

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 368, MARZO 2024 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

MARZO 2024 / N. 368

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI

ALESSANDRO ABBONDANTI, ENZO VINICIO ALLIEGRO,
CLAUDIO BARBA, GIUSEPPE BENELLI,
GERMANO BERTEOTTI, ATTILIO BORDA BOSSANA,
ETTORE BOVE, GIANCARLO BURRI, MICHELE CALABRESE,
ELISABETTA COCITO, MARIA TERESA CUTRONE,
FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARRO, GIGI PADOVANI,
MORELLO PECCHIOIU, PAOLO PETRONI, LUCIO PIOMBI,
ANTONIO RAVIDÀ, GIANCARLO SARAN,
ROSALIA MARIA SORCE, ALDO E. TAMMARO,
GIUSEPPE VINELLI, ROBERTO ZOTTAR.

CREDITI FOTOGRAFICI

ADOBE STOCK, CUSTONACI WEB,
MARIA TERESA CUTRONE.



EDITORE

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
VIA NAPO TORRIANI 31 - 20124 MILANO
TEL. 02 66987018 - FAX 02 66987008
PRESIDENTE@ACCADEMIA1953.IT
SEGRETERIA@ACCADEMIA1953.IT
REDAZIONE@ACCADEMIA1953.IT
WWW.ACCADEMIA1953.IT



PERIODICO MENSILE

REGISTRATO PRESSO IL TRIBUNALE DI MILANO
IL 29-5-1956 CON IL N. 4049
SPEDIZIONE IN ABB. POSTALE 70%

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE
€ 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA

DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



SPEDIZIONE
S.G.S., VIA MENALCA 23, ROMA

**CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI**

L'Accademia Italiana della Cucina, quale titolare del trattamento, con la presente nota informa che i dati personali degli associati sono trattati nel rispetto di principi di correttezza, liceità, trasparenza nonché di tutela della riservatezza e dei diritti dei propri associati per dare esecuzione alla gestione del rapporto associativo, come previsto dallo Statuto e dal Regolamento dell'Associazione, e per eventuali finalità connesse. I trattamenti sono svolti da soggetti autorizzati, in forma cartacea e informatica, in conformità con quanto previsto dal Regolamento UE sopra indicato e dalla normativa nazionale vigente. Per prendere visione dell'informativa completa prevista ai sensi del Regolamento UE, in particolare per conoscere i diritti spettanti agli associati, si rimanda al sito web dell'Associazione.



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommarario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI
E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONÀ
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCI, GIANNI MAZZOCCHI
BASTONI, ARNOLDO MONDADORI, ATTILIO NAVA,
ARTURO ORVIETO, SEVERINO PAGANI, ALDO PASSANTE,
GIAN LUIGI PONTI, GIÒ PONTI, DINO VILLANI,
EDOARDO VISCONTI DI MODRONE,
CON MASSIMO ALBERINI E VINCENZO BUONASSISI.



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera "Maria Maddalena" (1660-1670 circa) di Carlo Dolci, Galleria Palatina di Palazzo Pitti a Firenze

Focus del Presidente

3 L'iter per il riconoscimento UNESCO della Cucina Italiana è lungo e complesso
(Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 La diatriba religiosa sulla cioccolata
(Gigi Padovani)



6 Giacomo Puccini e i piaceri della buona tavola
(Giuseppe Benelli)

8 Il primo bacio
(Elisabetta Cocito)

10 Enzo Ferrari e la sua cilindrata gastrica
(Giancarlo Saran)



L'App dell'Accademia, in italiano e in inglese, è uno strumento agile e completo che **consente di entrare nel mondo dell'Accademia**, in ogni momento, **con uno smartphone o un tablet**. L'App si scarica gratuitamente da **Apple Store** per chi ha un iPhone o un iPad, o da **Google Play** per chi utilizza altri smartphone con sistema Android. Apparirà la schermata principale, articolata in quattro sezioni. Per accedere all'Area riservata dalla quale, tra l'altro, si può visualizzare il Carnet, o consultare le cariche degli Organi Centrali dell'Accademia, gli Accademici potranno inserire il numero della tessera; i Delegati utilizzeranno le credenziali di accesso fornite dalla Segreteria.



Territorio • Turismo • Folklore

12 *U taganu* di Aragona
tra storia e leggenda
(Claudio Barba)

14 *Caroselli e picillati*
(Maria Teresa Cutrone)

16 Cibi pasquali in Sicilia
(Attilio Borda Bossana)



19 Le *patatelle* viggianesi
(Ettore Bove,
Enzo Vinicio Alliegro,
Michele Calabrese)

20 L'olivicoltura
nell'Alto Garda trentino
(Germano Berteotti)

22 *U pupu ccù l'ovu*
(Rosalia Maria Sorce)

24 Una zuppa "quaresimata"
(Lucio Piombi)

25 È tempo di *zeppole*
(Giuseppe Vinelli)



Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

26 Pane, amore e fantasia
(Antonio Ravidà)

28 Le grigliate di Pasquetta
(Morello Pecchioli)



31 *Ciccioli* croccanti
(Alessandro Abbondanti)

34 Latte e vino, due curiosi
abbinamenti per i fagioli
(Roberto Zottar)

36 L'ananas:
re dei frutti, frutto dei re
(Giancarlo Burri)

Salute • Sicurezza • Legislazione

38 I vegetali a tavola
(Flavio Dusio)

39 Il legno in cucina
(Gabriele Gasparro)

In libreria

40 Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro





L'iter per il riconoscimento UNESCO della Cucina Italiana è lungo e complesso

L'impegno dell'Accademia è costante, al fianco delle altre Comunità promotrici.

L'articolo 3 del **Manifesto del Settantennale** dell'Accademia Italiana della Cucina dichiara che la **Dieta Mediterranea**, valutata come la più salutare al mondo (e già Patrimonio Immateriale UNESCO dal 2010), deve essere protetta dalle minacce della globalizzazione e dalle legislazioni influenzate dalle lobby industriali e dai nuovi cibi nati in laboratorio o espressione di alimenti propri di altre culture che snaturano la nostra cucina. Tuttavia, la Dieta Mediterranea non riguarda solo l'Italia, bensì appartiene (formalmente) anche ad altri numerosi Paesi (Cipro, Croazia, Grecia, Marocco, Spagna, Portogallo). L'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) è un'Agenzia specializzata delle Nazioni Unite che valuta le cosiddette liste rappresentative dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità. **La cucina italiana come tale, nel suo insieme, non ha avuto sino ad oggi alcun riconoscimento.**

In questi anni sono state riconosciute, quale patrimonio, cucine di altri Paesi, tra questi la prima è stata quella messicana, poi sono venute quelle della Corea (Nord e Sud) e del Giappone. Alla Francia è stato riconosciuto il **"Pasto alla francese"**, costituito da aperitivo, antipasto, pesce o carne, contorno, formaggio, dessert e liquori. L'influenza di questa cultura è stata forte, tanto che la maggior parte dei pasti occidentali si basa su tale sequenza. La Francia ha ottenuto il riconoscimento anche per la **baguette** nel 2022.

È la ritualità di un processo che merita l'inserimento nei patrimoni immateriali dell'umanità

Si deve sottolineare che l'UNESCO **non protegge il singolo alimento, bensì la tradizione che lo coinvolge.** È la ritualità di un processo che merita l'inserimento nei patrimoni immateriali dell'umanità, non la preparazione del cibo. Per tale motivo, per fare un esempio, è stata protetta "L'arte del pizzaiuolo napoletano" e non la pizza napoletana.

Venendo alla nostra candidatura, il nome proposto per l'**elemento** è stato **"La cucina italiana tra sostenibilità e diversità bioculturale"**. Esso è stato poi coniugato come un insieme di pratiche sociali, riti e gestualità basate sui tanti saperi locali che lo identificano. Questo mosaico di tradizioni riflette la diversità bioculturale del Paese e si basa sul comune denomina-

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



tore di concepire il momento della preparazione e del consumo del pasto come occasione di condivisione e di confronto.

Il dossier è stato predisposto sulla base delle iniziative promosse da tre Comunità

Il dossier è stato predisposto sulla base delle iniziative promosse da tre Comunità: **l'Accademia Italiana della Cucina**, la **Fondazione Casa Artusi** e la rivista **La Cucina Italiana**, fondata da Umberto Notari nel 1929 (la più antica rivista di cucina al mondo), sotto la direzione del professor **Massimo Montanari** (Accademico onorario di Imola) quale presidente del comitato scientifico, e curato dal professor **Pier Luigi Petrillo**, esperto del settore per aver in passato seguito con successo altre candidature all'UNESCO. L'Italia ha già ottenuto, nel 2014, i riconoscimenti, dopo un lungo e faticoso processo, per "I paesaggi vitivinicoli di Langhe-Roero e Monferrato" e "La coltivazione della vite Zibibbo ad alberello di Pantelleria", nonché, come già detto, nel 2017 per "L'arte dei pizzaiuoli napoletani". **Ora siamo al grande passo verso il riconoscimento della nostra cucina nel suo insieme.** Il lavoro è stato e sarà tanto, molto lungo e complesso. Non è facile istruire una pratica che convinca i 12 Paesi valutatori. Tutti, a parole, apprezzano la nostra cucina, ma quando si tratta di stabilirne le caratteristiche e i valori, si entra in territori pieni di insidie, di distinguo, di intralci burocratici sfiancanti. Tuttavia, l'impegno dell'Accademia è costante, al fianco delle altre Comunità promotrici. Con la capace e solerte attività dei nostri Ministeri della Cultura e dell'Agricoltura siamo fiduciosi che, nel 2025, la nostra cucina otterrà il riconoscimento che merita.



La diatriba religiosa sulla cioccolata

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

*Tra dolci di Quaresima
e digiuni ecclesiastici.*

Tutte le religioni prescrivono regole sul cibo. I divieti alimentari hanno origini culturali e antropologiche, in alcuni casi potremmo definirli consigli per una dieta più sana, come la proibizione di mangiare carne di maiale per ebrei e musulmani (considerato il clima caldo delle zone da essi abitate). I cattolici sono sempre stati più permissivi, ma **con il Concilio di Trento**, nel 1563, le autorità ecclesiastiche vollero correre ai ripari per contrastare la Riforma protestante. Così **nacquero diversi precetti**, che modificarono la cucina italiana: il divieto di consumare carne al

venerdì, che portò alla conseguente introduzione del baccalà; il digiuno il mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo; le norme stringenti per la Quaresima, dopo gli eccessi carnevaleschi, grazie alle quali furono create nuove dolcezze.

*Dai conventi sono giunti sulle
nostre tavole tanti dolci squisiti*

Si sa che dai conventi sono giunti sulle nostre tavole tanti dolci squisiti, come i cannoli siciliani, la pastiera, le sfogliatelle di Santa Rosa, la cassata. L'irriducibile golosità delle monache non si è fermata neanche durante i quaranta giorni precedenti la Pasqua, e così inventarono **tanti dolcetti quaresimali**: la regola fondamentale era che fossero **privi di burro e di tuorlo d'uovo**. In Toscana, nella cucina di un convento di Prato, furono preparate **le famose "lettere" delle Sacre Scritture**, realizzate con **nocciolo, zucchero e cacao**. Le agostiniane dell'antico monastero di San Tommaso (demolito nel 1800) realizzarono i **petit four alle mandorle** con il solo bianco d'uovo e lo zucchero, che ancora oggi si trovano in alcune pasticcerie **genovesi**. In Sicilia, i **"quaresimali"** sono **biscotti secchi** preparati con farina di grano, farina di mandorle, zucchero: sono simili ai cantucci, ma arricchiti di cannella e pistacchi. Persino i **maritazzi**, ovviamente nella versione senza panna, erano elencati nel libro *Vitto Quaresimale* (1636) del medico romano **Paulo Zacchia**: nel volume si descrivevano le "schiacciate o focaccine lievitate con uva passa e altro". Un caso a parte è rappresentato dagli **'mpanatigghi di Modica** (Ragusa), che risalgono al periodo della contea gover-

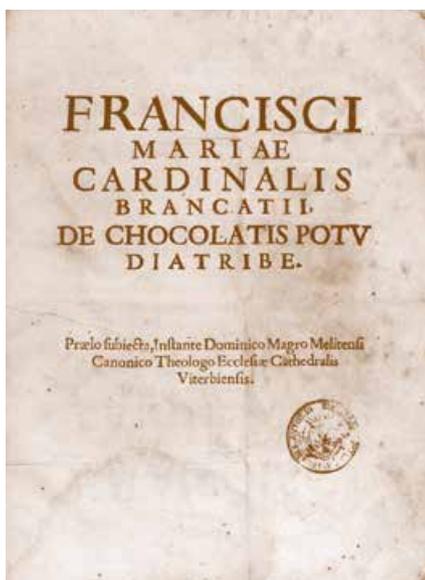
nata dagli Spagnoli. Sono **pasticciotti di pasta frolla con all'interno un ripieno di vitello, mandorle, zucchero, cioccolato**. Sembra che questi dolcetti siano stati preparati dalle monache dell'Ortigione di Palermo, insieme alle loro sorelle del Ragusano, per aggirare i divieti della Quaresima. In quel periodo un folto gruppo di predicatori attraversava la Sicilia per preparare il popolo alla Pasqua: spesso, alla sera, arrivavano nei conventi stanchi, affamati e debilitati dal digiuno ecclesiastico. Così iniziarono a trovare questi **'mpanatigghi** energetici, nei quali le abili suore avevano camuffato l'ingrediente principale: la carne di vitello.

*La vicenda più curiosa
sui divieti alimentari riguarda
la cioccolata calda*

La vicenda più curiosa sui divieti alimentari da parte della Chiesa riguarda **la cioccolata calda, bevanda molto amata dal clero e dai nobili** a partire dalla fine del XVI secolo. Nacque, infatti, addirittura una disputa teologica, con **una polemica che durò quasi due secoli, principalmente tra i gesuiti e i domenicani**.

Quelle tazze di "panacea messicana", come fu definita la cioccolata in forma liquida, violavano le regole del digiuno, sia durante la Quaresima sia prima dell'Eucarestia durante la Messa?

La questione fu aperta da un medico spagnolo, che aveva vissuto in Messico, **Juan de Cárdenas**: nel 1591 pubblicò il libro *Problemas y secretos maravillosos de las Indias*, nel quale sosteneva che il cacao è composto da una parte burrosa, "molto appropriata a dare sostanza e ingrassare, e solo questa basta a essere



causa di rottura del digiuno". Perciò il suo giudizio fu netto: chi la beve nei giorni di precetto fa peccato. Si accodarono a questa interpretazione anche i "Cani del Signore", i *Domini Canes* (come vennero anche definiti, con un certo disprezzo), quali custodi dell'ortodossia e della vita ascetica.

All'interpretazione restrittiva sulla cioccolata penitenziale **si contrappose la potente Compagnia di Gesù**, che per altro aveva numerose piantagioni di cacao in Messico: si potrebbe dire che esisteva un certo conflitto di interessi. Nel 1627, il teologo gesuita **Antonio Escobar y Mendoza** diede rigore etico a tale opinione, con il suo *Liber theologiae moralis*: la ricetta corretta doveva prevedere, durante il digiuno, un'oncia di cacao con una e mezza di zucchero, purché sciolte in acqua. La "modica quantità", insomma. Il vero cantore della "filosofia gesuitica" verso la cioccolata fu il "gran teologo" napoletano **Tommaso Strozzi**, che nel 1688 scrisse persino un "poema gentilissimo" in latino a difesa della "bevanda dell'anima" e la definì: nettare messicano, farmaco per la mente abbattuta, balsamo per la vita malferma, elisir americano, panacea messicana. I gesuiti si guadagnarono così la fama di "ostinati cioccolatieri", quasi dei moderni epicurei.

La disputa, di cui si occuparono cinque Papi, andò avanti a lungo

Persino cinque Pontefici dovettero occuparsi della disputa. Il primo a farlo fu **Pio V**, il Papa della Lega Santa vittoriosa a Lepanto e delle persecuzioni contro i Valdesi. Pare che Pio V, pur facendo parte dell'Ordine dei Domenicani, gradisse molto quel "brodo indiano": infatti decretò nel 1569 che non rompeva il digiuno, purché preparato soltanto con l'acqua. E altri successori di San Pietro dovettero dare il loro parere, interpellati dai contendenti: **Clemente VIII Aldobrandini**, **Urbano VIII**, **Clemente IX** e **Benedetto XIV**.

Durante la lunga diatriba, oggi fa un po' sorridere la dotta argomentazione di un



gesuita fiorentino, **Nicola Buonapace** che, sotto lo pseudonimo di **Giovanni Battista Gudenfridi**, nel 1680 pubblicò una sorta di *pamphlet* dal titolo *Differenza tra il cibo e 'l cioccolate*. Con una certa malizia, volle neutralizzare gli avversari ricordando un aneddoto dalla vita di Santa Rosa di Lima, vergine del Perù, una santa domenicana. A lei venne un giorno in aiuto un angelo, che per farla "ripigliare", sentendosi "ella languire", le offrì una "coppetta di cioccolatte". Concludeva il gesuita: "Cred'egli, quando il Cioccolatte meritasse il nome di Liquor diabolico, che Dio manderebbo, ò permetterebbe che, per mano de gli Angioli suoi, si portasse una bevanda tale alle sue Spose?".

La parola "fine" alla disputa, a giudizio di tutti, era già arrivata dal cardinale **Francesco Maria Brancaccio, nel 1664**: l'alto prelato, al quale tutti noi *chocolatic* dovremmo rivolgere un ringraziamento, riuscì a risolvere la questione con logica aristotelica. Pare che fosse un goloso del nero nettare proveniente dalla Nuova India. Spiegò la sua opinione nel libro *De chocolatis potu diatriba*: la cioccolata calda è bevanda "per accidens", ma pur sempre un alimento da bere, e dunque ammessa perché "ripristina il calore naturale, genera sangue puro, rianima il cuore, conserva le facoltà mentali". Il verdetto fu definitivo: "*liquida non frangunt jejunum*". Ossia: **i liquidi non infrangono il digiuno**.





