

# 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](http://www.accademia1953.it)



ISSN 1974-2681

N. 336, APRILE 2021 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

APRILE 2021 / N. 336

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIU

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**  
GIUSEPPE BENELLI, IRENE BOERO,  
ANTONIO CAGGIANO, SILVIA DE LORENZO,  
MARIO DEL ZOPPO, JUNE DI SCHINO,  
GABRIELE GASPARRO, ROSA GIAMMARCO,  
PAOLO LINGUA, FABIO LUDOVISI, VITTORIO MARZI,  
MARILENA MORETTI BADOLATO,  
GIGI PADOVANI, MORELLO PECCHIOLI,  
PAOLO PETRONI, ROBERTO PIRINO,  
ANTONIO RAVIDA, SILVANO RIGGIO,  
ROBERTO ROBAZZA, GIANCARLO SARAN,  
ALDO E. TAMMARO, ANDREA VITALE.

**CREDITI FOTOGRAFICI**  
ADOBE STOCK.



**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  
E 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI E 50  
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

**STAMPA**  
DIGITALLAB 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



**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  
"Due bambini con pane e mele durante la pausa"  
(1870 circa), Luigi Bechi, Collezione Privata



**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.

## Focus del Presidente

**3** Parliamo della nostra Accademia  
(Paolo Petroni)



## Tradizioni • Storia

**4** I ravioli di Paganini  
(Paolo Lingua)



## Territorio • Turismo • Folklore

**6** Un thermopolium  
perfettamente conservato  
a Pompei  
(June di Schino)





- 8** I fagioli di Lamon della vallata bellunese  
(*Giancarlo Saran*)
- 10** S'anguli 'e cibudda, quasi una pizza  
(*Irene Boero*)
- 12** I taralli di San Biagio nella tradizione lancianese  
(*Mario Del Zoppo*)
- 14** La pizza di Pasqua viterbese  
(*Fabio Ludovisi*)



- 16** Aglione: l'aglio del bacio  
(*Marilena Moretti Badolato*)
- 18** Le cipolle di Verezzi  
(*Roberto Pirino*)
- 20** È il formaggio di fossa  
(*Roberto Robazza*)
- 22** I "mògnele" di Pettorano sul Gizio  
(*Rosa Giammarco*)

### Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 24** Il burro in cucina  
(*Morello Pecchioli*)



- 26** Il metodo "cuoncio cuoncio" per vivere bene  
(*Gigi Padovani*)
- 28** Semplicemente funghi  
(*Silvano Riggio*)

- 30** Le fave, cibo dei poveri  
(*Antonio Caggiano*)

### Ristorazione e Cuochi

- 32** Marie-Antoine Carême il cuoco prediletto dai Bonaparte  
(*Giuseppe Benelli*)



### Salute • Sicurezza • Legislazione

- 34** La sicurezza alimentare: nuove consapevolezze e impegni  
(*Andrea Vitale*)
- 36** La salvaguardia dei prodotti tipici italiani  
(*Vittorio Marzi*)
- 38** Il cibo in scatola  
(*Antonio Ravidà*)
- 39** Come cambiano le abitudini alimentari  
(*Gabriele Gasparro*)

### In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro





# Parliamo della nostra Accademia

*Nonostante la pandemia ci abbia fatto rinunciare alla convivialità, l'Accademia ha mantenuto salde le posizioni. Grazie alla capacità e alla passione di Delegati e Accademici.*

di Paolo Petroni

**V**isto il caos regnante su tutti i fronti (vaccinazioni, aperture ristoranti, scuola e altro), visto che lo strombazzato cambio di passo non c'è, per questo mese non parliamo di Covid. **Non possiamo però tralasciare la pagliacciata inflitta alla Sardegna** che, nel giro di tre settimane, è passata dal color bianco (da tutti noi invidiato lo scorso mese) al rosso. Dal tutto aperto al tutto chiuso in un batter di ciglio. Abbiamo, poi, commesso un errore lo scorso mese: presi dall'entusiasmo abbiamo definito l'EMA (l'ente europeo per il controllo del farmaco) un "carrozzone passacarte". Purtroppo, invece, vista la pilatesca decisione sul vaccino Astra-Zeneca, non è nemmeno un passacarte. Le carte se le tiene per sé.



*Manifestazioni di vibrata protesta da parte dei ristoratori abbandonati al loro destino*

In ultimo, un plauso per le manifestazioni di vibrata protesta da parte dei ristoratori abbandonati al loro destino in modo vergognoso. Resta difficile da capire come un settore così strategico per l'Italia che, con il turismo, vale (valeva) il 13% del PIL, sia stato ignorato, logorato, illuso, sbeffeggiato, colpevolizzato, oggetto di elemosine scandalose. **L'immagine della giovane ristoratrice che qui pubblichiamo vale più di mille parole.** La forte protesta di gente disperata (al di là di qualche possibile intrusione) pare abbia fatto breccia, forse qualcosa si muove. In attesa del caldo estivo che, assieme ai vaccini, dovrebbe distruggere il virus.

*Sette riunioni online con tutti i Delegati nel mondo e in Italia*

Tuttavia, **ora parliamo della nostra Accademia.** Nei giorni scorsi sono state effettuate 7 riunioni *online* con tutti i Delegati nel mondo e in Italia. Vista l'impossibilità di trovarci di persona, **l'incontro virtuale ha suscitato vivo apprezza-**

**mento da parte di tutti** perché hanno potuto scambiarsi opinioni, esperienze, suggerimenti. Alcuni di loro, di fresca nomina, hanno potuto conoscere i colleghi, vederli e parlare con loro. **Grazie all'abnegazione, alla solerzia, alla capacità e alla passione di questi Delegati**, la nostra Accademia ha mantenuto salde le posizioni. Nel 2019 le Delegazioni/Legazioni erano 307, nel 2020 erano 310 e a oggi sono 312! **Nel 2020, anno di piena pandemia, sono entrati ben 382 nuovi Accademici** e nei primi tre mesi di quest'anno ne sono già stati accolti 92. Il totale degli Accademici, a oggi, è di 7.295 con una decrescita di soli 41 soci rispetto allo scorso anno.

*L'Accademia si sente dentro, unisce e ci fa sentire amici*

**Altro segno di vitalità sono i numerosissimi premi che sono stati richiesti dalle Delegazioni:** 32 premi Dino Villani, 44 premi Massimo Alberini, 26 premi Giovanni Nuvoletti, 36 attestati di Buona Cucina. L'Accademia è una forza che si sente dentro, che unisce, che ci fa sentire amici. Ne sono prova anche i tantissimi attestati che ho inviato a chi ha compiuto i 25, i 35, i 50 anni di appartenenza alla nostra Associazione. Che non si lascia mai a cuor leggero. Solo l'anzianità invalidante e la mancanza di salute costringono, talvolta, sempre con dolore, a lasciare gli amici della Delegazione. Mai si lascia perché la pandemia non ci fa trovare temporaneamente più a tavola. La nostra rivista *Civiltà della Tavola*, la newsletter, le pubblicazioni della biblioteca gastronomica, il sito internet, la **nuovissima App**, che invito nuovamente e caldamente a scaricare e che è già stata **scaricata da oltre 11.000 persone**, sono gli strumenti che tengono vivi i legami tra il mondo accademico e i suoi membri. Adesso non ci resta che ricominciare a vivere, noi ce la mettiamo tutta.



# I ravioli di Paganini

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*La ricetta, scritta di suo pugno nel 1839, è conservata presso la Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington.*

**N**ella Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington, è conservato **un manoscritto di Niccolò Paganini che risale al 1839,**

un anno prima della sua morte. Il testo non contiene appunti di musica o la bozza di un concerto, bensì, in dettaglio, **la ricetta d'uno dei suoi piatti preferiti: i ravioli conditi con il "tocco" (sugo) alla genovese.** È un piatto robusto, che ha sempre avuto, anche dal Medioevo, con infinite piccole varianti (sia del sugo, sia del ripieno), un grande successo popolare. È il piatto che ancor oggi è simbolico dei pranzi delle festività natalizie. Paganini era nato nel quartiere centrale del Colle, al Passo di Gatta Mora (oggi completamente distrutto e con la lapide che campeggiava sulla sua casa finita in un magazzino del Comune), figlio di un lavoratore portuale, grande appassiona-

to di musica, che aveva intuito il genio del figlio sin dalla sua prima infanzia.

---

*Il musicista amava la cucina popolare genovese*

---

Sappiamo che Paganini amava la cucina popolare genovese: in alcune sue lettere parla del **denso minestrone** che faceva sua madre e della **farinata**. Ma la sua autentica passione erano sempre i **ravioli**. Nella ricetta che ci ha lasciato e che pubblichiamo integralmente al termine di questa riflessione, ci sono alcuni aspetti da approfondire. In primo



luogo l'impiego di due tipi di carne di bue: il **manzo magro per fare il sugo e il vitello per il ripieno** dei ravioli. Nessuna presenza di carne di maiale o di salsiccia, che si trovano, invece, in alcune ricette del XIX secolo. In realtà Paganini interpreta, in maniera filologica, la tradizione ligure che tende certamente a piatti saporiti ma tutto sommato magri. I suoi ravioli, poi, hanno nel ripieno la borragine (in genovese *boraxe*), erba assai amata e apprezzata in Liguria.

I ravioli sono, nella loro origine, un piatto millenario: ne troviamo allusioni, sia pure molto elementari, anche nelle tavolette degli Ittiti e poi, proseguendo nella storia, li vediamo emergere nel Medioevo. Lo stesso **Boccaccio** ne parla nella novella di Biondello e Ciacco del *Decameron*. Via via nel tempo, in tutte le regioni (ma in particolare in Piemonte e in Emilia) si trovano varianti infinite. **L'assetto definitivo (o quasi) si ha nella seconda metà del XVIII secolo** quando l'organizzazione del pasto familiare tende ad assomigliare a quello di oggi. Le modificazioni vengono dall'urbanizzazione, dai mercati e anche dalla trasformazione dei fuochi nelle abitazioni e dall'ingresso dell'uso del forno.

*Nel trito del sugo ci sono i funghi; nel ripieno, è presente anche il cervello di vitello bollito*

**Ci sono nel testo di Paganini due conferme della tradizione genovese.** La prima è che nel trito del sugo sono compresi - e a Genova ci sono in mille primi e pietanze - **i funghi porcini secchi tritati**. La seconda è la presenza qualificante del **cervello di vitello bollito che deve essere amalgamato nel ripieno con la carne macinata**, la borragine, le uova e il formaggio parmigiano. Paganini, come si può notare, offre una opzione, suggerendo **in alternativa l'impiego dei laccetti**, così come **la carne di cappone in alternativa al vitello**. Il cappone, acquistato, dal Rinascimento in poi, regolarmente in Piemonte, è un'altra golosità dei genovesi che dall'u-



## RAVIOLI DI PAGANINI

**Ricetta dei ravioli vergata da Paganini nel 1839 e conservata nella sua versione originale presso la Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington**

*"Per una libra e mezza di farina due libre di buon manzo magro per fare il sugo. Nel tegame si mette del butirro, indi un poco di cipolla ben tritolata che soffrigga un poco. Si mette il manzo e fare che prenda un po' di colore.*

*E per ottenere un sugo consistente si prende poche prese di farina, ed adagio adagio si semina in detto sugo affinché prenda colore. Poi si prende della conserva di pomodoro, si disfa nell'acqua, se ne versa entro alla farina che sta nel tegame e si mescola per scioglierla maggiormente, ed in ultimo si pongono entro dei fonghi secchi ben tritolati e pestati ed ecco fatto il sugo.*

*Ora veniamo alla pasta per tirare le foglie senza ovi.*

*Un poco di sale entro alla pasta gioverà alla consistenza della medesima.*

*Ora veniamo al pieno.*

*Nello stesso tegame con la carne si fa in quel sugo cuocere mezza libra di vitella magra, poi si leva, si tritola e si pesta molto. Si prende un cervello di vitello, si cuoce nell'acqua, poi si cava la pelle che copre il cervello, si tritola e si pesta separatamente come come. Si prende un pugno di borage chiamata in Nizza Boraj, si fanno bollire, si premono molto, e si pestano come sopra. Si prendono tre ovi che bastano per una libra e mezza di farina. Si sbattono e uniti e nuovamente pestati insieme tutti gli oggetti sopranominati, in detti ovi ponendovi un poco di formaggio parmigiano. Ecco fatto il pieno. Potete servirvi del cappone in luogo del vitello, dei laccetti in luogo di cervello, per attenerne un pieno più delicato. Se il pieno restasse duro si mette del sugo. Per i ravioli la pasta si lascia un poco molla.*

*Si lascia per un'ora sotto coperta da un piatto per ottenere le foglie sottili".*

so delle famiglie alto borghesi ha poi avuto anche un consumo popolare. Vale la pena ricordare una tradizione popolare genovese, assolutamente infondata, ma gradevole da citare. Secondo questo racconto un po' folk, Ravioli sarebbe il cognome d'una coppia, marito e moglie genovesi, che dopo aver lavorato per molti anni presso una famiglia nobile del Basso Piemonte, decidono di tornare a Genova e portano con sé molte ricette collaudate, tra le quali, appunto, quella che i piemontesi chiamano "agnolotti" che hanno un ripieno esclusivamente di carne. I due Ravioli ci inseriscono la borragine e anche la bietola, a seconda della stagione, e battezzano il piatto con il loro nome. Tutto inventato, ma divertente.

Un aspetto ancora più curioso della ricetta riguarda la presenza del sugo di

pomodoro. **Paganini parla esplicitamente di conserva:** in altre ricette dell'epoca di poco posteriore il sugo di carne è in bianco, sul modello piemontese. La conserva si trova anche nella ricetta della *Cuciniera Genovese* dei Ratto (la prima organica di cui si abbia memoria) che risale al 1863, quando ormai l'uso del pomodoro era diffuso in tutta Italia. La presenza del pomodoro - cotto o crudo - sulle tavole italiane è relativamente recente e muove la sua storia nella seconda metà del XVIII secolo come eccentricità, superato il pregiudizio d'una sua tossicità, e decolla pian piano dall'inizio del 1800. Quindi era entrato nel consumo genovese da poco, considerato, appunto, che lo scritto di Paganini risale al 1839. Tuttavia Paganini, a quanto pare, s'era innamorato subito del pomodoro.



# Un *thermopolium* perfettamente conservato a Pompei

di June di Schino

Accademica onoraria di Roma

*La recente straordinaria scoperta di un luogo di ristorazione con le tracce di alimenti, recipienti di cottura e materiali da dispensa.*

**U**na sorprendente scoperta a Pompei: nell'ambito del Grande Progetto Europeo, che favorisce la valorizzazione e la tutela dell'area archeologica, riemerge il migliore conservato e più completo termopolio (l'etimologia del termine *thermopolium* risale alla cultura greca, e non era in uso nell'antichità, mentre *popina* era quello comunemente usato) mai conosciuto *in situ*.

Il tempo che ha visto la tragedia spaventosa dell'eruzione del Vesuvio, con la sepoltura degli abitanti vivi e la città ricoperta sotto un'ondata piroclastica di 6 metri, tra la moltitudine di oggetti della cultura materiale usati nella vita quotidiana ha voluto **salvaguardare mirabilmente fiasche, olla e patere, nonché preziose quanto inaspettate tracce di alimenti nei recipienti di cottura e di**

**conservazione:** resti di capre, maiali, anatre e altri volatili che venivano cucinati nonostante i divieti.

*I Pompeiani meno abbienti consumavano cibi caldi e bevande all'aperto*

Per i Pompeiani meno abbienti era, infatti, abitudine comune consumare cibi caldi e bevande all'aperto, nelle cosiddette *popinae*, una consuetudine che **richiama gli odierni street food**.

Il termopolio è situato all'incrocio tra il vicolo delle Nozze d'argento e il vicolo dei Balconi e, non a caso, nell'antistante piazzetta si trovano una fontana, una cisterna e una torre piezometrica per la distribuzione dell'acqua. L'esemplare, perfettamente conservato, risulta di un incredibile pregio artistico. Spiccano le splendide decorazioni del bancone che colpiscono per i colori vivaci di vari soggetti su un bellissimo sfondo giallo ocra acceso. Sul fronte, è raffigurata l'immagine di una bella Nereide sul cavallo marino e, sul lato più corto, s'individua una sorta d'insegna commerciale. Le anfore ritrovate davanti al bancone sembrano riflettere l'immagine dipinta. Sono emerse altre pregevoli scene di nature morte con varie rappresentazioni di animali. Inoltre, frammenti ossei degli stessi animali sono stati rinvenuti all'interno di recipienti del bancone: tra le altre, colpiscono **le immagini delle due anatre germane a testa in giù, pronte per essere cucinate**, quelle di un bel gallo e, di seguito, di un cagnolino al guinzaglio. **L'alta qualità degli affreschi risalta**





**maggiormente laddove si ricordi che questi luoghi di ristoro erano frequentati dal popolo.**

Un altro dato interessante è il rinvenimento di ossa umane - ritrovate parzialmente scomposte a causa di scavi clandestini - così come di **diversi materiali da dispensa**: nove anfore per vino, garum e olio di oliva, una patera di bronzo, due fiasche, due pentole, un'olla di ceramica comune da mensa. **Le pentole parlano di civiltà con un linguaggio eloquente che racconta l'antica sapienza culinaria**, una sorta di *fil rouge* di fuoco che traccia l'evoluzione dell'*Homo sapiens* (*sapiens* anche per il "gusto" e la capacità di gustare): l'addomesticazione del fuoco, risalente all'età paleolitica inferiore, segna infatti la più importante rivoluzione nella storia dell'umanità, il marcatore primo della transizione dalla *res naturalis* alla *res culturalis*, come evidenziato da **Claude Lévi-Strauss** nell'assioma crudo-cotto = natura-cultura.

