

La cucina degli studenti

# Ma tu sai fare la pasta al tonno?

**Lontani per la prima volta dai piatti di mamma, costretti a prepararsi la cena da soli, molti universitari fuorisede hanno aperto blog e pagine Facebook per scambiarsi ricette e consigli. Inventandosi, in qualche caso, un lavoro**

DI ANNA MARIA SPERONI  
FOTO DI DAVIDE LANZILAO

**ADELE RISPONDE** al telefono a voce bassa dopo una decina di squilli: «Mi scusi, ero a lezione di fisica». Scusi lei, richiamo dopo. «No no, è una noia. E poi è la terza volta che frequento, sono del '94 e sto seguendo con quelli del '97, veda lei...». A beh, allora. A che facoltà è iscritta? «Ingegneria del cinema. Ma io voglio fare la food blogger! Ho cominciato per caso. Invitavo gli amici e tutti a dirmi: ma quanto sei brava, ma come fai a cucinare piatti così buoni; e magari li avevo preparati in dieci minuti con due avanzi spendendo pochissimo. Ho pensato: adesso vi faccio vedere che si può». Adele Gilardo, 22 anni, cresciuta in provincia di Alessandria e iscritta all'università a Torino, ha aperto il suo blog *formellifuorisede.com* due anni fa: «Il 15 giugno festeggerò il secondo compleanno». Non è la sola: le pagine Facebook dedicate alle ricette degli studenti (molto frequentate anche dai fuorisede in genere) sono decine; meno numerosi (ma più autorevo-



**MEGLIO IMPASTARE CHE STUDIARE**  
La studentessa Adele Gilardo impegnata in una delle sue ricette. A destra, Andrea e Valentina Pietrocola nella cucina di casa

li) i blog (quelli attivi e seguiti si contano sulle dita di una mano), presenti i siti di cucina più noti, a cominciare da giallozafferano.it e lacucinaitaliana.it, che hanno messo a punto sezioni dedicate, e quelli per studenti in genere come skuola.net e sostudenti.it.

**Ai fornelli ci si mette per passione o (la maggior parte) per disperazione.** Lontani per la prima volta dalle confortevoli pietanze di mamma, budget limitato, uno stomaco che, per quanto allenato, non può reggere a cinque giorni su sette (o anche sette su sette, se non si torna a casa nel weekend) di mensa e fast food, lo studente deve confron-

tarsi non solo con alcune necessità di base – rapidità di preparazione (di solito ha poco tempo e poca voglia), facilità, ingredienti economici – ma anche con pratiche di cui ha conoscenze sommarie. Quanto sale nell'acqua della pasta, per dire? E soprattutto, quanta acqua? Perché un conto è guardare *Masterchef* e un





altro provarci davvero. E allora ecco il bisogno di condividere, dai minuti giusti per il perfetto uovo à la coque a un classico come la pasta al tonno, che continua a sfamare da decenni generazioni di universitari («una ragione non c'è» commenta Adele «il tonno è pure caro»), a piatti più elaborati come il pollo all'arancia con mele marinato nell'aceto balsamico proposto sulla pagina Facebook Gesta culinarie di uno studente fuori sede.

**CHE COSA DISTINGUE QUESTE RICETTE** dalle altre, oltre a facilità e basso costo? Devono essere semplici da preparare: l'attrezzatura delle cucine dei fuorisede è generalmente minima e quindi è inutile suggerire piatti per cui servono fruste elettriche e impastatrici. Ammessi solo ingredienti *basic*: **l'universitario dimentica spesso di fare la spesa e si arrangia con quella a cui ha pensato mamma in inizio anno** – pasta, conserva di pomodoro, tonno, qualche spezia, olio, petto di pollo surgelato... Le dosi: meglio non

*La strada  
si riempì di pomodori,  
mezzogiorno,  
estate,  
la luce  
si divide  
in due metà  
di un pomodoro,  
scorre  
per le strade  
il succo.*

(da *Ode al pomodoro*  
di Pablo Neruda, *Odi elementari*, 1954)

indicarle in grammi. Spesso in casa non c'è la bilancia, più opportuno suggerirle sotto forma di cucchiaini o vasetti di yogurt che sono 125 grammi giusti.