Giacomo Puccini

e i piaceri della buona tavola

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Buon amante del cibo,
ha coltivato l'arte
del cucinare soprattutto
per la rumorosa schiera
degli amici
di Torre del Lago.*

Giacomo Puccini (1858-1924), di cui ricorrono **cent'anni dalla morte**, è stato un buon amante del cibo e ha coltivato l'arte del cucinare soprattutto per la rumorosa schiera degli amici di Torre del Lago, condivi-

dendo con loro la passione per le battute di caccia e le allegre tavolate che ne seguivano, fatte a base di fagiani arrosto, folaghe rosolate e pernici fritte. **Un profondo amore ha legato Puccini al borgo di Torre del Lago.** Quando, a fine Ottocento, vi giunse, fu per trovare un luogo pittoresco e quieto dove far sgorgare il suo genio creativo. Il lago e il piccolo villaggio, a meno di due chilometri dalle sabbiose spiagge della Versilia, gli piacquero subito e con i numerosi artisti, per lo più pittori, **fondò il Club della Bohème.**

Questi buontemponi **redigono anche uno scherzoso statuto:** Art. 1 - *I soci del Club "La Bohème", fedeli interpreti dello spirito onde il club è stato fondato, giurano di bere e mangiar meglio.* Art. 2 - *Am-musoniti, pedanti, stomachi deboli, pove-*

ri di spirito, schizzinosi e altri disgraziati del genere non sono ammessi o vengono cacciati a furore di soci. Art. 3 - *Il presidente funge da conciliatore, ma s'incarica d'ostacolare il cassiere nella riscossione delle quote sociali.* Art. 4 - *Il cassiere ha la facoltà di fuggire con la cassa.* Art. 5 - *L'illuminazione del locale è fatta con lampada a petrolio. Mancando il combustibile, servono i "moccoli" dei soci.* Art. 6 - *Sono severamente proibiti tutti i giochi leciti.* Art. 7 - *È vietato il silenzio.* Art. 8 - *La saggezza non è ammessa neppure in via eccezionale.*

*Un club di buontemponi
con i quali il compassato
Maestro si trasformava*



Per i compagni di baldoria Puccini era solo "Spacco", e nella capanna dell'oste "Gambe di Merlo", ribattezzata Club della Bohème, l'autore di Tosca si dedicava a solenni gozzoviglie soprattutto con il suo sestetto di amici pittori macchiaioli, tutti livornesi: **Ferruccio Pagni**, detto "mi strafotto", i fratelli **Angelo e Ludovico Tommasi**, **Lorenzaccio Viani**, **Franco Fanelli** e **Plinio Novellini**. In loro compagnia, il melanconico e compassato Maestro si trasformava in un altro uomo: alzava il gomito, raccontava storie boccaccesche e partecipava a singolari gare di peti, innescate dalla carburazione indotta dai pasti a base di pernici fritte, aringhe coi ravanelli e pasta con anguille. Gli amici lo coprivano anche nelle sue avventure galanti, che non di rado si compivano nei dintorni, tra i canneti del lago e la pineta. **Elvira Bonturi**, la compagna di Puccini

poi divenuta legalmente sua moglie, era alquanto sospettosa del Club della Bohème. Temeva che gli amici esercitassero un'influenza negativa sul compositore, prosciugandone la vena artistica con le troppe dissipazioni. Ma Giacomo aveva un bisogno vitale di quella Torre del Lago che da Parigi, in una lettera all'amico **Riccardo Schnabl**, descriveva così: "paese tranquillo, con macchie splendide fino al mare, popolate di daini, cignali, lepri, conigli, fagiani, beccacce, merli, fringuelli e passere. Padule immenso. Tramonti lussuosi e straordinari. Aria splendida di primavera e di autunno. Vento dominante, d'estate il maestrale, d'inverno il libeccio".

Si divertiva a creare personalmente ricette che cucinava nella soffitta

Milano diventava spesso luogo di segregazione per il compositore che ardeva "dal desio della macchia", dalla voglia di partecipare a una partita di caccia e alle cene con gli amici. Milano gli ricordava gli anni difficili delle ristrettezze economiche quando, dopo le lezioni al Conservatorio e qualche "danè" rimasto in tasca, cenava con **Pietro Mascagni** nelle trattorie a buon prezzo. Se i soldi mancavano, da buona forchetta si divertiva a creare personalmente ricette quali la "pasta con le anguille" o le "aringhe coi ravanelli", che cucinava nella soffitta divisa con l'amico. A quel tempo, così scriveva a casa: "La sera, quando ho quattrini, vado al caffè, ma passano moltissime sere che non ci vado, perché un ponce costa 40 centesimi... Mangio malletto, ma mi riempio di minestrone... e la pancia è soddisfatta!". Milano diventava nel suo linguaggio scurrile una "città schifosa, sudicia, merdosa, putrida, caliginosa, infame, scureggiata, bifolca, bianca di grappa (almeno fosse di quella fina) con quel Duomo che pare un panforte di Siena ammuffito in cantina... con quei risotti che paiono cacca gialla di bimbi, con quelle cotolette che paiono guance di parroci rifiorite dai ponci



(...) quel parlare poi! Pare un rutto dopo una sbornia da giovedì grasso".

La predilezione per i fagioli della sua terra

La predilezione del Maestro per i fagioli della sua terra è testimoniata dalla lettera alla madre inviata da Milano. "Carissima mamma, [...] avrei bisogno di una cosa ma ho paura a dirgliela, perché capisco anch'io che Lei non può spendere. Ma stia a sentire, è roba da poco. Siccome ho una gran voglia di fagioli (anzi un giorno me li fecero ma non li potei mangiare a cagione dell'olio che qui è di sesamo o di lino!), dunque, dicevo... avrei bisogno di un po' d'olio, ma di quello nuovo. La pregherei di mandarmene un popoino. Basta poco, l'ho promesso di farlo assaggiare anche a quelli di casa. Dunque se le mie geremiadi frutteranno, mi farà la gentilezza (come l'ungo, già si parla d'olio!) di mandarmene una cassetina, che costa quattro lire da **Eugenio Ottolini**...". Più tardi, nel 1895, invierà quantitativi di fagioli al suo editore **Giulio Ricordi**, accompagnati da una ricetta scritta di suo pugno. "Carissimo Signor Giulio, riceverà un poco di fagioli; **sono di quelli straordinari e si cuociono così**: si mettono al fuoco in acqua fredda (l'acqua deve essere una dose giusta, né troppa né poca), devono bollire due ore a fuoco lento e quando sono cotti non deve restarci che tre o quattro cucchiaini di brodo. Ergo, attenzione alla dose dell'acqua. N.B. Quando si mettono al fuoco bisogna ag-

giungere quattro o cinque foglie di salvia, due o tre teste d'aglio intere, sale e pepe e quando sono (i fagioli) a mezza cottura metterci un poco d'olio a bollire insieme".

Il dolce preferito era il latte alla portoghese

La cuoca di casa Puccini era **Isola Nencetti Vallini** di Casciana e il Maestro **la portava sempre con sé**. Gran parte dei piatti che cucinava erano ricette tipiche della città termale in provincia di Pisa: la **zuppa di cavolo nero**, gli **sformati di verdura di stagione**, gli adoratissimi **salmi di cacciagione**. Ma soprattutto il latte alla portoghese, che un nobile di Lisbona importò a Casciana, preparato con latte e uova fresche di giornata, insieme a mandorle locali tritate finemente a formare il fondo insieme allo zucchero caramellato. Questo era il dolce preferito dal "Sor Giacomo" e dopo una battuta di caccia non doveva mai mancare sul tavolo.

Il viscerale amore per il buon mangiare e bere traspare anche dalle sue opere: "Ah, se nel bicchier sta il piacer/in giovin bocca sta l'amor" (*La Bohème*).

Al compositore è legato il piatto delle "folaghe alla Puccini". In un ristorante milanese si ricorda l'animata discussione con Mascagni se fosse meglio il cacciucco livornese o appunto la folaga rosolata alla lucchese. La ricetta si trova in un documento del 9 dicembre del 1903, dattiloscritto dallo stesso Maestro.



Il primo bacio

di **Elisabetta Cocito**

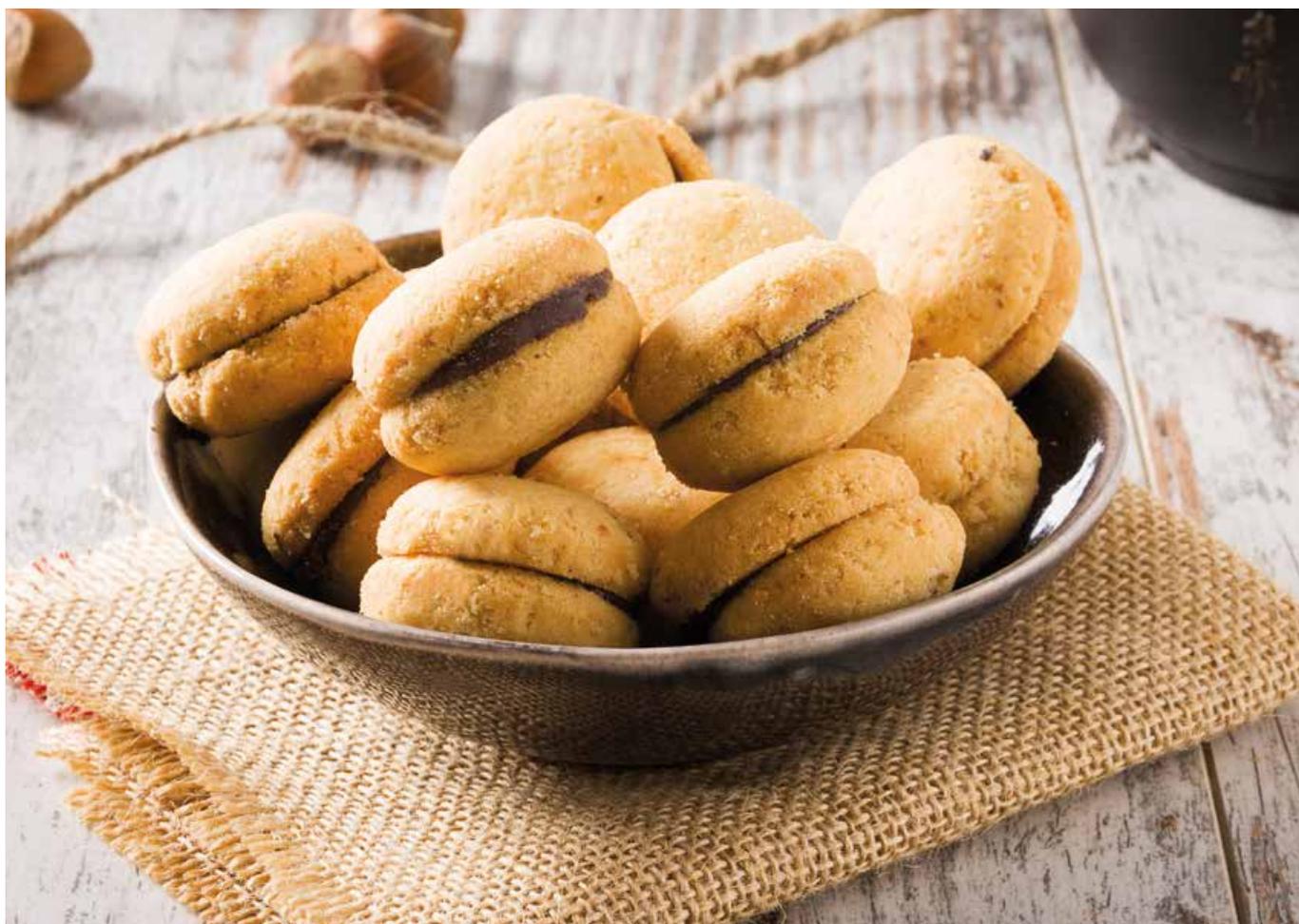
Accademica di Torino

Dai biscottini che si “baciano” ai più noti cioccolatini “messaggeri d’amore”.

Nell’immaginario collettivo nulla è più romantico di un bacio, tanto da essere rappresentato, nelle sue molteplici declinazioni, in pittura, scultura e poesia. Felice è stata quindi l’idea di chiamare “bacio” uno dei dolcetti più noti della pasticceria secca italiana. **Due friabili tondi di pasta frolla uniti da una goccia di cioccolato** che sembrano due labbra che romanticamente si baciano. Il successo è tale che vengono

prodotti da molte aziende dell’industria alimentare, ma soprattutto da quelle artigianali e anche esportati all’estero, in particolare nei paesi anglosassoni, con il nome di *lady’s kisses*.

L’aura romantica che avvolge questi biscottini vuole che re **Vittorio Emanuele II**, in una tiepida giornata del 1852, abbia chiesto ai cuochi di corte di preparargli un nuovo dolcetto dalla forma inusuale. Fu così che essi inventarono il



bacio di dama. Apprezzato dal sovrano, da allora venne proposto sulle tavole reali di tutta Europa.

A Tortona nacquero i "baci dorati"

La scintilla del primo bacio è in realtà scoccata a Tortona, in provincia di Alessandria, nel primo Ottocento, dove venivano **inizialmente confezionati con le nocciole delle Langhe**, allora più facili da reperire e soprattutto meno costose delle mandorle. Sul finire del 1800, il cavalier **Stefano Vercesi**, titolare dell'omonima pasticceria, **perfezionò la ricetta sostituendo le nocciole con le mandorle** e aggiungendo il cacao all'impasto, **avvolgendo i dolci singolarmente in carta dorata**. Nacquero così i "baci dorati" che **vinsero nel 1906 la medaglia d'oro all'Esposizione internazionale di Milano** e che ancora oggi sono realizzati fedelmente alla ricetta originale, diventando il simbolo di Tortona.

Tanto è il romanticismo che aleggia intorno ai baci di Tortona che è stata ritrovata **una vecchia poesia** di autore anonimo che li descrive con parole semplici ma affettuose: "sono squisitissimi, cari, gustosi come i sorrisi d'amanti e di sposi". Un'ulteriore manifestazione del richiamo all'amore di questi dolcetti che hanno ottenuto il riconoscimento Pat (**Prodotti Agroalimentari Tipici**).

I bigliettini amorosi nei Baci Perugia

Il richiamo all'amore più spettacolare e di grande successo commerciale si deve sicuramente a **Luisa Spagnoli** che, nel 1922, inventò il Bacio Perugia, recuperando la granella di nocciole di altri prodotti, legandola con il cioccolato fuso, sormontando il cioccolatino ottenuto con una nocciola intera e ricoprendolo di cioccolato fondente. Questo cioccolatino venne definito da **Giovanni Buitoni** "messaggero d'amore". L'idea di inserire,



nell'incarto del cioccolatino, un bigliettino con celebri frasi amoroze, a volte romantiche, a volte ironiche, venne all'*art director* di allora, **Federico Seneca**. Vale la pena soffermarsi un istante **sull'evoluzione di questi brevi inserti scritti** perché, come ben sappiamo, tutto ciò che parla di cibo, anche un piccolo cioccolatino, rappresenta **un valido indicatore dei cambiamenti sociali**.

Molto tempo è passato da quel lontano 1922, ma i bigliettini sono sempre stati mantenuti seguendo, appunto, il concetto di amore che nel tempo si è evoluto con essi: **non più solo dedicati alla coppia ma all'amore universale, all'amicizia, alla famiglia**. Per attrarre una platea più giovane, recentemente sono stati invitati a collaborare giovani artisti della musica e dello spettacolo. In occasione della festa di San Valentino, i baci sono stati "vestiti" dagli stilisti **Dolce e Gabbana** e proposti in diverse varietà di gusti.

Irregolari e croccanti i dolcetti di Cherasco

Evocano **un amore più passionale i baci di Cherasco**, cittadina in provincia di Cuneo, nati nel 1881, formati da una miscela di cioccolato fondente al 65% e nocciole Igp tostate e tritate grossolanamente. Si presentano **di forma irregolare**: una cialda di cioccolato, scura e croccante, punteggiata da pezzetti di nocciola. Sono sfuggenti alle forme classiche, uno diverso dall'altro, come un bacio impetuoso. Anche questo dolcetto rientra nella categoria Pat.

Identitari della cittadina di Alassio, nota località turistica in provincia di Savona, sono i **"baci di Alassio"** brevettati nel 1919 da una nota pasticceria locale. La ricetta, oltre a nocciole e zucchero, prevede l'aggiunta di albumi, miele d'acacia e cacao. I due biscottini si "baciano" unendosi grazie a una delicata crema di cioccolato e panna.

E dopo i baci, **gli abbracci, mitici biscottini di frolla alla panna**, formati da un frollino chiaro e uno al cacao, uniti tra loro in un dolce abbraccio, perfetti per la colazione e la merenda.

La versione salata proposta come aperitivo

Anche i baci di dama sono proposti nel doppio abito, chiaro e scuro, oppure diafani alle mandorle uniti da una goccia di cioccolato bianco o crema al pistacchio. Ogni pasticciere crea la propria variante, ma la forma accattivante deve essere sempre quella che ha ispirato il pasticciere di Tortona che ne ha decretato la fortuna.

Baci tanto amati da essere anche offerti in versione salata nell'aperitivo o come *amuse bouche* nei ristoranti, **due piccole perle salate** unite da *foie gras*, o molto più semplicemente da creme al formaggio o al prosciutto.

Se i baci coronano le storie d'amore, d'affetto o di amicizia, i baci di pasticceria sono un felice complemento gratificante per il nostro palato, e perché no, anche per il nostro buonumore.



