

Pippi Calzelunghe  
*piccola grande cuoca*

Comfort food in salsa svedese

Nuova edizione

Elisabetta Tiveron

Il leone verde

*In memoria di una mamma che a Pippi sarebbe tanto piaciuta:  
la mia.*

Ringrazio le amiche che, più o meno consapevolmente, hanno contribuito alla realizzazione di questo libro: Ilva Beretta, che mi ha prestato le sue copie di Pippi in svedese; Brigida Clazzer Doss, che ha gentilmente riletto le bozze; Alexandra Panella (e la sua mamma) per la ricetta del *porridge*; Elena Chesta, per avermi introdotta ai *kanelbullar* più buoni che abbia mai provato. Un grazie enorme anche a Oscar Sabini, per le belle immagini appositamente create.

Direzione editoriale: Anita Molino

Progetto grafico della copertina: Francesca Pamina Ros

Progetto grafico: Francesca Pamina Ros e Monica Cipriano

In copertina: disegno di Francesca Pamina Ros

Disegni: Oscar Sabini

ISBN: 978-88-6580-290-8

© Copyright 2020

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 5211790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

# La cucina di Pippi

Come detto in precedenza, vivere l'infanzia e l'adolescenza nella campagna svedese lasciò tracce importanti e costanti nella produzione letteraria di Astrid Lindgren.

Ciò vale non soltanto per quanto riguarda l'ambientazione delle opere e l'atmosfera incantata e incantevole che vi respira. Vale per il linguaggio utilizzato, per l'eco delle antiche saghe, per i riferimenti alle tradizioni. E vale anche per il cibo: non solo in *Pippi Calzelunghe* (indimenticabili, anche per la tenerezza che pervade tutta la storia, le merende in *Mio piccolo Mio*), ma certamente in questa più che in altre opere.

L'appassionato di gastronomia può infatti leggere le storie di Pippi come una piccola antologia di cucina svedese di campagna.

Una cucina robusta, rustica, fatta di salsicce, prosciutti, arrostiti, *pannkakor* (le crespelle lievitate e poi fritte, da mangiare cosparse di zucchero oppure ripiene di carne di maiale, o ancora di formaggio), biscotti allo zenzero, le immancabili fette di pane imburrate e farcite (*smörgåsar*), torte alla panna, frutta colta direttamente dagli alberi. Il tutto, innaffiato da grandi quantità di caffè (bevanda di cui gli svedesi sono grandi estimatori, come vedremo più avanti).

Ho scelto di includere in questa raccolta anche altri piatti svedesi, preparati con ingredienti citati nel libro,

che certamente comparivano di frequente sulla tavola della Lindgren, e quindi, perché no? anche su quella di Pippi.

Le ricette, con relativa citazione di brani dal libro, sono ordinate per gruppi di alimenti, facendo riferimento anche alla distribuzione dei pasti durante la giornata svedese.

### *La giornata svedese a tavola: quando e cosa si mangia*

Ieri come oggi, la giornata svedese è scandita da tre pasti:

– una colazione corroborante, a base di *gröt* (*porridge*: avena cotta in acqua o latte, dolcificata con zucchero/miele/marmellata, talvolta profumata di cannella e addensata con panna), pane croccante (*knäckebröd*) con prosciutto, formaggio, uova;

– un pranzo leggero (generalmente costituito da un piatto unico);

– una cena abbondante, in famiglia, consumata non troppo tardi (verso le 18:00). A tale proposito ricordo che in tutta l'Europa del nord la giornata è tuttora scandita da ritmi che da noi sono stati abbandonati ormai da decenni: le ore lavorative sono concentrate nella parte centrale della giornata (indicativamente tra le 9:30 e le 18:00), al termine delle quali ci si concede un pasto abbondante e qualche ora da dedicare allo svago.

La cena si compone di un antipasto, un piatto principale e un dolce.

Se l'occasione è speciale, o se ci sono ospiti, essa consisterà invece nello *smorgasbord*, il tipico buffet in cui vengono disposte prelibatezze salate (pesce, carne, formaggi, accompagnati da verdure e vari tipi di pane) e dolci.

Nelle giornate di festa, specialmente in campagna, a metà pomeriggio vige ancora l'usanza del *kafferep* (l'analogo svedese del *five o'clock tea* inglese e del *kaffee* austro-tedesco), durante il quale si beve molto caffè accompagnato da almeno sette tipi diversi di dolci.