Qualche mamma col cuore in mano ha messo nero su bianco consigli utili: in *Studenti... in pasta. Ricette per sopravvivere lontano dalla cucina della mamma* (Mgs press), Marina Baccos e M. Gabriella Guerra propongono le ricette di famiglia con corredo di calorie; così come Ausilia Greco e Francesca Mottola in *Studenti*

*in cucina. Minima spesa, massima resa* (il Libraccio). Ma capita che i ragazzi stessi ci prendano gusto e il blog o la pagina aperti per scherzo diventino quasi un mestiere. Valentina e Andrea Pietrocola, sorella e fratello, con *lacucinadelfuorisede.ifood.it* e relativa pagina Fb hanno collezionato in meno di un paio d'anni oltre 25mila like e una ventina di collaboratori che la domenica (il giorno in cui lo studente ha un po' più di tempo), pubblicano tre ricette a orari chiave, un po' prima di mezzogiorno, all'ora dell'aperitivo e per



## La cucina degli studenti

### CINQUE RICETTE PER IL FUORISEDE-TIPO



#### MENÙ NON HO VOGLIA

*Lo studente è stanco, quindi usa solo una scatoletta. Aprire anche il barattolo del sugo di pomodoro equivale a un dispendio eccessivo di energie.*

**Pasta al tonno** (da [pastaltonno.it](http://pastaltonno.it))  
Per una persona: 125 gr di pasta a piacere, 50 gr di tonno in scatola, olio evo, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio. Mettere a bollire l'acqua in una pentola. Aggiungete il sale. Intanto fate dorare in una padella antiaderente aglio e un filo d'olio. Aggiungete il tonno sgocciolato, poi il prezzemolo. Quando l'acqua bolle buttate la pasta. Scolatela (senza lasciare che si asciughi troppo) e versatela nella padella con il tonno. Girate e ripassate sul fuoco per 30 secondi. Aggiungete l'olio ed è pronta. *A questo punto, il fuorisede è già provato. Se vuole sentirsi salutista, apre una busta di insalata prelavata e la mangia scondita.*



#### MENÙ NON HO TEMPO

*Il fuorisede ha sempre fretta. Perché deve studiare, naturalmente, non perché ha appuntamento con gli amici al bar. Ecco due alternative veloci.*

**Friselle con olio e origano**  
Passare per qualche secondo le friselle sotto l'acqua corrente perché si ammorbidiscano. Aggiungere olio evo a piacere, sale e origano: pronte. Se avete qualche pomodorino fresco per guarnire sono più buone, altrimenti vanno bene così.

**Petto di pollo all'arancia**  
Per una persona: tre fette di petti di pollo, un'arancia, olio evo, sale e pepe. Fate cuocere in una padella il pollo qualche minuto per lato a fuoco medio con sale, pepe e olio. Quando è bianco aggiungete il succo di un'arancia e lasciate sfumare per 1 minuto a fuoco basso. Pronto. Se non avete l'arancia, usate mezzo limone.



#### MENÙ NOTTE PRIMA DEGLI ESAMI

*La sera prima dell'esame lo studente si rilassa cucinando qualcosa di sostanzioso che gli ricorda il calore di casa e l'affetto di mamma e papà.*

**Polpette al sugo** (da [lacucinadelfuorisede.blogspot.it](http://lacucinadelfuorisede.blogspot.it))  
Per 4 persone. Sugo: 500 gr di polpa di pomodoro, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe. Per le polpette: 500 gr di carne macinata (maiale o vitello), 5 fette di pane in cassetta, 50 gr di pangrattato, 3 uova, 150 gr di formaggio grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato, prezzemolo, sale e pepe. Soffriggere nell'olio carota, cipolla e aglio in una casseruola capiente. Aggiungete il pomodoro e cuocete a fuoco basso per 35 minuti. Amalgamate carne, pane, formaggio, uova, prezzemolo, aglio, sale e pepe fino a ottenere un impasto omogeneo. Prendetene piccoli pezzi e formate le polpette. Immergetele nel sugo e continuate la cottura per 20 minuti.

→  
cena. «Ci siamo trasferiti a Roma da Foggia, mio fratello per frequentare architettura, io comunicazione» racconta Valentina. «Abitavamo in due case diverse e la sera ci spedivamo le foto dei piatti preparati. Abbiamo aperto una pagina Fb e hanno iniziato ad arrivare un sacco di contributi». Per Andrea e Valentina il cibo è una cosa seria. «Vi si mescolano radici e contaminazione. Ed è associato alla condivisione, non solo su Facebook: lontano da casa gli studenti diventano una seconda famiglia; le loro ricette sono anche il racconto di un percorso di vita». Per un lavoro che, spiega Adele Gilardo, «mi impegna 4-5 giorni a settimana per 2-3 ore» le entrate sono rispettabili. Ma dipende dai mesi: «A luglio so già che

non arriverà niente, a marzo è andata bene: 800 euro». Non si guadagna tanto con la pubblicità diretta (spot, banner) ma, per esempio, «con i post in cui citi un prodotto» spiega Valentina.