In modo altrettanto espressivo ci parla di continuità anche l'eccezionale *strumentarium domesticum* dei patrizi romani disegnato e descritto da **Carlo Ceci** attraverso la nomenclatura di 419 esemplari, molti identici a quelli del III millennio.

*Massimo Osanna, l'archeologo che ha segnato una meravigliosa rinascita di Pompei*

A seguito del deplorabile degrado e dell'abbandono di Pompei, uno tra i siti archeologici più importanti del mondo, questa scoperta **segnala una meravigliosa rinascita**, dovuta in primo luogo al suo *deus ex machina*, **Massimo Osanna**. Colui che da Direttore del Parco archeologico di Pompei, di recente, è stato nominato Direttore Generale dei Musei dello Stato, unendo intelligenza strategica, passione e grande competenza - doti che si potrebbero sintetizzare nel motto *Real Revolution and its Rewards* - ha avuto la lungimiranza di creare un'eccezionale *équipe* interdisciplinare. Durante il *lockdown*, archeologi, architetti, ingegneri, vulcanologi, geologi, antropologi, archeobotanici e archeozoologi hanno lavorato con fervore per offrire al mondo una contestualizzazione della cultura materiale di ventuno secoli fa, impegno ricompensato anche dalla eccezionale scoperta di un carro cerimoniale unico, decorato con medaglioni erotici, forse in omaggio a una sposa o alla

dea Cerere. È grazie a scoperte siffatte che riusciamo ad addentrarci nei saperi, nelle forme e nelle tecniche della cultura materiale. Se ne ebbe dimostrazione già nel 2004, con la mostra "Minoici e Micenei sapori della loro epoca" al Museo Nazionale Archeologico di Napoli, realizzata dal Ministero ellenico della Cultura, un'esposizione che, grazie all'impiego di tecniche d'indagine diverse, fornì informazioni preziose sull'alimentazione di migliaia di anni fa: potei darne prova presentando pietanze allettanti, quali la zuppa di cicoria servita in una pentola tripodata, le focacce, il vino resinato e la birra d'orzo. Tuttavia, già nel 1989, a Verona, l'Accademia aveva realizzato una grande esposizione, "L'arcano convito: 4000 anni a tavola", curata dalla sottoscritta, con la collaborazione prestigiosa di noti esperti come **Eugenia Salza Prina Ricotti, Edda Bresciani, Claudio Saporetti**.

*L'importanza di fonti innovative e nuove tecniche analitiche*

Per ricostruire l'alimentazione del mondo antico, si era allora fatto ricorso a fonti innovative, come quelle archeozoologiche e archeobotaniche e a nuove tecniche analitiche, che permettono il rilevamento di elementi in traccia di alcuni metalli (lo zinco e lo stronzio) impiegati come marcatori ossei delle condizioni alimentari vegetali e animali dei popoli antichi. È grazie a tali esperienze pregresse che oggi a Pompei posso riproporre il valore culturale e l'attrazione irresistibile di un turismo del gusto evocativo con "un assaggio della storia", nella certezza di suscitare un positivo riscontro da parte dei visitatori. Il tempo si rivela assai generoso permettendoci di ricomporre quel meraviglioso mosaico della storia della gastronomia in tutte le sue sfumature, a testimonianza di un *continuum* culturale dove le tessere sono intercambiabili e sovrapponibili: osservate in sincronia, si rivelano momenti dell'essenza di una civiltà; considerate in diacronia, ci restituiscono le diverse fasi del divenire umano.



# I fagioli di Lamon

## della vallata bellunese

di **Giancarlo Saran**

Accademico di Treviso

*Terreno e clima sono i segreti delle piacevoli proprietà organolettiche del legume dalla buccia sottile e la polpa tenera.*

**N**ell'immaginario collettivo, *Il mangiatore di fagioli* di **Annibale Carracci** è l'emblema di come il legume fosse radicato nella civiltà contadina di un tempo, una sorta di **"carne dei poveri"**, così ironicamente descritto da **Sergio Grasso**: "Se le proteine della carne sono nobili e quelle dei fagioli plebee,

questo spiega perché i legumi non siano in obbligo di comportarsi signorilmente in fase digestiva". Affermazione poi non del tutto vera, in quanto un loro consumo regolare elimina, o riduce considerevolmente, i borbottii da meteorismo galeotto. Pur se già presenti nel vecchio continente con altre varietà, il **boom dei fagioli** come li conosciamo ora è **legato alla scoperta delle Americhe**, accettati prima e meglio di altri compagni di navigazione (patate o pomodori) poiché si rivelarono subito generosi a chi decise di investire le proprie sudate fatiche su di loro. Un percorso regale quello che li portò nel Bel Paese. **Carlo V, re di Spagna, nel 1532 ne fece omaggio a Papa Clemente VII**. In quel tempo, era titolare della cattedra di eloquenza presso il Collegio Romano un bellunese, **Giovanni Pietro Dalle Fosse**, che **in realtà si fir-**

**mava Pierio Valeriano**. Era al termine della sua missione accademica, in procinto di tornare tra le amate valli. Quale premio alle sue fatiche, il Papa aggiunse al bagaglio di ricordi romani i fagioli del nuovo mondo, perché ne facesse tesoro diffondendone la conoscenza tra i suoi conterranei. Scrupoloso notaio di quanto osservava, le prime impressioni in uno dei suoi libri: "Sono piante che hanno cominciato a rendere abbondanti molti orti di copioso frutto, nel quale si nascondono grani che ricordano la figura dei rognoni animali". Uomo di ampie relazioni, **Valeriano presto diffuse il verbo**, sottoforma di legume, **ai pievani del Bellunese** i quali, a loro volta, **coinvolsero i loro parrocchiani agricoli**. Tra i diversi vantaggi, il fatto che il nuovo venuto permettesse la consociazione con altre colture, sullo stesso terreno, aumentando la resa per ettaro.

*Già nel 1700, i fagioli feltrini sono considerati i migliori della provincia*

Una crescita esponenziale tanto che, già nel 1700, i fagioli feltrini sono considerati i migliori della provincia. Un secolo dopo, ne **Il possidente bellunese**, così ne scrive **Maresio Bazolle**: "Dalla scorza sottilissima e la polpa tenera sono ricercati e pagati con prezzi di favore, dando un commercio attivo al paese", tanto che "... si traducono per Piave a Venezia, indi s'imbarcano per Cadice e Lisbona". Uno sviluppo, come ha ricordato **Jacopo Facen**, favorito dal fatto che **le coltivazioni di fagiolo, assieme alla canapa, erano**



esenti dalla "decima", la tassa dovuta ai proprietari dei terreni.

**Lamon e la vicina Sovramonte godono di una realtà pedoclimatica che ne valorizza al meglio le specificità**, ossia la buccia molto sottile e la polpa tenera, così da renderlo gradevole al gusto, ma anche utile alla realtà di allora. **Una dieta che**, assieme a patate e polenta, **preserva i valligiani in tempo di pellagra**. Il fagiolo è **ricco di proteine e minerali**, ma anche di **altri principi attivi** che lo rendono **utile mediatore non solo di salute, ma pure di prevenzione**. Le fibre **accelerano la motilità intestinale** e il contenuto di **acido folico è buon protettore di patologie neoplastiche**, in particolare **a livello del colon**. I terreni calcareo-dolomitici, serbatoio naturale di **potassio**, sono uno dei segreti delle piacevoli proprietà organolettiche del fagiolo di Lamon. Poi vi è il clima, con escursioni termiche, tra giorno e notte, che favoriscono un continuo ricambio d'aria e quindi uno stato di umidità ottimale. Con lo sviluppo economico del

secondo dopoguerra, anche Lamon ha vissuto un periodo di criticità, da cui si è prontamente risolledata. Molte famiglie hanno saputo conciliare i nuovi impegni lavorativi riuscendo a mantenere le tradizioni tramandate da generazioni. Già **tra il 1959 e il 1962 si era avviato uno studio per affinare al meglio la purezza genetica** di un frutto della terra che, per mille motivi, è particolarmente portato a vicendevoli contaminazioni tanto da selezionare, nel tempo, le quattro varietà identitarie di una storia secolare.

### *Le quattro varietà identitarie di una storia secolare*

**Spagnolit**, il più ricercato per delicatezza. **Spagnol**, il più raro. **Calonega**, con ottimi numeri di coltura e relativa resa culinaria. **Canalino**, il più resistente alle malattie, ma dalla buccia un po' più spessa e il baccello coriaceo che ne limitano le *performance* al piatto. Come ha ricordato **Guido Tiziani**, uno dei suoi biografi più attenti, **il fagiolo di Lamon**, con due delle sue varietà, è **l'unico, nella penisola, a rendere omaggio alle sue lontane provenienze iberiche**. I produttori locali capiscono che il valore aggiunto alla creatura della loro terra lo può dare solo un impegno a preservarne la qualità e a diffonderne la conoscenza. Non poteva mancare il passaggio mediatico (oltre alle numerose presenze ai maggiori eventi di settore). **Nel 1978** uno storico produttore, **Riccardo Maccagnan**, mette **all'asta alcune confezioni al Portobello di Enzo Tortora**. La causa, alta e nobile, raccogliere fondi per la costruenda casa di riposo. Un successo che, assieme ad altre iniziative, raggiungerà l'obiettivo grazie ai nove quintali messi generosamente a disposizione dai vari produttori. **Nel 1993 si costituisce il Consorzio**. Il fagiolo fa sempre più gola a mol-



ti, e non soltanto a tavola. **Una multinazionale olandese utilizza il nome "Bortolotto Lamon" nel registro varietale europeo e, come tale, il consumatore lo può trovare sugli scaffali della g.d.o.** **Nel 1996** si richiede il riconoscimento europeo **Igp**, massima garanzia di qualità. **All'inizio la spunta il Borlotto Lamon, peccato sia di Cuneo**, ma i *lamonat* (così si chiamano i locali) è gente tosta e non mollano e quindi, pochi mesi dopo, **si rende giustizia anche al vero e originale prodotto bellunese**. Negli ultimi anni, la **Presidente del Consorzio, Tiziana Penco**, assieme ai suoi associati, ha saputo dare valore aggiunto a un'eccellenza oramai riconosciuta. Si semina per le nuove generazioni, attraverso piccole pubblicazioni che, grazie anche al tratto inconfondibile di **Alessandro Paleari**, contribuiscono a dare solide radici all'*imprinting* dei futuri consumatori. La **coltivazione segue regole precise**, con una **tracciabilità del prodotto curata nei dettagli**. Un prodotto del tutto naturale e un progetto, il **FaLaRes** che tende a **individuare e selezionare**, all'interno di ogni specie, quelle che hanno **sviluppato maggiore resistenza verso gli agenti patogeni, in specie virus**.

### *Il ricettario intrigante, fra tradizione e modernità*

Il ricettario intrigante, fra tradizione e modernità. Oltre alla classica **pasta e fagioli** ecco il **pendolon**, una sorta di polpettone fatto con patate e fagioli, compagno di transumanza dei pastori o dei *cramars*, i venditori ambulanti. Un capitolo a sé lo meriterebbe il **menestron** di Sorriba, frutto di un voto fatto in tempo di pandemia pestifera. Fagioli a tutto campo anche in abbinamento ittico, come proposto dagli stellati locali **Renzo Dal Farra** o **Riccardo De Prà** e se lo volete al dessert ecco **Massimiliano Alajmo**, con una originale meringata in cui compaiono degli esordienti fagioli.

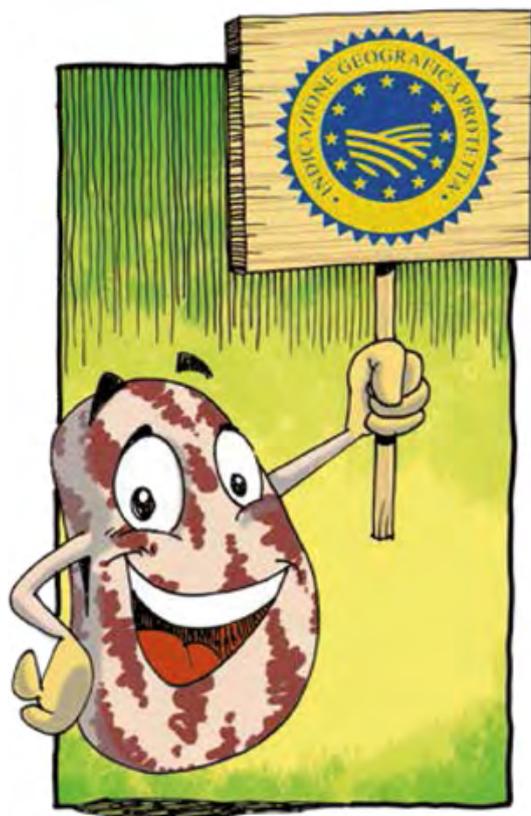


Illustrazione di Alessandro Paleari, tratta dal volumetto "Il fagiolo di Lamon della vallata bellunese Igp"



# S'anguli 'e cibudda, quasi una pizza

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

*Intimamente legata  
al territorio,  
contrappone il dolce  
della zuccina  
e della cipolla al salato  
del formaggio di pecora.*

**L**a Sardegna non è solo un territorio con spiagge dai colori brillanti, mare cristallino con innumerevoli sfumature dal verde al blu intenso, fondali spettacolari, entroterra incontaminato, suggestivo e ammaliante nella sua asprezza, ma pure una regione con le sue vigorose tradizioni che possono essere raccontate anche attraverso la cucina e i piatti tradizionali. Un intreccio che fonde storia e cultura con il cibo, soddisfacendo non solo il nostro fisiologico appetito ma pure la voglia di scoprire e conoscere l'identità di un'area geografica attraverso i sensi. Ne scaturisce **una combinazione fatta di sapori autentici e naturali, dove agricoltura e pastorizia,**

**paesaggi e ambiente si integrano**, si fondono e richiamano tempi lontani e magici da scoprire.

L'Ogliastra, ubicata sul lato Est "dell'equatore dell'isola", è un vero e proprio giacimento di specialità alimentari, tradizioni e valori culinari millenari da scoprire, conoscere e valorizzare.

*Le donne preparavano  
la pietanza al termine  
della panificazione*

**S'anguli 'e cibudda** (denominata anche *anguli è cipudda*, ossia schiacciata di



**cipolle**) rappresenta **una pietanza intimamente legata all'Ogliastra**, riesce a raccontare l'identità di questo territorio inteso non soltanto come luogo fisico, ma anche come insieme di condizioni materiali e immateriali (storia, conoscenze, esperienze e processi di lavorazione). Ci riporta ai ricordi d'estate quando le donne la preparavano al termine della panificazione.

**Un vero inno alle verdure, emblema di un piatto povero** (preparato per sfruttare quello che veniva prodotto in famiglia), ma traboccante di dignità, tripudio di colori e profumi, al palato autentico, unico, irresistibile per **l'esplosione di sapore, determinato dall'alternanza tra quello dolce della zuccina e della cipolla cui si contrappone il salato del formaggio casu 'e vita, per chiudere con la nota fresca del pomodoro.**

Potrebbe essere paragonata a una pizza, in quanto ne ricorda la forma, lo spessore e la cottura che avviene per lo più in forno a legna, ma ne differisce per consistenza (è più morbida e cremosa) e per l'assenza di lievito.

**La varietà di ricette è veramente molteplice** e spesso esse mutano da un paese all'altro in base all'ubicazione, alle tradizioni locali, agli ingredienti e talvolta varia anche il nome: *cocci de corcoriga*, *cocci e gebudda*, *anguli e tamata*, tuttavia tutte quante sono figlie di quella terra che da sempre ha una cucina semplice e povera, genuina e sana, con un perfetto accostamento di sapori.

La ricetta originaria probabilmente non era quella attuale e, come spesso accade, una pietanza si completa nel corso dei secoli, attraverso l'apporto di nuovi elementi (pomodoro, zuccina) che, facendo la loro comparsa nella cucina sarda, l'arricchiscono di sapori supplementari, di colori e profumi.