Il "servizio" svedese non prevede, come in Italia, l'ordine antipasto-primi-secondo-dolce-frutta: come spesso accade nei paesi del nord, alla cosiddetta "apertura" (che può comprendere anche le minestre, quando non sono così sostanziose da costituire un piatto unico) segue il piatto principale, composto da una pietanza proteica (carne, pesce, uova), un cereale (pasta, riso, gnocchi di varie foggie) e uno o più contorni (verdure, patate, composte di frutta). Infine il dessert, che in taluni casi può anche costituire (e quindi sostituire) l'intero pasto.

Questo riguarda i pasti "ordinari", perché, come già ricordato in precedenza, nelle occasioni speciali si allestisce lo *smorgasbord*.

In origine questo rappresentava un "fuori pasto", uno spuntino costituito da fette di pane imburrate e farcite, mentre al giorno d'oggi si tratta di un buffet in grande stile, dove fanno bella mostra piatti salati e dolci.

## *La prima colazione*

Pippi è una bambina che, a tavola, rispetta le tradizioni, a cominciare dalla prima colazione.

Naturalmente Tommy e Annika andavano a scuola. Ogni mattina alle otto, si incamminavano mano nella mano con i libri sottobraccio.

Di solito a quell'ora Pippi strigliava il suo cavallo, o metteva al Signor Nilsson il suo vestitino. Oppure si dedicava alla ginnastica mattutina, che era così: Pippi si metteva dritta impalata e poi eseguiva quarantatré salti mortali di seguito. Dopo di che si sedeva sopra il tavolo della cucina e, in santa pace, si beveva una bella tazza di caffè mangiando un panino con burro e formaggio.

(incipit del capitolo *Pippi va a scuola*)

Anche Tommy e Annika gradiscono la tipica colazione “rinforzata”.

(...) Quando Tommy e Annika si svegliarono, Pippi era scomparsa. Si affrettarono a uscire dalla tenda a quattro zampe. Il sole splendeva alto e davanti alla tenda scoppiettava un nuovo fuoco. Pippi stava friggendo il prosciutto e preparando il caffè. (...) Quell'ottimo profumino di prosciutto e caffè stuzzicava l'olfatto dei bambini, che si sedettero a gambe incrociate intorno al fuoco. Pippi servì con sveltezza prosciutto e uova e patate. Da ultimo bevvero il caffè con biscotti allo zenzero. Mai una colazione aveva avuto un sapore più delizioso.

(in *Pippi fa naufragio*)

E in *Pippi va alla fiera*:

Dunque non c'è da meravigliarsi che la mattina della fiera il fiocco nei capelli di Annika tremasse per l'eccitazione quando era vestita e pronta per uscire, o che Tommy avesse inghiottito in un sol boccone il suo panino al formaggio per la fretta.

Il legame con le vecchie abitudini è così forte che, una volta ritrovatisi sull'isola Cip-cip in compagnia dei loro nuovi, piccoli amici, alla domanda di Tommy e Annika: «*Che facciamo?*», Pippi risponde con prontezza: «*Prima di tutto andiamo a prendere la colazione sugli alberi*». E si arrampica su una palma per raccogliere noci di cocco.

Momo e gli altri bambini colsero frutti del pane e banane. Poi Pippi accese il fuoco sulla spiaggia e si mise ad arrostiti i meravigliosi frutti del pane. I bambini, che intanto si erano seduti in cerchio intorno a lei, fecero una sostanziosa colazione a base di frutti del pane arrostiti, latte di cocco e banane.

(in *Pippi fa la morale a un pescecane*)

## FRUTTI DELL'ALBERO DEL PANE FRITTI<sup>1</sup>

### *Ingredienti*

frutti dell'albero del pane  
acqua  
sale  
olio per friggere

Sbucciare i frutti e lessarli per quindici minuti in acqua salata (metterli in acqua quando questa bolle). Scolarli bene, farli raffreddare e tagliarli a fettine.

Scaldare l'olio e friggere le fettine finché saranno ben dorate, trasferire su carta assorbente e mangiare ben calde.

<sup>1</sup> L'albero del pane è una pianta originaria delle isole del Pacifico meridionale, dove costituisce una delle principali voci nell'alimentazione di molte popolazioni. Produce frutti grossi come un melone, molto ricchi di amido. Si consuma previa cottura.

Non essendo di facile reperibilità, questi frutti possono essere sostituiti con patate dolci.



Tommy e Annika gradiscono molto meno il *gröt*: benché rientri a pieno titolo nella colazione tradizionale, non doveva essere ritenuto, dalla Lindgren, una pietanza particolarmente succulenta (a differenza di pane, formaggio, prosciutto, uova), e pertanto viene relegato a cibo per debilitati.