Enzo Ferrari

e la sua cilindrata gastrica

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Innumerevoli
gli aneddoti
che potrebbero
accompagnare
le vicende golose
del "Drake".*

È stato il *Drake* per tutti, uno dei migliori ambasciatori del *Made in Italy*, della cui personalità estremamente complessa e versatile si conosceva (o si pensava di conoscere) tutto o quasi tutto. Mancava un aspetto, quello della sua cilindrata gastrica, esplosiva e rombante come quella dei suoi dodici cilin-

dri che hanno segnato un'epoca. Innumerevoli le testimonianze di contorno. Per esempio **Piero Barilla**, il signore della pasta: "Mi sono accorto che stavo entrando in un tempio quando siamo andati nel suo ufficio, ma a pranzo era molto rilassato, cordiale, pur se dotato di un carisma che ti faceva sentire un po' in soggezione". Lo supporta **Fiamma Breschi** (una fiamma, per **Ferrari**, ... sotto vari aspetti): "Era un uomo al di sopra del naturale. Aveva un rapporto divoratore con la vita e occupava tutto lo spazio delle persone che lo circondavano. Costruttore di automobili e distruttore di uomini, ma se entravi nella sua orbita avresti dato tutto per non uscirne". Chiude il cerchio **Gippo Salvetti**: "**per lui la tavola imbandita era più del suo ufficio**, una scrivania su cui disegnare

le sue strategie, i suoi rapporti con il mondo... e con le donne".

Una storia che parte da lontano

Una storia che parte da lontano. **Nel 1929 fonda la Scuderia Ferrari**, quella con il cavallino rampante, anche se con marchio Alfa Romeo, omaggio a **Franco Baracca**, aviatore ed eroe della Grande Guerra. Conduce lui le trattative con i piloti, il "giuramento di fedeltà" con i piedi sotto la tavola. Le vittorie celebrate con **Tazio Nuvolari**, nelle trattorie modenesi, nel segno del "**trittico goloso**", ossia **tortellini, zampone e Lambrusco**. Esigente e selettivo, lo si può vedere a tavole diverse, magari anche



FERRARI A TAVOLA

Cibo, donne e motori del Drake, nei ricordi di Franco Gozzi



solo per degustare un piatto differente da quelli analoghi di altre cucine. **Nel dopoguerra fonda il marchio che porterà il suo nome.** È un crescendo rossiniano, nei circuiti del mondo, come a tavola, con l'orizzonte a dimensione modenese o poco più. Ferrari, infatti, non ama uscire dalle mura domestiche, che poi sono quelle aziendali. **È il mondo che viene a rendergli omaggio.** Re della finanza come il meglio dell'aristocrazia internazionale, che poi, quando gli garba, invita a tavola. **Passato alla storia il "pranzo reale", in una trattoria delle colline modenesi, dove fece conoscere tigelle, gnocco fritto e degni salumi, lubrificati da doveroso Lambrusco, a Leopoldo del Belgio, come al principe Bernardo d'Olanda.** Poco fuori Maranello, un riferimento "Lo Smeraldo" di **Raffaele Apicella.** Un amalfitano che lo aveva conquistato con la sua **saliccia ubriaca** (spadellata abilmente con Lambrusco), cui davano il turbo **marmellata di cipolla e crema di polenta al profumo di castagno.**

Per anni **Ferruccio Testi**, detto "il ghignaro", fotoreporter di talento, invita Enzo e i suoi amici al "bettolino", sorta di *privé gourmand*, con assi quali Tazio Nuvolari e **Achille Varzi.** La cuoca di casa degna dei migliori ristoranti dell'epoca. Si viaggia di **tagliatelle, lasagne e bolliti.** Il miglior epitaaffio, alla chiusura, di **Mario Morselli:** "Il bettolino è chiuso, i suoi clienti sparsi e randagi. Ci si divertiva mettendosi alla berlina, reciproca. Resterà sempre vivo nel ricordo di quanti vi hanno trascorso molte tra le ore più belle della loro vita".

Frequenta locali diversi, tra pranzi di lavoro e cene fuori porta

Ferrari frequenta locali diversi, spesso accompagnato da Blitz, il suo cane lupo. Poteva capitare che, al momento del caffè, gli rifilasse una banana "che gradiva come fosse un osso". C'erano i pranzi di lavoro e le "cene con delitto" (*copyright by Sergio Cassano*), quelle fuori porta, dove il *Drake* si faceva scortare dalla "conquista" di turno. Una di queste la "Clinica Gastronomica"

a **Rubiera**, nel Reggiano, gestita dal bravo **Arnaldo Degoli.** Sua la **spugnolata**, una **lasagna ricca di besciamella, formaggi e spugnole, funghi** raccolti sulle rive dei fiumiciattoli locali.

Guido Camola, de "La Piola", sulle rive del Secchia, testimone che il *Drake* "non faceva mai un complimento a voce, lo diceva tornando", magari fidelizzato a un piatto, come, per esempio, i **tortelli dell'ingegnere**, una personale **rivisitazione dei tortelli della misericordia**, posto che Ferrari, con il colesterolo spesso in fuorigiri, doveva mettere il limitatore a tavola. Niente uova, solo crosta di pane mista a farina, il ripieno di semplice mollica.

A Natale e Pasqua, la deroga delle grandi occasioni: verde del cipollotto e il **tosone, una prima lavorazione del parmigiano**, dalla consistenza gommosa, che, un tempo, era una sorta di buffet goloso che i caseifici regalavano ai bambini che portavano loro il latte dalle cascine.

Alfonso Cantoni era titolare del locale omonimo, quasi una seconda casa per Ferrari che, quando vi arrivava, a pranzo come a cena, si sedeva al tavolo, ancora caldo, lasciato dal titolare e i suoi lavoratori che passavano in sala fuochi. Piatti di tradizione, dalle **tagliatelle al prosciutto al vitello tonnato** fatto in casa. In chiusura, il **gelato alla crema**, innaffiato con il whisky Johnnie Walker importato, con etichetta dedicata, da **Enrico Wax**, un genovese di lontane origini russe, "che cambiava Ferrari come un comune mortale cambiava scarpe".

Una piccola casa colonica inizialmente adibita a mensa aziendale

Ferrari dà luogo **alla sua creatura appena oltre i cancelli aziendali.** Una piccola casa colonica inizialmente adibita a mensa aziendale. Non poteva che chiamarsi "Il Cavallino". Qui Ferrari aveva una sua saletta riservata. Così lo racconta **Ezio Pirazzini:** "Alla tavola del *Drake* si parlava poco di bielle e pistoni; elemento determinante l'eterno femminile,

tanto che poteva diventare disinibito e galante, giocando con il consueto *charme* che esibiva in conferenza stampa con i giornalisti, portando la conversazione dove voleva". Nella sua saletta non si entrava a caso, ma invitati, meglio se ben accompagnati, oppure in maniera mirata, come capitò a **Nestore Morosini**, storica firma del "Corriere della Sera", emarginato da Ferrari per alcune punzecchiature poco gradite. Un mattino giunse in redazione una telefonata: "Venga da me, facciamo due parole al Cavallino". "Ma, ingegnere, sono le 11 passate, come faccio a partire qui, da Milano?". "Non si preoccupi, scenda giù in strada, c'è chi è lì ad attenderla". **Gilles Villeneuve** impiegò 51 minuti, cronometrati dallo stesso Morosini, per farlo sedere a tavola con il *Drake*.

Innumerevoli gli aneddoti che potrebbero accompagnare le vicende golose di Ferrari. Riuscì a convertire **Jacky Ickx**, giunto dal Belgio, che mangiava gli spaghetti crudi "perché cuocendoli si potrebbero rovinare". Un giorno, alla tavola de "Il Cavallino", arrivano l'inglese **David Hobbs** e lo yankee **Mark Donohue.** Accompagnano il bollito con la familiare Coca Cola. Quando vedono che gli altri pasteggiano a Lambrusco, traducono il tutto con "Ah, *the coke of Modena*". Verranno presto convertiti ai riti locali. **Numerosi gli episodi che vedono il Drake protagonista fuori onda.** Uno per tutti il suo rapporto con i giornalisti, ben sintetizzato negli omaggi per le feste natalizie. **Ai fortunati venivano consegnati due zamponi:** "è il solo modo per dare del porco a un giornalista senza insultarlo, ma facendosi ringraziare".



U taganu di Aragona tra storia e leggenda

di **Claudio Barba**

Delegato di Agrigento

Una preparazione pasquale tipica del territorio agrigentino.

La Sicilia bella e fantastica, piena di tradizioni, nate dalla sua travagliata storia, fatta di dominazioni, di mescolanze di gente del Nord e del Sud. In particolare a tavola, **i sapori e i gusti più disparati hanno trovato sfogo grazie alla ricchezza di ciò che offriva la natura**, dal mare ai monti, dal pesce ai formaggi, alle erbe aromatiche. Il tutto poi ha raggiunto la sintesi nello spostamento di questi piatti sulla tavola del

popolo **dove l'artista è stato il bisogno**, la povertà abbinata alla fantasia e alla ricchezza dell'inventiva.

La cucina siciliana ha esaltato il principio del "non si butta niente", dei piatti fatti con poco, approdando così a risultati che a volte necessitano di una certa educazione del palato. Come il ricorrente agrodolce di provenienza araba, dalla caponata di melanzane (la ricetta originale prevedeva l'uso del pesce capone, da cui *caponata*, sostituito dai contadini con la più povera melanzana), alla pasta con i broccoli in tegame, all'uso frequente, e a volte indiscriminato, di passolini e pinoli nei condimenti e nei ripieni.

Certo, a volte si è esagerato un po', così non è raro che alcune pietanze, divenute simbolo della cucina locale di questa o quella cittadina, lascino più d'un commensale senza parole: **il tagano è una di queste antiche prelibatezze.**

Il nome deriva dal particolare tegame di terracotta usato per la cottura

Una specialità culinaria caratteristica di Aragona, alle porte di Agrigento (fondata agli inizi del 1600 per volontà del conte di Comiso **Baldassare Naselli**), il cui nome deriva dal particolare tegame di terracotta, cilindrico a pareti alte, che prevedeva l'uso della creta. Infatti, **gli ingredienti venivano sigillati in vasi di creta che, a fine cottura, si rompevano per estrarre la pietanza.**

Non si conoscono le sue origini. La tradizione vuole che sia stato **creato da una povera contadina per festeggiare la**



Pasqua con i suoi figli: pur avendo poco a disposizione, volle ugualmente preparare un piatto per la festa, utilizzando quindi tutto ciò che aveva a disposizione, e qui torna la cultura contadina e il riutilizzo di quanto disponibile come forma di ricchezza. Il risultato fu che, durante la cottura al forno, si diffuse per tutta la strada un buonissimo odore che attirò i vicini che vollero conoscere gli ingredienti che aveva adoperato per fare questo buonissimo piatto. Da qui la diffusione del *taganu* in Aragona.

Le testimonianze letterarie

Nel romanzo *La zia marchesa* di **Simonetta Agnello Hornby**, il barone Guglielmo Safamita preparava lui stesso il pezzo forte della "mangiata": un *taganu* che sfamava cento persone. Dopo la cottura, quando era ancora tiepido, il *taganu* era portato sulla terrazza da due inservienti e collocato su un tavolo vicino alla ringhiera, in modo che i contadini riuniti nel piazzale antistante potessero vedere. Il barone spaccava la pentola di coccio seguendo la tradizione, con un punteruolo e un martello. I pezzi di terraglia si staccavano dai lati rivelando la crosta croccante della tuma. Il pasticcio troneggiava intatto. Dalle crepe di quell'intonaco di tuma gocciolava il sugo profumato del ripieno. La maggior parte veniva distribuito ai contadini che applaudivano. Una storiella locale narra che il **principe di Aragona Naselli** di Comiso, volendo festeggiare la Pasqua con i suoi contadini, pensò di cucinare un pasto esclusivamente con i prodotti della propria terra. Un prete aragonese, **Don Calogero Licata**, nella sua raccolta di poesie in siciliano, *Malarruni Giurgintanu*, parla di questa tradizione che si tramanda nelle famiglie aragonesi da diversi secoli con la seguente poesia: "Torna a Raona comu na prumisa, a Pasqua lu Taganu in ogni casa. N'unnè Pasqua si manca ni la spisa, s'aspetta, si ci teni e ognunu annasa. Cu arresta di Taganu a mussu asciuttu, o guarda a San Liborriu opporu è a luttu". (Torna ad Aragona come una promessa per Pasqua il *taganu*

in ogni casa. Non è Pasqua se nel fare la spesa mancano gli ingredienti, si aspetta ed è importante ogni anno. Chi non mangia il *taganu* o guarda a San Liborio oppure ha un lutto in casa).

Tutta la famiglia si riunisce per cucinarlo insieme

Tradizione vuole che tutta la famiglia si riunisca per cucinare il taganu insieme, nel giorno del Sabato Santo, **per mangiarlo nelle giornate di Pasqua o Pasquetta**. Chi sbatte le uova, che vanno da quaranta a cinquanta per ogni *taganu* da un kg; chi prepara le fette di tuma, il formaggio di primo sale che viene disposto a strati e sempre con tanto amore messo al forno almeno per un'ora. Il *ta-*

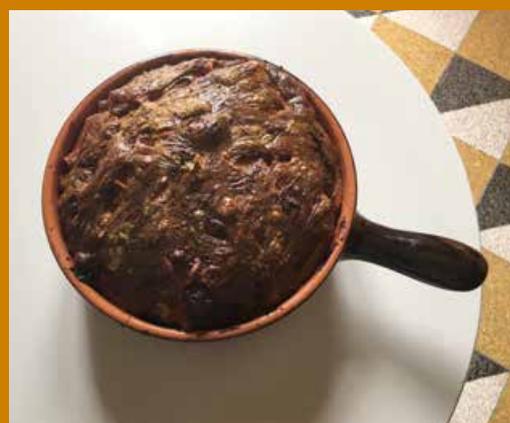
ganu è nato povero: pasta, uova, tuma, pane raffermo. Successivamente, la società del benessere ha fatto sì che si introducessero **altri ingredienti** come la carne tritata, la cannella, lo zafferano, le polpette, la ricotta.

Non bisogna dimenticare, per concludere, che ad Aragona il momento centrale delle manifestazioni pasquali è quando a mezzogiorno, nella piazza principale del paese (*U chianu do Rusariu*, Piazza della Chiesa del SS. Rosario) ha luogo il cosiddetto "Incontro dei Giganti", rappresentazione che avviene utilizzando le statue del Risorto e della Vergine, nonché quelle spagnoleggianti di San Pietro e San Paolo. Dopo l'incontro, la processione si snoda per tutto il paese fin quando gli abitanti, tornando a casa, trovano il pranzo già pronto: il *taganu*, appunto.

LA RICETTA

Ingredienti: 1 kg di rigatoni (o pasta simile), 60 uova, 1 kg di pecorino grattugiato, 500 g di carne di manzo tritata, 1 kg di tuma fresca, 1 panino raffermo, prezzemolo, 1 cucchiaino di cannella, 2 o 3 bustine di zafferano, sale, pepe, olio d'oliva.

Preparazione: cuocere la pasta, in acqua poco salata; scolarla molto al dente e metterla a raffreddare in una teglia larga. Ammollare in acqua tiepida (o meglio latte) il panino, per circa 10 minuti, poi strizzarlo e impastarlo insieme alla carne, al formaggio



grattugiato, al prezzemolo, a 2 uova, sale e pepe, per fare delle piccole polpette. Se l'impasto fosse troppo morbido, aggiungere qualche cucchiaino di pangrattato. Friggere le polpette in olio di oliva bollente, facendo in modo che restino abbastanza morbide. Metterle da parte. Prendere tutte le uova, aprirle in una insalatiera capiente, sbatterle e aggiungere pecorino grattugiato, zafferano, cannella, pepe e prezzemolo abbondante. Sbatterle ancora un po' e metterle da parte. Imburrare un tegame di terracotta e cominciare

a mettere, a strati, la pasta (bagnata con una parte delle uova sbattute), le polpette sbriciolate, la tuma (tagliata a fette grandi e passata nell'uovo sbattuto) e completare ricoprendo il tutto con le restanti uova. L'ultimo strato deve essere sempre fatto da fette di tuma e uovo sbattuto.

Infornare il *taganu* nel forno a legna a 160-170°, per circa 2 ore e mezza. La cottura deve essere lenta e non troppo forte. Una volta pronto, può essere mangiato freddo o caldo.



Caroselli e piccillati

di Maria Teresa Cutrone

Accademica di Roma Eur

I dolci di Pasqua a Jelsi, piccolo borgo molisano.

Siamo a Jelsi, un piccolo borgo molisano a circa 20 chilometri da Campobasso. Già alcuni giorni prima della Settimana Santa, fervono nelle case i preparativi per la tavola di Pasqua. Alcuni dolci richiedono tempo e particolare cura: sono i *caroselli* e i *piccillati*, **pagnottelle dolci con lievito madre**, cotte tradizionalmente nei forni a legna. **I caroselli sono caratterizzati da intrecci fantasiosi di pasta lievitata**, nei quali vengono incastrate le uova, e **rappresentano un nido**. **I piccillati**, preparati con lo stesso impasto dei *caroselli*, assumono la forma di **enormi ciambelle**.

Spesso i *caroselli* sono foggiate a forma di cestino, che le nonne preparano per ogni nipote. Si consumano rigorosamente la mattina di Pasqua, tutti assieme nella casa dei nonni. **Si usa una tecnica particolare**, intrecciando fili di impasto su un'anima di giunco, appositamente preparata. I cestini sono meravigliosi e molto scenografici, e richiedono una certa abilità nella preparazione.

