

03 Agosto 2020

Il Pinzimonio perfetto: il piatto con i colori dell'estate

Una preparazione antica alleata del benessere, che aiuta a sconfiggere l'afa con i preziosi principi nutritivi di frutta e verdura



Un pieno di vitamine

Il **pinzimonio** è sempre una proposta gustosa per rinfrescare il palato e portare con semplicità colore sulla tavola. Una preparazione classica, con tante varianti, ma sempre buona e soddisfacente, diffusa sia nei ristoranti che nelle cucine casalinghe. Nel periodo estivo, quando il caldo si fa sentire, il pinzimonio è perfetto come **aperitivo o antipasto**, da gustare da solo, ma anche come contorno, per accompagnare piatti più elaborati e decisi. Nelle stagioni più calde, che sia a pranzo o a cena, non si dovrebbe mai rinunciare alla sua freschezza.

Il pinzimonio è anche chiamato salimpero, zalimpero, cacimpero o cazzimpero e può indicare, a seconda del luogo e delle tradizioni, la salsa in cui intingere gli ortaggi, oppure il piatto completo con le verdure. La salsa è composta da soli **tre ingredienti**, miscelati tra loro: olio extra vergine di oliva, sale e pepe macinato. Alcuni preferiscono aggiungere una goccia di aceto balsamico, altri una spruzzata di limone, ma c'è anche a chi piace sperimentare, aggiungendo basilico, prezzemolo, rosmarino e altre erbe aromatiche finemente tritate.

Il piatto vive di una **tradizione forte**, tanto che il suo sapore era già celebre nei banchetti rinascimentali. Tuttavia, fu solo a partire dall'Ottocento che si consolidò l'abitudine di intingere gli ortaggi freschi in sughi a base di olio d'oliva. In quel tempo, infatti, la frutta e la verdura, fino ad allora puramente decorativa in quelle occasioni di festa, cominciò ad essere gustata come pietanza all'inizio o alla fine dei pasti.

Giuseppe Gioacchino Belli, in un sonetto del 1831, ne offre una preziosa testimonianza: "Co' sale e p'pepe e quattro gocce d'ojjo / poderissimo facce er cazzimpero?".

Il pinzimonio può ospitare tante **varietà di verdure**, ma anche frutta, formaggi e pesce. Carote, finocchi, sedano, radicchio, peperoni, ravanelli, funghi, zucchine, carciofi, cipollotti sono solo alcuni esempi, e il

limite non può che essere la fantasia. L'importante è che le verdure siano giovani, tenere, e ben pulite, vale a dire prive delle parti più dure.

Per ciò che riguarda la **frutta**, meglio che sia a polpa soda, croccante, e dunque fresca, in modo che tenga bene la fetta e si possa intingere nella salsa senza problemi. Il melone e il cocomero, anche per le loro proprietà rinfrescanti, sono i frutti più indicati per diventare un ottimo pinzimonio, ma anche le mele, l'uva, le pere e le nechesche non deludono.

Il pinzimonio, grazie alla sua **semplice freschezza**, non aiuta solo a sconfiggere l'afa: è anche un'occasione per dare libero sfogo alla creatività, e sperimentare impiattamenti che, proprio come l'estate, sono sempre ricchi di fantasia e colori.