*Alcuni ne attribuiscono le origini all'antico Egitto*

Alcuni ne attribuiscono le origini all'antico Egitto e numerose conferme esistono sul legame particolare fra questo e la



Sardegna. Già sul tramontare dell'Età del Bronzo, intorno al 1200 a.C., gli Shardana, grandi guerrieri e navigatori, mercenari stimati e rispettati dai Faraoni egizi, attraversavano il Mediterraneo importando arte e cultura. Ciò può far pensare a come si siano trasmesse la cultura e la tradizione egizia in Sardegna e, quindi, anche come le origini di tale pietanza siano approdate e diffuse nell'isola.

**Il collegamento con l'Africa settentrionale si può intravedere** nello stesso termine *anguli*, che ritroviamo **nella parola araba-maghrebina *angul*** che denomina **un particolare pane (Max Leopold Wagner).**

*S'anguli e cibudda* può essere considerato come **primo piatto**, vista la sua completezza e il discreto apporto calorico, oppure più frequentemente, come veniva consumata in passato, quale spuntino o pasto frugale, ossia **come merenda (smurgiu)** soprattutto durante le attività agricole.

*A cipolla, pomodori e farina, si possono aggiungere zucca e formaggio di pecora*

**Tradizionalmente si cuoceva nei forni a legna**, adagiando e spalmando l'impasto degli ingredienti su foglie di cavolo o di vite (carta forno della nonna), per non imbrattare tale pietanza con la cenere della brace e permettere una cottura idonea, regalando anche profumo e gusto. **Le foglie di cavolo**, in particolare per il gusto deciso, **ne arricchiscono e completano il sapore**, con una perfetta intensità ed equilibrio.

La ricetta base è costituita da cipolla, pomodori e farina, ma molto più spesso si trova con **l'aggiunta di zucca o zucchine e casu 'e vita** (un tipo di formaggio di pecora abbastanza salato). Il risultato è **una specie di pizza alle verdure**, dove i componenti si abbracciano in un connubio di sapori e profumi gradevoli, intrisi di tradizione.

## LA RICETTA

**Ingredienti:** 2 cipolle medie, 2 zucchine grandi (o zucca secondo i gusti), 800 g di pomodori pelati (o freschi spellati), 300 g di farina di semola, 200 g di casu 'e vita (formaggio di pecora salato) o formaggio tipo feta, olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** tagliare a fettine sottili le cipolle e le zucchine e unirle assieme in una ciotola capiente. Aggiungere la farina di semola e mescolare bene in modo che aderisca alle verdure e assorba i liquidi. Ridurre a pezzetti i pomodori pelati o freschi, e unirli all'impasto insieme al formaggio a tocchetti e all'olio d'oliva, amalgamando bene tutti gli ingredienti. Se necessario, per rendere più pastoso il composto, si può mettere altra farina o, se invece c'è bisogno di liquidi, unire un po' di succo di pomodoro. Quando il composto sarà omogeneo e avrà raggiunto una bella consistenza, stenderlo in uno strato sottile di circa 1 cm, su foglie di cavolo (cauli e folla) o sulle foglie di vite (in mancanza, sulla carta da forno). Infornare a forno ben caldo (220°) per circa 15 minuti, fino a quando *s'anguli e cibudda* non si sarà colorita e rassodata con un'invitante crosticina. Servirla ben calda.



# I taralli di San Biagio nella tradizione lancianese

di Mario Del Zoppo

Accademico di Chieti

*Si consumavano  
a tavola, dopo il  
pranzo per la festa  
di San Biagio, imbevuti  
di vino cotto d'annata.*

**B** iagio suona *blando* oppure *belasius* da *bela* (abitudine) e *syer* (piccolo): fu, infatti, blando per la dolcezza della sua parola, ebbe l'abitudine alla virtù, fu piccolo per l'umiltà del suo agire". Questa brevissima presentazione introduce, nel testo della *Legenda aurea* di **Jacopo da Varazze**, il racconto della vita di San Biagio, nato a Sebaste, città dell'Armenia, martirizzato

al tempo della persecuzione di **Diocleziano**, e **Licinio** narra che, eletto vescovo, dovette rifugiarsi in una grotta, per sfuggire alla persecuzione, ove condusse una vita eremitica.

Una donna aveva un figlio moribondo perché una lisca di pesce gli si era conficcata in gola. Lo portò ai piedi di San Biagio e, tra le lacrime, gli chiese di guarirlo. Egli, imponendo la mano su di lui, **pregò che quel giovane e tutti coloro che avessero chiesto qualche cosa in suo nome, ottenessero il dono della salute**. E immediatamente il giovane fu guarito. Altri particolari nel racconto fanno emergere alcuni elementi che sono rimasti nella tradizione culinaria abruzzese: "Offri ogni anno - disse Biagio alla donna dopo la guarigione del figlio - in chiesa una candela a nome mio: te ne verrà del bene". "Biagio - narra la sua *'Passio'* - fu poi condotto fuori dal carcere, ma non riuscendo il governatore a piegarlo ad adorare gli dei, lo fece appendere a un legno e gli fece squarciare la carne con pettini di ferro, quindi di nuovo lo rinchiuse in carcere. Biagio, intanto, pregava il Signore che chiunque, malato alla gola, invocasse il suo aiuto, fosse esaudito e subito guarito. Allora il governatore lo fece decapitare".

*Protettore dei cardatori  
di lana, perché torturato  
con pettini di ferro*

Con ogni probabilità la tradizione "culinaria" che afferisce a San Biagio trova la sua più antica origine nel testo citato, da cui emergono i tre elementi essenziali: **la**

Madonna in gloria con San Biagio e Sant'Antonio da Padova (1600-1678) di Joseph Heintz il giovane, Oratorio di S. Biagio - Confraternita dei Battuti, Monselice



Cardatrice

**gola** da cui egli estrae una lisca di pesce; **la candela** da offrire a suo nome, in chiesa; **i pettini di ferro** che gli squarciano il corpo. Il rito della candela offerta in chiesa perdura ed è tuttora uno dei momenti più "sacri" della devozione dell'unzione della gola. I pettini di ferro sono diventati il simbolo della protezione esercitata nei confronti dei lanaioli e dei cardatori di lana. Ora resta da capire come la tutela di San Biagio sia diventata una devozione "molto forte" presso alcune comunità locali che, in origine, vivevano di un'economia agropastorale, come quella dell'Abruzzo, che onora ogni anno, il 3 febbraio, il vescovo martire con la preparazione dei cosiddetti "taralli di San Biagio".

L'immagine di questo prodotto culinario, **un cerchio non tanto grande, realizzato molto elementarmente con acqua e farina**, che cosa può suggerire? Alcuni studiosi **individuano nel cerchio l'idea della gola**, quindi del miracolo da lui compiuto, mentre nell'entroterra pedemontano, a Taranta Peligna, per esempio, ci sono in suo onore "li panicille" a forma di mano con le dita segnate sulla pasta, che possono suggerire o la mano benedicente del Santo o la figura dei pettini di ferro che lo squarciarono. Perché, poi, l'impasto di farina, acqua e lievito per



realizzare prodotti da consumare sia in occasione della festa, sia in tempi diversi?

*L'impasto semplice di acqua, farina e lievito rimanda alla produzione del pane*

Anzitutto, l'impasto semplice di acqua, farina e lievito rimanda alla produzione del pane, un cibo quasi "dell'alba dell'umanità". Gli antichi cristiani attribuivano al pane consacrato poteri analoghi a quelli di Gesù e vi facevano ricorso per guarire invalidi e malati e lo portavano intorno al collo come un talismano per proteggersi dalle calamità naturali. Nelle

società arcaiche, la vita era pensata in termini di cicli, e il grano, quindi la produzione del pane, era metafora di tale interpretazione.

L'"taralli di San Biagio", nella stretta tradizione lancianese, **non sono dolci**: si consumavano a tavola, dopo il pranzo per la festa di San Biagio, imbevuti di vino cotto d'annata. **Per la cottura dei taralli, ci sono due varianti**: la prima prevede che dopo la seconda fase di lievitazione, i taralli vengano direttamente infornati, collocando vicino a loro, all'interno del forno, un pentolino di acqua già calda che, raggiungendo ulteriore calore favorisce la cottura definitiva e la formazione della crosta. L'altra variante prevede che, dopo la seconda fase di lievitazione, i taralli siano infornati, ma prima inumiditi con un panno imbevuto di acqua. L'evaporazione favorisce il processo di cottura e di formazione della crosta.



Miracolo della lisca di San Biagio vescovo (Ambito marchigiano secolo XIX)



# La pizza di Pasqua viterbese

di Fabio Ludovisi

Delegato di Viterbo

*Si inizia a prepararla il giovedì santo, per gustarla, con salumi e uova sode, nel corso di una seconda colazione della festa pasquale.*

Il tipico dolce pasquale della tradizione viterbese non va confuso con la pizza di Pasqua salata, tipica dell'Umbria e delle Marche, caratterizzata dalla rilevante aggiunta di pecorino. Dolce, ma non troppo, è la pizza di Viterbo, cui è peculiare la differenza della tradizione, seppure nei particolari, rispetto a quella dei paesi anche molto vicini.

Diremo, anzi, che le differenze si notano pure da famiglia a famiglia, avendo ognuna di esse, almeno nel concetto più antico del nucleo parentale, una diversa tipicità.

Superando il "particolare", prendiamo gli

elementi fondamentali di **una tradizione che, a differenza di altre, rimane viva nella popolazione, anche giovanile**, avendo i forni più antichi e storici ripreso quello che era un canone, gastronomico e agricolo, della festa. Infatti, la tradizione era più radicata nelle campagne rispetto alle città, e ciò è ben comprensibile se solo si pone l'accento sulla necessità di un ampio forno, esistente nei poderi o nei centri aziendali, per la cottura di pane durevole per giorni.

Salvo che negli ultimissimi periodi, avendo il web spinto a riproporre piatti tradizionali, raramente l'esecuzione delle pizze di Pasqua è stata appannaggio della fascia borghese, o comunque cittadina, della popolazione, men che meno della fascia aristocratica che beneficiava dell'opera dei mezzadri. In ogni caso, in città, occorre far ricorso ai forni pubblici, con ulteriori difficoltà logistiche.

Come s'è detto, in campagna si confezionava una quantità maggiore di dolci pasquali destinati al consumo familiare, o ai concedenti il fondo rustico, data la prevalenza conduzione dei fondi a mezzadria, o come dono di rispetto e ringraziamento a conoscenti, amici, negozianti o professionisti con i quali erano intercorsi rapporti.

---

*La ricetta è complessa, e veniva realizzata con il concorso di tutto il nucleo familiare*

---

L'elaborazione della ricetta è invero complessa, lunga e faticosa, e veniva realizzata con il concorso di tutto il nucleo familiare. Una nota di costume. Anche





quando venivano utilizzati i forni aziendali, a servizio, quindi, di più famiglie coloniche, generalmente mezzadri, ogni famiglia confezionava le proprie pizze che confrontava poi con le altre, con spirito competitivo.

Venendo all'attualità, merita riportare il lodevole inserimento della "Pizza di Pasqua della Tuscia" nel marchio collettivo Tuscia Viterbese, creato e gestito dalla locale Camera di Commercio, ma limitato a una indicazione fortemente sommaria di ingredienti, modalità di produzione e presentazione del prodotto, proprio a motivo delle diversità tipologiche sopra accennate.

#### **Inquadriamo ora l'esecuzione del dolce nell'ambito della Settimana Santa.**

L'inizio della settimana era riservato alle rituali e radicali "pulizie pasquali" che dovevano terminare il giovedì santo, parzialmente dedicato alla visita dei Sepolcri, compiuta la quale si dava l'inizio all'opera. **Fondamentale era la lievitazione, anzi le lievitazioni** che, in assenza di prodotti industriali, erano effettuate dapprima con il lievito di pane, appositamente creato mantenendo una parte dell'impasto della precedente panificazione e che si andava a unire gradualmente alla farina necessaria. Il tutto si lasciava ancora lievitare in ambiente a temperatura solo sommariamente controllata, nella madia, con lumini accesi o pentole con acqua calda o brace che potessero creare e, ancor più difficile e importante, mantenere quella tiepida temperatura necessaria per la realizzazione della base del dolce. È evidente che questa, che precedeva la lavorazione dell'impasto, era la parte della procedura più comples-

sa e problematica, cui partecipava tutta la famiglia in un importante "momento" di riunione e trepidazione.

**La fase della seconda lievitazione doveva essere costantemente seguita e controllata, di giorno e di notte**, ed è comprensibile la fatica e l'ansia della donna di casa che non poteva fare a meno dell'ausilio e del conforto dell'intera famiglia, coinvolta a pieno titolo.

---

*Non era consentito alcun margine di errore, pena il fallimento dell'intera operazione*

---

Non era consentito alcun margine di errore, pena il fallimento dell'intera operazione che, data la ristrettezza dei tempi, non ammetteva possibilità di ripetizione o recupero.

Si procedeva, quindi, alla vera e propria formazione dell'impasto, utilizzando un contenitore di coccio, con l'aggiunta della residua farina, le uova, lo zucchero, lo strutto o l'olio (solo recentemente sostituito dal burro) e gli aromi. **Fondamentale è la cannella, la cui proporzione conferisce la personalità all'impasto**, come pure rilevante è il grado di cottura del dolce. Si aggiungevano poi **le bucce grattugiate del limone e dell'arancia e la vaniglia** in polvere (all'epoca non si conosceva l'uso della bacca di vaniglia). All'impasto ormai bene amalgamato, si aggiungevano i liquori per dolce, di preferenza **Sambuca e Alchermes**, con procedimento estremamente delicato. Si dovevano infatti colare **goccia a goccia** tra le pareti dello stampo e la farina dell'im-

pasto, per evitare la cosiddetta "cottura della pasta". A questo punto si versava il composto negli stampi (una volta tegami di rame, successivamente i più pratici di alluminio), curando di non superare la metà del volume degli stessi. **Seguiva la terza ulteriore lievitazione negli stampi** fino a raggiungere la sommità.

Ora la festività era alle porte e bisognava tener conto dei tempi di cottura e, soprattutto, dell'accensione del forno a legna che doveva essere portato e mantenuto a corretta temperatura per tutta la durata dell'operazione.

**Esaurita la lunga fase della lievitazione che durava quasi due giorni**, avveniva il momento della cottura, il cui tempo era lasciato alla sapiente esperienza delle donne e che si manifestava con la fuoriuscita dagli stampi dell'impasto, fino a formare una sorta di fungo, con la superficie scura, dovuta alla coloritura con l'uovo e alla cannella dell'impasto.

---

*Si consumava con la coratella di agnello; oggi, con i salumi più saporiti e le uova sode*

---

Finalmente la pizza veniva sfornata e, ben raffreddata, formava **la base della colazione pasqualina**, rito che si celebrava dopo la Messa. **La peculiarità della pizza di Pasqua, dovuta alla media dolcezza**, era, ed è tuttora, nel suo **accompagnamento al salato** più e prima che al dolce. Veniva, infatti, consumata con la coratella di agnello (consuetudine ormai quasi perduta), ma principalmente con i salumi e, di questi, i più saporiti, il capocollo e il salame tra tutti, e con le uova sode. Soltanto successivamente si accompagnava al meno usuale dolce, una volta più raro, oggi costituito principalmente dalle uova di cioccolata aperte per l'occasione.

Importante è ricordare e mantenere le antiche ricchezze gastronomiche, perché non si disperda la tradizione delle pietanze buone e delle usanze che devono rimanere in un mondo che sembra inesorabilmente destinato a dimenticare il valore del passato.



# Aglione: l'aglio del bacio

di Marilena Moretti Badolato

Accademica di Perugia

*Coltivato tra le province di Arezzo, Siena e Perugia, ha bulbi giganti e non dà effetti spiacevoli all'alito.*

**L**aglione, il gigante gentile, *Allium ampeloprasum* L. var. *holmense* Mill. (*elephant garlic*, *big tex garlic* o *tahiti garlic*), **ha un bulbo molto più grosso rispetto all'aglio comune e un aroma molto più delicato.** Tale ortaggio è considerato una *cultigen* (pianta coltivata e non conosciuta in forma selvatica) e qualcuno attribuisce agli Etruschi la prima coltivazione di una bulbacea spontanea simile all'aglione, il *porrancio* o *porrandello*, una modificazione genetica del porro selvatico. Probabilmente la varietà *holmense*, e la varietà *porrum*, il porro, derivano da una mutazione spontanea del *porrancio* come dimostrato dalle indagini biomolecolari genomiche (**Brewster**, 1994; **Engeland**, 1991;

**Rabinowitch e Brewster**, 1989; **Stephens**, 2003). Il nome *allium* deriverebbe dai termini usati da Celti e Persiani per indicare i bulbi eduli oppure, altra ipotesi, dalla parola greca *àglis* che significa "spicchio". Invece il termine *ampeloprasum* viene dal greco *ampelos* che significa "pianta della vite" e *prasios* che significa "porro" e quindi la parola composta che ne risulta è "porro di vigna" attribuibile al suo habitat (**Tremori e Santiccioli**, 2016). Testimonianza certa è che l'aglione viene coltivato storicamente in Toscana grazie a un'importante figura, l'illuminato granduca che volle combattere la palude, che ha reso ricchi e ubertosi questi territori e che fece costruire abitazioni appropriate per





i coloni: **Pietro Leopoldo d'Asburgo-Lorena**. E la "leopoldina" in Valdichiana è una storica tipologia di casa colonica con caratteristiche solide e lineari, che diventerà il simbolo di un nuovo rapporto tra il lavoro agricolo e le esigenze umane e il cui nome deriva proprio dal Granduca Leopoldo.