A Tommy e Annika (in *Pippi riceve una lettera*) viene “imposto” come cibo da convalescenti, dopo aver avuto il morbillo.

Alla fine guarirono e furono in grado di alzarsi, ma erano pallidi e magri da far pietà. Durante i primi giorni di convalescenza, Pippi si piazzava in cucina a guardarli mentre mangiavano la pappa d'avena [*gröt*, cioè *porridge*, nel testo svedese; semolino nella traduzione del 1958, N.d.A.]. Le cose infatti non andavano un granché bene, e la loro mamma era disperata a vederli giocherellare con il cucchiaino.

Il *porridge*, nella letteratura, non gode di grande fama, e viene spesso descritto come un'autentica sbobba nauseabonda (a chi mai verrebbe voglia di assaggiarlo, dopo aver letto *Jane Eyre* di Charlotte Brontë?).

In realtà, quello consumato non solo in Svezia, ma in tutto il nord Europa, è, al giorno d'oggi, un piatto delizioso, che gratifica stomaco e palato, e dispone ad affrontare la giornata nel migliore dei modi.

Provate, per esempio, la seguente questa ricetta golosissima.

## IL PORRIDGE

### *Ingredienti*

- 5 cucchiaini colmi di fiocchi d'avena
- 1 tazza da caffè di acqua
- 1 -2 cucchiaini di miele
- 1 mela (o un altro frutto a piacere)
- 1 presa di cannella in polvere (o altra spezie a piacere)
- 1 presa di polvere d'arancia (ottenuta facendo essiccare la parte arancione della buccia e macinandola poi finemente)
- 2 cucchiaini di yogurt magro
- 3-4 nocciole (o altra frutta secca)

Mettere a scaldare in un pentolino i fiocchi d'avena con l'acqua e il miele finché il composto non si sarà addensato. Unire lo yogurt, la cannella e la mela tagliata a pezzettini. Mettere in un piatto e aggiungere una spolverata di polvere d'arancia e le nocciole tritate.

Alla sua scimmietta, il Signor Nilsson, Pippi regala invece una colazione dolcissima:

La giornata era stata piena di occupazioni piacevoli. Si era alzata presto e aveva servito la colazione a letto al Signor Nilsson: sciroppo di frutta e girandole alla cannella.

(in *Pippi salvatrice di bambini*).

## Uno spuntino delizioso

Una delle passioni di Pippi sono gli *smörgåsar*. Fette di pane imburato e farcito, nella più classica tradizione nordica.

Da quelli preparati per l'esplorazione dell'isola deserta (in *Pippi fa naufragio*, capitolo più volte citato) a quelli che Pippi acquista alla fiera (in grande quantità: è evidente che si tratta di un cibo molto gradito!)

«Il serraglio» propose Tommy. «Non siamo stati nel serraglio».

E così ci andarono. Prima però si fermarono a una bancarella dove vendevano panini e Pippi comprò sei panini per ciascuno e tre gazzose.

(in *Pippi va alla fiera*)

Passando per quelli che crescono sulla vecchia quercia (che ritroveremo parlando dei cibi magici), per arrivare infine a quelli con aringhe e salsicce nell'episodio *Pippi rallegra la signora Laura*, dove sono *ingrediente* per una delle colossali frottole (o delle allegre, fantasiose storielle, a seconda di come le si voglia interpretare) inventate da Pippi:

La signora Laura si rivolse alla signora Settergren.

«Sa, ieri mi è capitata una cosa così strana...»

«Ma non potrà mai essere stata strana come quella che è capitata a me l'altroieri» le assicurò Pippi. «Ero in treno, e proprio quando il treno ha cominciato a prendere velocità una mucca è volata dentro il vagone attraverso il finestrino aperto, con una grande valigia che le pendeva dalla coda. Si è seduta sul sedile di fronte al mio e ha cominciato a sfogliare le tabelle degli

orari dei treni per vedere a che ora saremmo arrivati a Falköping. Io mi stavo giusto mangiando un panino – avevo tantissimi panini con le aringhe salate affumicate e con la salsiccia – per cui ho pensato che magari aveva fame, e gliene ho offerto uno. E lei si è presa un panino con le aringhe affumicate e se l'è pappato».

Pippi rimase in silenzio.

«Davvero molto strano» disse la signora Laura gentilmente.

«Già, sfido chiunque a trovare una mucca più strana di quella!» disse Pippi. «Roba da non credere, si è presa un panino con le aringhe salate affumicate quando ce n'erano tantissimi con la salsiccia».

## **KORVSMÖRGÅSAR** (panino con la salsiccia)

Altro non è che una sorta di *hot dog*, contenente salsiccia.

