CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it

ISSN 1974-2681

N. 342, NOVEMBRE 2021/ MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

CIVILTÀ DELLA TAVOLA
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

NOVEMBRE 2021 / N. 342

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ALESSANDRO ABBONDANTI, GIUSEPPE BENELLI, GIANCARLO BURRI, ELISABETTA COCITO, SILVIA DE LORENZO, LUCA DONZELLI, FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARRO, ANNA LANZANI, PAOLO LINGUA, GIGI PADOVANI, MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI, LUCIO PIOMBI, ANTONIO RAVIDÀ, GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO, GIUSEPPE TRINCUCCI, RINALDO VIGNATI, ANDREA VITALE, ROBERTO ZOTTAR.

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
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC

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

CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI

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

Rivista associata all'Unione Stampa Periodica Italiana

Sommario

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 "Natura morta con frutta" (1601-1605) di Caravaggio, Denver Art Museum*

Focus del Presidente

3 Il nuovo premio intitolato a Gianni Fossati *(Paolo Petroni)*



Attualità • Costume • Società

4 Cibo e suoni: dal Futurismo a oggi *(Rinaldo Vignati)*



6 Giornata Mondiale della Pasta *(Andrea Vitale)*

Tradizioni • Storia

7 Trimillenaria farinata *(Paolo Lingua)*

8 La cucina "borghese" di Madame de Pompadour *(Giuseppe Benelli)*



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****.*

Sommario

Territorio • Turismo • Folklore

10 Profumata e preziosa *trifola*
(Elisabetta Cocito)



12 *Fideghina*
(Luca Donzelli)

14 "Il solito" di un insolito Borges
(Anna Lanzani)

16 Carrubo e fico d'India:
le piante del Gargano
(Giuseppe Trincucci)

18 La manna:
"candida lacrima del frassino"
(Antonio Ravidà)

19 Bergamini e stracchini
(Lucio Piombi)

20 Il miele del Monte Grappa
(Giancarlo Saran)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

23 La zucca: buona e generosa
in cucina
(Morello Pecchioli)



26 I piani di cottura a induzione
(Roberto Zottar)

28 Il diospiro kaki, frutto degli dei
(Giancarlo Burri)

30 Mele e strudel:
un binomio perfetto
(Alessandro Abbondanti)

Ristorazione e Cuochi

32 Cucinare stanca
(Gigi Padovani)

Salute • Sicurezza • Legislazione

34 Il caffè senza caffeina
(Flavio Dusio)



37 Sugar tax sulle bevande
(Gabriele Gasparro)

Il Santo del Mese

38 L'11 novembre si festeggia
San Martino di Tours

In libreria

40 Recensioni di Aldo E. Tàmmaro



Il nuovo premio intitolato *a Gianni Fossati*

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

Si aggiunge al ricordo di chi ha fatto grande l'Accademia.

Nella sua lunga storia, l'Accademia ha sempre ricordato, attraverso le sue attività, coloro che hanno contribuito, in vari modi, a farla diventare grande. Al nostro fondatore **Orio Vergani** è stato dedicato il premio più importante, l'unico, fino a oggi, a prevedere una somma di denaro. Dopo un periodo nel quale, in verità, aveva un po' perso il suo smalto, con il premio dato al **Commissario Montalbano**, e quindi ad **Andrea Camilleri** e **Luca Zingaretti**, è iniziata una serie di riconoscimenti a persone ed enti di grande spessore, che ha avuto un notevole riscontro mediatico. Due altri premi sono stati intitolati ai nostri fondatori: il premio **Dino Villani** e il premio **Massimo Alberini**. Ricordo bene quella mattina di tanti anni fa, quando, nel corso di una determinante Consulta che si tenne all'hotel Salera di Asti, oggi purtroppo scomparso, organizzata dall'indimenticato **Giovanni Goria**, si alzò Villani e lanciò l'idea di dare un premio a un prodotto artigianale da tutelare. In quella stessa occasione, la Consulta (su mia proposta) deliberò di adottare l'attuale distintivo tondo con il tricolore al posto di quello ovale con forchetta e coltello. Il premio dedicato a Massimo Alberini, presente con i fondatori al Diana nel luglio del 1953 e poi Vice Presidente d'onore, è invece più recente ed è assegnato, a nome della Delegazione, a esercizi commerciali che hanno fatto la storia della cucina e dei prodotti del luogo.