*L'aglione ha bulbi giganti tendenti all'avorio e forma quasi sferica*

L'aglione ha bulbi giganti di colore bianco tendente all'avorio e di forma quasi sferica **con un leggero schiacciamento ai poli**, che possono raggiungere i 600-800 grammi di peso, **con spicchi** molto più grandi di quelli dell'aglio comune **che arrivano a pesare 70-80 g** e contenenti ognuno circa sei bulbilli separati. L'odore e il caratteristico aroma delicato sono dovuti alla **mancaza dell'allicina**, la sostanza presente invece nell'aglio, che ne determina il forte aroma e sapore quando si sottopone il bulbillo a qualsiasi azione meccanica di taglio o schiacciamento. **Coltivazione tipica della Val di Chiana storica e di parte della Val d'Orcia**, un territorio particolarmente vocato per l'orticoltura, che si estende tra le province di Arezzo, Siena e Perugia, l'aglione ha proprietà salutari e tanta bontà: **il profumo**, piccante ma allo stesso tempo delicato, perché, come dicevamo, è privo di allicina responsabile dell'odore forte e pungente che tanto facilmente rimane sulle mani; **il sapore dolciastro**, che lo rende un valido sostituto del classico aglio in ogni ricetta,

dai sughi per la pasta ai piatti di carne o pesce, ma anche nella bruschetta; **la digeribilità**, proprietà da non sottovalutare se si soffre di acidità gastrica, infatti difficilmente dopo un pasto si continuerà a percepirne l'aroma. Il famoso "The Guardian" ha pubblicato, tempo fa, in un suo articolo: *"Giant variety known as aglione- kissing garlic- is milder, odourless, and easy to digest... the giant odourless garlic was prevalent in Tuscany but has not been mass-produced for four decades"*, ricordando le sue caratteristiche principali insieme al fatto che è stato dimenticato per lungo tempo e solo recentemente riscoperto, recuperato e valorizzato dagli agricoltori, dagli enti locali e da associazioni e consorzi della Valdichiana.

*Di recente è stato iscritto da Umbria e Toscana nel Registro Regionale della Biodiversità*

Ora l'aglione è stato iscritto dalla Regione Umbria, il 16 dicembre 2020, e dalla Regione Toscana, nel mese di febbraio, nel Registro Regionale della Biodiversità e **nell'Anagrafe nazionale dell'agro-biodiversità**, in quanto coltivato da molto tempo in alcuni comuni facenti parte della "Valle del Clanis", il grande fiume navigabile dell'Etruria. Due regioni che insieme si impegnano per l'ottenimento del riconoscimento del marchio europeo: una Dop/Igp dell'Aglione della Valdichiana, zona storica definita un tempo da **Leonardo da Vinci** "Lago di Val di Chiana". **Classico nella ricetta dei toscani "pici all'aglione"** e in Umbria anche con

**le ciriole ternane, gli stringozzi spoletini o con gli umbricelli**, tutti tipi di pasta realizzati con farina, acqua e sale e dalla forma allungata, molto diffusi in tutto il centro Italia, e con condimenti a base di olio extravergine d'oliva, vanto di queste regioni. "Piatti poveri" delle campagne, così come poveri erano gli ingredienti per il loro condimento. Le "massaie" di un tempo erano spesso chiamate a "invenzioni" per mettere in tavola qualcosa di buono, ma nel caso dei pici raggiunsero alti vertici dell'arte culinaria con due condimenti: "le briciole" e "l'aglione". Per il primo pensarono di utilizzare il pane raffermo, "sbriciolato" e poi saltato in padella con un goccio d'olio di oliva, mentre **il "sugo all'aglione" era considerato un piatto "più ricco"** per la presenza di pomodoro e, solo di recente e in alcune zone, di peperoncino.

*Molti anni fa, era consumato come companatico, cotto sulla brace coperta di cenere*

È bene ricordare che tantissimi anni fa, l'aglione veniva **coltivato solo per uso familiare** e il suo utilizzo principale non era per insaporire le vivande (che spesso non c'erano), ma era consumato come companatico, cotto sulla brace coperta di cenere e **mangiato con un pezzo di pane**. L'aglio dal "capo grosso", come viene anche chiamato, nel programma orticolo nazionale, rappresenta **ancora una coltura di nicchia**. Lo spunto per una maggiore valorizzazione potrebbe derivare dagli Stati Uniti, e precisamente dall'Oregon, dove nel mese di agosto, sin dal 1997, si tiene l'"**Elephant garlic festival**" in cui si possono assaporare piatti tipici locali, particolari e sfiziosi. Alcuni studiosi americani ritengono che l'"aglio elefante" sia stato introdotto dalle truppe americane di ritorno dall'Italia durante la Seconda guerra mondiale. Una curiosità: una sua particolare caratteristica è che **una volta mangiato non dà effetti spiacevoli all'alito**. Per questo si chiama "aglio del bacio" o "aglio degli innamorati"!



# Le cipolle di Verezzi

di Roberto Pirino

Delegato di Albenga e del Ponente ligure

*Rosse all'esterno  
e dal sapore dolce e  
delicato, hanno avuto  
illustri estimatori.*

**C**hi giunge da Ponente o da Levante e si inerpica sulla stretta strada panoramica per raggiungere Verezzi, borgo incantato tra terra e cielo, resta ammira-to dalla vista meravigliosa che si apre davanti ai suoi occhi, spaziando sul golfo e sulle colline circostanti. Verezzi è un borgo agricolo, che alterna campi coltivati a vigna e ulivi. Già nel 1968 **Luigi Veronelli** nelle sue *Guide all'Italia piacevole*, in quella dedicata alla Liguria,

lo evidenziava bene nelle pagine che dedicava a Verezzi. Tra le tante bellezze e bontà che offre questo luogo, si annovera la "cipolla di Verezzi". Il "Maestro" della cucina italiana, **Gualtiero Marchesi**, nel suo libro *L'almanacco in cucina*, edito da Rizzoli nel 2012, definì la cipolla rossa, di pezzatura media o medio grossa, esternamente rossa di colore più o meno intenso, con foglie interne bianco rossastre, **particolarmente dolce e delicata** in quanto ricca di zuccheri, come glucosio, fruttosio e saccarosio.

---

*Marchesi ne suggeriva  
il consumo crudo o in piatti  
freschi di verdure*

---

Ne suggeriva il consumo crudo, oppure per unirsi a piatti freschi di verdure, o per aggiungere vivacità in torte dolci come una *tatin* di cipolle. Una sera d'estate di molti anni fa, abbiamo avuto occasione di provarla insieme in un'antica osteria di Verezzi e mi ha raccontato che suo padre amava molto questo genere di cipolla, cruda in insalata con fagioli borlotti lessati, aceto di vino rosso, olio extravergine di oliva rigorosamente ligure e una macinata di pepe nero, unitamente a tonno sott'olio di credenza, ossia fatto in casa. Altro modo a lui gradito, alla milanese con i nervetti. Questo racconto in fondo nobilita l'umile cipolla, che non è mai mancata alla mensa dei semplici, ma nemmeno a quella dei borghesi, essendo sempre stata apprezzata soprattutto ove le spezie non sono entrate di prepotenza in cucina. Se restassimo solo alla tradizione orale e ai consumi domestici, non



renderemmo giustizia a questa varietà, che in numerosi testi viene definita genericamente “cipolla rossa di Savona” oppure “cipolla rossa di Genova”, ma ben ne conosciamo le caratteristiche peculiari e l’assegnazione specifica al territorio di Verezzi. Leggendo attentamente il testo fondamentale, *La cucina del Ponente Ligure*, di **Paolo Lingua e Silvio Torre**, riedito da De Ferrari in Genova, nel 2003, si può leggere **la ricetta: “verdure ripiene” all’uso di Savona**, che prevede l’impiego di **cipolle, zucchini e melanzane**, con aggiunta di uno spicchio di aglio, uova, parmigiano reggiano, pecorino sardo, funghi secchi, ricotta o cagliata, mollica di pane, olio extravergine di oliva e maggiorana. Parlandone con il compianto amico Silvio Torre, mi ha confidato che **le cipolle da impiegare erano proprio quelle di Verezzi**. In un altro interessante testo, *Profumo di arziglio, l’antica cucina dei pescatori loanesi e liguri*, di **Gian Riccardo Ferrari** detto “u Caban”, edito nel 2005, si possono leggere **le ricette semplici di marinai e pescatori**, nate dalla loro fantasia oppure da quella delle loro madri, mogli e sorelle, che hanno saputo unire in una magica armonia gli elementi a disposizione per una sana e corretta alimentazione.

---

### *Le numerose ricette con le tipiche rosse locali*

---

Come spesso accade, nelle ricette non sono indicate le provenienze degli ingredienti, ma come tutto lascia supporre, questi sono di stretta usanza locale, ed essendo Loano e il suo mare praticamente nel golfo sul quale si affaccia Verezzi, le cipolle che si trovano nelle numerose ricette, per caratteristiche e impiego, non possono che essere le tipiche rosse locali. Eccole nei “laxerti”, alias sgombri, di **Felicin Taramasso**; nelle “bughe all’aggiadda” di **Pierin da Nitta**; nel “bagnun de anciue”, nei “totani ripieni” di **Ninu u Gein**; nella “palamita in umido”; nel “ciuppin di Giachetin” ossia nella zuppa di pesce dei **fratelli Mandillo**; nelle “seppie di Bertu u Bocia” che sono seppie con

carciofi; nei “calamari con le bietole e le cipolle”. Ricordi di mare e di terra, di partenze e di ritorni. Ugualmente i viaggi di un altro “oste di prua”, come amava definirsi, **Ferrer Manuelli**. Cuoco e navigatore tra i protagonisti assoluti della cucina del Ponente, avendo ospitato nei suoi locali di Borghetto Santo Spirito e Torre del Mare gastronomi e viaggiatori più o meno illustri. Nel suo *Pesto & Buridda*, scritto nel 1974 con **Dario G. Martini** e con i contributi di **Luigi Veronelli** ed **Enzo Tortora**, tesse le lodi al minestrone! Ricorda quello della madre, per lui insuperabile, ed elenca le verdure indispensabili

alla buona riuscita: sedano, basilico, cipolla, aglio, zucchetto con i relativi fiori, patate, cavoli garbugli, zucchini, piselli, fave novelle, fagioli rossi in grana freschi, fagiolini verdi, pomodori maturi, olio di frantoio e lardo. Descrive la preparazione come fosse una poesia e poi deglutisce al ricordo del favoloso profumatissimo minestrone di oltre mezzo secolo fa. Leggendo il suo racconto, ci sembra di essere in faccia al mare, in un orto di Verezzi, circondati dal profumo di salsedine e delle verdure che, insieme alle sue cipolle rosse, ci porteranno in un paradiso vegetale, ricco di bontà e senza confini.





# È il formaggio di fossa

di **Roberto Robazza**

Accademico di Treviso

*Quello di Sogliano al Rubicone si fregia della Dop. Di forma indefinita, senza buccia, con pasta semidura e friabile, ha un "bouquet" ricchissimo che ricorda il sottobosco.*

**S**enza forma definita, senza buccia, di colore che varia dal bianco avorio al giallo paglierino, con pasta semidura e friabile, di aroma persistente con un "bouquet" ricchissimo che ricorda il sottobosco se non anche il tartufo, di sapore intenso in cui è ravvisabile chiaramente il latte da cui è ricavato (ma non solo), con un contenuto di grassi estremamente ridotto. **È il formaggio di fossa Dop di Sogliano al Rubicone**, dotato di **qualità organolettiche straordinarie** che connotano una "personalità" gustativa unica, non ancora (fortunatamente!) completamente apprezzata per quanto vale.

*I formaggi venivano nascosti in fosse di arenaria per sottrarli alle scorrerie nemiche*

**Leggenda vuole che tutto ciò sia nato per caso nel Medioevo**, quando la risosità degli abitanti delle "Terre malatestiane"

consigliava di occultare i tesori alimentari per sottrarli alle scorrerie nemiche. I formaggi venivano nascosti in "fosse" di arenaria, **tutti insieme qualsiasi fosse il latte originario**. Trascorsi i periodi di occultamento, più o meno lunghi, i "caci", riportati alla luce, erano cambiati di molto e in meglio! Una volta cessate le "esigenze belliche", rimase la memoria della qualità e il percorso per ottenerla divenne tradizione, giunta fino a noi.

**L'"infossatura", quale forma di affinamento, risale al XV secolo**, come documentato dalle normative ritrovate nell'archivio dei Malatesta e, fino a ora, sostanzialmente invariate.

Oggi **il disciplinare che regola la Dop del "Formaggio di fossa"** (ottenuta nel 2009) è rigoroso e non semplice, ma garantisce comunque la perpetuazione di un risultato... che merita lo sforzo.

L'area entro la quale è ammessa la Dop è

il territorio compreso **tra le valli del Rubicone e del Marecchia, a cavallo tra Romagna e Marche**. Le fosse possono essere utilizzate massimo due volte l'anno, per una durata minima, ciascuna, di 80 giorni e massima di 100, dette rispettivamente: "infossatura primaverile" (dal 1° marzo, al 20 giugno) e "infossatura estiva" (dal 21 giugno fino, e non oltre, il 21 settembre). **Tra un'infossatura e l'altra devono trascorrere almeno 10 giorni, per consentire la ripulitura e l'asciugatura della fossa.**

*La preparazione della fossa, rivestita di paglia di grano, è molto complessa*

Per comprendere la complessità della preparazione va detto che le fosse sono cavi-





tà cilindriche, scavate nella roccia di arenaria terminanti in forma ogivale, **soppalcata in legno su cui poggiano i formaggi per consentire la scolatura e la raccolta dei grassi**. Le pareti dello scavo cilindrico sono rivestite con uno strato di almeno 10 cm di paglia di grano, sostenuto da una serie di canne poste verticalmente. Una volta completata tale preparazione, la fossa viene riempita "stivando" i formaggi.

Le tipologie ammesse sono quelle ottenute da **latte vaccino, pecorino o misto**, (con maturazione da 60 a 240 giorni) e ogni "partita" viene richiusa in sacchi di tela. Una volta completato il riempimento, **la fossa è chiusa con una copertura di legno e sigillata con gesso o malta di arenaria calcidrata**.

Il giorno in cui si dà inizio "all'infossatura", contadini, commercianti o privati porta-

no i loro formaggi (confezionati nel rispetto del disciplinare) ricevendo dal proprietario della "fossa" un documento, necessario per il ritiro, previo pagamento di un canone per chilogrammo di formaggio affinato.

Durante il periodo di "infossamento" si sviluppa **un processo termico-fermentativo grazie al quale i grassi fondono e si sviluppano gas "aromatici"**, che permeeranno tutto ciò che è contenuto nella fossa, **determinando caratteristiche organolettiche irripetibili**. Ogni tipologia di formaggio, **alla fine del lungo processo**, avrà sommato, **alle sue originarie caratteristiche gusto/olfattive, quelle derivanti dal lungo contatto con i gas sprigionati dalle altre tipologie di formaggio**.

Trascorso il tempo stabilito, avviene la **"sffossatura"**, cioè si toglie la copertura

e, dopo un alcune ore (almeno 6), si inizia lo svuotamento. È necessario lasciar trascorrere questo tempo per consentire la dispersione dei gas di fermentazione pericolosissimi (anche letali) per lo sffossatore che scende nella cavità.

*Dopo la sffossatura, le forme non presentano più la netta distinzione tra la pasta e la crosta*

I formaggi ritirati dalla fossa, sempre a causa della fermentazione anaerobica, non presentano più la netta distinzione tra la pasta e la crosta e le "forme" sono irregolari, umide, unte e aggredibili dai processi di essiccazione e di indurimento. Al fine di salvaguardarne le caratteristiche, **è necessario che il porzionamento e il confezionamento vengano effettuati in locali idonei** e prima della commercializzazione.

Come già detto, **il sapore varia a seconda del latte usato: il pecorino risulta particolarmente aromatico, intenso e gradevole, leggermente piccante; il vaccino è fine e delicato, moderatamente salato** e leggermente acidulo e amaro; il **misto gradevole ed equilibrato tra il saporito e l'amabile con sentori amarognoli**.