Una tradizione che si riaccende a Pasqua, quando le uova abbondano

Una tradizione antica, quella dei *caroselli* e dei *piccillati*, che è mantenuta viva dalla comunità jelsese, tenacemente e

orgogliosamente. È una tradizione che si riaccende solo in un periodo dell'anno, in coincidenza con la primavera e la Pasqua, quando le uova abbondano e possono essere **utilizzate per queste particolari preparazioni leggermente dolci, così ricche di uova sia nell'impasto, sia nella decorazione**.

In altri borghi molisani sono diffuse ricette simili ma con nomi diversi, accomunate da una base di pasta dolce lievitata, sempre ricca di uova. In questo periodo dell'anno sono numerose, infatti, le preparazioni che vedono protagonista l'uovo, ma considerarlo un semplice ingrediente sarebbe riduttivo. **Simbolo di vita e rinascita**, esso è dai tempi più remoti collegato alla primavera e alla Pasqua. **L'uovo cosmico, identificato come anima del mondo, è un archetipo co-**



smogonico ricorrente nei più diversi miti delle antiche civiltà. Presente nella dieta dell'uomo preistorico, raccogliitore e cacciatore, durante la civiltà egizia l'uovo fu valorizzato pienamente con l'allevamento degli animali da cortile.

Gli Etruschi lo raffiguravano nelle tombe, come cibo presente anche nella vita ultraterrena, durante la quale il defunto si nutrirà con gli stessi alimenti consumati in vita. L'uovo non mancava mai nella *gustatio* degli antichi Romani: *ab ovo usque ad mala*, dall'uovo alle mele (**Orazio**, *Satire* I, 3, 6-7). Le uova sono protagoniste in molte ricette del *De re coquinaria* di **Marco Gavio Apicio**.

Nelle espressioni artistiche di tutti i tempi, l'uovo assume significati sacri e profani, spirituali e materiali, nei due aspetti di simbolo di vita, fertilità e rinascita, e come alimento gustoso, nutriente e completo.

In paese, per la Settimana Santa, si rimette in funzione il forno a legna

Fino a pochi decenni fa, in ogni casa della comunità jelsese si preparavano regolarmente sia il pane, sia altri lievitati dolci e salati, con l'uso del lievito madre. Pian piano tali abitudini sono divenute meno assidue, in particolare da quando il miracolo economico degli anni Sessanta ha cominciato a dettare, sottilmente, stili alimentari e modelli di consumo più rapidi e convenienti: la lentezza cedeva il posto alla velocità. I forni comunitari, un tempo molto diffusi nei paesi, erano ormai spariti; rimanevano quelli di proprietà, quasi in ogni casa, che si adopravano per le ricorrenze importanti.

A Jelsi, puntualmente ogni anno, si rimette in funzione il forno a legna, per **grandi quantità di caroselli e piccillati**, in modo da ammortizzare la spesa della legna per produrre l'energia necessaria alla cottura. **Occorre un forno ben alimentato e rovente al punto giusto**, e per capire qual è il momento giusto per infornare, non servono termometri digitali: basta un pugno di farina gettata sui



mattoni refrattari, per poi osservarne il colore e decidere se il forno è pronto. Se la farina diventa troppo scura, una passata di panni bagnati ne abbassa la temperatura. Gli occhi delle donne anziane sono abituati a tale valutazione, non sbagliano. **Questa grande produzione viene poi distribuita ad amici e parenti, in segno di affetto**. Il rito si compie proprio con il dono, più che con il consumo personale.

Le donne conservano il segreto di questi dolci pasquali, e dei lievitati in genere, in un piccolo contenitore, generalmente in ceramica, che improvvisamente ricompare: è il **prezioso lievito madre**. Si procede a una serie di rinfreschi, finché il lievito rinvigorisce abbastanza da permettere una buona lievitazione: è allora che fa il giro delle case e delle famiglie, in uno scambio reciproco nel quale il senso della comunità è fortemente riconoscibile.

Tutta la famiglia affondava le mani in quegli impasti morbidi e setosi

Anticamente, in un angolo della casa c'era un pezzo d'arredo indispensabile in cucina: era la madia, che serviva per l'im-

pastamento, la lievitazione e la conservazione dei lievitati. **La madia di legno** era costituita da scaffali con sportelli, dove riporre le pagnotte cotte, e da un largo contenitore a essi sovrapposto, a forma di tronco di piramide rovesciato. **Aveva l'altezza giusta per lavorare facilmente gli impasti**, rigorosamente a mano, scaricando verso il basso il peso e la forza delle braccia. Spesso erano più mani ad affondare in quegli impasti morbidi e setosi, rompere le uova a decine, mescolare gli ingredienti, impiasticciarsi fino ai gomiti e inebriarsi dei profumati effluvi di quei pezzi di impasto che si attaccavano dappertutto. **Il senso della socialità** si apprendeva anche intorno alla vasca di impastamento della madia. Una volta espletata la sua funzione, la vasca della madia veniva pulita accuratamente e richiusa con il suo coperchio. A Jelsi questo mobile rustico è denominato *matarca*, un termine dialettale diffuso in tutta la regione.

Al rito della preparazione di *caroselli* e *piccillati* partecipano anche i più piccoli, sotto il controllo vigile delle donne e soprattutto delle anziane, depositarie dei gesti ancestrali che si perpetrano, sempre uguali, per testimoniare un sapere antico e infallibile. Tali gesti sono trasmessi di generazione in generazione, come si fa con le migliori tradizioni. *Tradere*, infatti, vuol dire tramandare.



Cibi pasquali in Sicilia

di Attilio Borda Bossana

Accademico di Messina

Tra gli "indizi di riconoscibilità", non solo i notissimi dolci, ma anche primi e secondi tipici dell'isola.

La Sicilia è una tra le regioni più ricche di tradizioni pasquali e il passaggio dagli eccessi del Carnevale alla sobrietà della Quaresima e alla letizia della Pasqua era ritmato dall'antico proverbio: "Nesci tu, porcu manciuni; trasi tu, sarda salata; veni tu, donna disziata" (Va via porco ingordo, entra sardella salata; vieni tu, donna desiderata), con il *porcu manciuni* a rappresentare il Carnevale, la *sarda salata* la Quaresima e la *donna disziata* la gioia della Pasqua.

La festa religiosa della Pasqua, nell'isola, richiama **l'uso devozionale dei cosiddetti ranaroli, i germogli di grano fatti crescere al buio** per mantenerli bianchi, che si allestivano per i Sepolcri

in chiesa il Giovedì Santo; erano i *lavurreddi*, da *lavuri*, con cui si definiva l'esteso campo di grano preparato dai contadini con la *zappulia* e la sarchiatura.

Una tradizione che conferma il legame con gli usi gastronomici di tale periodo liturgico evidenziato anche dall'uso, fino al 1800, di chiamare *Pasqua di li cassati* la domenica di Resurrezione, quando **la celebrazione della festa era marcata dalla cassata**. Forse il dolce più antico cui si attribuisce una genesi araba, ma anche origini nella *casciata* nota in tutte le regioni italiane sin dal secolo XV, generando una dialettica tra storici come **Michele Amari** ed **Ettore Li Gotti**.



"Convitto dell'agnello pasquale" di Alessandro Bonvicino detto "Il Moretto", Duomo vecchio di Brescia



La cassata è il frutto della storia multiculturale dell'isola

La cassata era apprezzata dai buongustai e divenne una specialità nei monasteri di Palermo e Mazara tanto che, nel 1575, un sinodo della diocesi mazarese ne proibì la preparazione perché, presumibilmente, le suore ne avevano fatto la loro occupazione preminente.

La cassata siciliana, per la pasta reale a base di mandorle, ha certo complicità d'origine araba con aggiunte normanne, ma anche spagnole, per il pan di Spagna che sostituì la pasta frolla. **La variante**

messinese trova una glassatura più lieve: la cioccolata miscelata alla ricotta e 'a frutta ncillippata, la frutta candita, così come la zuccata meno presente. Il dolce, pur riunendo e rappresentando tutta la Sicilia, si disaggrega con le differenze dovute a quel magma di storia e cultura caratterizzanti un territorio con tre coste e tre mari, e che raffigura idealmente l'antica tripartizione medievale nelle valli del Val Demone, Val di Noto e Val di Mazara, simbolo della tradizione dolciaria siciliana e della storia multiculturale dell'isola.

Dolce millenario, fu rielaborato in periodo normanno, intorno al 1100, quando nel convento della Martorana, a Palermo, **le monache realizzarono la "pasta**

reale" a base di farina di mandorle e zucchero, **e poi trasformato** dal grande pasticciere palermitano **Salvatore Guli**, che ne codificò la versione nel 1873, **con l'introduzione della "zuccata"** di sua creazione, ingrediente principe della cassata. Frutta martorana, pecorelle (*picureddi*) e agnellini di pasta di mandorle, cassatelle (tipiche del Ragusano), cassatelle di Agira (pasticciotti di sfoglia sottile con ripieno di cacao e mandorle tostate), *mpanatigghie*, *cuddure*, biscotti quaresimali si aggiungono al quadro dei dolci pasquali, ma anche **i pani di cena, paninetti dolci, morbidi e profumatissimi**, aromatizzati con cannella e chiodi di garofano e ricoperti di sesamo. Sono tipici della **tradizione pasquale nella Sicilia orientale**, e in particolar modo a Messina, legati ai rituali tipici del Giovedì Santo. E poi, durante i 10 giorni antecedenti la Pasqua, *cuddure* e *u pupu ccù l'ova*, anche detto *panareddu* nell'Agrigentino, impasto di pasta comune a base biscottata dalla forma di piccolo paniere, o simboli pasquali al cui centro viene posto un uovo già cotto con il guscio.

I cibi rievocativi della ricorrenza trovano spazio a tavola

I cibi rievocativi della ricorrenza trovano spazio a tavola con una serie di preparazioni per il Venerdì Santo, con **desinar di**



magro, con la pasta *cu spezzi e muddica*, semplice piatto di pasta, condita con olio, sale e pepe nero; *pasta c'a muddica* che era chiamata anche *pasta ala milanisa* per quella sorta di impanatura tipica milanese.

Per il tradizionale pranzo di Pasqua siciliano, in primo piano capretto e agnello cucinati secondo le diverse tradizioni cittadine; da quella in umido, con patate e prezzemolo, alla versione arrostita a Palermo e al forno; nell'Agrigentino, ancora con le patate e cipollette; e a Trapani cucinato alla menta. **Tipiche del Ragusano sono le impanate pasquali**, simili alle *scacce* ma ripiene di carne di agnello o tacchino.

I primi piatti pasquali siciliani vanno dai maccheroncini con il sugo di maiale, alla pasta al forno e alla pasta *'ncasciata*. A Palermo, le preferenze si orientano per il timballo di anelletti al forno, mentre ad Agrigento è usuale *u taganu* o *tianu* di Aragona, il tegame di Aragona, piatto che si riferisce a una pasta al forno aromatizzata con la cannella e cotta in *tianu* di terracotta.

Un cenno merita, infine, ***u sciusceddu***, una minestra di origini francesi a base di uova, polpette e ricotta che si gusta nel Messinese: un piatto tipico per la Pasqua, sempre più raro da trovare sulle tavole dei siciliani e che ha fra gli ingredienti principali prodotti caseari. Lo *sciusceddu*, dal latino *iusculum*, brodetto o minestra liquida, preparato per il pranzo di Pasqua, è a base di ricotta e trito di carne che, addizionato a un uovo, pangrattato, caciocavallo, prezzemolo tritato e con un poco d'acqua, diventa l'impasto per ottenere le polpette della grossezza di un uovo di piccione. A parte, si sbattono le uova insieme con la ricotta preventivamente passata al setaccio, e con il caciocavallo e un poco di sale e pepe. Nel brodo, si immergono le polpette di carne, cuocendole per una ventina di minuti, aggiungendo le uova sbattute con la ricotta e mescolando velocemente per qualche istante.

Dopo la domenica pasquale, l'appuntamento per ricordare l'incontro sulla strada di Emmaus e la successiva cena che Cleofa e un altro discepolo hanno con Gesù è per il **Lunedì dell'Angelo**. Si va



sui prati, o si raggiungono le case di campagna, dove si celebra la voglia di accogliere la primavera con la grigliata di Pasquetta con le carni cotte alla brace, preceduta da salumi e formaggi tipici, come il pepato accompagnato dalle fave fresche e uova sode e poi olive e pane casareccio.

I riferimenti al cibo forniscono ancora

una volta indizi di riconoscibilità di "quella sorta di esplosione esistenziale" delle manifestazioni religiose che, come scriveva **Leonardo Sciascia**, "sono riti fondanti dell'essere siciliano, sono rigenerazione dei legami di appartenenza, di famiglia e di sangue, sono atavica contemplazione della morte".

Attilio Borda Bossana



Le patatelle viggianesi

di **Ettore Bove**, *Accademico di Potenza*,
Enzo Vinicio Alliegro, *Università di Napoli "Federico II"*,
Michele Calabrese, *conoscitore delle tradizioni culinarie locali*

Polpettine di patate da gustare in brodo di gallina.

Viggiano, uno dei tanti piccoli comuni della Basilicata, si trova, da un po' di tempo, al centro dell'attenzione per essere il punto di approdo della principale fonte di energia petrolifera in terraferma finora conosciuta in Europa. Nel passato, questo paese appenninico dell'Alta Val d'Agri, prossimo ai resti della città romana di *Grumentum*, decantata da **Plinio il Vecchio** per la bontà del vino Lagarina che vi si produceva, ha attirato l'interesse di studiosi, non solo lucani, fra cui lo storico dell'agricoltura italiana **Emilio Sereni**, come paese di emigranti e di suonatori d'arpa. Non molto tempo dopo l'Unità d'Italia, il poeta e scrittore **Giovanni Pascoli**, arrivato, in età giovanile, a Viggiano da Matera, come Commissario del locale liceo, non fa mistero di trovarsi in un bel posto quando in una lettera, inviata al suo maestro **Giosuè Carducci**, accenna al paesaggio della zona.

Al brodo si aggiungono le polpettine realizzate con patate, uova, formaggio e prezzemolo

La tradizione orale vuole, però, che l'allievo di Carducci rimanesse favorevolmente impressionato pure da una sorta di **minestra casalinga del luogo, nota come patatelle**, che presentava forti somiglianze con i piatti brodosi romagnoli a lui cari, insaporiti da carne di animali di bassa corte. Si tratta di un piatto, con sembianze

ze invernali, piuttosto semplice, anche se richiede tempo per prepararlo, ma carico di significati. **A caratterizzarlo è il brodo ricavato da vecchie galline ruspanti** cui vanno aggiunte polpettine, opportunamente salate, ottenute impastando con le mani patate lessate, uova, formaggio pecorino, prezzemolo. Le patate utilizzate nel passato erano tutte di piccole dimensioni poiché provenivano da coltivazioni in asciutto e selezionate tra quelle cotte per i maiali. Il formaggio da grattugiare deve essere ben stagionato. Prima di immergerle nel brodo di gallina, le polpettine, che prendono il nome di *patatelle*, vanno **fatte rosolare in abbondante olio** e lasciate raffreddare. Nel passato venivano fritte nella sugna. I lunghi tempi richiesti nella preparazione del brodo non pesavano molto in passato, poiché si utilizzava il fuoco perenne del camino. Di conseguenza, con la riorganizzazione energetica delle case, la generosa minestra ha incominciato ad apparire sempre più di rado sulle tavole di coloro che vivono in paese. Non mostra, invece, segni di stanchezza tra i viggianesi emigrati e nelle case sparse di campagna, dove non mancano cortili, in cui il pollame vive in libertà, le uova sono di giornata, camini e pentole, stagnate, adeguate a resistere per ore sul fuoco. Qui,

infatti, la preparazione inizia la mattina presto, spennando ed eviscerando la vecchia gallina, e termina all'ora di pranzo, quando la tavola si apparecchia con zuppieri fumanti di *patatelle* seguite, a margine, da bollito di carne di pollo.

Il piatto era definito anche "di bentornato" perché rifocillava gli emigranti di ritorno

Da qualche anno a questa parte, però, si sta discutendo di dare dignità a un piatto identitario, prima che diventi soltanto curiosità storica, **tuttora popolare tra i tanti emigrati viggianesi in Australia**. Quando questi tornavano o rientravano a Viggiano, era usanza rifocillarli dopo i faticosi viaggi proprio con il sostanzioso brodo, per questo definito piatto "di bentornato", "di ritorno". La preparazione risultava destagionalizzata anche quando era destinata, come brodo corroborante, ricostituente, specificamente alle puerpere. Qualcuno ricorda che nel lontano passato **le patatelle rappresentavano l'antipasto di quel poco che seguiva nei banchetti matrimoniali**, sicuramente non sontuosi, e avevano finalità consolatorie dopo i funerali.

Se si pone attenzione al ruolo che questa povera ma gustosa preparazione ha avuto nella comunità viggianese, sia locale sia emigrata, è da ritenersi buona cosa cominciare a riflettere sulla possibilità di farla uscire dalle mura domestiche e a pensare di valorizzarla scovando aspetti di sostenibilità ambientale e legami con le festività religiose, e in primo luogo con la Madonna di Viggiano, Patrona della Basilicata.





L'olivicoltura nell'Alto Garda trentino

di Germano Berteotti

Delegato di Rovereto e del Garda Trentino

Oltre alla produzione di ottimo olio, può anche disegnare il paesaggio, proteggere l'ambiente e il territorio, conservare la biodiversità.

La coltivazione dell'olivo nell'Alto Garda ha origini antichissime, poiché risale con tutta probabilità all'Impero Romano. Per gli antichi Romani, infatti, l'olio era di primaria importanza non solo come alimento, ma anche per le sue proprietà terapeutiche e per il suo utilizzo come combustibile per lanterne.