Il premio Nuvoletti ricorda un altro grande Presidente, a lungo chiamato "rifondatore"

A un altro grande Presidente, a lungo chiamato "rifondatore" per il ruolo avuto nella rinascita della vita accademica, è stato intitolato il premio **Giovanni Nuvoletti**, dedicato a chi abbia contribuito alla valorizzazione della buona tavola regionale. Ma sono da ricordare anche il premio che per molti anni la battagliera e appassionata **Elena Pepe** ha supportato a ricordo del marito **Ettore Pepe**, che per un periodo degli anni '80 è stato Segretario del Consiglio di Presidenza, indirizzato a quella Delegazione che nell'anno aveva svolto attività particolarmente brillanti. Per un certo numero di anni è stato assegnato anche il premio **Luigi Volpicelli**, fondatore e poi Delegato della importante Delegazione di Roma, dedicato alla Delegazione che aveva realizzato il più bel menu dal punto di vista grafico. Infine l'Accademia ha intitolato ai loro ideatori, il Centro Studi "**Franco Marenghi**" e la Biblioteca "**Giuseppe Dell'Osso**".



Gianni Fossati sarà sempre nella memoria di tutti noi e di chi verrà dopo di noi

Questo lungo ricordo della storia accademica è stato fatto per presentare l'ultimo premio che il Consiglio di Presidenza ha appena approvato: quello intestato al Vice Presidente Vicario **Gianni Fossati**, scomparso nei primi terribili giorni del *coronavirus* (e le cui spoglie non hanno trovato ancora pace), dedicato al giornalista della carta stampata che, con i suoi articoli, ha contribuito alla conoscenza e alla valorizzazione della cucina italiana. **Si tratta del secondo premio che ha come oggetto una somma di denaro oltre a un pregevole attestato**. Appena comunicato, esso ha subito suscitato unanime apprezzamento non solo da coloro che hanno conosciuto Fossati personalmente, ma anche da chi nella vita accademica ha avuto modo di apprezzarne le qualità umane e professionali. **Già diverse candidature stanno giungendo in Segreteria** e contiamo di assegnare il premio Gianni Fossati 2021 nei primi mesi del prossimo anno. Così Gianni, assieme agli Accademici che abbiamo ricordato, sarà sempre presente nella memoria di tutti noi e di chi verrà dopo di noi.

Cibo e suoni:
dal Futurismo a oggi

di Rinaldo Vignati
Università di Bologna

"Quello che udiamo mentre mangiamo gioca un importante ruolo nel godimento complessivo dell'esperienza di cibi e bevande" (Charles Spence).

Uno degli aspetti più originali della **cucina futurista immaginata da Marinetti e Fillìa** è stato quello della sinestesia, ossia **dell'abbinamento del gusto con altri sensi**. Sia l'olfatto (stimolato con profumi diversi da quelli provenienti dal cibo), sia il tatto sia, soprattutto l'udito, devono essere coinvolti nelle esperienze gastronomiche.
Tra le ricette de *La cucina futurista* si trova, per esempio, **il "pesce coloniale… mangiato al rullo continuato di tamburo" oppure la "carne cruda squarciata dal suono di tromba"** o, ancora, l'**"insalata poliritmica"** (foglie di lattuga non condita, datteri e chicchi d'uva mangiati mentre si aziona una scatola che sprigiona ritmi musicali). L'*aerovivanda*, formula ideata da Fillìa, prevede che mentre la mano destra porta alla bocca olive nere, cuori di finocchio e chinotti, la sinistra "sfiora leggermente e ripetutamente il rettangolo tattile" ricoperto di carta vetrata, seta e velluto. Contemporaneamente, "i camerieri spruzzano sulle nuche dei commensali un *conprofumo* di garofano mentre giunge dalla cucina un violento *conrumore* di





motore di aeroplano insieme a una *dismusica* di Bach".