Per gustarlo al meglio, il formaggio di fossa deve essere **a temperatura ambiente**. **L'abbinamento con il miele** ne esalta il gusto, come quello **con il "savor"** (una preparazione locale a base di mosto di uva cotta con frutta di stagione). Da ultimo, può anche essere complemento **ideale per paste, risotti, gnocchi e ravioli**.





# I “mògnele” di Pettorano sul Gizio

di Rosa Giammarco  
Accademica di Sulmona

*La verdura dei pastori,  
i sapori della tradizione.*

Il termine mugnolo è attestato in area abruzzese e in altre aree geografiche quali Campania, Puglia, Calabria e Sicilia. Per l’Abruzzo, **Ernesto Giammarco**, linguista e accademico italiano, registra il termine “*mògnələ sia a Pettorano sul Gizio che ad Introdacqua*” (L’Aquila). I mugnoli (*mògnele* nel dialetto pettoranese) sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere e derivano da **una ibridazione tra il cavolo e la rapa** presentando caratteristiche intermedie tra le due specie parentali. **Una vera rarità.** Verdure prevalentemente invernali, sono molto resistenti alle basse temperature. Anzi, le gelate invernali ne inteneriscono le foglie rendendole più saporite e conferendo loro il **classico sapore dolce-amaro**. Tale sapore è particolarmente in-

tenso nelle piantine giovani, trapiantate seguendo le tecniche degli antichi agricoltori pettoranesi che hanno tramandato i saperi e le modalità di coltivazione di questa verdura. I mugnoli si propongono come sintesi straordinaria di gustosi elementi, **molto ricercati in cucina per la preparazione di saporiti piatti unici.**

---

*La sua coltivazione non prevede  
l’uso di concimi chimici  
né di antiparassitari*

---

Altro elemento importantissimo che aggiunge valore è la sua coltivazione, la quale non prevede l’uso di concimi chimici, tantomeno l’impiego di antiparassitari,





*L'ortaggio è simile alle cime di rapa: le differenze si scoprono dopo la cottura*

Nell'aspetto, l'ortaggio si presenta molto simile alle più famose cime di rapa. Solo una volta cotto si scoprono le differenze. Prima di tutto **nel colore**, e infatti i *mògnele* mantengono un bel colore **verde intenso**; poi **nel sapore delicato e aromatico**.

La raccolta inizia in dicembre, solitamente nel periodo natalizio, e si protrae fino ad aprile, da cui il detto locale: "*Dopo Pasqua, mugholi e predicatori non sono più buoni*".

**Se ne consumano le foglie apicali sbollentate, ripassate in padella**, "soffocate" o "strascinate" in pentola, oppure **come condimento per un particolare tipo di pasta chiamata cazzariej**, ossia gnocchetti di acqua e farina non carrati. Legato alla tradizione culinaria di Pettorano, è un bel piatto anche a guardarsi, grazie all'accostamento dei due colori verde e bianco. Alla degustazione è interessante: **si ritrovano profumi intensi e anche gusti forti e delicati** che nel loro accostamento esaltano il piatto.

poiché la pianta risulta **resistente sia ai parassiti sia alle avversità climatiche**. Inoltre, i *mògnele* vengono **irrigati con le acque gelide, pure e cristalline del fiume Gizio**, che nasce dalle montagne circostanti. Insomma, una verdura che è sempre stata coltivata biologicamente nel rispetto dei cicli di vita naturali.

Per quanto riguarda l'origine della coltivazione dei *mògnele* di Pettorano, non ci sono certezze ma non si può escludere che possano essere stati introdotti dai pastori transumanti di ritorno dal Tavoliere delle Puglie. Essi, quando tornavano in giugno sulle montagne di Pettorano, si preoccupavano di impiantare un piccolo orto nei pressi degli stazzi, ad altitudini ben al di sopra dei 1.000 m di quota, ove seminavano principalmente tali ortaggi, che, successivamente, hanno trovato terreno fertile lungo il tratturo di Pettorano, un'ampia fascia di terreno larga oltre 100 m, ormai non più utilizzata per le stagionali migrazioni delle greggi. È così che i suoli più idonei alla crescita dei mugholi sono passati dalle mani dei pastori a quelle degli ortolani. I contadini sono riusciti a selezionare una verdura nuova, straordinaria, ricercata e apprezzata, dalle caratteristiche del tutto originali. Frutto sicuramente della natura dei luoghi, dei terreni concimati con letame ovino e vivificati dalle acque cristalline del fiume (di ovidiana memoria), ma anche e soprattutto del felice connubio tra due culture - pastorale e contadina - tradizionalmente contrapposte, che nei mugholi hanno trovato una sintesi armonica e gustosa.

Purtroppo, i *mògnele* rischiano di scomparire perché **sono rimasti pochi produttori a coltivarli**, perlopiù in orti di

piccolissime dimensioni. Inoltre, se non si interviene con una selezione degli esemplari originari, si rischia spesso l'ibridazione con specie simili.

Nel passato, cavoli e rape erano considerati l'umile cibo dei poveri, preferito da Santi ed eremiti che rifiutavano alimenti sostanziosi, come la carne. Così **Pietro dal Morrone**, il Santo che fu eletto Papa con il nome di **Celestino V**, nei suoi eremi isolati della Maiella e del Morrone, si nutriva essenzialmente di foglie di cavolo e rape crude.

Oggi rappresentano una rarità, un'eccellenza, una poesia per il palato, una ricercatezza che "*viaggia in assoluto equilibrio tra dolce e amaro sprigionando in cottura un profumo che ci avvolge in esuberanti sentori sulfurei*".

## MÒGNELE E CAZZARIEJ

**Ingredienti:** 1 kg di mugholi freschi, 500 g circa di cazzariej (gnocchetti impastati con acqua bollente e farina), olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, aglio, peperoncino, acciughe (a piacere).

**Preparazione:** pulire per bene i mugholi, utilizzando le cimette, le foglioline più fresche e tenere a pezzetti e i rametti più delicati. Riempire d'acqua una pentola capiente, e versarvi i mugholi. Portare a bollore e lasciar cuocere per circa 5 minuti. Scolarli e porli in una padella capiente dove è stato fatto rosolare l'aglio con l'olio. Salare. Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Versare i cazzariej nell'acqua della pentola che ha contenuto i mugholi, salare e lasciarli cuocere fino a che non ritornano su. Scolarli, versarli nella padella con i mugholi amalgamando il tutto. Condire con l'olio extravergine e il peperoncino. A piacere si possono aggiungere le acciughe schiacciate.





# Il burro in cucina

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Dopo decenni di falsità e allarmismi ingiustificati, pian piano ricompare nei ricettari.*

**“V**olete burro o cannoni?”. Quando **Benito Mussolini** rivolse la faticosa domanda alla folla assiepata sotto il balcone di Palazzo Venezia, sapeva bene quale sarebbe stata la risposta della massa da lui

eccitata contro le plutocratiche Nazioni che affamavano l'Italia con le inique sanzioni. Quel popolo pugnace rispose a una sola voce, come una salva di artiglieria: “Cannoni!”. Poi tutti tornarono a casa, dove li aspettavano gnocchi alla romana, risotto alla trasteverina con guanciaie e fegatelli di pollo, rigatoni alla pajata e coda alla vaccinara. Tutti rigorosamente conditi con lardo o con il burro che di lì a pochi mesi sarebbe venuto a mancare.

Il burro, che non condisce le tragedie ma risotti, panciuti tortelli di zucca e ravioli salvia e spinaci, ammorbida gli uomini, li rende più miti, pacifici. Avete mai conosciuto un omino di burro, a parte quello di Pinocchio, di cattivi sentimenti? **Cesare Marchi** si sentiva santificato dal burro. Il giornalista e scrittore veronese, autore di *Quando siamo a tavola*, da buon padano **predilige** **va sughi e intingoli con il burro**, anziché con l'olio d'oliva, e riso al posto degli spaghetti. Confessò: “Mangio tutte le sere un etto di riso bollito sormontato da una gialla mattonella di burro, sembra la bandiera del Vaticano ed è veramente un mangiare da papa”. Era il burro, sosteneva, ad alimentare la soffice bonomia dei veneti.

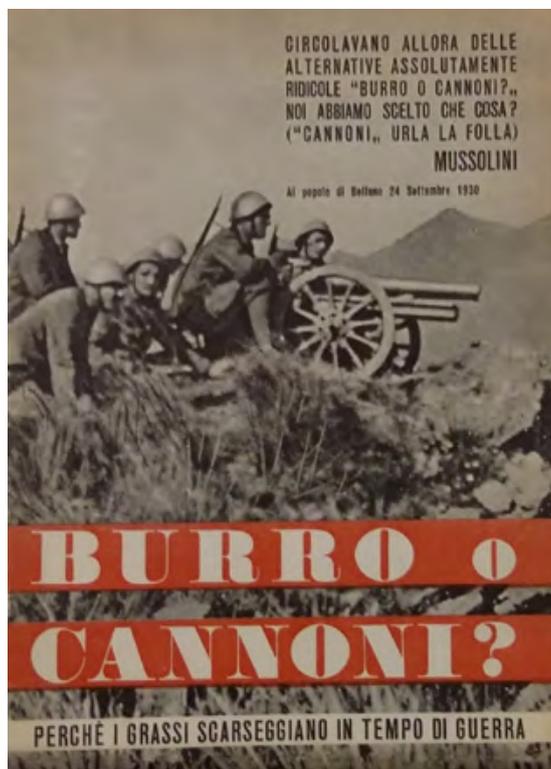
Sulla capacità del burro di ammorbidire i caratteri c'è anche il parere di uno dei più autorevoli conoscitori della cucina italiana: **Giovanni Ballarini**, già docente di Scienze dell'alimentazione all'Università di Parma e Presidente Onorario dell'Ac-

cademia: **“Il consumo di burro dà evidenti benefici psicologici** a più di dieci milioni di italiani, servendo da prodotto alimentare ansiolitico, rasserenante e antistress”.

*Una sorta di linea gotica del condimento assegnava il burro al Nord e l'olio al Sud*

C'era, ormai molto tempo fa, un confine tra il burro e l'olio d'oliva, una sorta di linea gotica del condimento che assegnava il Nord al primo e il Sud al secondo. **Quel confine non esiste più.** La geografia gastronomica italiana è cambiata. Di origine animale il primo, vegetale il secondo, **il burro ha sofferto secoli di sudditanza rispetto all'olio d'oliva**, praticamente da quando le legioni romane mossero dal *Latium* per espandersi a Nord. L'olio mena vanto, giustamente, d'aver condito le insalate e i cibi con cui sono cresciute le grandi civiltà mediterranee, dalla cretese alla greca, dalla fenicia alla romana. Si gloria di aver nutrito **Ulisse, Solone, Annibale, Virgilio** e guarda il burro dall'alto in basso: chi hai nutrito tu? Chi ha nutrito il burro? Vercingetorige? Gli Aquitani? I Teutoni? Gli Euganei?

**Renzo Pellati**, specialista in Scienze dell'alimentazione e in igiene, pure lui Accademico, recentemente scomparso, nel fondamentale *Conoscere e gustare il burro* (Daniela Piazza Editore, 2017), **ha restituito al burro quell'onore** che gli è stato tolto in decenni di falsità e allarmismi ingiustificati, provocati dalla pubblicità di grassi alternativi (margarina e



olio di palma in testa), e dalla disinformazione. **Il burro è più grasso dell'olio d'oliva? "Falso.** In un etto di burro ci sono 83,4 g di grasso, mentre in un etto di olio d'oliva ce ne sono 100". Per mantenere la linea bisogna abbandonare i condimenti grassi? Esagerazione. "Per mantenere la linea occorre abbandonare le cattive abitudini alimentari e dosare le quantità dei cibi". Il burro contiene colesterolo e, quindi, va eliminato? Fuorviante. "È vero che in una porzione ci sono 25 mg di colesterolo, ma allora bisognerebbe eliminare anche il merluzzo che ne ha 50, la mozzarella che ne ha 46 e le uova che ne hanno 186".

*Il posto per il burro c'è: basta non esagerare con la quantità*

**La soluzione**, affermava Pellati che considerava il colesterolo "Un grasso molto importante per l'organismo umano perché contribuisce alla formazione delle membrane cellulari ed è il precursore di numerosi ormoni sessuali maschili e femminili", tenendo conto delle severe linee guida dietologiche, **è uno stile di vita corretto**: alimentazione sana, equilibrata, attività fisica regolare, niente fumo, poco vino. In tale stile di vita c'è posto per la noce di burro che perfeziona il casalingo risotto e il piatto d'alta cucina; che, con i suoi acidi grassi a catena corta, è utile all'attività muscolare; che ha un apporto calorico inferiore agli oli vegetali; che contiene la vitamina A importantissima per l'infanzia. Che nostalgia per quei panini imbottiti di burro e zucchero che ci dava la mamma per merenda quando non esisteva la Nutella con olio di palma! Il posto per il burro, dunque, c'è, basta non esagerare con la quantità.

**Chi ha inventato il burro? Un nomade.** Forse un pastore, probabilmente un cammelliere. Quasi certamente il burro è nato per caso in un otre contenente del buon latte cremoso, di capra o pecora. Nel recipiente appeso a una cavalcatura, cammello o cavallo che fosse, sbalottato a lungo, la panna del latte si



raggrumò in gnocchi semisolidi, teneri come il... burro e di gusto piacevole. Colta l'idea - siamo qualche migliaio d'anni prima di Cristo - l'*Homo sapiens*, provando e riprovando, capì come fare: inventò la zangola e poi altri attrezzi sempre più perfezionati. Fu così che il burro è arrivato fino a noi. Fonti archeologiche testimoniano che Sumeri, Egizi, Indiani conoscevano il burro. La Bibbia afferma che se ne nutrivano anche gli Ebrei: in *Genesi* (18,8) **Abramo** lo offre al Signore alle Querce di Mamre, *Proverbi* (30, 33). Il libro sacro invita a riflettere prima di aprire bocca, altrimenti ne escono, inevitabilmente, stoltezze, proprio come "... sbattendo il latte ne esce il burro".

*Per secoli il popolino, come condimento grasso, gli preferì lardo e strutto*

Nonostante l'antica origine e le illustri testimonianze, **il burro stentò a farsi strada in cucina.** Per secoli il popolino, come condimento grasso, gli preferì i più economici e sostanziosi lardo e strutto, apprezzati anche nelle cucine ricche. A dettare le regole era il calendario liturgico. La Chiesa comandava di astenersi dai prodotti di origine animale nei giorni di digiuno che erano parecchi. L'olio di oliva era, però, un condimento costoso, di *élite*, il che obbligava la stragrande maggioranza dei cristiani, nei giorni di magro, a tirar cinghia ancor più. "Negli ultimi secoli del Medioevo", scri-

vono i docenti universitari **Alberto Cappati e Massimo Montanari**, "le autorità ecclesiastiche consentirono l'uso del burro come alternativa all'olio nei giorni di magro", dapprima nei Paesi del Nord Europa, dove vi era una maggior tradizione di consumo (un proverbio tedesco recita: "Il burro è cattivo tre volte l'anno: quando è troppo molle, quando è troppo duro e quando non ce n'è più"), poi in quelli del Sud, Italia compresa. Pian piano, ma sempre di più, il burro compare nei ricettari, anche in quelli dei cuochi dei papi. Qualcuno come il **Platina** ribadisce ancora la superiorità dell'olio d'olivo; qualche altro, come il medico **Michele Savonarola** (siamo nel XV secolo), condanna il "buthiero che nuoce al stomaco e ai soi villi", ma lo sdoganamento del burro è vicino. **Bartolomeo Scappi** nel 1500 ne sostiene l'uso per i giorni di magro; **Bartolomeo Stefani** lo suggerisce al posto del lardo e dello strutto. Perfino un napoletano, **Antonio Latini**, nel 1600, ne promuove l'uso. Di ricettario in ricettario si arriva a **Pellegrino Artusi**, attento alle cucine regionali e rispettoso delle scelte di ciascuna ("Fate uso dell'unto che più vi aggrada") e agli osannati chef dei giorni nostri che, con il burro, valorizzano i sapori dei loro piatti. Uno per tutti? Il compianto **Gualtiero Marchesi**. Per fare il suo famoso risotto con lo zafferano alla milanese metteva, sì, a fine cottura, la foglia d'oro sopra la collinetta del Carnaroli, ma a legare e a esaltare il tutto calcolava 50 g di burro a persona. L'oro è prezioso e fa colpo, ma se non c'è sostanza...



# Il metodo “cuoncio cuoncio” per vivere bene

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

*La Dieta Mediterranea  
vista dal Cilento,  
dove è nata.*

“La sanità e la vita lunga non solo si promette a noi dal Cielo nel principio del nascere nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; e nessuna cosa è agli uomini più utile, a questo proposito, quanto è che ciascun sappia quali regole del vitto serbar si debbano”. Così scriveva il medico pontificio **Castore Durante** nel suo trattato *Il tesoro della sanità*, pubblicato a Roma nel 1586.

