Il decalogo per vivere e mangiare artusianamente bene

Le regole d'oro di Pellegrino

Decalogo per la cucina di casa
(da La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene di Pellegrino Artusi)
1. Rispettate gli ingredienti naturali
Amate il bello ed il buono ovunque si trovino e non tollerate di vedere straziata la grazia di Dio [Prefazio]
2. Usate ingredienti di qualità
Scegliete sempre per materia prima roba della più fine, ché questa vi farà figurare [Prefazio]
3. Usate ingredienti di stagione
[Gli ortaggi] preparateli nel colmo della raccolta, quando costano poco; però vanno scelti di buona qualità e giusti di maturazione [423]. Non fate uso che di frutta sana e ben matura a seconda della stagione [Cucina per gli stomachi deboli]
4. Siate semplici
La mia cucina inclina al semplice e al delicato, sfuggendo io quanto più posso quelle vivande che, troppo complicate e composte di elementi eterogenei, recano imbarazzo allo stomaco [301]
5. Mettete passione, siate attenti e precisi

Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino... per riuscire... basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi [Prefazio]
6. Esercitatevi con pazienza
Abbiate la pazienza di far qualche prova (ne fo tante io!) [435]. Se poi voi non vi riuscirete alla prima, non vi sgomentate; buona volontà ed insistenza vuol essere [Prefazio]
7. Variate, ma rispettando il territorio e la stagionalità
[Il minestrone,] ecco come l'avrei composto a gusto mio: padronissimi di modificarlo a modo vostro a seconda del gusto d'ogni paese e degli ortaggi che vi si trovano [47]
8. Se variate, fatelo con semplicità e buon gusto
...tutte le pietanze si possono condizionare in vari modi secondo l'estro di chi le manipola; ma modificandole a piacere non si deve però mai perder di vista il semplice, il delicato e il sapore gradevole, quindi tutta la questione sta nel buon gusto di chi le prepara [540]
9. Valorizzate la cucina povera
Questa zuppa che, per modestia, si fa dare l'epiteto di contadina, sono persuaso che sarà gradita da tutti [58]
10. Diffidate dei libri di cucina (anche del mio)
Diffidate dei libri che trattano di quest'arte: sono la maggior parte fallaci o incomprensibili... al più al più... potrete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete [Prefazio]