I futuristi inventano neologismi per indicare l'affinità tra i cibi e altre stimolazioni sensoriali

I futuristi inventano i neologismi di **"conprofumo", "contattile", "conrumore", "conmusica" e "conluce"** per indicare i rapporti di affinità tra i cibi e altre stimolazioni sensoriali, mentre i neologismi di "disprofumo", "distattile", "disrumore" indicano i rapporti di complementarità tra cibi, profumi, sensazioni tattili e suoni.
Per lungo tempo, tali proposte sono rimaste ignorate o considerate stravaganze: nella migliore delle ipotesi, fantasie poetiche prive di utilità e applicabilità pratica. **Negli ultimi decenni**, invece, vi sono stati **diversi tentativi di creare piatti in cui sensi diversi dal gusto vengono sollecitati**. La dimensione sonora, in particolare, è stata coinvolta - a volte ingenuamente, a volte con originalità e consapevolezza - nella creazione di un piatto. Vari chef hanno elaborato **proposte gastronomiche incentrate sulla stimolazione dell'udito e sull'abbinamento tra gusto e suoni**.

Molti celebri chef abbinano suoni e sapori

L'esempio più celebre è forse *Sound of the sea* di **Heston Blumenthal** ("The Fat Duck", Bray), un piatto che deve essere mangiato indossando le cuffie di un Ipod dal quale arrivano i suoni di una colonna sonora marina. Uno dei più celebri chef italiani, **Massimiliano Alajmo** ("Le Calandre", Rubano, Padova) **ha abbinato suoni e sapori nel dessert *Vibrazioni - gioco al cioccolato 2018*** nel quale gli auricolari restituiscono al commensale i rumori che egli stesso produce e che i sensori posti sotto il piatto hanno catturato. L'obiettivo, afferma lo chef, è quello di "calarsi nella materia prima, rallentare, recuperare il ritmo del respiro, prendere coscienza del tempo". *Napule è,* di **Nino Di Costanzo** ("Daní Maison", Ischia), riunendo in un dessert tutti i simboli che identificano Napoli, include gli auricolari con i quali ascoltare la celebre canzone di **Pino Daniele**. ***Gong* è un dolce di Pietro Leeman** ("Joia", Milano), servito al tavolo con l'accompagnamento, per l'appunto, del suono di un gong. Una scelta che facilmente si espone al sarcasmo (è soprattutto questo piatto ad aver indotto il critico **Valerio M. Visintin** a dire che Leeman, più che come chef, meriterebbe di essere ricordato come "il più grande umorista svizzero dei nostri tempi"). In effetti, si tratta di un genere di proposta in cui il confine con la *boutade* estemporanea è molto labile: **la disponibilità del commensale a farsi "provocare" è ingrediente essenziale per la riuscita**.
In giro per il mondo si trovano poi vari esempi di ristoranti (dai prezzi in genere proibitivi per i comuni mortali) in cui **la cena è posta al centro di uno spettacolo fantasmagorico, nel quale intervengono stimolazioni di tutti i sensi** (per esempio, l'**"Ultraviolet" di Shangai** o il **"Sublimotion" di Ibiza**).