L'olivicoltura trentina è tra le più settentrionali al mondo e rientra in quello che viene definito **modello di agricoltura multifunzionale**: oltre alla sua funzione primaria, produrre cibo, può anche disegnare il paesaggio, proteggere l'ambiente e il territorio, conservare la biodiversità, gestire in maniera sostenibile le risorse e contribuire allo sviluppo socio-economico delle aree rurali.

Un ambiente ideale per la coltivazione dell'olivo

L'olivicoltura nell'Alto Garda trentino è resa possibile grazie alle particolarità climatiche del territorio. Quest'area, situata all'altezza del 46° parallelo nord, è caratterizzata infatti da un microclima mediterraneo in un contesto alpino. In inverno, il grande bacino d'acqua del Garda si raffredda lentamente, regalando al territorio circostante un clima molto più mite e temperato rispetto a quello consueto per la sua latitudine. Anche l'alternanza dei venti "Ora", che soffia in direzione sud-nord, e "Pelèr", che soffia in direzione nord-



sud, gioca un ruolo importante per la creazione di un ambiente ideale per la coltivazione dell'olivo.

Le antiche olivaie tradizionali erano disposte su terreni scoscesi che rendevano difficile la coltivazione. Il continuo lavoro degli olivicoltori, durante i secoli, ha però reso tali pendii più adatti alla vita dell'olivo, attraverso **la realizzazione di terrazzamenti** sostenuti da ciglioni inerbiti o da muri di sassi a secco. L'oliveto specializzato tradizionale copre un'area di circa 420 ettari. Su di esso dimorano circa 120.000 olivi, rappresentati in prevalenza da **antiche piante della varietà autoctona "Casaliva"**, da circa il 15% della varietà toscana "Frantoio" (simile alla "Casaliva", ma di più recente piantumazione) e da non più del 5% di altre varietà, sia autoctone (le storiche "Trepp" e "Favarol") sia toscane ("Pendolino" e "Leccino").

Nelle aree agricole del fondovalle e nei centri abitati, l'olivicoltura è praticata per un totale di circa 100 ettari di superficie con 20-30.000 piante messe a dimora. **La coltivazione viene condotta con metodi a ridotto impatto ambientale** che permettono di ottenere olive sane e un olio salubre.

Da più di un decennio, inoltre, è in atto un'azione di difesa collettiva dall'insetto più temuto dagli olivicoltori, la mosca olearia, mediante la sua cattura con trappole attrattive ed esche proteiche che vengono esposte negli oliveti.

L'olio si caratterizza per le sue note fresche, erbacee e fruttate

La "Casaliva" è la coltivazione maggiormente presente sul suolo alto-gardesano e caratterizza in maniera specifica l'olio prodotto, che è situato nella fascia alta del mercato proprio in virtù del suo profilo sensoriale. La "Casaliva", infatti, si distingue per le sue note fresche, erbacee e fruttate che riconducono al frutto di partenza, **oltre a sentori che ricordano la mandorla e il carciofo**. Vi sono poi note di amaro e piccante di media intensità dovute alla presenza dei



polifenoli, gli antiossidanti naturali che rappresentano anche un importante indicatore della qualità dell'olio.

Per tutelare la produzione olearia dell'Alto Garda, **dal 1998 è in vigore la Denominazione di Origine Protetta "Garda", sottozona "Trentino"**, concessa solo ai prodotti che presentano caratteristiche superiori riconosciute, attribuibili alla zona di origine e/o alle modalità produttive, e che **rappresentano la tradizione e la tipicità del territorio**. Ciò significa che tutti gli attori della filiera e tutte le fasi produttive, dall'olivaia alla messa in commercio, sono controllati da un organismo di certificazione autorizzato dallo Stato, CSQA, sotto la vigilanza del Consorzio di Tutela dell'olio Garda Dop, per garantire al consumatore la corrispondenza al disciplinare di produzione.

La Dop Garda Trentino, quindi, assicura che l'olio nasce ed è stato ottenuto nell'Alto Garda trentino; possiede una qualità superiore a quella richiesta per l'olio extravergine di oliva; corrisponde alle caratteristiche riconosciute come tipiche del prodotto.

Per ottenere un olio extravergine di oliva di qualità

Come si ottiene un olio extravergine di oliva di qualità e quali sono le sue caratteristiche principali?

Per definizione, l'olio extravergine fa parte della categoria degli **oli ottenuti unicamente mediante processi meccanici** e senza l'utilizzo di sostanze chimiche.

Il periodo di raccolta dell'oliva, nel territorio del Garda trentino, va da metà ottobre fino alle prime settimane di dicembre. È importante **individuare il momento giusto per la raccolta**, che avviene prevalentemente a mano e in anticipo di maturazione, al fine di pre-

servare le caratteristiche organolettiche dell'oliva.

La frangitura deve avvenire in giornata, entro poche ore dalla raccolta, in modo che il frutto si mantenga fresco, integro e sano. A seconda del frantoio in cui si opera, il processo di frangitura e di estrazione della parte oleosa del frutto può avvenire in diversi modi. In generale, però, rispetto al passato, quando si utilizzavano le tradizionali macine, **oggi si adottano tecniche all'avanguardia, con impianti continui e chiusi**, che proteggono l'oliva da ossidazioni che possono alterare le proprietà benefiche e organolettiche dell'olio che se ne ricava.

La successiva fase di gramolatura, ossia la parte in cui la pasta ottenuta dalla frangitura dell'oliva viene rimestata al fine di rompere l'emulsione olio-acqua, **avviene a una temperatura controllata** che non supera mai i 27 °C (la famosa "estrazione a freddo"). Con apposite centrifughe, si separa, infine, l'olio dalla parte acquosa e solida, la quale è impiegata per altri scopi nell'ottica di un riutilizzo totale dei sottoprodotti di lavorazione dell'oliva.

Al termine del processo, si ottiene un olio extravergine dalle caratteristiche organolettiche ben definite, i cui sentori variano in base alla coltivazione di partenza. In generale, il fruttato dev'essere fresco ed erbaceo, intenso ed elegante, e pulito.

In bocca, deve denotare un buon contenuto in polifenoli; quindi, **l'amaro e il piccante devono essere rilevabili e in equilibrio fra di loro**, con l'intensità del fruttato. Nel suo complesso, l'olio dev'essere pulito e armonico.

In cucina, l'olio extravergine di oliva prodotto nell'Alto Garda trentino si caratterizza per grande armonia ed equilibrio, che lo rende **molto versatile** e capace di integrarsi ottimamente con tutti i piatti senza prevaricare il gusto: gli abbinamenti sono, quindi, molto vari e spaziano dagli antipasti al dolce.



U pupu ccù l'ovu

di Rosalia Maria Sorce

Delegata di Siracusa

L'uovo sodo col guscio è fissato nella pasta del dolce a rappresentare la rinascita.

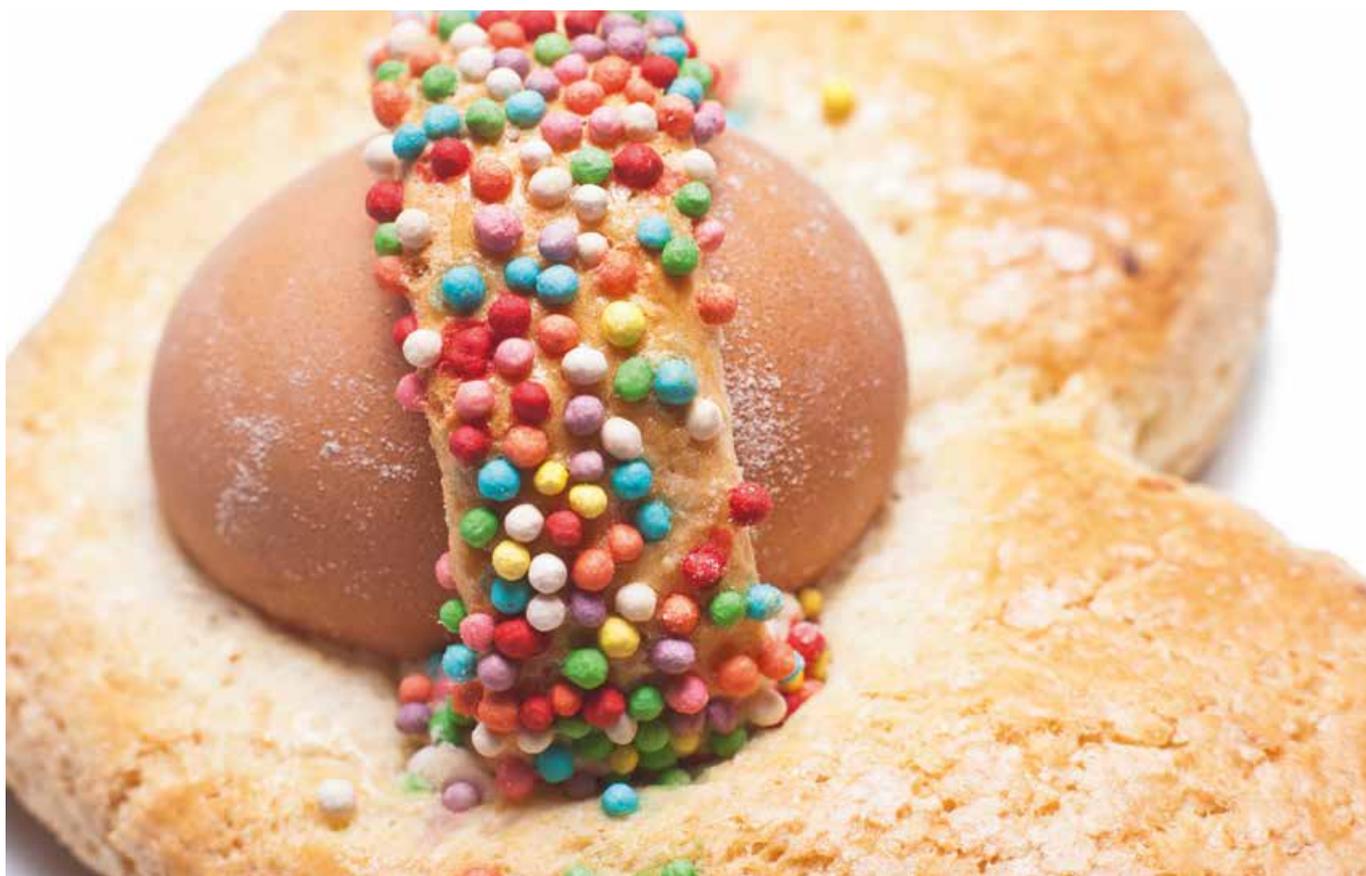
È un dolce tipico del periodo pasquale della cultura contadina siciliana, fatta di piccole cose genuine e nutrienti, e può essere considerato **una vera e propria opera d'arte della pasticceria tradizionale**, la cui produzione è stata in parte dimenticata in questa epoca in cui il consumismo la fa da padrone. Povero di ingredienti (farina, uova, latte, zucchero, strutto, zuccherini colorati), ma **ricco dal punto di vista simbolico**.

Da sempre **l'uovo** è stato considerato **punto di unione tra il mondo terreno e quello spirituale**, legato sia al concet-

to cristiano di resurrezione, sia a quello laico di fertilità.

Secondo **la mitologia e alcune religioni pagane** del passato, il cielo e la terra erano considerati i due emisferi che andavano a creare un unico uovo e le uova costituivano la vittoria della vita.

I Persiani, più di 2000 anni fa, solevano scambiarsi uova di gallina per festeggiare l'arrivo della primavera. Gli Egizi lo consideravano il fulcro dei 4 elementi fondamentali per la vita: acqua, aria, terra e fuoco. **Gli antichi Romani usavano interrare un uovo dipinto di**





rosso durante la coltivazione dei terreni per propiziarne la fertilità. La storia del dolce in questione è legata alla riforma del **calendario Gregoriano dell'anno 1582**, secondo la quale il giorno di Pasqua cade sempre di domenica e l'uovo, simbolo della natura che schiude la nuova vita, diventa portatore dei valori cristiani della Pasqua. Tra l'altro, in primavera, la natura rifiorisce dopo un lungo inverno, durante il quale la terra ha custodito il seme di cui l'uovo è il simbolo.

Da "pupazzo con l'uovo", la fantasia ha dato al dolce forme e nomi diversi

Il termine *pupu ccù l'ovu*, letteralmente "pupazzo con l'uovo", era appropriato in origine, ma la fantasia delle nonne ha

trasformato il dolce in diverse forme che assumono anche nomi diversi e significato differente. *Pupu ccù l'ovu* a Palermo, *campanaro* o *cannatuni* nel Trapanese, *cuddura cu l'ova* a Messina, *panaredda* ad Agrigento, *cicilio* nel Siracusano, *palummedda* o *aceddu cu l'ovu* a Catania e a Ragusa, *cannileri* nel Nisseno.

Tutte le forme sono beneauguranti e fanno riferimento al culto cristiano: la colomba della pace, la treccia, l'angelo o la ciambella, così come la corona di spine di Cristo.

Ad accomunare le varie versioni è la presenza di un uovo sodo che viene fissato nella frolla, o nella pasta di pane, solitamente con tutto il guscio.

In passato questo biscotto veniva regalato ai più piccoli con una forma eterogenea: **la pupa**, ossia la bambola, era destinata alle femminucce, **u jadduzzu**, il gallo, era offerto ai maschietti, un cesto pieno e ricco per la mamma, mentre

quello a forma di cuore, benedetto in chiesa, era un dono delle ragazze ai loro fidanzati. A tale proposito una curiosità: le uova erano di diverso numero secondo i fruitori: al fidanzato andava il pupo a forma di cuore con 9-11 uova, alla suocera quello con 7 uova, ai cognati quello con 5 e così via diminuendo.

Comunque il più delle volte il *pupu ccù l'ovu* **viene confezionato specificamente per una determinata persona** verso la quale si nutre affetto e quindi il dolce rappresenta un mezzo per **affermare legami**, per **raccontare i rapporti sociali** tra familiari, amici e parenti.

È inserito nell'elenco dei Pat della regione

Oltre che variare nella forma, il *pupu ccù l'ovu* può avere **decorazioni differenti**: diavolini colorati, codette di zucchero o cioccolato, glassa reale o semplice (succo di limone e zucchero a velo), "lustrata" (albume mischiato a zucchero a velo e succo di limone), decorazioni in pasta frolla oppure presentare anche inserite uova sode colorate. **Per colorare le uova basta aggiungere nell'acqua in ebollizione il colorante scelto insieme a qualche goccia di aceto**: zafferano, curcuma o fiori di camomilla per il giallo; spinaci o prezzemolo per il verde; barbabietola rossa cotta, cavolo rosso, tè rosso o karkadè per il rosso e il rosa; bucce di cipolla o paprika per l'arancione; caffè, cacao o tè nero per il marrone; succo d'uva o vino rosso per il viola; succo di mirtillo per il blu.

Comunque *u pupu ccù l'ovu* è **una sorta di biscotto confezionato a mano e rigorosamente a casa**, solo talvolta in pasticceria, e la sua particolarità sta nelle decorazioni e nell'estro di chi lo confeziona. Anche se prevalentemente si prepara per Pasqua, in alcune località siciliane è diventato un dolce da offrire durante le festività natalizie: per esempio *u cuddureddu* natalizio a Caltagirone. La Regione siciliana l'ha inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali.



Pupu ccù l'ovu nella tradizione trapanese (Credit photo Custonaci web)



Una zuppa “quaresimata”

di **Lucio Piombi**

Delegato onorario di Bergamo

Tipico piatto orobico, consumato soprattutto nel periodo che anticipa la Pasqua.

La zuppa “quaresimata” si riferisce, ormai, al folklore dei tempi passati ed è ambientata **ai piedi delle Prealpi**. Si tratta, infatti, di **un piatto prezioso** e cioè la **zuppa di gamberi di fiume**, assai apprezzata anche in montagna e consumata, ben calda, specie nei mesi autunnali, quando i torrenti non erano ancora ghiacciati. Un noto cattedratico dell’Università di Pavia, in un suo volume dell’inizio del 1900, definì questo crostaceo “*austropotamobius italicus* della provincia di Bergamo”. Era facile, alla fine del 1800, pescare tali gamberi soprattutto nel noto fiume Brembo e anche in Valverde, nel torrente Morla e nei torrenti a un’altezza che andava dai 300 agli 800 metri, dove l’acqua non era troppo fredda ed era ricca di cibo. Le specie di crostacei conosciute e classificate sono, come è noto, soprattutto marine, ma questa, **tipica bergamasca, è d’acqua dolce** ed era stata rivelata da precise analisi genetiche. **Era autoctona italiana** e fu purtroppo decimata, quasi a scomparire, dopo il 1880, a causa di malattie che



si diffusero con l’introduzione del gambero americano portatore, in tutti i fiumiciattoli, della cosiddetta “peste del gambero”. Oggi, purtroppo, il vecchio “gambero d’acqua dolce di fiume” sta scomparendo quasi totalmente in tutta Europa ed è **a rischio di estinzione**.

Il gambero di fiume era molto facile da catturare

Era un gamberetto di pezzatura **piuttosto piccola, notturno, aggressivo e carnivoro** e si nutriva di lumachine o

altri organismi morti. Molto proteico e facile da catturare, era considerato un alimento assai ricercato e raffinato, essendo un **“cibo di magro”**; ecco perché i gamberi andavano a ruba soprattutto nel periodo della Quaresima. Lo conoscevano e lo apprezzavano soprattutto i contadini, che lo pescavano con luci all’acetilene nell’acqua, di notte e ne parla, fin dal 1600, l’anonimo “Coco bergamasco”.