## **FALUKORV** (salsiccia)

A base di carni di maiale, manzo e vitello, ha un aspetto molto simile a quello del wurstel, gode del marchio di denominazione d'origine protetta, ed è uno dei prodotti svedesi più comuni. Si consuma affettata e fritta, o come sostituto della carne nel "manzo alla Stroganoff".

## SPICKESILL (tartine con l'aringa salata)

Mettere a bagno in acqua fredda in acqua fredda un'aringa salata, e lasciarla tutta la notte. Sgocciolarla, asciugarla e tagliarla a fettine. Imburrare delle fette di pane di segale, disporvi sopra i pezzetti di aringa e cipolla tritata finemente.

E sarà mai potuto mancare questo, tra i vari *smörgåsar* preparati da Pippi? È una preparazione talmente diffusa che certo non sarà mancata, sulla sua tavola.



## GRAVAD LAX (salmone all'aneto)

### *Ingredienti*

- 1 salmone di circa 1 kg
- 30 g di sale grosso
- 15 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di pepe bianco macinato
- 1 mazzetto di aneto

Cospargere una pirofila con metà del sale. Sfilettare il salmone senza spellarlo, lavare bene i filetti e togliere ogni traccia di spine, asciugarli e deporli metà nella pirofila con la pelle sul sale. Cospargere con l'aneto sminuzzato, il pepe e lo zucchero, disporre sopra i restanti filetti (pelle in su) e cospargere con il rimanente sale. Coprire con un foglio di stagnola, poggiare sopra un peso leggero e lasciar riposare in frigorifero per 48 ore. Trascorso questo tempo, eliminare le spezie, affettare sottilmente e servire con pane di segale e salsa alla senape.

## *Detesto le carote!*

Ai nostri occhi (di mediterranei del terzo millennio, tutti presi da piramidi alimentari, conteggi di calorie, dissociazione di alimenti e via di questo passo) nella cucina di Pippi Calzelunghe mancano certamente molti degli ortaggi più comuni – fatta eccezione per patate, rape e carote.

Bene, innanzitutto, ricordiamoci che stiamo parlando di un'epoca antecedente l'attuale globalizzazione del mercato alimentare, un'epoca in cui stagionalità e produzione locale erano alla base della cucina, non solo in Scandinavia. Quindi le verdure presenti sono per lo più rappresentate da tuberi e radici, che crescendo sotto terra risentono meno dei rigori del clima.

E poi, diciamocelo, i bambini non considerano la verdura esattamente il massimo della golosità...

*In Pippi fa naufragio:*

(dopo che anche il cavallo è sbarcato sull'isola)

«Oh, ecco che abbiamo con noi anche il primo timoniere» disse Pippi tutta contenta. «Possiamo dunque tenere un consiglio di guerra».

Tirò allora fuori dal sacco la sua pistola, trovata nel baule da marinaio nella soffitta di Villa Villacolle, e con quella in pugno si mise ad avanzare cautamente scrutando in tutte le direzioni.

«Che cosa c'è, Pippi?» chiese Annika preoccupata.

«Mi sembra di aver udito il ringhio di un cannibale» rispose Pippi. «La prudenza non è mai troppa. Non ci si guadagna proprio nulla a salvarsi dall'annegamento soltanto per finire in pasto ai cannibali con contorno di verdure in umido!».

Ma di cannibali nemmeno l'ombra.

«Ah, si sono nascosti e ci tendono un'imboscata» disse Pippi. «Oppure se ne stanno rintanati a sillabare un libro di cucina per decidere come cucinarci. Io ve lo dico: se mi servono con delle carote in umido, non li perdonerò mai. Io odio le carote».

«Ohi, Pippi, non parlare così!» disse Annika rabbrivendo.

«Perché, nemmeno tu sopporti le carote? Be', sarà quel che sarà, intanto montiamo la tenda».





# Bibliografia

## *Edizioni di riferimento:*

*Pippi Calzelunghe*, edizione integrale, Salani, 2020

*Pippi Calzelunghe*, edizione integrale a tiratura limitata, Salani, 2003

*Pippi Calzelunghe*, Salani, 2002 (diciottesima ristampa)

*Pippi Långstrump*, Rabén & Sjögren, 1955

*Pippi Långstrump går om bord*, Rabén & Sjögren, 1967

*Pippi Långstrump i söderhavet*, Rabén & Sjögren, 1992

## *Note biografiche su Astrid Lindgren:*

[www.astridlindgren.se](http://www.astridlindgren.se) (il sito ufficiale, in svedese, inglese e tedesco)