Ricerche di neuroscienziati sottolineano il contributo di sensi diversi alla percezione dei cibi

Ancor più di queste creazioni, che nella maggior parte dei casi sono invenzioni ludiche di stampo trimalcionesco, il contributo dei sensi diversi dal gusto alla percezione dei cibi è stato sottolineato dalle ricerche di psicologici e neuroscienziati. **Il principale studioso in questo campo è Charles Spence**. In particolare, nell'articolo *Eating with your ears* (in "Flavour", n. 3/2015), ha descritto le numerose, e spesso trascurate, interazioni tra gusto e udito: "Quello che udiamo mentre mangiamo gioca un importante ruolo nella nostra percezione della *texture* di un cibo e nel godimento complessivo dell'esperienza di cibi e bevande".
Tornando al punto di partenza, i piatti citati (e altri che in questa rassegna, forzatamente sintetica, non hanno potuto entrare), così come le ricerche di Spence, consentono di ripensare al tema dell'"attualità" della cucina futurista in termini diversi da quelli su cui è stato tradizionalmente impostato. Grazie a essi, **la cucina futurista non può più essere rigettata come un'invenzione priva di senso**, una fantasia poetica del tutto slegata dalla *vera* cucina, o al massimo accettata come un'eccentrica *boutade*. Anche se le sue formule non si prestano, nella maggior parte dei casi, a una diretta ripetibilità, il "ricettario" di Marinetti e Fillìa **è da considerare come un serbatoio di idee** espresse in modo provocatorio, **di invenzioni avanguardistiche da cui è possibile trarre ispirazione**.



Giornata Mondiale della Pasta

di Andrea Vitale
Accademico onorario di Milano Navigli

Lo scorso 25 ottobre, i pastai italiani hanno partecipato all'evento con un'iniziativa benefica.

Come sappiamo, la pasta non è solo uno dei piatti simbolici del nostro Paese ma **uno degli alimenti più amati in tutto il mondo**.
Le sue origini sono antichissime e si attestano attorno all'anno Mille e nel corso dei secoli l'evoluzione dei suoi ingredienti e dei suoi formati è stata incessante. Abbiamo pasta lunga o corta, secca, ripiena, all'uovo, di semola di grano duro, di semola integrale, di grani antichi, di legumi. La superficie può essere liscia, ruvida o rigata e ognuna di esse si sposa con una diversa tipologia di cottura, sugo o condimento.

La pasta porta sulle tavole l'energia dei carboidrati

La pasta porta sulle tavole l'energia dei carboidrati, il gusto dei condimenti più disparati (dai mari ai monti), la gioia di un pasto tradizionale che ci fa sempre sentire "a casa", la quint'essenza del *comfort food* e, naturalmente, se consumata nelle giuste porzioni, reca una considerevole fonte di benessere per il corpo e per la mente.
Noi italiani ne consumiamo più di 20 chili l'anno a testa e il nostro Paese è ancora **leader mondiale nella produzione** con circa 3,9 milioni di tonnellate annue, di cui circa 2,4 vengono esportate (principalmente nel Regno Unito, in Germania, in Giappone e Francia) tanto da essere diventata **un alimento globale** e ampiamente apprezzato al di fuori dei nostri confini.
Questa sua "dimensione" viene celebrata **il 25 ottobre di ogni anno con il "World Pasta Day"**, evento creato nel 1995 dai pastai dell'Unione Italiana e dell'International Pasta Organization, in cui il punto sui consumi e la produzione nel settore viene affiancato da altre iniziative sociali/educative/divulgative.



Quest'anno, l'evento si è posto l'obiettivo di aiutare i meno fortunati

Quest'anno, oltre a essere stato evidenziato **il *boom* dei consumi generati dalla pandemia** nel 2020, l'evento si è posto l'obiettivo di aiutare i meno fortunati **attraverso donazioni dei pastai italiani alle Caritas** di Napoli, Milano, Roma e Palermo. L'iniziativa benefica è stata denominata **#Haveagoodpasta** e in concreto, per ogni foto di un piatto di pasta che è stata condivisa dagli aderenti il giorno 25 ottobre sui social, sono stati donati dai pastai italiani 300 piatti di pasta ai più bisognosi.
È fuor di dubbio quindi che, al di là di qualsiasi ricetta, quantità e presentazione, il 25 ottobre la nostra amata pasta ha fatto ancor più bene del solito!

