

## CUCINARE LA CORATELLA – UN VIAGGIO INTERIORE



A mangiarla la prima volta ci vuole un discreto coraggio, ma se sei di Roma o dell'Italia centrale prima o poi devi fare questo rito di iniziazione; cucinarla poi, non ne parliamo. Le interiora degli agnelli sacrificali nel mondo antico avevano un significato spirituale: erano cibo per gli dèi e solo i sacerdoti le maneggiavano. Non ho bisogno di concentrazione per questa preparazione; i miei pensieri corrono a briglia sciolta. Anche se la cucino una volta l'anno le mie mani si muovono sicure, dopo una breve preghiera di ringraziamento all'agnello sacrificato, alla maniera dei nativi americani. Quelli mediterranei, la culla della civiltà, se ne fregavano. Procedo perfino ad effettuare il rituale di purificazione (delle frattaglie della vittima) con una marinatura con acqua, aceto e alloro; poi comincio. Una base generosa di cipolla appena essudata nella padella, come una placenta accogliente per questa creatura piena di sentimento e via con i pezzetti di cuore. Per millenni questo banale muscolo ha rappresentato la sede dell'emozione, dell'amore, della compassione: si spezza dal dolore, diventa di ghiaccio, si dona alla persona amata; simbolo di forza morale e di coraggio. Sinceramente lo trovo sopravvalutato come organo; sembra che faccia tutto lui. Inoltre, non ha collegamenti con l'esterno: è decisamente auto referenziato. A S. Valentino poi, tutta quella rappresentazione di cuoricini sfarfallanti mi urta i nervi. Però lo rispetto e gli do una decina di minuti per ammorbidirsi a fuoco lento, come per dargli il tempo di fare spazio agli altri organi, suoi colleghi. E passo al polmone. Questo sì che mi commuove! Quando lo aggiungo alla padella è tutto un sibilo, sembra vivere una vita propria. Come vorrei essere capace di esprimermi liberamente, come fa lui! Avere la capacità di lasciare andare, di svuotarsi, di non avere paura del vuoto, della morte. E quando è vivo, mi meraviglia la sua capacità di assorbire l'aria, l'energia vitale; la generosità di metterle a disposizione di tutto il resto dell'organismo; l'equilibrio di tenere un ritmo fra ciò che entra e ciò che esce. E poi procedo con fegato e milza: due grandi lavoratori efficienti, generosi. Uno, il fegato, che purifica, smista e produce energia, elabora sostanze nuove perché tutto l'organismo cresca e si fortifichi. L'altra, la milza, che filtra e pulisce il sangue, protegge dalle infezioni, dall'esterno. Si fa sentire solo quando superi i tuoi limiti, per esempio quando corri troppo. Ci siamo. Sono arrivata alla fine del rituale e sono grata a queste vilipese frattaglie per avermi fatto riflettere sulla complessità del mio corpo; per avermi fatto capire quanto la vita sia anche apertura, contatto con l'esterno, con l'ambiente in cui vivo e da cui traggio il sostentamento. Metafora dei sentimenti

che mi uniscono alle altre persone. Facciamo un brindisi frattaglie mie: sfumo tutto con una bella dose di marsala secco (suggerimento di mia nonna), una foglia trionfale di alloro, e porto in tavola