Alla “suppa”, oggi ormai introvabile, erano aggiunte lumache e anguille o, per insaporirla, anche polenta avanzata grattugiata, proprio nella più stretta osservanza delle rigide regole quaresimali. Se vorrete provare a realizzare la ricetta, dovrete acquistare i gamberi marini, poiché quelli di acqua dolce (come già detto) sono ormai rarissimi e pressoché scomparsi. È stata pubblicata nel 1800 da un anonimo, ed è **scritta in un italiano molto maccheronico e con termini dialettali** ed errori vari. Il termine “fiamenghina” (riportato in ricetta), in “bergamasco antico”, è utilizzato per indicare un’**ampia zuppiera** di forma ovale che serve per portare in tavola le minestre e che vede l’influenza della lingua spagnola.

SUPPA QUARISMATA ASSAI BONA

Prendi i gamberi di fiume; leviali solamente il busto e le code le metterai a parte, questi gamberi devono essere prima cotti; quali li porterai a sieme con lumache levate dal guscio, morte prima nell’acqua bollente, un puocho d’anquilla fresca, et il tutto metterai in un pignatino con la sua proporzione d’oglio, e sale, e struccarai il tutto, nel qual strucco, o brodo, così caldo aggiungerai un puocho di agro di cedro, o di limone, un puocho di zucarò Mascabà, una polvere di cannella fina, et preparata la sua fiamenghina con sopra le fette sottili di pane spargerai detto brodo sopra dette fette di pane; di puoi le code di gamberi monde e levate dal guscio, le metterai sopra detta suppa; di puoi la metterai per un puocho sopra la cernice [la cenere, n.d.a.], e così calda la mandarai in tavola.



È tempo di zeppole

di Giuseppe Vinelli

Accademico di Foggia

Un dolce tipico della tradizione napoletana per il giorno di San Giuseppe.

La *zeppola* è un dolce tipico della tradizione napoletana, da secoli presente sulle tavole dei meridionali il **19 marzo**, giorno di San Giuseppe e, dal 1968, della "Festa del Papà". Compare, però, nelle vetrine delle pasticcerie già qualche settimana prima, annunciando l'arrivo della primavera.

Racchiude in sé un contrasto di sapori: quello neutro della ciambella di pasta bignè fritta, il dolce della densa e profumata crema pasticciera, l'aspro dell'amarena o della ciliegia sotto spirito, il tutto ricoperto da zucchero a velo. **C'è anche una versione più leggera, quella al forno.**

La ricetta appare per la prima volta nel testo in dialetto di Ippolito Cavalcanti

La sua ricetta, in dialetto napoletano, appare per la prima volta nel 1837 nel **Trattato di Cucina Teorico-Pratica** del famoso cuoco e letterato **Ippolito Cavalcanti**: "Miette 'ncoppa a lo ffuoco na cazzarola co meza carrafa d'acqua... e quanno la pasta se scosta da tuorno a la cazzarola, allora è fatta".



La sua nascita è contornata di leggende. Una la fa risalire alla **fuga in Egitto della Sacra Famiglia. San Giuseppe**, per mantenere Maria e Gesù, fu costretto ad affiancare al mestiere di falegname quello di **friggitore** e venditore ambulante di frittelle. **Goethe**, verso la fine del 1700, la richiama: "Oggi era anche la festa di S. Giuseppe, **patrono di tutti i frittaroli** cioè venditori di pasta fritta". Un'altra leggenda riconduce, invece, **alla Roma pagana** e alle celebrazioni delle **Liberalia**, durante le quali, il 17 marzo, si onoravano Bacco e Sileno, divinità dispensatrici del vino e del grano, con grandi libagioni e scorpacciate di **frittelle di frumento**, cotte nello strutto bollente. Quando, con l'avvento dell'Imperatore **Teodosio II**, furono proibiti, nel 392 d.C., i culti pagani, la tradizione delle frittelle fu assorbita dal Cattolicesimo, che fissò due giorni più tardi, il 19 marzo, la festa di San Giuseppe. Le *zeppole* di San Giuseppe altro non sarebbero, dunque, che le discendenti delle antiche frittelle romane.

Pareri discordanti sull'origine del nome

Sull'origine della parola *zeppola* i pareri sono discordanti. Alcuni ritengono che derivi dal latino *serpula*, serpe, per la sua forma di serpente attorcigliato su se stesso. Altri sostengono che il nome derivi da *zeppa*, il ceppo di legno utilizzato dai falegnami per correggere i difetti di stabilità dei mobili, facendo così, ancora una volta, riferimento al mestiere di San Giuseppe. Un'altra suggestiva ipotesi fa derivare il nome da *zi' Paolo*, il presunto friggitore napoletano, devoto a San Giuseppe, che per primo avrebbe praticato il mestiere degli **zeppolari di strada**. Una cosa certa, comunque, è che le **zeppole assunsero la forma e la composizione che conosciamo nel 1700**, quando alla loro preparazione si dedicarono le monache dei conventi di Napoli, in particolare **le suore del Monastero di San Gregorio Armeno**, nei pressi dell'odierna via dei "presepari".



Pane, amore e fantasia

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

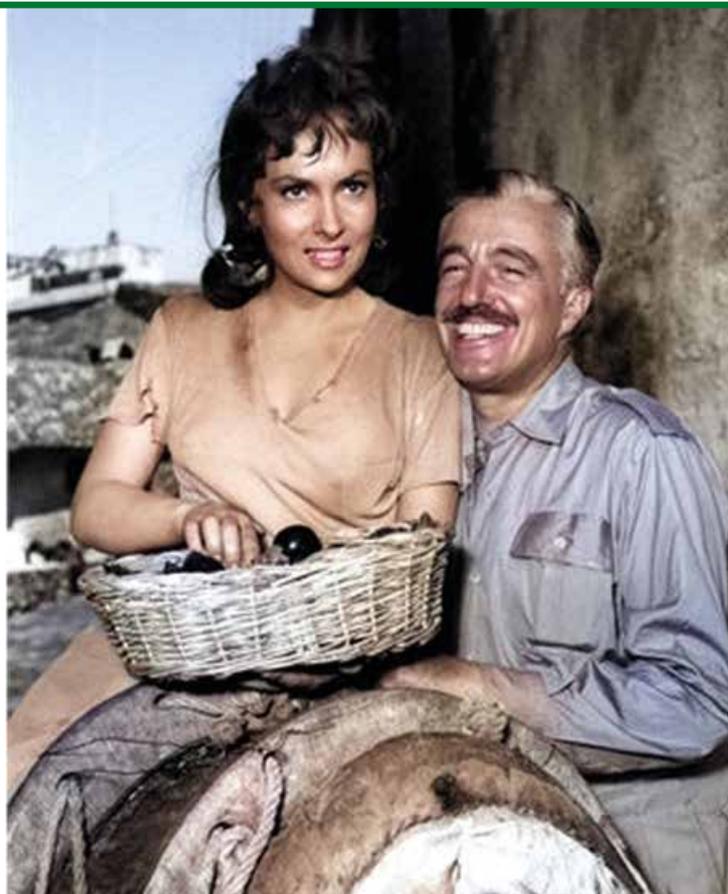
*Caldo, croccante,
appena sfornato,
dall'odore unico
e irresistibile.*

Prelibato e ultrapopolare alimento, **il pane ha un'antichissima storia, fra diversità etniche e famigliari**, ed è radicato nel Cristianesimo con immutata spiritualità da quando Gesù, istituendo l'Eucaristia, ne diede ai discepoli ai quali disse: "Prendete e mangiate perché questo è il mio corpo". Da lì si originano le ostie consacrate nei tabernacoli delle chiese e distribuite ai fedeli dai sacerdoti ministranti. Nel Padre Nostro si prega per il "pane quotidiano" ed esso

è presente nella rievocazione del miracolo attribuito a Gesù della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Specialmente nell'Europa del Nord sono sempre più disseminati da un punto all'altro i *bakery-bistrot* con prodotti da forno tra pasticceria, gastronomia e cucina, con pietanze etniche come il pane arabo molto schiacciato ed elastico ripieno di kebab che si mangia arrotolato. E nei pub di ogni dove non mancano mai stuzzichini, pizze, focacce, bruschette.





Nessun negozio sorride meglio della panetteria

A imitazione dei famosi molini a vento olandesi sono quelli italiani, per esempio in Sicilia, nelle adiacenze delle saline trapanesi e nell'area ionica pugliese. **“Non c'è cibo più gustoso del pane”** recita un antico proverbio e l'aforista **Fabrizio Caramagna** annota: “Il sorriso quotidiano della panetteria! Nessun negozio sorride meglio”.

Tanti tipi e per tutti i palati, come il prelibato pane nero ottenuto dal **frumento Tumminia**, molto proteico, ricco di sali minerali e povero di glutine. È stato ereditato dalla tradizione greca del *Trimeniàios*.

Dal pane cosiddetto artigianale e dalle sue accurate lievitazioni derivano i **ciudureddi** di Delia, in provincia di Caltanissetta, e sopra Trapani, a Erice, vi sono gli accattivanti **mustazzoli**. Persino nel più piccolo Comune siciliano, Roccafiiorita (185 abitanti), un fornaio ambulante vende due volte al giorno pane fresco, biscotti, brioches. Di panifici eccellenti nel territorio siciliano ve ne sono tanti e

qui occorre aprire una parentesi sui sacrifici dei panificatori che all'alba impastano, informano e sfornano sfidando le estati bollenti.

Su tutte le tavole del mondo

Rimacinato, sempre fresco, pugliese, bianco, integrale, di carruba, a lievitazione naturale e non, con farina macinata a pietra, in forma di filoni, pagnotte, panini, bocconcini, pan pizza, come base per salumi, con olive, pomodoro secco, mandorle, per farcire *hamburger* e *hot dog*. Eccolo in tutte le tavole del mondo, dal *pudding* britannico al *french toast* americano con frutta, zucchero a velo e sciroppo di zenzero. E, tornando in Italia, continua il successo della sottile sfoglia della tradizione sarda, il *carasau*. Per far l'acquolina in bocca cosa può sostituire **le capacità sensoriali di un panino** con mortadella o salame? E che dire dei **sicilianissimi panelle e crocchè** imbottiti di ricotta e milza di bovino, icone dell'isola e protagonisti dello *street food*? Un indice di gradimento non indifferente è la fila di ragazzi a ricreazione davanti

agli ambulanti perfettamente attrezzati, che strategicamente si piazzano vicino alle scuole. A Praga si mangia il pane fritto e lo stesso avviene nella fascia appenninica con la piadina romagnola.

Pellegrino Artusi diceva: “Non si vive di solo pane, è vero, ci vuole anche il companatico e l'arte di renderlo più economico, più sapido, più sano, lo dico e lo sostengo, è vera arte”.

Nel 1944, nel cuore di Palermo bombardata dagli Alleati, nei paraggi della centrale via Maqueda scoppiò la “rivolta del pane”, con l'animosità della popolazione affamata. Il governo allora prevede un'indennità per il “caro fame”.

Sono nella memoria un po' di tutti il pane e acqua per i carcerati da punire e il film del 1963 di **Luigi Comencini** “Pane, amore e fantasia” che valse il Nastro d'Argento alla bella e tuttora indimenticata Gina Lollobrigida a fianco del “maresciallo” Vittorio De Sica.

“Io giudico un ristorante dal suo pane e dal suo caffè”, diceva **Burt Lancaster**, il principe Fabrizio di Salina de *Il Gattopardo* di **Luchino Visconti**. Caldo, croccante, appena sfornato dall'odore unico e irresistibile: cogliere l'attimo, ed è subito felicità.



Le grigliate di Pasquetta

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Un'usanza consolidata
nelle scampagnate
del Lunedì dell'Angelo.*

Straziami, ma di braci saziami. Pasata Pasqua con i suoi riti e i cibi tradizionali - dai *casatielli* campani alle *paparèle* venete (*Alleluja, alleluja, le paparèle le se desgarbuja*), dalla torta pasqualina alla colomba -, si volta la pagina ed ecco il Lunedì dell'Angelo con altra pappatoria, le gite fuori porta, le merende in campagna, le grigliate. Gli italiani hanno lustrato graticole, grate, piastre e *barbecue* già nella Settimana Santa, non vedendo l'ora di accendere carbonella e legni e stendere sui ferri roventi spiedini, würstel, salsicciotti, costine di maiale, ma anche fiorentine, pesci, verdure. Proteine, *avanti march!* A questo punto dell'articolo è opportuno avvertire vegani e vegetariani: queste

righe trasudano grassi, chi va avanti a leggere lo fa a proprio rischio.

Aromi e sapori dei cibi diventano particolari se cotti sulla griglia

Complici l'aria aperta e, si spera, primaverile, la compagnia, il tempo e il luogo, ci sono carni che messe sulla griglia danno il meglio di sé: le braci che sfrigolano sotto i ferri ricavano **il massimo del gusto da salamelle, pancetta, costate, spiedini misti inframmezzati da ortaggi**, costolette d'agnello, arrosticini, branzini, seppie, gamberoni... Aromi e sapori diventano particolari, di gran





bontà e golosità. L'importante è che il *serial griller* del *bbq* (così i fan chiamano confidenzialmente il *barbecue*) sia avveduto, non abbia fretta di cuocere le carni e, al momento giusto, metta in pratica il consiglio di San Lorenzo che, rivolto agli aguzzini che lo stavano grigliando, suggerì: "Da questa parte sono cotto, giratemi".

La storia della carne arrostita inizia quando i nostri pelosi progenitori, scoprendo il fuoco, abbandonarono la dieta crudista e si misero a cuocere carni, pesci e verdure. Prima alla fiamma viva, poi infilzati in rametti appuntiti, poi adagiati su pietre roventi e finalmente, nella tarda età del bronzo, sulla graticola, sollevati sulle braci.

La carne arrostita ha nutrito le grandi civiltà occidentali e mediorientali

La carne arrostita ha nutrito le grandi civiltà occidentali e mediorientali, dall'egiziana all'achea, dalla fenicia alla micenea, dall'etrusca alla romana. **La Bibbia racconta** che, in uno dei momenti fondamentali della storia degli Ebrei, quello dell'Esodo, il Signore, per bocca di Mosè e di Aronne, alla partenza degli Israeliti dall'Egitto, dettò **la cena della vigilia**: carne d'agnello senza difetto abbrustolita al fuoco, con pane azzimo ed erbe amare: "Non lo mangerete crudo, né bollito nell'acqua, ma solo arrostito al fuoco, con la testa, le gambe e le viscere".

Budella? Che schifo, dice colui che non sa quello che dice. **Il quinto quarto, ripulito, ben trattato e arrostito magistralmente è squi-si-to.**

Ancor oggi, in tutte le regioni italiane, viscere e frattaglie ai ferri sono una specialità. Mai assaggiati i fegatelli di maiale, racchiusi nella ratta, la rete che avvolge l'intestino del maiale, alla griglia? Consigliamo un viaggio in Toscana per colmare questa grave lacuna nella cultura gastronomica. Chi è al mare in Sardegna cerchi un locale che ha in menu *sa cordha*, l'intestino di pecora, arrostito allo spiedo o ai ferri. Una bontà. La trippa alla griglia romagnola è altrettanto ricercata dai buongustai.

Lo spiedo e la griglia tra Greci e Romani

Anche a **Omero** piacevano le frattaglie. Lo testimonia il commediografo **Antifane**: "Omero né carni né cervello faceva bollire, ma arrostita gli intestini tanto era antiquato". L'aedo cieco fa mangiare ad Achille, Ulisse, Aiace, Enea ed Ettore, quello che mangiava lui. I pasti dei suoi eroi sono frugali: pane e carne. Ovina, bovina e, apprezzatissima, suina. **Le uniche cotture ammesse erano lo spiedo e la griglia.** **Columella**, fattore e scrittore romano del I secolo dopo Cristo, nel suo ponde-





roso *De re rustica*, elenca gli utensili utili nelle spaziose cucine delle ville di campagna. Tra gli altri **la craticula, una sorta di braciere con una griglia per arrostitire le carni.**

Petronio, enumerando nel suo *Satyricon* le portate di una cena di Trimalcione, racconta che, dopo i ghiri cosparsi di miele e papavero, vengono serviti "salsicciotti a sfrigolare su una graticola d'argento" e pure "chiocciolate".

Il Medioevo è decisamente carnivoro

Il Medioevo è decisamente carnivoro. Unni, Ostrogoti, Visigoti, Longobardi e Franchi invadono la penisola con i cani pronti ad azzannare. Alla zappa preferiscono l'arco, al lavoro la caccia e la guerra, al raccolto la preda. **Alboino** e i suoi adoravano le carni arrostitite. **Carlo-magno**, nelle "sole" quattro portate del suo pasto quotidiano, non si faceva mai mancare la selvaggina arrostita. Chi poteva, insomma, si concedeva spesso e volentieri una bella spiedata o una grigliata mista. Passato l'anno Mille e i suoi terrori, anche i digiuni e la frugalità dell'ascetismo cristiano vengono stemperati. Un documento dell'abbazia benedettina di San Gallo informa che tra i numerosi e vari cibi che i monaci benedicevano prima di *manducare*, c'erano caprioli, cinghiali, marmotte, lepri, stam-

becchi, messi al forno o allo spiedo, e pollastre, piccioni, quaglie, tortore e uccelletti arrostiti ai ferri.

Dal Medioevo alle corti rinascimentali i gusti non cambiarono. Anzi, si arricchirono di nuove vivande. L'arte *coquinaria* diventò letteratura, prima con **Maestro Martino** e poi con la schiera dei suoi discepoli ed epigoni. Nel 1500 il cuoco **Giovanni de Rosselli** scrive l'*Epulario*, nel quale insegna il modo di cucinare "ogni carne, uccelli et pesci". **Bartolomeo Scappi**, nello stesso secolo, dedica una parte della sua *Opera*, illustrata con 27 tavole, all'attrezzatura che non deve mancare in una cucina come si deve. Fondamentale "il grande fuoco con graticola a ferri grossi e capofuochi che sostengono i legni".