Trimillenaria farinata

di Paolo Lingua
Accademico di Genova-Golfo Paradiso

Un piatto simbolico del territorio ligure dalle origini molto antiche.



A Genova, in particolare nei piccoli negozi tra i "carruggi" (stretti vicoli che caratterizzano il centro storico), si colgono **le insegne con la scritta *sciamadda*, termine dialettale che sta per "fiammata" e che indica la produzione al forno di farinata**, panissa, fritti e ripieni. Una caratteristica tutta genovese. Ci si può fermare a fare acquisti o anche a mangiare (in piedi, dato il poco spazio). Erano, sino a più di mezzo secolo fa, i punti di riferimento degli scaricatori portuali che mangiavano solido anche alla mattina, prima di recarsi sui moli. Tra i prodotti spicca appunto la farinata, un piatto che è simbolico nel territorio di tutta la regione e che richiede una preparazione semplice da descrivere ma assai difficile da realizzare se non si è padroni alla perfezione dei pochi passaggi.

Una preparazione semplice da descrivere ma assai difficile da realizzare

Per quattro ore si tiene a bagno mezzo kg di **farina di ceci** in un litro e mezzo d'acqua nella quale sono stati sciolti due cucchiai di sale fino. Al termine, con una spatola si schiuma in superficie e quindi si aggiunge un buon bicchiere di **olio extravergine d'oliva**. Il composto va versato poi in un testo circolare di rame o di ferro battuto, badando che **lo spessore della farinata non superi un centimetro**. Il testo va inserito in un forno già caldo dove dovrà restare una decina di minuti sino a che sulla superficie non si sarà formata una crosticina dorata. Si sforna, si taglia e **si pone la farinata in piatti caldi con una spruzzata di pepe.** Sembra facile ma **occorre una consumata destrezza se si lavora in casa**. Meglio nei negozi specializzati e di consumata esperienza, dove si opera con un forno a volta particolarmente adatto. Lungo l'asse tirrenico settentrionale, la farinata è diffusa e gradita dall'area nizzarda sino a Pisa e a Livorno (**in Toscana viene chiamata "cecina"**). Ci sono zone della Liguria, come l'area savonese, dove sono ancora diffuse e ricercate **curiose variabili**: dalla farinata di frumento sino alle farinate impreziosite da verdure e legumi di stagione.

All'origine, la farinata era una sorta di piatto unico

All'origine, la farinata era una sorta di piatto unico, nel contesto d'una **cucina popolare familiare** diffusa, in diverse forme e ricette, per tutto il Mediterraneo: dalla Grecia alla Turchia, alla Siria, dall'Egitto sino alle Colonne d'Ercole. Se ne hanno informazioni generiche e saltuarie, ma era un piatto che faceva parte di un'alimentazione d'abitudine, anche perché **la presenza dei ceci era importante sul piano alimentare**: ricchi di sostanze nutritive alternative, in parte, alla carne. La farinata, dunque, **è un cibo millenario**: ne abbiamo la prima testimonianza nei versi del poeta greco spartano **Alcmane**, vissuto **nella seconda metà del VII secolo a. C**. In un frammento della sua produzione, egli racconta di sé in una giornata d'inverno e loda il suo tripode che gli fa oltre che da fornello anche da stufa. Nel tripode, sulla brace accesa, cuoce la *etneos*, una sorta di polenta fatta di farina macinata grossa mescolata con farina di ceci, fave e altre verdure e legumi, condita con abbondante olio. È l'antenata storica della futura farinata che Alcmane divora golosamente.
Successivamente, quando **tra il XVII e il XVIII secolo sarà "inventato" il forno a volta** (che consentirà una cottura perfetta e raffinata con la preziosa crosticina), la farinata assumerà la fisionomia di oggi e accentuerà il suo successo e la sua popolarità.

