta, tantissime con il pecorino. Ma del matrimonio collettivo non v'è traccia.

Ippolito Cavalcanti, nobile napoletano, nel suo libro del 1837 "La cucina teorico pratica" riporta una ricetta popolare, **la pasta cace 'e ova**, ma la ricetta non ha né guanciale né pancetta, e le uova sono stracotte.

Ebbene... tenetevi forte... la ricetta è nata solo nel 1944 nella Napoli occupata dagli americani, quella degli Sciuscià e delle Signorine.

Mi rendo conto che sia scioccante ma questo è sicuro malgrado il riuscito tentativo di acquisizione della paternità della ricetta da parte dei romani e di Roma.

Nel 1944 le truppe di occupazione americane affollavano Napoli.

I GI gradivano oltre al clima e alle "signorine" lo stile del "cibo da strada" napoletano che a loro era particolarmente congeniale e non sconosciuto ma qui non si trovavano Hamburgers o Hot-dogs. Sui banchetti napoletani si sfornavano pizze piegate a portafoglio, supplì e soprattutto spaghetti cotti al volo e conditi cacio e pepe (il pomodoro era bandito perchè colava e macchiava).

Viene dall'Ottocento la figura del venditore di spaghetti per strada, primo esempio di FastFood italiano, la mensa dei poveri e dei lavoratori.

Sul fornello dietro il suo bancone il venditore di spaghetti cuoceva la pasta, la tirava su con il forchettone e la metteva nel piatto (sovente un cartoccio, vedi prima foto)... una manciata di pecorino grattugiato e una bella presa di pepe e via... nessuna forchetta, il cliente prendeva con le mani li spaghetti e se li mangiava con evidente piacere!

Nell'iconografia classica, immortalata sia da Pulcinella che da Totò, la pasta presa con le mani e fatta scendere in bocca dall'alto è il simbolo stesso della abbondanza, dell'allegria e della Napoli Popolare. Notare nelle foto gli spaghetti sempre rigorosamente "bianchi"!!!



Pulcinella ritratto in questo atteggiamento è anche il marchio di un famoso pastificio napoletano. Qui lo spaghetti è rosso di pomodoro, ma è una licenza artistica!



Ecco che un giorno qualche GI, ordinato il piatto e trovato poco proteico e ricco per i suoi gusti, invece di buttare quel ben di Dio, inizia a mettere nel piatto, insieme alla pasta, tutto quello che le sue razioni K forniscono di edibile. Ossia uova in polvere, bacon e panna liquida (la Milk Cream che usano aggiungere al loro terribile caffè).

Assaggia il pastone e decide che non è male, lo assaggiano anche i napoletani e decidono che può andare, basta solo armonizzare meglio il tutto.

Altra variante della storia da' natali esclusivamente italiani e partenopei alla ricetta, ossia all'ingegno di qualche spaghetto che avendo ricevuto a Borsa Nera una scorta di razioni americane sperimenta l'unione degli ingredienti sugli spaghetti cacio e pepe non sapendo nemmeno cosa usa dato che non sa leggere le etichette in inglese. Ed accade il miracolo!!

Nel 1946 si trovano i primi segnali della Pasta alla Carbonara nei menù di qualche osteria del porto e della zona popolare di Napoli e da lì è un trionfo continuo ed inarrestabile. Così descrive questa ipotesi l'Enciclopedia della Gastronomia di Marco Guarnaschelli Gotti:

“quando Roma venne liberata, la penuria alimentare era estrema, e una delle poche risorse erano le razioni militari, distribuire dalle truppe alleate; di queste facevano parte uova (in polvere) e bacon (pancetta affumicata), che qualche genio ignoto avrebbe avuto l'idea di mescolare condendo la pasta.”

Questa Genesi quindi giustifica alcune varianti che oggi consideriamo “eresie”, ossia l'uso del bacon al posto della pancetta, l'uovo crudo di alcuni ristoranti romani messo per ultimo, la panna come ingrediente e non come espediente.



Notare nella foto l'uso dell'albume nel condimento saltato in padella e l'effetto “frittatina anemica” veramente terribile!!!

Le “figlie” nobili e snob della Carbonara

Ricordo due varianti relativamente famose e azzeccate.

La prima di origini storiche, una variante propriamente romana e poco diffusa al di fuori del Lazio, pensata per stomaci più delicati e meno avvezzi al rude pecorino, alla pancetta e al pepe, per la precisione quelli degli Alti Prelati del Vaticano, Cardinali e Sua Santità in testa. Le **fettuccine alla Papalina**, con prosciutto cotto (talvolta crudo), cipolla, panna e parmigiano al posto di pancetta e pecorino sono figlie della Carbonara. Ultimamente la ricetta è stata “arricchita” ulteriormente dai ristoratori meno scrupolosi con funghi e piselli arrivando quindi a riproporre con altro nome le tristemente famose “fettuccine dello chef” panna, piselli e prosciutto che sono l'ultima risorsa del cuoco più che mediocre e dei ristoranti di quarta categoria.



Fettuccine alla papalina “originali”

Fettuccine alla papalina per turisti

Poi venne il '68 e le diete vegetariane e macrobiotiche presero sempre più piede. I ristoranti più blasonati per blandire i gusti degli ex-hippies ora ricchi quarantenni ipercolesterolemici svilupparono da ricette basi varianti meno rozze e carnivore, ed ecco nascere la “**Carbonara di Vedura**” dove alla pancetta si sostituiscono (ma sovente si affiancano) e zucchine fritte (a volte anche i carciofi ma il loro gusto troppo deciso trasforma il tutto in una altra cosa).



Carbonara con zucchini (bastoncini fritti)

Carbonara con zucchine (taglio Julienne)