Non è una novità che il cibo che mangiamo condizioni la nostra salute: ormai tra i libri di cucina più venduti sono quelli con consigli nutrizionali (piatti vegani, centrifugati di verdura e frutta, diete per

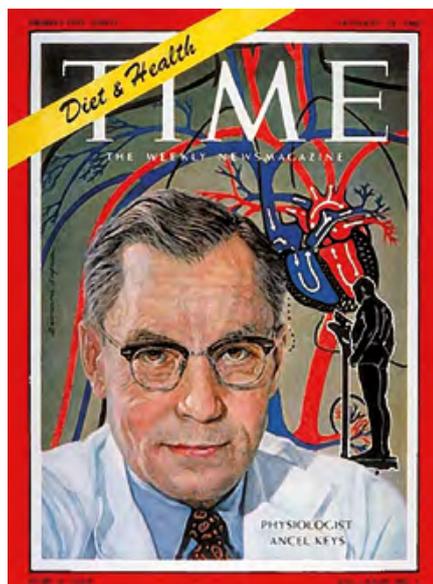
vivere a lungo), a volte con prescrizioni che cozzano con il piacere culinario. Eppure, anche se già nel Rinascimento uscivano testi con consigli di igiene alimentare, **per secoli la golosità degli uomini si è accompagnata a un profondo “analfabetismo gastronomico”,** abbinato con guai alle coronarie, obesità, diabete e acciacchi vari dovuti alla cattiva nutrizione.

*Il punto di svolta avvenne  
a metà del Novecento*

Il punto di svolta avvenne a metà del Novecento, ed è **rappresentato da un libro** che ebbe poca fortuna in Italia, quando uscì: ***Eat well and stay well* scritto dai coniugi Ancel e Margaret Keys.** Negli Stati Uniti fu pubblicato nel 1957, mentre **la prima edizione tradotta in italiano da un piccolo editore, Piccin di Padova, risale al 1962.** Nessuno lo prese in considerazione, allora. Erano gli anni in cui gli italiani iniziavano a scoprire i cibi industriali; si prediligeva la margarina all’olio di oliva; si facevano grandi abbuffate nei pranzi domenicali; la carne finalmente era accessibile a tutti e la “fettina al burro” entrava con prepotenza nella dieta quotidiana. Intanto a Pioppi, un piccolo paesino sulla costa della Campania, a due ore di auto a Sud di Napoli, quella coppia di scienziati americani, fisiologo lui e chimica lei, stavano studiando i vantaggi dello stile di vita tra le popolazioni di quella zona, soprattutto la bassa incidenza di malattie cardiovascolari, la mancanza di obesi e la longevità. **Come arrivarono a quelle conclusioni?**



Ancel Keys si dedicò ai problemi dell’alimentazione quando, nel 1941, fu incaricato dal Pentagono di mettere a punto le razioni alimentari da combattimento, **le famose “razioni K”** destinate alle truppe. Quando, dieci anni dopo, **giunse a Napoli**, rimase colpito dalle abitudini dei campani: negli ospedali scoprì che tra gli italiani ricoverati le cardiopatie erano molto rare. **Da allora incominciò a studiare lo stato di salute della popolazione locale**, eseguendo analisi del sangue su vasti campioni di napoletani: poté così verificare, con sua grande sorpresa, che il tasso di colesterolo nel sangue della popolazione era molto più basso di quello degli americani. Qual era la causa? Da quel momento Ancel e Margaret decisero di approfondire le loro ricerche, **si trasferirono a Pioppi**, realizzarono un laboratorio di analisi ed **estesero le loro indagini con quello che è conosciuto come il Seven Country Study: una ricerca su un campione di circa dodicimila individui di sette Paesi** (Stati Uniti, Fin-



landia, Olanda, Italia, Jugoslavia, oggi Croazia e Serbia, e Giappone). Lo studio dimostrò che una dieta estremamente ricca di grassi - tipica delle Nazioni nordiche o più civilizzate - metteva a rischio la salute, mentre l'alimentazione mediterranea, basata sull'uso quasi esclusivo dell'olio di oliva e su cibi vegetali, era un vero toccasana.

*Solo dopo diversi anni quegli studi furono considerati con la dovuta attenzione*

Ci vollero diversi anni perché quegli studi fossero considerati con la dovuta attenzione. **La celebrazione della Dieta Mediterranea, con la sua famosa piramide, fu sancita soltanto molti anni dopo,** quando il 16 novembre 2010 l'Unesco la proclamò **Patrimonio immateriale dell'umanità**, con una motivazione oggi assai nota: "[...] è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una modesta quantità di pesce, latticini e carne, condimenti e spezie, tutto accompagnato da vino, sempre rispettando le convinzioni di ogni comunità". Per sostenere quella candidatura presso l'Unesco si erano coalizzate le comunità di quattro Paesi: Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco, alle quali si aggiunsero, nel 2013, Portogallo, Croazia e Cipro.

**Il Cilento è dunque, senza ombra di dubbio, la culla della Dieta Mediterranea.** Si tratta di un territorio con un centinaio di chilometri di coste bellissime, nel quale vivono circa novantamila abitanti, in terre protette da un Parco nazionale di 180 mila ettari, il più grande d'Italia. Territorio che ha una particolarità: **vi si riscontra il più alto tasso di centenari del nostro Paese**, circa trecento. L'aspettativa di vita media per le donne è di 92 anni (dati Istat 2019) e di 85 per gli uomini, contro un'età rispettivamente di 85 e 80 anni delle statistiche nazionali. Tali cifre e la storia dei coniugi

## CIAMBOTTA

**Ingredienti:** 300 g di melanzane, 200 g di peperoni rossi e gialli, 250 g di patate, 200 g di pomodori, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 50 g di caciocotta di capra, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, peperoncino fresco a piacere, origano, sale.

**Preparazione:** dopo aver lavato bene gli ortaggi, sbucciare le patate e le melanzane e togliere i semi ai peperoni. Tagliate tutto a pezzettoni. In una grande padella con l'olio, far imbiondire l'aglio e la cipolla, aggiungendo in un secondo momento il peperoncino fresco tagliuzzato. Unirvi gli ortaggi e lasciare cuocere, facendo attenzione a non farli bruciare, rimestando con frequenza. Quando sono quasi cotti e amalgamati, unirvi i pomodori e far cuocere il tutto per una decina di minuti, girando ogni tanto. Prima di spegnere il fuoco, salare a piacere, aggiungere un pizzico di origano e il caciocotta cilentano. Far riposare una mezz'oretta prima di servire.  
(Da *Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari*)



Keys (lui visse fino a 101 anni, Margaret fino a 97), ancora oggi poco nota, hanno ispirato un libro appena uscito, firmato dal gastronomo **Luciano Pignataro** e dal medico oncologo **Giancarlo Vecchio**, Accademico dei Lincei e docente universitario (scomparso recentemente, dopo aver terminato il volume). Entrambi sono cilentani e così il titolo suona molto invitante: **Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari** (Mondadori, 18 euro). Nell'impossibilità di trasferirci in massa nelle felici terre tra Paestum e Sapri, il libro di Pignataro e Vecchio è **ricco di consigli pratici per imparare a "vivere alla cilentana"**, secondo il **"metodo cuoncio cuoncio"**, ossia una formula in dialetto che significa **"con calma"**, e non soltanto "lentamente": una sfida alla fretta, per neutralizzare lo stress e la foga. E si fonda su **cinque pilastri**: nell'alimentazione; in un'attività fisica regolare; in un adeguato riposo; nella convivialità e nel sentirsi parte di una comunità; nella spiritualità.

### *Le trenta ricette dei centenari cilentani*

Gli autori definiscono la loro terra natia come un'"isola della lunga vita e della vita buona", con un entusiasmo che può apparire eccessivo, ma di certo i loro consigli e le indicazioni gastronomiche sono sicuramente interessanti, comprese le trenta "ricette dei centenari", spesso dai nomi sorprendenti: la **maracucciata** (un

purè a base di un legume povero, oggi Presidio Slow Food, il maracuoccio di Camerota); la **ciambotta** (vedi ricetta); il **pollastro tinto di Trentinara** (prende il nome da un paesino dell'interno) e gli **scauratielli**, dolcetti simbolo delle feste natalizie.

Nelle schede scientifiche del professor Vecchio, molto chiare, si possono fare scoperte sorprendenti. Per esempio, lo sapevate che la pasta cotta al dente, tipica della cultura cilentana e campana in genere, è meno indigesta di quella stracotta, che ha un indice glicemico più alto? E che per ottenere i famosi effetti anti-ossidanti del vino rosso, grazie al resveratrolo contenuto nella buccia degli acini d'uva, bisognerebbe berne quattro litri al giorno?

Alla fine, si impara che il **"metodo Cilento a tavola"** è fatto di poche regole, **figlie del buon senso**, compresa l'attenzione a "come mangiare", che non è secondaria rispetto al "cosa mangiare". La pandemia da Covid-19 ci ha tolto il piacere della convivialità e tutti speriamo di poterla di nuovo ritrovare con amici e parenti, attorno al pranzo della domenica in famiglia o in un buon ristorante della tradizione, dove i piatti sono cucinati per nutrire e non per stupire. Non solo, l'invito degli autori è di prendersi tutto il tempo che ci vuole per la preparazione dei cibi. **"Cuoncio cuoncio"**, con calma, si possono cucinare grandi piatti, pietanze magari da smaltire con una bella camminata (speriamo senza l'incubo dell'autocertificazione).



# Semplicemente funghi

di **Silvano Riggio**

Accademico di Palermo-Mondello

*Preziosi alleati delle piante verdi; profumati e versatili in cucina.*

**L**e scoperte dell'ultimo cinquantennio hanno dimostrato che **i funghi non sono piante né animali e che semplicemente sono funghi**. Sembra una tautologia ma non lo è: se si analizzano le loro strutture molecolari, si osserva che **il loro componente non è la cellulosa come per le piante verdi ma la chitina, uno zucchero complesso** che costituisce lo scheletro esterno degli insetti e dei crostacei, gamberi e granchi. Sono dunque animali? Neanche, perché i funghi **sono molto più antichi degli animali e verosimilmente sono gli eredi diretti delle cellule primitive del brodo primordiale**. Stando a questa nuova veduta, i funghi sarebbero nati

dalle Monère o cellule primitive formatesi per generazione spontanea intorno a 4 miliardi di anni fa, quando nacque la vita, e si sarebbero evoluti conservando i caratteri primitivi insieme ad altri estremamente complessi che, in pratica, ne hanno fatto i controllori della vita sul Pianeta.

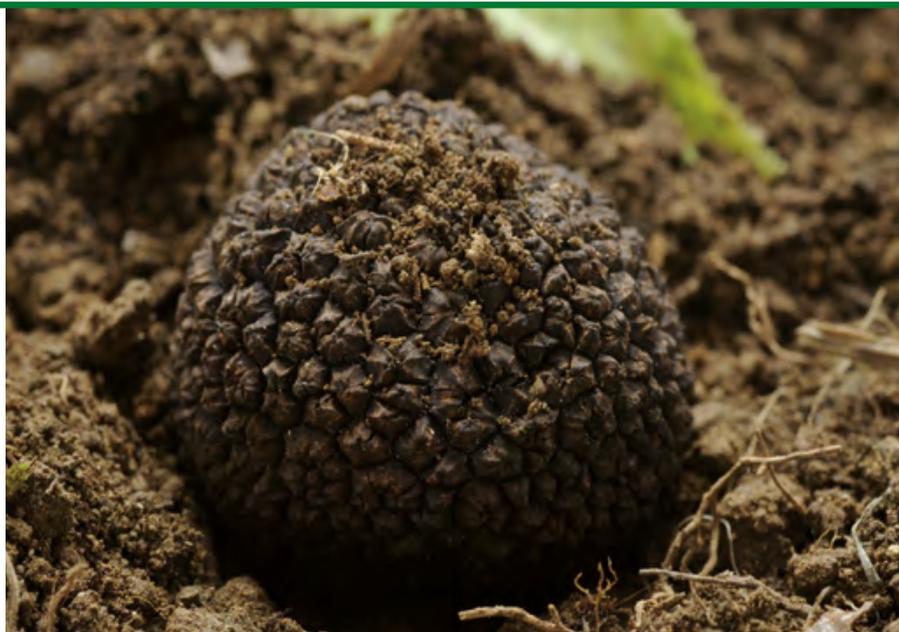
---

*L'aspetto più intrigante è la loro convivenza con molte piante superiori*

---

I funghi sono dappertutto: parassiti, patogeni, ma anche **simbionti e preziosi**





**alleati delle piante verdi** e perfino ospiti del nostro biota intestinale e fors'anche di quello cerebrale oltre, beninteso, a quelli causa di dermatiti e altre parassitosi della pelle e dell'apparato genito-urinario. Sono, in altre parole, molto più importanti di noi umani che lo siamo solo in quanto distruttori del Pianeta. L'aspetto più intrigante di buona parte dei funghi è la loro convivenza con la maggiore quantità delle piante superiori, **simbiosi mutualistica che viene indicata con il termine di micorrizza** e

che costituisce **un rapporto di do ut des fra fungo e pianta** al livello delle radici. In tale rapporto, i filamenti del fungo si infiltrano nelle radici delle piante superiori, ne raggiungono i vasi linfatici e ne suggono la linfa assorbendone gli zuccheri portatori dell'energia solare. Essi, in compenso, **cedono alla pianta l'azoto elaborato, necessario alla sintesi delle proteine** che i funghi sono capaci di assorbire direttamente dall'atmosfera. **Senza questo scambio non si sarebbero formate le grandi foreste** ma non

si sarebbero evolute neanche le praterie e le steppe che oggi ci nutrono: non ci saremmo neanche noi.

---

### *I tartufi sono presenti anche in Sicilia*

---

#### **I tartufi sono tra i funghi primitivi.**

Sono micorrizici e vivono in simbiosi con varie specie arboree delle nostre foreste e dei nostri coltivi. Fra gli alberi forestali sono il carpino e la betulla, la roverella, varie specie di quercia, il tiglio, il nocciolo e il pino marittimo. La conoscenza della simbiosi ha permesso la coltivazione del fungo in arboreti che oggi hanno questa funzione specifica e sono mantenuti allo scopo precipuo di produrlo. E danno una nuova prospettiva di tutela dei boschi e dei rimboschimenti a fine produttivo. Sono una promessa economica e conservativa al tempo stesso. **La conoscenza della biologia del tartufo ha fatto luce anche sul mistero dell'attrazione odorosa del fungo** che è dovuta alla somiglianza con gli ormoni sessuali di numerosi animali selvatici e domestici, fra i quali il cane e il maiale (più spesso la scrofa) che ne vanno alla ricerca, ma che hanno effetti analoghi sull'uomo.

Sarebbe un peccato non cogliere l'occasione offerta dal **rilancio del tartufo**, non quello ultra noto d'Alba né quello meno illustre delle quercete umbre, ma quello **della Sicilia** - famosa più per gli incendi boschivi, regolarmente impuniti, che per i boschi superstiti.

In realtà i naturalisti non sono affatto sorpresi dalla notizia. Infatti **la presenza del tartufo era nota**, o quanto meno plausibile, ma non se ne parlava per diversi motivi: perché non fa parte della cucina siciliana e perché i boschi della regione sono ristretti agli sparuti settori nei quali sopravvivono lembi di foresta originaria; secondariamente perché **i conoscitori di questa ricchezza l'hanno coltivata in segreto**, attentissimi a bloccare sul nascere possibili concorrenti. E hanno fatto bene a temere bande di raccoglitori vandalici sciamati dalla città.





# Le fave, cibo dei poveri

di Antonio Caggiano

Accademico della Valle d'Itria

*Per il gusto  
inconfondibile,  
per la loro squisitezza,  
sono impiegate in molti  
piatti della tradizione  
gastronomica pugliese.*

**D**urante la Seconda guerra mondiale, stante le note difficoltà di reperire cibo, in Valle d'Itria, e non soltanto, **si ricorreva alla minestra di fave bianche**, *cibo dei poveri*. I contadini ricordano che ne hanno mangiate tantissime da non gradirne più. Eppure sono buonissime!

Andiamo con ordine: le fave appartengono alla famiglia delle Leguminose o *Fabaceae*. Diffuse in Europa già durante l'Età del Bronzo e del Ferro. Testimonianze importanti sono le citazione di epoca greca e romana. **Omero** le nomina nell'*Iliade*; **Pitagora**, forse affetto da favismo,

ne proibiva il consumo ai suoi seguaci. Alcuni sostengono che le fave fossero per i pitagorici la rappresentazione delle porte dell'Ade. **Erodoto** riferisce che i sacerdoti egiziani non potessero mangiare le fave perché considerato cibo impuro. **Plutarco** ci ricorda che venivano utilizzate nelle elezione dei magistrati, come mezzo di calcolo, suddivise in bianche e nere: rinunciare a esse voleva dire astenersi. Molte ricette si trovano nel *De re coquinaria* di **Apicio**. Nel Medioevo il consumo delle fave diviene abitudine delle classi più povere, mentre oggi sono un cibo prelibato!