La storia della graticola s'incrocia con quella del barbecue

Qualche anno prima, nel 1492, **con la scoperta dell'America**, la storia della graticola s'incrocia con quella del *barbecue*. Fu lo stesso **Cristoforo Colombo** a raccontare come gli indigeni caraibici cuocivano la carne: su fiamma indiretta. Gli Spagnoli chiamarono questo metodo di cottura *barbacoa* indicando i graticci sui quali veniva cotto il cibo. Altri studiosi dell'alimentazione sostengono che *barbecue* derivi dall'espressione gallica

de la barbe à la queue, dalla barba alla coda. L'avrebbero usata per primi gli esploratori francesi dopo aver visto una capra cotta intera sulla graticola.

La ricerca di un'importante azienda agricola alimentare, che vende carni da mettere sul *barbecue*, afferma che fu l'esploratore **Hernando de Soto** ad assistere alla preparazione di un banchetto a base di carne preparata sul *barbacoa* dalla tribù Chickasaw: "Una tecnica di cottura che si diffuse in tutte le colonie fino a raggiungere l'attuale Virginia. Il *barbecue* si diffuse a macchia d'olio, tanto che il territorio che va dalla Carolina al Texas, fino al *Midwest* di Kansas City, viene oggi identificato come la *Barbecue belt* (cintura del *barbecue*)".

Qual è la differenza tra barbecue e grigliata? Per grigliata s'intende l'uso della gratella sulla quale distendere la carne da cuocere in modo semplice. La marinatura è nostrana: limone, extravergine d'oliva, sale, pepe, aglio, timo, alloro, rosmarino. Il *barbecue* è la piastra mobile di invenzione americana che si usa all'aperto con la carbonella. I *griller* e gli *smoker* Usa sottopongono la carne a cotture lentissime dopo marinature elaborate: fruttate con succo di mela, di agrumi, menta, o esotiche con yogurt, latte di cocco, aceto piccante, paprika. D'obbligo l'accompagnamento, post cottura, di salse: allo yogurt, all'avocado, nera alla *Worcestershire* e, naturalmente maionese e ketchup.

Morello Pecchioli



Ciccioli croccanti

di **Alessandro Abbondanti**

Accademico di Firenze Pitti

*Un prodotto
della tradizione
contadina, friabile
e gustoso.*

Per millenni, fino al termine della Seconda guerra mondiale, le popolazioni più povere, spesso anche quelle contadine, sono state costrette ad **alimentazioni di sopravvivenza**, estreme, legate al consumo degli scarsi prodotti stagionali della terra e dei rarissimi animali da cortile. Solamente i più fortunati possedevano un suino. In tale contesto “di fare necessità virtù” furono trovati i modi di sfruttare questo animale utilizzando e trasformando tutte le sue parti

anatomiche, nessuna esclusa. La produzione di **ciccioli** è una delle espressioni di questo “**ingegno contadino**”, ma anche la dimostrazione dell’esistenza di una gastronomia “rustica”.

I **ciccioli** sono un prodotto molto gustoso, ipercalorico, definibile come un salume povero di origine contadina perché **ottenuto dagli scarti della carne di maiale** durante la produzione dello strutto. Ricordiamo che lo strutto è stato il grasso più usato per cucinare in





assenza di olio d'oliva fino all'inizio del *boom* economico. Si presentano in piccoli pezzi di colore ambrato, ma con variazioni di tono che vanno dall'arancio al marrone chiaro, talora tendente al verde. Risultano di **consistenza friabile** e di sapore molto sapido, ma non salato, **di solito leggermente speziati**. Tra le caratteristiche sensoriali presentano anche **un retrogusto inaspettatamente mai untuoso**, nonostante la ricchezza in grassi saturi e colesterolo, ma piacevole e persistente. Il loro contenuto d'acqua non supera il 12%, le proteine si attestano intorno al 45%, mentre il rapporto calorico di 500 kcal x 100 g ci fa capire come questo cibo fosse molto adatto a chi svolgeva lavori pesanti.

Sono numerose le antiche testimonianze dell'allevamento del maiale

L'allevamento del maiale ha un'origine molto antica, ma non certa, dato che i primi documenti attendibili risalgono al Medioevo. **Le grotte di Altamira**, località spagnola vicino a Santander, sono

famose per le pitture risalenti al Paleolitico (circa 40.000 a.C.). In questi graffiti sono rappresentati diversi tipi di animali tra i quali compare un'immagine che sembra riprodurre la forma di un cinghiale, progenitore del maiale domestico. **Nell'antica Roma** (III secolo a.C.) pare fosse usanza delle spose andare a spalmare con lo "strutto" gli stipiti delle porte della casa del futuro marito. Nel VI secolo d.C., **i Longobardi** provenienti dal Nord-est europeo **introdussero in Italia il maiale nero**, ricco di grasso, razza a lenta crescita che veniva macellata non prima dei due anni. **Il portale della Basilica di San Marco** a Venezia, risalente alla metà del XIII secolo d.C., è decorato con bassorilievi che rappresentano il "ciclo dei mesi" e uno di questi riproduce la macellazione del maiale.

La più antica attestazione riguardo a questi prodotti ha una data certa, il **1234**, quando **la presenza di ciccioli venne documentata nelle case mantovane e della bassa Lombardia**.

Nel 1600 le tecniche di macellazione e di lavorazione del suino pare che fossero già sovrapponibili a quelle odierne. È interessante sapere che **"i porcari"** per

molti secoli furono considerati lavoratori di **"rango elevato"**.

La tecnica di produzione dei ciccioli

La produzione del *ciccioli* segue **una stagionalità che in genere va da ottobre a maggio**. La conservazione di questo prodotto può prolungarsi anche oltre i 3-4 mesi. Esso nasce dalla **procedura di estrazione dello strutto**, parte liquida della lavorazione, grasso alimentare un tempo fondamentale, oggi poco usato nelle cucine domestiche. Viene ancora utilizzato per alcuni prodotti da forno (focacce, piadine...), anche se rimane un ottimo alimento per friggere dato il suo elevato punto di fumo. La procedura partiva dalla selezione del **grasso duro** proveniente quasi esclusivamente dalla cotenna, da cui veniva liberato a coltello, ridotto in listelle e quindi in cubetti di circa 5 cm per lato. Oggi sono utilizzate anche altre parti come la gola, la pancetta e gli scarti provenienti dalla lavorazione dell'animale che possono contenere maggiori residui carnosì, comunque in



genere non superiori all'8-10%. Ovviamente non dovranno mai essere presenti peli, ossa, cartilagini, tendini, o residui di cotenna.

I pezzetti di grasso tagliato a cubetti vengono gettati in capienti paioli preferibilmente di rame, oppure di acciaio. **La cottura dovrà essere lenta**, della durata di circa 5-6 ore, con una temperatura che non dovrà superare i 110-120

°C, che è la gradazione ottimale per la fusione della parte grassa. Di conseguenza, i cubetti cuoceranno nel loro stesso grasso (strutto) e verranno estratti solo quando avranno un colorito ambrato o rosa-bruno. Una volta scolati, **i ciccioli si adagiano su un telo e si insaporiscono con diversi aromi** (concia) scelti a seconda del gusto di chi li produce. Il più usato risulta forse l'alloro, ma ricor-

diamo anche la noce moscata o il macis, i chiodi di garofano, la cannella, il pepe nero. Spesso si aggiunge un pizzico di sale (non più dell'1,5-2%). Così conditi i *ciccioli* vengono posti sotto un torchio per estrarre il grasso liquido residuo e per trasformarli **nel prodotto finale croccante**.

Sono usati soprattutto come ingredienti di prodotti da forno

L'allevamento del suino si è esteso in tutte le zone rurali dell'Italia, anche perché l'animale si adatta facilmente a tutti i climi e a tutte le latitudini. Pertanto, i *ciccioli* sono prodotti in tutte le regioni italiane, ma curiosamente **vengono chiamati con nomi diversi a seconda del luogo**, come per esempio in Romagna *grasul*, in Veneto *sossoli*, nelle Marche *grasselli*, in Toscana *friccioli*, in Sicilia *frittuli*, in Lombardia *greppole*, e così via. In molte località sono **inseriti nell'elenco dei Pat** (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), cui si aggiunge spesso anche la certificazione DE.CO. (Denominazione di Origine Comunale), che tutela e valorizza l'origine del prodotto e il suo legame storico con il territorio. Un prodotto di nicchia come i **ciccioli d'oca**, chiamati anche *grasin* o *gratun*, tipico della Lomellina e in particolare di Mortara, possiede entrambi i riconoscimenti.

In cucina è diffuso l'uso di questo prodotto come snack o correlato a un aperitivo, ma nella gastronomia italiana è noto l'utilizzo dei *ciccioli* **nell'ambito dei prodotti da forno come pani, focacce, piadine, pinze**, e tra questi non si può dimenticare il **casatiello napoletano**, famoso pane rustico, riccamente farcito, **prodotto tipico del periodo pasquale**.

Nel Nord Italia non è insolito **l'abbinamento con la polenta**, come, per esempio i *ciccioli* o *sossoli* della **Val Leogra nel Vicentino**. I *ciccioli* possono guarnire o arricchire alcuni risotti oppure la fregola sarda. Mescolati a ricotta fresca e pepe nero, possono dare vita a una ghiotta bruschetta.

Alessandro Abbondanti

PASTA CON CICCIOLE E POMODORINI

Ingredienti: 400 g di paccheri, 200 g di pomodorini del Vesuvio (detti piennoli o spunzilli), 100 g di ciccioli (sminuzzati grossolanamente a coltello), 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 spicchio di aglio rosso, 1 peperoncino fresco (sminuzzato a coltello), buccia di limone non trattato grattugiata (solo per un lontano senso di freschezza), 3 cucchiaini di ricotta fresca (facoltativa).

Preparazione: pulire i pomodorini, privarli dei semi e tagliuzzarli in piccoli pezzi. Cuocere la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo, in un'ampia padella, far insaporire l'olio con l'aglio (che poi verrà tolto) e il peperoncino fresco tritato; versarvi i pomodorini che non dovranno essere cotti, ma solo insaporiti. Scolare la pasta, versarla in padella a fuoco spento, aggiungere la scorza di limone e infine i ciccioli sbriciolati grossolanamente.





Latte e vino, due curiosi abbinamenti per i fagioli

di Roberto Zottar

Delegato onorario di Gorizia

Due ricette storiche del territorio: "Mignestre di fasûi cul lat" e "fagioli alla serba".

I fagioli accompagnano l'uomo da sempre: i Sumeri, i Greci e i Romani ne erano grandi consumatori, anche se conoscevano solo il "fagiolo dall'occhio". **Con la scoperta dell'America furono introdotte le varietà *vulgaris* e *coccineus*, più dolci e con maggior resa in agricoltura.** L'alto valore proteico e il

potere saziante fecero dei fagioli uno dei cibi prediletti dai contadini e dalle classi popolari, così come fu immortalato da **Annibale Carracci**, nel 1585, nel dipinto "Il mangiatore di fagioli".

I borlotti di Carnia, ovali e screziati di rosso, sono rappresentativi delle colture locali



In Friuli le nuove varietà soppiantarono le coltivazioni di fave e ceci, e selezioni autoctone diedero vita a varietà particolari. Oggi troviamo i *fasûi borlòts*, i **fagioli borlotti di Carnia**, ovali, screziati di rosso e rappresentativi delle colture carniche. **Ci sono poi delle cultivar, purtroppo a rischio di estinzione per lo spopolamento della montagna**, tra cui il fagiolo *cesarins*, della Val Pesarina e di Illegio, dalla forma rotonda e di colore verde-giallastro che ricorda il pisello, in friulano *cesarons*; i *fasûi dal Santisim* o *da l'aquile*, per la macchia che può ricordare un ostensorio o un'aquila, poco produttivi e coltivati ad Arta, Tolmezzo e Cavazzo. C'è il fagiolo rampicante *milions*, prolifico e tipico di Forni di Sopra, il fagiolo *dal voglût*, o *plombin*, ossia fagiolo dall'occhietto per l'ilo scuro, coltivato nella valli interne della Carnia; il fagiolo *Laurons* di Prato Carnico, e il borlotta rampicante tipico di Pesariis. C'è anche il *gigante di Platischis*, un *coccineus* grande e dai vari colori, presente dal 1800. **Nell'alta Val Torre c'è il fagiolo rampicante *forina***, che forse è gastronomicamente il migliore. Ci sono poi i **fagioli antichi di San Quirino**, piccoli, dal colore marroncino con un particolare occhietto scuro.

L'impiego del fagiolo in zuppa nasce come piatto povero contadino

L'impiego del fagiolo in zuppa nasce come piatto povero contadino, preparato al mattino prima di uscire di casa per il lavoro nei campi, mettendo sul fuoco, in una pentola di terracotta, i fagioli con acqua piovana, lasciati cuocere a fuoco lento senza la necessità di controlli durante la cottura.

Tra le tante varianti, **un curioso abbinamento è quello dei fagioli con il latte:** curioso, dato che di solito tali legumi gradiscono l'agro dell'aceto o del vino rosso.

La *mignestre di fasûi cul lat*, "minestra di fagioli con il latte", è una ricetta storica, oggi quasi dimenticata, documentata sia nella "bibbia" della cucina friulana *Mangiar e ber friulano* della contessa **Giuseppina Perusini Antonini**, sia in quella della cucina carnica, *Cucina di Carnia* di **Pietro Adami**.

Per realizzare la minestra di fagioli e latte, si cucinano in acqua i fagioli gettando la prima acqua. Si porta poi a cottura con la seconda e si aggiunge un bicchiere di latte a persona. Si condisce con burro soffritto, avendo aggiunto patate, pasta o riso.

Un'altra curiosa cottura dei fagioli è quella nel vino

Un'altra curiosa cottura dei fagioli è quella nel vino. A Gorizia e sul Carso e nelle zone di confine con la Slovenia, si possono trovare **come contorno cremoso** i fagioli cotti nel vino, pietanza chiamata anche "fagioli alla serba" che, probabilmente, è parente della famosa zuppa di fagioli serba *pasulj*. Per realizzarla, si ammolano i borlotti grossi scuri, in Friuli la varietà viene chiamata "diavoli", e si mettono a crudo in una teglia da forno con cipolla tritata, strutto, paprika dolce e salata e pancetta. Si copre con metà brodo e metà vino rosso. Si consiglia di usare il vino Terrano, tipico del Carso, caratterizzato da una par-



ticolare acidità e tannicità, che riflette il terreno rosso e ferruginoso dell'altipiano carsico. Si inforna a 180 °C e si cuoce per due o tre ore fino ad assorbimento. Si re-

gola di sale e si serve. I fagioli, così cucinati, sono molto cremosi e gustosissimi, adatti a essere abbinati come contorno a un piatto di carne brasata o selvaggina.

COME CUCINARE BENE I FAGIOLI



I fagioli secchi, come quelli freschi, si lavano sotto l'acqua corrente e si mettono in ammollo in acqua fredda per una notte, al fresco, meglio cambiando l'acqua. Non va aggiunto nulla: il sale o il bicarbonato li induriscono. Una volta ammolati, si possono conservare nel congelatore: al bisogno, si pongono ancora surgelati in una casseruola d'acciaio a fondo spesso o, meglio, in una pentola di coccio. Si coprono d'acqua fredda aggiungendo qualche foglia di alloro e di salvia. Si portano lentamente a ebollizione e si prosegue la cottura a fuoco lento, a tegame semicoperto: per evitare che le bucce si induriscano non bisogna interrompere la dolce ebollizione e, se servisse, si aggiunge acqua caldissima. Per evitare di romperli, è meglio mescolarli scuotendo il tegame. Si cucineranno in un'oretta, anche se il tempo dipende sia dalla durata dell'ammollo (più a lungo sono stati a bagno e meno staranno in pentola), sia dalla loro età: più sono vecchi, più tempo occorrerà per la cottura. Una volta pronti, si salano, si spegne il fuoco e si fa maturare il gusto lasciandoli raffreddare nella loro acqua per evitare che all'aria si seccino e che la buccia si rompa. L'acqua di cottura, la cosiddetta "acquafaba", è utile per minestre o risotti, o, montata, è un'alternativa vegetale all'albume sbattuto. I fagioli si servono caldi, conditi con olio extravergine d'oliva e, se gradito, con il rosmarino secco tritato o la cipolla. Si consiglia di cuocere i legumi in quantità per poi congelarli in parte in freezer, nel loro liquido di cottura: saranno perfetti e subito pronti.



L'ananas: *re dei frutti, frutto dei re*

di **Giancarlo Burri**

Accademico di Padova

Un esotico protagonista della tavola della festa.

Gli indios caraibici di Antigua lo appendevano davanti alle capanne come simbolo di ospitalità. Per i capitani delle navi inglesi di ritorno dalle Americhe, che lo fissavano alla porta di casa, era l'implicito invito a entrare e festeggiare insieme il fausto ritorno dal lungo viaggio. Ancora oggi, in occasione delle feste, costituisce una garbata usanza di benvenuto agli ospiti.

Simbolo dell'accoglienza e della convivialità, dunque, quell'*anana* (nome botanico *Ananas comosus* L.) che **Colombo** scoprì sbarcando sull'isola vulcanica di Guadalupe e che suo fratello Giacomo così entusiasticamente descri-

veva: "... trovarono altresì zucche e certe frutta, che parean pigne verdi come le nostre, benché assai maggiori, e dentro piene di massiccia polpa, come il melone e di molto più soave odore e sapore: le quali nascono in piante come gigli e di aloe per le campagne; come che siano migliori quelle che si coltivano, secondo che poi si seppe".