## *Cucina svedese:*

Selma Wifstrand (a cura di), *Favorite Swedish Recipes*, Dover Publications, 1975

Judith Pierce Rosenberg, *A Swedish Kitchen. Recipes and Reminiscences*, Hippocrene Books, 2004

## Principali siti di riferimento:

[www.sweden.se](http://www.sweden.se) (area “culture and traditions”)

[www.visitsweden.com/svezia](http://www.visitsweden.com/svezia) (What to do > Eat & Drink > Recipes)

La cucina, i riti a tavola, le feste svedesi visti attraverso gli occhi di Giusi e Davide, due italiani residenti a Stoccolma:  
[siamoastoccolma.blogspot.com](http://siamoastoccolma.blogspot.com)

# Indice delle ricette

<i>Ananaspudding</i> (budino di ananas)	55
Arrosto di maiale alle prugne	83
<i>Ärter med fläsk – artsoppa</i> (zuppa di piselli gialli, o del giovedì)	42
Biscotti alle mandorle	87
Cioccolata con la panna	86
Dessert di mele e arance	57
<i>Falukorv</i> (salsiccia)	26
<i>Fisksoppa</i> (zuppa di pesce)	48
<i>Fläskpannkakor</i> (frittelle di maiale)	80
Frutti dell'albero del pane fritti	22
Gelatine casalinghe	106
Gelatine di cocco	86
<i>Gräddtårta</i> (torta soffice alla panna)	68
<i>Gravad lax</i> (salmone all'aneto)	28
<i>Grönsakssoppa</i> (zuppa o crema di verdura)	44
<i>Havresoppa</i> (zuppa di avena)	39
Il <i>porridge</i>	24
<i>Julskinkan</i> (prosciutto di Natale)	94
<i>Kanelbullar</i> (ciambelle alla cannella)	84

<i>Korvsmörgåsar</i> (panino con la salsiccia)	26
<i>Kottbullar</i> (polpette di carne)	54
<i>Köttssoppa med klimp</i> (zuppa di carne con gnocchi)	46
La zuppa di frutta (preparata utilizzando il succo confezionato)	62
<i>Lussekatter</i> (pagnotte di Santa Lucia)	95
<i>Nässelsoppa</i> (minestra di ortiche con uova)	90
<i>Ostkaka</i> (torta di formaggio)	71
<i>Pannkakor</i>	53
<i>Pepparkakor</i> (biscotti alle spezie – Pan di zenzero)	64
Purè di frutti dell'albero del pane	36
<i>Rabarberkräm</i> (crema di rabarbaro)	59
<i>Ris a la malta</i> (riso dolce alle mandorle)	93
<i>Rotmos</i> (purè di rape)	35
<i>Saftsoppa</i> (zuppa di frutta)	61
<i>Sillsallad</i> (insalata di aringhe)	89
<i>Spickesill</i> (tartine con l'aringa salata)	27
<i>Stekta äpplen</i> (mele fritte)	76
<i>Stuvade grönsaker</i> e <i>Stuvade morötte</i> (verdure stufate e carote stufate)	31
<i>Stuvade svampar</i> (funghi stufati)	33
<i>Svampsoppa</i> (zuppa di funghi)	45
<i>Tisdagssoppa</i> (zuppa del martedì)	41
<i>Våfflor</i> (cialde dolci)	75
<i>Vitkålssoppa</i> (zuppa di cavolo bianco, o della domenica)	43

# Indice

PERCHÉ DEDICARE UN LIBRO	
ALLA CUCINA DI PIPPI CALZELUNGHE?	5
<i>Avvertenza per il lettore</i>	6
<i>L'autrice di Pippi Calzelunghe</i>	7
UN PERSONAGGIO RIVOLUZIONARIO!	9
LA CUCINA DI PIPPI	17
<i>La giornata svedese a tavola:     quando e cosa si mangia</i>	18
<i>La prima colazione</i>	20
<i>Uno spuntino delizioso</i>	25
<i>Detesto le carote!</i>	29
<i>La minestra: un vero supplizio</i>	37
<i>Evviva i pic-nic!</i>	50
<i>Kafferep e merende: dolci per tutti i gusti</i>	63
PIPPI, ANTICIPATRICE DI TENDENZE	72
L'IMPORTANZA DELLA CONVIVIALITÀ	82
LA SAGGIA PIPPI E I CIBI MAGICI	97
CARAMELLE A VOLONTÀ!	102
BIBLIOGRAFIA	107
INDICE DELLE RICETTE	108

Finito di stampare  
nel mese di Ottobre 2020 presso  
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)