*Particolare tradizione  
ha la minestra di fave  
o purè di fave*

**Si trovano fresche in primavera e secche tutto l'anno, possono essere consumate cotte o crude.** Queste ultime vanno degustate al naturale o con pane, salumi e formaggi. Particolare tradizione ha la minestra di fave o purè di fave. Il procedimento classico prevede **l'ammollo in acqua tiepida** per circa due ore. Sul fondo di una pentola (in passato si utiliz-

zava un contenitore di coccio che si poneva dinanzi al camino per la cottura) si pone **uno strato di patate** tagliate a rondelle, poi le fave e ancora altre patate. Il tutto coperto con acqua un dito sopra i tuberi, e portato a cottura lentamente fino all'assorbimento del liquido. Le cuoche più esperte consigliano di schiumarle di tanto in tanto avendo cura di non mescolarle. Salare e spegnere il fuoco dopo circa trenta minuti. Aggiunto mezzo bicchiere di olio, si passa al **rito della battitura** con un cucchiaino di legno realizzato *ad hoc*, detto appunto **battifave**. Ha, infatti, un manico di legno con la base

piatta più ampia, ricurva e spessa rispetto ai soliti cucchiaini.

*La classica "incapriata"  
vede un impasto di fave  
misto a cicorielle selvatiche*

**Una peculiarità delle fave è che si consumano con cipolla rossa affettata e condita, chicchi di uva, qualche oliva, peperoni fritti, insalate miste, zucchine trifolate alla menta, lampascioni, cipolle agrodolce, barbabietole aglio e menta, olive fritte e pere. E poi la classica *incapriata* che vede un impasto di fave misto a cicorielle selvatiche. **Le fave residue possono essere consumate il giorno dopo soffritte con olio** extravergine di oliva dove è stata appassita precedentemente una cipolla. Da ultimo, di recente, **vi sono chef che abbinano anche baccalà fritto e filetti di pesce.****

**Le fave bianche hanno una funzione pari alla polenta** che propone anch'essa abbinamenti vari. Nei grandi ricevimenti le fave sono collocate **all'interno del pane pugliese** (ben si presta quello di Altamura) svuotato della mollica. Per il gusto inconfondibile, per la loro squisitezza, esse costituiscono un piatto della tradizione gastronomica pugliese e ben si prestano alle innovazioni varie.

## FAVE BIANCHE E LOANE

**Ingredienti:** 400 g di loane (tagliatelle non all'uovo), 350 g di fave bianche fresche, 70 g di olio, aglio, peperoncino, sale.

**Preparazione:** in una casseruola mettere a cuocere per un'ora circa le fave bianche con l'acqua sufficiente. Quando saranno cotte (piuttosto disfatte), passarle al setaccio o al passaverdura, in modo da ottenere una purea piuttosto liquida. A parte lessare le loane, tenendole al dente, e unirle alla purea di fave. Intanto, in un tegamino, soffriggere nell'olio l'aglio e il peperoncino e quando l'aglio sarà imbriondito, versare il tutto sulla pasta con la purea. Lasciare riposare per qualche minuto e servire.

**Variante:** è possibile arricchire questo piatto con mollica di pane fritto. Per prepararla, sbriciolare bene fra le mani la mollica di pane raffermo, metterla in una padella con olio già caldo e, tenendo la padella sul fuoco, continuare a girare in modo che non si attacchi e non si bruci. La mollica sarà pronta quando diventerà bionda.



# Marie-Antoine Carême

## il cuoco prediletto dai Bonaparte

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Tutta la famiglia dell'imperatore francese poté godere delle raffinate e sontuose preparazioni del "Palladio della Cucina".*

**M**arie-Antoine **Carême**, conosciuto come "il re dei cuochi e il cuoco dei re", nasceva a Parigi nel 1784 da una famiglia molto povera e moriva nel 1833, pochi mesi prima di compiere cinquant'anni. Ancora bambino, Antonin iniziava a lavorare come garzone dell'oste della "Fricassée de Lapin", in cambio di vitto e alloggio. A dodici anni cominciava il suo apprendistato dal famoso

*pâtissier* **Sylvain Bailly**, dove impiegava il tempo che gli avanzava la sera per leggere, nella Biblioteca Reale, non solo libri di cucina, ma anche per copiare preziosi disegni di architettura del *Cabinet des estampes*. Questa sua passione sarà determinante nella **costruzione di torte a forma di piramidi e templi**, composte **interamente di zucchero e marzapane**, che venivano usate come centrotavola.

Presto cominciò a lavorare in proprio per il diplomatico e *gourmand* **Charles Maurice de Talleyrand-Périgord**, ma anche per altri membri dell'alta società parigina come la famiglia Bonaparte. Antonin si ritrovò a cucinare per **Carolina Bonaparte** e suo marito **Joachim Murat** nel palazzo dell'Élysée, acquistato nel marzo 1805 col denaro di **Napoleone**. Nella splendida residenza, la sorella minore dell'imperatore voleva che la sua tavola fosse la più elegante e ricercata di Francia. Per una cena offerta in onore di Napoleone, **ordinava a Carême una pièce montée a sette piani**. I primi tre gradini, con una base di cialda "all'italiana", erano decorati con pasticcini croccanti, una guarnizione di praline alla frutta e piccole *madeleine* con ai lati due elmi. Era la prima volta che Carême preparava il "casque alla



Marie-Antoine Carême

francese": a grandezza naturale, in pasta *d'office* ottenuta con farina, zucchero e bianco d'uovo, resa brillante da una leggera passata di marmellata. **La criniera era di zucchero filato d'oro; le piume di zucchero filato bianco; la corona d'alloro in pasta "biscuit" verde.** Il successo fu tale che la *pièce* venne rappresentata più volte nel corso della serata.

*Per l'attore Talma, Napoleone fece riprodurre, in pasta dolce, l'elmo indossato nella Iphigénie*

Per il pranzo offerto in onore del celebre attore **François-Joseph Talma**, molto amato e apprezzato sia per il talento sia per le innovazioni dello stile recitativo, amante in quel tempo della spregiudicata **Paolina Bonaparte**, Napoleone ricorreva a Carême. Talma non solo allietava le ore del sovrano discutendo di recitazione, scenografie e scelte registiche, ma la sua abitudine di diffondere le conquiste napoleoniche direttamente dal palcoscenico, a volte anche interrompendo la rappresentazione, lo legava intimamente all'epopea bonapartesca. Per omaggiare Talma, l'imperatore ordinava a Carême la riproduzione in pasta dolce dell'elmo all'antica indossato nella *Iphigénie* di Racine: **criniera di zucchero filato rosa e i titoli dei più famosi spettacoli, rappresentati a Parigi, incisi in zucchero dorato** in ciascuna delle foglie di biscotto verde che componevano la corona d'alloro. Il più grande trionfo Carême lo ottenne quando il "maestro di casa" di **Carolina Bonaparte** lo incaricò di preparare un numero esorbitante di antipasti caldi e freddi, otto grandi piatti di mezzo e otto *pièces montées* per una festa nel castello di Neuilly. Murat chiamava Carême anche quando Napoleone gli ordinava di trasferirsi a Düsseldorf dove, in sei settimane, doveva visitare i paesi conquistati oltre il Reno. Il successo della sua cucina fu tale che, ancor prima di tornare a Parigi, **Murat** scriveva alla moglie di farlo lavorare a fianco del loro chef **Laguipierre**, riconosciuto anche da Carême come "il cuoco più straordinario dei nostri giorni".

Paolina Bonaparte ritratta da Marie-Guillemine Benoist nel 1808, Castello di Fontainebleau



Nel 1804 Napoleone mandava Talleyrand, in qualità di suo ministro degli esteri, a comprare l'estesa tenuta del castello di Valençay per utilizzarla come luogo per ricevimenti diplomatici. "La diplomazia passa per i succhi gastrici. **Quando un negoziato va male, bisogna dare un pranzo**". Talleyrand prendeva con sé Carême e gli chiedeva di creare ogni giorno un nuovo menu senza ripetere mai alcun piatto. Nel 1806, alla cena offerta all'Hôtel de Ville per festeggiare Napoleone, reduce dalla strepitosa vittoria a Jena e Auerstädt, Carême lavorava con Laguipierre per decorare quattordici piatti da portata con sei prosciutti, sei galantine, due teste di cinghiale, sei lombate di vitello in gelatina. **Sessantasei entrée** tra cui aspic guarniti di creste di gallo e rognone, salmì di pernice rossa, *foie gras*, maionese di pollame, insalata di filetto di sogliola, tranci di salmone e galantina di anguilla al burro di Montpellier. Una sinfonia di colori e forme, simili alle oreficerie poggiate sulle dorate *consolle*.

*"Lo sguardo è il primo senso a provocare piacere o dispiacere"*

Marie-Antonin **Carême** rivoluzionava **non solo il modo di cucinare e di fare pasticceria, ma anche il comportamento di stare in cucina e di servire**, "perché lo sguardo è il primo senso a provocare piacere o dispiacere". **A lui si deve l'utilizzo dell'uniforme da chef e il famoso cappello bianco e cilindrico**, conosciuto come *toque blanche*. In realtà esisteva già prima, ma Antonin inserì un cartoncino all'interno in modo da mantenerlo rigido e alto sulla testa, permettendo all'aria di circolare. Anche il servizio di piatti utilizzati fu rivoluzionato: via quello francese, che prevedeva un solo grande piatto centrale da cui i commensali potevano prendere la loro porzione di cibo, sostituito dal modello russo che prevedeva di impiattare singolarmente le porzioni. Carême si trovò anche a progettare il menu per il pranzo di matrimonio di Napoleone con la principessa **Maria Luisa d'Asburgo**, oltre ovviamente alla realizzazione della

torta. In onore della nuova imperatrice, ghiotta di dolci, Carême studiava la pasticceria viennese, per certi aspetti migliore di quella francese, fino ad arrivare a scoprire che il segreto si nascondeva nella temperatura degli ingredienti: rigorosamente tiepidi. Del resto, **il pasto normale dell'imperatrice consisteva di quattro entrée, potage** sempre presente, secondo i dettami ormai imposti da Carême, **due secondi, l'immane dessert**, sicuramente **formaggio**, che sulla tavola francese non poteva mancare a fine pasto, vino preferibilmente dolce, ma anche lo Champagne e il Bordeaux, il caffè che tra Vienna e Parigi era ormai diventato una moda, liquori e liquorini e, infine *bonbon*, perché la vita non è mai abbastanza dolce. Ancora nel 1813, mentre la Francia aspettava l'inevitabile fine dell'impero napoleonico, Carême accettava l'incarico di preparare, nel castello di Mortefontaine, un banchetto per **Giuseppe Bonaparte**, il fratello primogenito di Napoleone, re di Spagna. Nonostante stesse per chiudersi l'avventura spagnola, Carême dedicava a "Talloncourt", come Talleyrand chiamava con disprezzo il fratello di Napoleone, una *genoise*, una sorta di pan di Spagna delicato, profumato al limone, glassato con marmellata di albicocche e decorato con pistacchi e zucchero grezzo. Carême scrisse *L'arte della cucina francese* in cinque ponderosi volumi e altri libri tra cui *Le Pâtissier pittoresque*, con le sue illustrazioni che giustificavano l'appellativo di "Palladio della Cucina".



# La sicurezza alimentare: nuove consapevolezza e impegni

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

*Con la recente modifica della normativa, gli operatori del settore dovranno prendere coscienza dell'importanza di una vera e propria cultura della sicurezza alimentare.*

Il 4 marzo 2021 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'UE, L 74, il Regolamento (UE) 2021/382 della Commissione Europea del 3 marzo 2021 che modifica gli allegati I e II del Regolamento (CE) n. 852/2004 - provvedimento cardine di tutta la legislazione in materia di igiene dei prodotti alimentari - relativi ai requisiti generali in materia di igiene alimentare cui gli operatori del settore devono attenersi.

**Le novità introdotte riguardano la gestione degli allergeni alimentari, la redistribuzione degli alimenti e la cultura della sicurezza alimentare.**

Il nuovo Regolamento è entrato in vigore il 24 marzo 2021 e, ferme le modifiche

e le innovazioni introdotte al fine della migliore e più sicura gestione e utilizzo dei mezzi di trasporto, impiegati per sostanze e prodotti che provocano allergie e/o intolleranze, l'allegato I del Regolamento (CE) n. 852/2004 è così modificato: nella parte A, sezione II, è aggiunto il seguente punto 5 bis: "Le attrezzature, i veicoli e/o i contenitori utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze... non devono essere utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di alimenti che non contengono tali sostanze o prodotti, a meno che tali attrezzature, veicoli e/o contenitori non siano stati puliti e controllati almeno per verificare l'assenza di eventuali residui visibili di tali sostanze o prodotti".

*Gli operatori verificano che gli alimenti di cui sono responsabili non siano dannosi*

Inoltre, gli operatori del settore devono verificare sistematicamente che gli alimenti sotto la loro responsabilità non siano dannosi per la salute e siano adatti al consumo umano, tenendo conto almeno dei seguenti elementi:

- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza;
- l'integrità dell'imballaggio, se opportuno;
- le corrette condizioni di magazzinaggio e trasporto, compresi i requisiti applicabili in materia di temperatura;
- la data di congelamento;
- le condizioni organolettiche;
- la garanzia di rintracciabilità conforme-





mente al regolamento di esecuzione (UE), nel caso di prodotti di origine animale.

Non vi è dubbio che l'organizzazione aziendale deputata alla gestione delle eccedenze e il sistema socio-economico beneficiario della lotta allo spreco alimentare, che è una battaglia di sempre grande attualità nella nostra società, non potranno che trarre vantaggio da una norma così analitica da fugare molti dubbi che sinora condizionavano la prassi della redistribuzione alimentare: dunque un plauso alla Commissione Europea.

### *Cultura della sicurezza alimentare*

Come anticipato, la direttiva si è occupata anche di stigmatizzare **l'importanza della promozione e tutela della sicurezza alimentare**, così esprimendosi, nel Capitolo XI bis, relativo a tale argomento: **1. Gli operatori del settore alimentare devono istituire e mantenere un'adeguata cultura della sicurezza alimentare**, e fornire prove che la dimostrino, **rispettando i seguenti requisiti: a)** impegno da parte della dirigenza, conformemente al punto 2, e di tutti i dipendenti, alla produzione e alla distribuzione sicure degli alimenti; **b)** ruolo guida nella produzione di alimenti sicuri e nel

coinvolgimento di tutti i dipendenti in prassi di sicurezza alimentare; **c)** consapevolezza, da parte di tutti i dipendenti dell'impresa, dei pericoli per la sicurezza alimentare e dell'importanza della sicurezza e dell'igiene degli alimenti; **d)** comunicazione aperta e chiara tra tutti i dipendenti dell'impresa, nell'ambito di un'attività e tra attività consecutive, compresa la comunicazione di deviazioni e aspettative; **e)** disponibilità di risorse sufficienti per garantire la manipolazione sicura e igienica degli alimenti.

#### **2. L'impegno da parte della dirigenza deve comprendere le seguenti azioni:**

**a)** garantire che i ruoli e le responsabilità siano chiaramente comunicati nell'ambito di ogni attività dell'impresa alimentare; **b)** mantenere l'integrità del sistema di igiene alimentare quando vengono pianificate e attuate modifiche; **c)** verificare che i controlli siano eseguiti puntualmente e in maniera efficiente e che la documentazione sia aggiornata; **d)** garantire che il personale disponga di attività di formazione e di una supervisione adeguate; **e)** garantire la conformità con i pertinenti requisiti normativi; **f)** incoraggiare il costante miglioramento del sistema di gestione della sicurezza alimentare dell'impresa tenendo conto, ove opportuno, degli sviluppi scientifici e tecnologici e delle migliori prassi.

**3.** L'attuazione della cultura della sicurezza alimentare deve tenere conto della

natura e delle dimensioni dell'impresa alimentare.

### *La formazione sulla sicurezza deve coinvolgere tutti i livelli aziendali*

È interessante notare come al di là dei requisiti tecnici e scientifici e delle obbligazioni pratiche e operative in materia di sicurezza alimentare, di cui è pregna la nostra legislazione e che trovano origine e costante sviluppo nella normativa HACCP, il legislatore europeo abbia, in questo caso, sentito il bisogno di imporre (ndr "devono"), **agli operatori del settore alimentare, una presa di coscienza sull'importanza di una vera e propria cultura della sicurezza alimentare**, intesa nel senso etimologico del termine come formazione dell'individuo, che coinvolga tutti i livelli aziendali. Solo il tempo potrà essere effettivo giudice circa la concreta applicazione dei principi del Capitolo XI bis ma, di certo, se ciò avverrà in maniera compiuta e diffusa, **tutta la nostra società ne trarrà benefici proprio perché influirà in via principale sugli individui e non solo sui processi** che essi sono tenuti a gestire e sulle norme che sono obbligati a rispettare che, come tutte le norme di legge, scontano il difetto e la necessità di essere generali e astratte.