*Molti regnanti decisero
di produrli nelle loro serre*

Per lo squisito sapore, che gli autori di relazioni sulle meraviglie tropicali descrivevano come un complesso di sfumature di fragola, lampone, mela renetta, melone e pesca, **l'ananas divenne ambitissimo** (per chi poteva permetterselo).

Purtroppo, però, le lente traversate dell'Oceano provocavano il marciume di gran parte dei frutti trasportati, così molti regnanti, sulla base delle prime sperimentazioni di giardinieri olandesi, decisero di produrli nelle loro serre.

Un dipinto di **Hendrick Danckerts** (1675) raffigura **Carlo II** d'Inghilterra mentre riceve dal suo giardiniere **John Rose** il primo frutto raccolto nelle serre della sua amante **Barbara Palmer**, duchessa di Cleveland. Le cronache (1733) riferiscono, inoltre, della sontuosa presentazione sulla tavola di **Luigi XV** del primo ananas maturato nella reggia di Versailles. I frutti erano coltivati anche nelle tenute di **Caterina la Grande di Russia** a partire dal 1796.

Emblema di ricchezza e lusso, l'ananas divenne motivo scelto da architetti, stilisti e artigiani per la decorazione di facciate e cancellate dei giardini delle



Dunmore Pineapple, Scozia

dimore signorili o per quella degli interni (vedi la tappezzeria sulla parete blu del Castello di Miramare), dalle cornici degli specchi alle gambe dei mobili, dalle teiere ai piatti da dessert, agli stampi per gelatine e burro.

La realizzazione più curiosa è senza dubbio il Dunmore Pineapple, l'eclettica villa scozzese realizzata nel 1761 da parte del **Duca di Dunmore** per la moglie Susan, il cui ingresso è sovrastato da un ananas in pietra alto 14 metri e la cui base ottagonale presenta otto finestre decorate da archi a ogiva e pilastri sovrastati da foglie di pietra.

*Una pianta impiega
circa 12 mesi per fornire
un singolo frutto*

Al di là degli sfizi aristocratici e delle sperimentazioni negli orti botanici (per la prima volta in Italia nell'orto botanico di Padova), col passare del tempo, **grazie al miglioramento dei trasporti**, la disponibilità del frutto tropicale **divenne sempre più consistente e continua**.

Oggi la **maggiore produzione ed esportazione è appannaggio del Costa Rica**, seguito da Brasile, Filippine e Thailandia, che consentono un'offerta tutto l'anno. Una pianta di ananas impiega circa 12 mesi per fornire un singolo frutto, e considerato che **non è un frutto climaterico** (una volta staccato dalla pianta interrompe la sua maturazione, solo la buccia cambia colore ma non la polpa né il contenuto zuccherino), la migliore offerta sul nostro mercato è ovviamente quella del frutto "maturato in pianta".

Le proprietà benefiche dell'ananas sono da tempo conosciute nella medicina popolare degli indigeni delle Americhe: per contrastare gli edemi, i disturbi digestivi e le infiammazioni, ma anche per il trattamento della febbre, dell'asma nei bambini e come vermifugo.

La moderna scienza ha confermato sostanzialmente gli effetti antinfiammatori, ipotensivi, diuretici, analgesici e antipiretici legati al consumo di ananas,



grazie alla presenza, nella polpa e nel torsolo, di due forme dell'enzima proteolitico bromelina. **L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha però smentito la falsa convinzione di "brucia grassi"**, chiarendo che la bromelina è in grado di scindere le molecole proteiche (attività proteolitica) degli alimenti rendendole più digeribili, ma senza alcuna attività specifica sui grassi.

Nel Policlinico Sant'Orsola di Bologna, il succo di ananas, assunto per via orale, è utilizzato in radiologia come mezzo di contrasto per gli esami di *colangiografia in risonanza magnetica* al posto di alcune costose sostanze di sintesi.

*Alcune preparazioni
per chiudere il pranzo della festa*

Qualche suggerimento per chiudere piacevolmente il pranzo della festa, invece del solito ananas tagliato in strisce (come veniva presentato negli anni Trenta al *Winter Palace di Luxor*)?

Magari una **bomba dei Caraibi**, estrosa rivisitazione della macedonia di frutta in un guscio di ananas **servita al pranzo di nozze tra John Fitzgerald Kennedy e Jacqueline Bouvier**: tagliato l'ananas in due, in senso verticale, dopo

aver tolto il ciuffo, si svuota delicatamente con un coltellino. Ridotta in cubetti la polpa, a rondelle una banana, a spicchi ben separati un pompelmo e un'arancia, si mescolano in una zuppiera aggiungendo due cucchiaini di zucchero di canna. Si riempie la base dell'ananas con due palline di gelato alla vaniglia e la macedonia si completa con uno spruzzo di Maraschino.

Decisamente più impegnativi, ma di effetto, i prelibati **timballi di ananas, mele golden e noce di cocco in salsa di arance rosse**, fantasiosa ricetta di **Luisa Valazza** chef pluristellata del ristorante "Al Sorriso" di Soriso (Novara). Si parte da metà ananas e una mela golden, tagliati a *julienne*, cui si aggiunge una seconda mela, tagliata a dadini e fatta cuocere con succo di limone, amalgamando con un cucchiaino di zucchero. Con sottili fette ricavate dal restante ananas, si foderano degli stampini da forno, coprendo il fondo con fettine di kiwi, e riempiendoli con l'ananas e la mela precedentemente preparati. Si spolverizzano i timballi con cocco liofilizzato e, aggiungendo una noce di burro, si passano al forno a 150 °C, lasciando gratinare. Si servono su una salsa di arance tarocco (succo d'arance e zucchero concentrati in cottura), decorando con foglie di menta.



I vegetali a tavola

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*Insieme alla frutta
sono alleati
della nostra salute.*

Negli ultimi vent'anni, numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che **una dieta ricca di vegetali e frutta (e poca carne) conferisce uno stato di buona salute**. Contrariamente, un eccessivo consumo di carne è stato associato a un incremento di malattie cardiovascolari e tumori. **Sono più di quaranta le varietà botaniche presenti nella dieta occidentale**. Grazie alla presenza di molecole fitochimiche, il blu-viola delle melanzane, il giallo dello zafferano, il rosso dei pomodori o dei peperoni hanno proprietà antiossidanti, impedendo ai radicali liberi di reagire con tutto ciò che trovano nelle vicinanze. I radicali liberi, fortemente reattivi (possiedono un elettrone spaiato), aggrediscono le molecole biologiche producendo quello che definiamo "stress ossidativo". **Il colore di ogni vegetale, anche di quelli bianchi come aglio e cipolla, indica la presenza di uno o più fitochimici dal potere antiossidante**. Combinare, dunque, la dieta con colori diversi, arricchita da verdura e frutta, contribuisce a realizzare un'ottima attività antiossidante salutare.

I polifenoli come i flavonoidi, 20 volte più potenti della vitamina E, liposolubile (presente negli oli di arachide, di oliva, ma anche in arachidi, nocciole...); gli isoflavoni, contenuti, per esempio, nella soia (genisteina), nella cipolla rossa (quercetina), nel peperoncino (miricitina), nel cacao (epicatechina), in rucola, cavolo riccio e capperi (kampferenolo), sono solo

alcuni esempi di sostanze presenti nel mondo vegetale che, insieme alle vitamine e alle fibre, sono essenziali per ridurre la pressione nei soggetti ipertesi. Le crucifere di broccoli, crescione, cavoletti di Bruxelles, cavoli, e le liliacee, quali aglio, cipolla, scalogno, sono ricche di "isotiocianati", utili contro le malattie del fegato e per ridurre le cellule neoplastiche.

Le sostanze fitochimiche di alcune piante, prodotte per difesa dalle aggressioni batteriche o fungine o ambientali, **sono per noi vere molecole salutari**, essenziali per la vita. Il consumo di vegetali, frutta e cereali integrali riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer, cancro e disturbi legati all'età (*American Journal of Clinical Nutrition*). **Il consumo quotidiano di 5 porzioni di verdura e frutta va in tale direzione.**

*I fitochimici isolati, assunti
in compresse, hanno lo stesso
effetto dei prodotti
contenuti nei cibi?*

Tuttavia, i fitochimici isolati, assunti in compresse, hanno lo stesso effetto dei prodotti contenuti nei cibi? **La risposta è no**. Un esempio è dato dal beta carotene (provitamina A), che, presente in alcuni vegetali (carote, pomodori, peperoni, albicocche, meloni...), esercita prevenzione sul cancro del polmone, ma è addirittura deleterio se assunto allo stato puro come fosse un farmaco. Altro esempio riguarda la vitamina C. Alcuni autori hanno osservato che 1 g di mela con il suo esocarpo (buccia) è pari a 83,3 micromoli di vitamina C. In altri termini, 100 g di mela, con la buccia, hanno un potere antiossidante pari a 1.500 mg di vitamina C, ma tale attività non proviene dalla vitamina C,



beni da tutti i fitochimici presenti nella sola buccia. Ecco perché il frutto va consumato intero (naturalmente ben lavato). **I frutto-oligosaccaridi (fos) presenti in frutta e verdure si comportano come sostanze prebiotiche** e come tali fanno moltiplicare i bifidobatteri (sino a 10 volte) e i lactobacilli i quali, a loro volta, producono acidi grassi a corta catena (acetico, propionico, butirrico). Dall'acetico viene sintetizzato il colesterolo nel fegato (LDL); il propionico ha effetto contrario, riduce il colesterolo con azione simile a quella delle statine, bloccandone la sintesi epatica. Tale funzione viene svolta dai **cereali integrali e dalle loro farine** (tutte). La ragione è dovuta alla presenza, nei cereali integrali (ma non in quelli raffinati), di sostanze che si chiamano arabino-xilani, presenti nella crusca che avvolge la cariosside e che viene eliminata con la raffinazione (abburrattamento). Ecco perché si consigliano **i prodotti integrali, in quanto riducono il colesterolo e controllano l'incremento della glicemia post prandiale** nei soggetti sani e diabetici. In conclusione, i vegetali e la frutta sono alleati della nostra salute e un loro consumo quotidiano e costante è garanzia di sana longevità.

Il legno in cucina

di **Gabriele Gasparro**
Delegato di Roma

*Stoviglie, "scifette",
taglieri devono essere
sempre sottoposti a un
rigoroso lavaggio.*

Spesso, in locali che vogliono far ritrovare al cliente il gusto del "buon tempo antico", si **servono, specialmente i primi di pasta, nelle scife**, piatti di legno di forma rettangolare dalle sponde basse, che nella cucina popolare servivano da piatto comune nelle mense povere. Le *scife* più grandi, chiamate "spianatoie", servivano per portare le pagnotte al forno ed erano ideali per la polenta, da consumare in comune attorno alla tavola. Usanza quest'ultima che sopravvive golosamente in molte regioni del Paese, specialmente in Ciociaria, e anche in case di città si usa spesso voler eccentricamente ritornare alla tradizione.

*Sta tornando l'uso del legno
per i piatti da portata*

Sta tornando l'uso del legno per i piatti da portata, **una moda che si è diffusa moltissimo negli ultimi anni** anche in Europa, ma non è molto gradita da tutti. Di recente, infatti, **a Birmingham, un ristorante è stato condannato** al pagamento di una multa da 50.000 sterline per l'uso continuo di piatti di portata in legno. Oggi si è più sensibili ai problemi della salubrità e all'igiene della tavola, e il legno in cucina comincia a essere sotto



accusa. Si tratta, infatti, di **un materiale poroso** che assorbe e può facilmente ospitare, nelle sue fessure, colonie batteriche o fungine. Il divieto di **utilizzo delle stoviglie di legno** nella ristorazione non è esplicito nel nostro Paese, in quanto non esiste una legge in merito. Tuttavia, in ambito professionale, i ristoratori devono fare un'accurata valutazione del rischio prima di usarli nella loro cucina come utensili senza **un rigoroso lavaggio**.

Il legno è di per sé **un materiale inerte**, nonostante si tratti di un prodotto organico. **Solo se trattato nella pulizia con molta attenzione, può essere idoneo al contatto con gli alimenti**.

*È importante un'adeguata
pulizia dopo ogni utilizzo*

Importante è quindi il lavaggio adeguato dopo ogni utilizzo, **soprattutto dopo aver lavorato cibi diversi tra loro**, anche come cottura. È raccomandabile,

inoltre, **prestare attenzione all'usura delle stoviglie in legno**, vista la facilità con cui si generano fessure o tagli che rendono le operazioni di pulizia difficili. **Un tagliere di legno** usato anche nella cucina domestica è potenzialmente causa di contaminazioni microbiche, motivo per cui andrebbe **levigato periodicamente**. Tale operazione elimina lo strato superficiale, colonie batteriche e fungine comprese, e rende l'utensile meno rischioso. **Come levigarlo?** Con la carta vetrata? Oppure con un apposito utensile?

Gli utensili di legno non andrebbero, inoltre, usati con gli alimenti crudi, maggiormente a rischio di contaminazione, come nel caso di carne, pesce o formaggi erborinati. Una soluzione ideale è, in alternativa, l'uso di utensili di legno diversi tra la carne e il pesce e altri per ortaggi e frutta.

La questione è molto dibattuta e, ancora una volta la tradizione è in contrasto con le esigenze moderne. Scompariranno il mattarello di legno o il cucchiaino che si affonda nel tegame del sugo?



Arbor Sapientiae Editore,
Roma 2023, pp. 249
€ 18,00



Hilde è un'Accademica della cucina con un passato di scrittrice e giornalista di tutto rispetto, non nuova a imprese letterarie in cui la pas-

Beata Follia

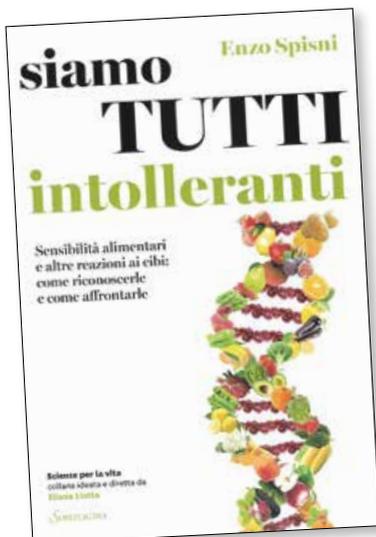
Sommo mistero del bene

di Hilde Ponti

sione storica e quella gastronomica servono piatti appetitosi alla nostra curiosità. Basta pensare, a titolo di esempio, al *Ricettario delle streghe*, *A tavola con le streghe*, *Alla mensa dei pontefici*. In questa sua ultima opera propone alcuni aspetti della vita di grandi Santi, alcuni facenti parte dell'agiografia ufficiale, altri perlopiù poco conosciuti e quindi più affascinanti. Quindici secoli di storia, da San Pietro a San Luigi Gonzaga, con una sola escursione fino al 1800, il secolo di San Giovanni Bosco, con il cibo come comprimario, sia quello quotidiano, ma anche, per usare le parole dell'Autrice, quello "emblematico o anche metaforico". Quello che è "una grande realtà, magnificata... in tutte le arti" e la base della convivialità,

un momento che va al di là della semplice necessità di provvedere alla nostra sopravvivenza. Perfettamente integrate nel testo che le precede, ogni capitolo è arricchito da una serie di ricette: le cassatelle di Sant'Agata, la *frittada dell'Abbazia Scriptorium* di Sant'Ambrogio, l'uro ai frutti di bosco di Santa Brigida (nota anche per i suoi famosissimi brigidini), la vulva femminile di Santa Rita arrivata fino a lei partendo dal romano Apicio, la dorata carnevalesca di San Carlo Borromeo, la torta delle rose di San Luigi Gonzaga, per finire con la torta di mele di mamma Margherita (San Giovanni Bosco). Un misto di suggestioni, e suggerimenti culinari, alcuni dei quali giunti fino a noi, altri che possono essere uno stimolo a "provarci".

Sonzogno,
Venezia 2024, pp. 200
€ 17,00



Ci siamo ormai abituati a leggere, in calce a molti menu dei ristoranti che frequentiamo, l'invito a segnalare tempestivamente le alterazioni della nostra sensibilità alimentare, spesso accompagnato dall'elenco delle componenti alimentari cui potremmo

Siamo tutti intolleranti

Sensibilità alimentari e altre reazioni ai cibi: come riconoscerle e come affrontarle

di Enzo Spisni

reagire in modo anomalo. In effetti, quello delle reazioni di intolleranza ai cibi è diventato un problema per una crescente percentuale della popolazione. Enzo Spisni, professore universitario ed esperto di nutrizione e infiammazione, traccia in questa sua opera un quadro chiaro e completo sullo stato dell'arte in tema di alterazioni della sensibilità alimentare, sul come riconoscerle e tenerle a bada. Anziché fare di ogni erba un fascio, è opportuno innanzitutto distinguere la platea di popolazione interessata in intolleranti, sensibili, allergici e celiaci, giustamente ritenuti meritevoli di un capitolo a parte data l'importanza del fenomeno. Veniamo così a sapere, fra l'altro, che la metà degli italiani è geneticamente intollerante al lattosio (lo è oltre il 95% dei cinesi!) e che altri disagi

possono derivare dal consumo di funghi, sardine, alcol, caffè, alimenti contenenti solfiti e aspartame o tutta quella serie di additivi che trasportano i nostri alimenti direttamente nella categoria dei cibi ultraprocesati, meglio conosciuti come cibo spazzatura o *junk food*. Fra i sensibili troviamo le persone che non tollerano il glutine e, in alcuni casi, possono giovare dei cosiddetti grani antichi, mentre le allergie hanno fatto registrare un vero *boom* di incidenza e sono a volte scatenate anche da microdosi dell'allergene interessato, come il nichel rilasciato da una pentola. Non mancano naturalmente le generali norme di comportamento da seguire per identificare e superare gli eventuali problemi capaci di trasformare il piacere della tavola in un incubo senza fine.