**A VOLTE SONO LORO A PROPORSI ALLE AZIENDE**, altre è l'azienda a contattarli (sia lei che Adele fanno parte di lfood, network di blogger di cucina). «Un post vale dai 40 ai 50 euro. In base agli accordi, te ne pagano uno solo oppure tutti quelli in cui compare il marchio». E poi ci sono gli eventi di show cooking in giro per l'Italia, dove puoi essere pagato o, nel caso di gare, avere solo un rimborso spese ma la possibilità di vincere premi interessanti.





**MENÙ POST ESAME**

*Può essere andato bene o male, ma l'esigenza è la stessa: bisogno di gratificazioni e molte calorie. Per tutto questo c'è un dolce perfetto.*

**Torta cioccolatosa** (da lacucinadelfuorisede.blogspot.it)  
75 gr di cacao amaro, 3 uova, 130 gr di cioccolato fondente, 2 cucchiaini di farina, 5 cucchiaini di zucchero, 100 ml di latte, 120 g di burro, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina.  
Accendete il forno a 170 gradi. In una ciotola mescolate zucchero e tuorli finché il composto risulterà spumoso. Fate sciogliere burro e cioccolato nel microonde, aggiungete tuorli e zucchero, poi il latte mescolando bene, infine gli albumi montati a neve. Poi, setacciate, lievito, vanillina, farina e cacao. Imburrate e infarinate una teglia (oppure rivestitela di carta forno) e versate il composto. Cuocete in forno per 35-40 minuti. Non aprite prima di mezz'ora, altrimenti si sgonfia.



**MENÙ QUASI AMICI**

*Succede sempre così: organizzate una serata per pochi e vi ritrovate in casa una decina di bocche da sfamare. Un grande classico per cavarvela con dignità.*

**Pasta alle acciughe e pan grattato**  
Per 10 persone: 1 kg di pasta a scelta, 80 gr di acciughe sott'olio, 60 gr olio evo, 150 gr di pangrattato, 6 spicchi d'aglio.  
Mettete l'acqua sul fuoco senza salarla. Versate 30 g di olio in una padella, unite gli spicchi d'aglio sbucciati interi, i filetti di acciughe scolati. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda per sciogliere meglio le acciughe, mescolando. In un'altra padella versate l'olio rimasto, unite il pangrattato e fate dorare. Cuocete la pasta, scolatela, mettetela nel tegame con le acciughe ripassando sul fuoco per un minuto aggiungendo se serve un po' d'acqua di cottura. Spegnete e aggiungete il pangrattato tenendone un po' da parte per decorare i piatti.

*[...] Tu mi dirai: "Burro e cipolle?". Aggiungo che v'era ancora qualche fegatino di pollo, qualche buzzo, qualche fungo.*

*Che buon odor veniva dal camino!  
Io già sentiva un poco di ristoro,  
dopo il mio greco,  
dopo il mio latino!*

*Poi v'ha spremuto qualche pomodoro;  
ha lasciato covare chiotto chiotto  
in fin c'ha preso un chiaro color d'oro.*

*Soltanto allora ella v'ha dentro cotto  
Il riso crudo,  
come dici tu.*

*Già suona mezzogiorno...  
ecco il risotto romagnolesco  
che mi fa Mariù.*

**Da Il risotto, ricetta in rima di Giovanni Pascoli in risposta all'amico e cronista del Corriere della Sera Augusto Guido Bianchi (1905)**

Esperienza senza nessuna aspirazione commerciale, invece, quella di pastaltonno.it. Ad avviarla una coppia della provincia di Oristano, Ramona Scanu e David Deriu, fuorisede di economia a Cagliari. «Abbiamo cominciato per gioco e anche per conoscere altri studenti». Le loro linee guida? «Ricette facili e (abbastanza) sane: come la pasta al tonno, che chiunque è in grado di fare ed è un pasto quasi completo». Ora David e Ramona si sono laureati, aggiornano le loro pagine saltuariamente ma nella pratica quotidiana poco è cambiato: «Siamo sempre fuorisede, abbiamo poco tempo e, almeno io (Ramona, ndr) lavori saltuari: stessa vita da studenti». Consigli per chi si trova fuori casa per la prima volta? «Avere sempre di riserva pasta e scatolame, che ha

scadenze a lunghissimo termine» dice la coppia. «Tenere in frigo un rotolo di pastafoglia» aggiunge Adele. «Per altri blogger è il demone, segno di incapacità e poca fantasia, ma per lo studente è la salvezza: con due avanzi e un po' di verdure è pronta una torta salata». «Pomodoro sotto qualunque forma» suggerisce Valentina. «Io lo preferisco fresco, ma anche i pelati vanno bene. Concludo con un trucco utile per rimediare alla mancanza di mattarello: quando finite il rotolo di alluminio non buttate via il supporto di cartone - avvolto nel cellophane è perfetto per tirare la pasta della crostata».

ASPERONI@RCS.IT