# La salvaguardia dei prodotti tipici italiani

di **Vittorio Marzi**

Accademico di Bari

*Una testimonianza  
del patrimonio  
e del valore delle cucine  
regionali italiane.*

*Nelle foto sotto:  
lavorazione della pasta fresca  
e della mozzarella di bufala;  
radicchio e pesche percoche*



**N**ell'illustrare il fenomeno della "Macdonaldizzazione dei costumi" (*Storia dell'alimentazione*, J.L. Flandrin, M. Montanari, Laterza, 1996) alla fine del secolo scorso, l'autore del capitolo affermava: "Laddove, per tutto il corso dell'evoluzione storica, la casa era stata assimilata al focolare, cioè alla cucina, con l'avvento del terzo millennio, l'alimentazione si identifica sempre meno necessariamente con l'universo domestico. Gli stili di vita sono stati profondamente modificati dall'urbanizzazione, dall'industrializzazione, dalla professionalità delle donne, dall'innalzamento del livello di vita e d'istruzione... il termine fast food indica la trilogia Ketchup-Hamburger, patate fritte". Purtroppo, una triste considerazione per un Paese come l'Italia, notoriamente patria del buon cibo, meta di un turismo enogastronomico per antonomasia, tanto che si può affermare che non esiste una cucina italiana, ma **un insieme di ricette e tradizioni culinarie che attraversano dal Nord al Sud lo stivale**, soffermandosi nelle venti regioni, per gustare migliaia di prodotti tipici. In realtà, nello stesso periodo di fine



secolo, interessanti giornate di studio dell'Accademia dei Georgofili affrontavano un tema di grande attualità: "I marchi di qualità nel sistema agroalimentare: problemi organizzativi e deontologici". **Con i regolamenti comunitari, che disciplinano i marchi collettivi dei prodotti tipici**, nell'Unione Europea si è registrato un crescente interesse nel promuovere e realizzare questi strumenti di valorizzazione delle produzioni agroalimentari in tutti i Paesi della Comunità, con una certa prevalenza nell'area mediterranea.

*I cinque marchi di qualità  
riconosciuti dall'Unione Europea*

Nell'ambito della politica agraria comunitaria, la problematica della qualità alimentare ha avuto inizio nel 1989, con la comunicazione della commissione "Futuro del mondo rurale". I marchi di qualità europei sono cinque: Denominazione di Origine Controllata (**Doc**), Denominazione di Origine Protetta (**Dop**), Deno-





Cannoli siciliani



Tartufo d'Alba



Asparagi

minazione di Origine Controllata e Garantita (**Dogc**), Indicazione Geografica Protetta (**Igp**), Specialità Tradizionale Garantita (**Stg**).

Attualmente, **il nostro Paese vanta - a livello europeo - il record di prodotti con marchi di qualità**. Tale primato è il giusto riconoscimento alle tradizioni gastronomiche e al patrimonio agroalimentare italiano, uno dei più ricchi al mondo.

Oltre ai marchi comunitari, **l'Italia** per la sua antica storia, prima dell'unità del 1861 suddivisa in vari stati, **conserva in ogni comune consuetudini gastronomiche legate alle differenti condizioni ambientali** - dalla montagna, alla collina, alla pianura, al notevole sviluppo costiero - che sono spesso oggetto di sagre paesane e ricorrenze religiose. Da questo ricco patrimonio sono stati recensiti i **"Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat)"**, inclusi in un apposito elenco suddiviso in settori, istituito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali con la collaborazione delle Regioni. L'aggiornamento e la pubblicazione annuale dell'elenco sono a cura del Ministero che ha anche il compito di promuoverne la conoscenza a livello nazionale e all'estero.

### *Il ricco patrimonio italiano dei Prodotti agroalimentari tradizionali*

Il Ministero ha deciso di puntare nettamente su settori di nicchia, valorizzando i prodotti tradizionali, lavorati secondo antiche ricette. **Il requisito per essere riconosciuti come Pat** è quello di essere ottenuti con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consoli-

dati nel tempo, omogenei per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

**Il Pat è una interessante raccolta di agrobiodiversità** in cui, spesso, molte specie vegetali o animali sono note solo localmente, perché preferite per le loro particolari caratteristiche organolettiche, e componenti essenziali delle cucine regionali.

Saggiamente, evidenziava il Presidente Onorario **Giovanni Ballarini**: *"La tradizione è un fuoco che va mantenuto costantemente vivo e custodito, non la venerazione delle ceneri di un passato irrimediabilmente perduto"* (da *La cucina delle carni da non dimenticare*, 2013).

Il Presidente dell'Accademia, **Paolo**

**Petroni**, in un suo articolo "I successi e le sconfitte della nostra cucina", esprimeva le sue preoccupazioni per i frequenti attacchi ai nostri migliori prodotti e gli interessi delle multinazionali dell'industria alimentare, che lavorano con le lobby al lancio dei loro alimenti di laboratorio. La cucina italiana è amata in tutto il mondo, proprio per la sua ampia variabilità territoriale, espressione di una capacità creativa, consolidata nel tempo, nel corso del quale le diverse componenti sociali hanno saputo dialogare per i piaceri della buona tavola. Proprio la conoscenza dei Pat è un ottimo auspicio alla loro salvaguardia e un valido contributo alla promozione del turismo enogastronomico nell'amenità dei nostri luoghi di vacanza.

LE ECCELLENZE GASTRONOMICHE ITALIANE (CS Confagricoltura 2019)				
REGIONE	DOP	IGP	STG	TOTALE
Emilia-Romagna	19	25	2	46
Veneto	18	18	2	38
Lombardia	20	14	2	36
Toscana	16	15	2	33
Sicilia	17	14	2	33
Lazio	16	11	2	29
Campania	14	10	2	26
Piemonte	14	9	2	25
Puglia	12	9	2	23
Calabria	12	6	2	20
Trentino A. A.	9	5	2	16
Marche	6	8	2	16
Basilicata	5	6	2	13
Abruzzo	6	4	2	12
Umbria	4	5	2	11
Sardegna	6	2	2	10
Friuli-Venezia Giulia	5	2	2	9
Molise	5	1	2	8
Liguria	2	3	2	7
Valle d'Aosta	4	0	2	6
<b>TOTALE ITALIA</b>	<b>210</b>	<b>167</b>	<b>40</b>	<b>417</b>



# Il cibo in scatola

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

*Attenzione  
alla qualità dei prodotti  
e alle contraffazioni  
degli ingredienti.*

**T**rionfa "il tutto pronto" che riduce gli spazi per i "miracoli" nelle cucine in casa, nei ristoranti, nelle trattorie, comprese quelle alla buona o alla meno peggio. Prevalgono bottiglie di pomodoro e scatolette, un campo nel quale il Made in Italy non teme rivali. Nel dare per scontato che **occorre vigilare scrupolosamente sui livelli della tollerabilità di conservanti, coloranti e così via, non bisogna neppure trascurare la bontà delle materie prime che dev'essere garantita.** La filiera e le date di scadenza vanno puntigliosamente controllate. **L'igiene è indispensabile in ogni caso, specie per il cibo da strada** che è esposto alle maggiori insidie quali sporcizia, insetti, polveri. È proprio

il caso di ricordare che "il pericolo è dietro l'angolo". Tuttavia, non bisogna preoccuparsi soltanto dell'integrità; infatti, c'è anche l'aspetto ludico, divertente che è relativo al soddisfacimento dell'appetito e dell'allegria che non deve mancare mai. Il pensiero va ai proprietari di furgoncini ambulanti, tra panini, panelle, ricotta, milza, sfincione, stigliole, che sostano in zone strategiche come scuole, mercatini, ospedali, insomma luoghi assai frequentati e pertanto hanno la possibilità di attrarre molti avventori.

*Le dispense sono piene di scatole e scatolette con le "conserve"*

All'Esposizione di Parigi, nel 1867, l'imprenditore agricolo piemontese **Francesco Cirio**, di Nizza Monferrato, nell'Astigiano, **fu premiato per le prime scatolette di pomodori e di piselli** che aveva già sperimentato con successo 10 anni prima. E lo statunitense **Joseph Campbell** del New Jersey non gli fu da

meno. Si avvalsero entrambi dell'esperienza fatta nel 1795 da **Nicolas François Appert**, il pasticcere francese che in seguito ebbe "disco verde" nientemeno che da **Louis Pasteur**.

Le dispense sono piene di scatole e scatolette con le "conserve" che appunto **conservano gli alimenti: pesce, carne, vegetali, legumi.** È il festival della gelatina, della salamoia, della sterilizzazione e, nello stesso tempo, dei raggiri **con olio di scarsa qualità o tutt'altro che extravergine.** Poiché i guadagni sono ingenti, la contraffazione è in agguato e le cosiddette agromafie sono interessate ai mercati nordafricani del pesce e dell'ortofrutta per prodotti falsamente etichettati come italiani. In Italia vigilano i Carabinieri del Nucleo antifrodi, ma anche l'Unione Europea da anni ha incrementato i controlli.

Per concludere queste brevi annotazioni sullo scatolame, ricordo volentieri gli spinaci in scatola svuotati da Braccio di Ferro quando sconfigge Bruto che vuol portargli via l'amata Olivia. Semplicemente favoloso!





# Come cambiano le abitudini alimentari

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

*Secondo un recente studio sui comportamenti dei consumatori in dieci Paesi europei.*



**U**n interessante studio è stato condotto dall'EIT Food Institute, su quanto siano cambiate le abitudini alimentari degli europei e, in particolare, degli italiani, durante la pandemia. **L'EIT è un organismo indipendente dell'Unione Europea** che si prefigge, fra l'altro, l'aumento della fiducia nel consumatore orientandolo a **scelte alimentari consapevoli e più salutari**.

È ormai noto che, in questi ultimi tempi, i consumatori, in Europa, hanno dedicato più tempo alla cucina, incrementando gli acquisti di prodotti primari come farina e lievito e quelli a lunga conservazione.

*Come fanno la spesa i consumatori europei*

Sono stati esaminati i comportamenti dei consumatori di dieci Paesi europei su come facciano la spesa e scelgano i prodotti da portare a tavola. Molti acquisti sono fatti *online* o per consegna a domicilio. **La caratteristica più rilevante è la tendenza a fare spese abbondanti**, in modo da avere scorte per affrontare improvvisi inasprimenti delle misure anti-contagio. Sono aumentati anche i consumatori che **pianificano con attenzione gli acquisti**, probabilm-

mente per passare meno tempo possibile nel supermercato. Anche le difficoltà economiche che hanno riguardato, chi più e chi meno, i consumatori europei si sono riflesse nei comportamenti. Si è notata anche **una tendenza che favorisce l'acquisto di latticini, pollame e prodotti dolciari rispetto alla carne rossa e agli alcolici**. Inoltre, circa un terzo **preferisce alimenti preconfezionati per questioni igieniche, in imballaggi riciclabili e biodegradabili**.

In tutti i Paesi è cresciuto il tempo passato ai fornelli, soprattutto per la fascia di consumatori tra i 18 e i 35 anni. Una buona percentuale delle persone, inoltre, **dichiara di aver sperimentato ricette nuove**, soprattutto in Spagna, Italia e Grecia. Di conseguenza **è sceso l'acquisto di piatti pronti**.

*Con lo smart working è aumentato il consumo della prima colazione in casa*

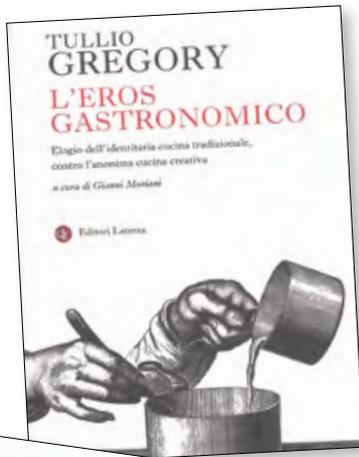
Lo *smart working* ha comportato, in tutti i Paesi, la diminuzione della prima colazione consumata al bar, una consuetudine che, qualora permanesse anche nel

futuro, sarebbe auspicabile per i benefici, in termine di corretta alimentazione. **Anche il pranzo casalingo**, nonostante richieda un maggior impegno per prepararlo, ha il suo lato positivo. I pasti veloci della "pausa pranzo", spesso costituiti da pizza, hamburger e piadine, sono sostituiti da **scelte più salutari come pasta, verdure e frutta**. Un'altra tendenza che si è riscontrata è la **maggiore attenzione alle trasmissioni di cucina in TV** che ha sollecitato la voglia di provare in chiave casalinga quanto è proposto dai vari cuochi. La televisione, compagna della forzata chiusura in casa, ha comportato **un aumento della sedentarietà**, anche se in parte giustificato dalla necessità di mantenersi continuamente aggiornati sull'andamento della pandemia e delle relative restrizioni.

In definitiva, si ha l'impressione che gli italiani abbiano reagito a tale situazione **riprendendo abitudini della tradizione dei pasti preparati e consumati in casa**, cui molti spesso avevano rinunciato per i moderni ritmi di vita. Di tutto ciò e delle diverse restrizioni ha risentito il settore della ristorazione che offriva, nei momenti di tranquillità, l'alternativa consolatoria di un buon pasto sostitutivo agli spuntini veloci.



Laterza,  
Bari-Roma 2021, pp. 186  
€ 16,00



## Tullio Gregory. L'eros gastronomico

*L'elogio dell'identitaria cucina tradizionale  
contro l'anonima cucina creativa*

a cura di Gianni Moriani

**E**minente studioso e storico della filosofia e uomo delle istituzioni, Tullio Gregory (1929-2019) è stato una delle più importanti personalità intellettuali del secondo Novecento italiano. Al di là dei suoi campi specifici di attività, si è dimostrato capace di cogliere e interpretare la molteplicità di espressioni che la vita gli offriva, prima fra tutte l'amicizia: dall'amicizia, alla convivialità e alla cucina il passo fu breve e ne nacque una profonda passione per la gastronomia. Gianni Moriani, dotato di un rispettabilissimo curriculum in campo enogastronomico, culminato nell'attuale attività di docente al Master in Filosofia del cibo e del vino all'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano, ha raccolto in questo volume una nutrita serie di scritti di quello che si potrebbe definire un filosofo prestato

all'enogastronomia. Il risultato è un richiamo alla sacralità della gastronomia italiana "insidiata dalla cucina creativa e sovrachiata dai fast food", passando attraverso la civiltà del gusto, il piacere dello stare a tavola, i cibi delle feste, le donne e il cibo e la storia della cucina, fino alla conclusiva, sintetica filippica contro l'abuso dei telefonini a tavola, emblematico esempio di tutto ciò che minaccia il corretto apprezzamento delle vivande che ci troviamo nel piatto. In alcuni scritti, a prima vista, si può ricavare l'impressione di trovarsi di fronte a una pura e semplice nostalgia del tempo passato; ben presto ci si accorge che l'obiettivo è quello di un ritorno all'autentico piacere della convivialità e alla condivisione di indimenticabili esperienze gustative, aiutati in questo dalle prescrizioni del decalogo del gastronomo.



BUR Rizzoli,  
Milano 2020, pp.288  
€ 20,00

## 100 piatti da assaggiare

*una volta nella vita*

di Lorenzo Sandano

**È** stato durante la clausura legata alla pandemia che Lorenzo Sandano ha concepito l'idea di raccogliere in questo libro i cento piatti che gli hanno cambiato la vita. Per uno che si definisce "accumulatore seriale di esperienze a tavola" non deve essere stato facile scegliere fra le componenti di un vissuto gastronomico iniziato in famiglia e continuato poi per le strade di Roma, d'Italia e del mondo. In questo viaggio ideale, l'Autore ha voluto coinvolgere tutti i sensi, a cominciare dal gusto e dall'olfatto (due terzi dei sapori sono odori, mi ha

insegnato il mio professore di otorinolaringoiatria) che sono quelli direttamente coinvolti nell'esperienza gastronomica. La vista e l'udito trovano di che sbizzarrirsi nelle immagini di Alberto Blasetti, esperto fotografo del cibo, e nei brani musicali, con relativi interpreti, elencati a fine volume e destinati ad accompagnare ogni singolo piatto. Il tatto viene lasciato al lettore, perché sfogli le pagine con la stessa libertà e lo stesso appetito con i quali sono state vergate "dal buongustaio sgangherato e passionale che sono". La principale originalità del lavoro di

Lorenzo consiste nel fatto che il suo volume sia la negazione assoluta del ricettario tradizionale: via i pesi, via i tempi di cottura, solo emozione ed esperienza vissute. Dove e con chi? Ecco un'altra originalità. Fra gli indici trovate, per ogni piatto, il luogo e la persona con cui è stata vissuta quell'esperienza: da nonna Fernanda a Gualtiero Marchesi, dalla Pizzeria Romana al Katz's Delicatessen di New York, passando attraverso santi e santuari della gastronomia planetaria. Il tutto reso estremamente piacevole da una (ahimè!) poco comune capacità di scrittura.