La cucina "borghese"
di Madame de Pompadour

di Giuseppe Benelli
Accademico della Lunigiana

L'amante di Luigi XV ha avuto un ruolo fondamentale per la diffusione della cucina borghese nell'Europa dell'Illuminismo.

Jeanne-Antoinette Poisson nasce trecento anni fa a Parigi, il 29 dicembre 1721, da una famiglia modesta, al limite della borghesia. Nel 1741 sposa **Guglielmo Lenormand de Tournehem**, nipote dell'amante di sua madre, che la fa educare come una principessa. Il re di Francia **Luigi XV** sogna una bellezza borghese, immune da ipocrisia, una donna che si avvicini al suo difficile ambiente senza esserne contaminata. Seguendo l'esempio di **Luigi XIV**, i sovrani francesi elevano la favorita di turno al rango di amante ufficiale. **Madame de Pompadour**, *maîtresse-en-titre* per circa vent'anni (muore nel 1764), ha una notevole influenza non solo sull'arte, la moda, il teatro e la musica, ma **riesce a dare l'impronta della sua personalità al primato della cucina francese e alla sua diffusione nell'Europa dell'Illuminismo**.

Un soffio di modernità nella tradizione enogastronomica

La vita nella fastosa reggia di Versailles ruota rigidamente attorno alla figura del sovrano mediante il rispetto del cerimoniale di corte. **Ma a partire dagli anni Trenta del 1700**, spira un soffio di modernità nella tradizione enogastronomica. Nel secolo dell'Illuminismo **gli scritti culinari proliferano** e testimoniano un **cambiamento epocale** con l'ascesa della borghesia. Il vero riconoscimento si ha con il trattato di **Menon** *La Cuisinière bourgeoise* del 1746, che **invita a semplificare i metodi**, a depurare i cibi dalle spezie e, soprattutto, da quello spirito di ibridazione che mescola il salato allo zuccherato, l'agro al dolce. È il grande *best seller* dei trattati gastronomici del Settecento: **leggerezza, raffinatezza, equilibrio, dosaggio, armonia** sono parole chiave della *nouvelle cuisine*. **Voltaire** scrive di Jeanne-Antoinette: "La ragazza era ben educata, saggia, amabile, piena di grazia e di talento, nata con del buon senso e del buon cuore. Io la conoscevo bene; fui anche confi-



dente dei suoi amori. Mi confessò di avere sempre avuto il presentimento che sarebbe stata amata dal re, e che si sentiva crescere dentro una violenta passione per lui, senza rendersene ben conto". Bellissima, esile, capelli quasi biondi, esibisce sempre abiti strepitosi, saluta con un cenno appena del capo, muovendosi leggerissima: anni e anni di studi dedicati alla danza, alla recitazione e al canto le conferiscono grazia e armonia. Dal canto suo, Luigi XV è ritenuto l'immagine stessa della seduzione, come sostiene **Casanova**: "Aveva una bellissima testa, mirabilmente piantata sul collo. Mai pittore fu così abile da rappresentare efficacemente il movimento che faceva col capo il monarca quando si voltava a guardare qualcuno. Ci si sentiva spinti ad amarlo lì per lì".

Luigi XV ama cucinare, si diverte a distillare liquori e a preparare il caffè

Luigi XV, infatti, è un bell'uomo alto ed elegante e la folla assiste ai suoi pasti non solo per bearsi della sua persona, ma per godersi il colpo di forchetta, preciso e aggraziato, con cui taglia la capocchia dell'uovo alla coque. Ama cucinare e si diverte anche a distillare liquori **per i pochi privilegiati invitati alle sue raffinate cene private**, che terminano col caffè fatto dallo stesso re. **Anche Madame de Pompadour ha l'abitudine di dilettarsi a cucinare** presso la sua residenza ufficiale - il castello di Bellevue - e proprio per questo motivo **aggiunge sempre il termine *bellevue* ("in bella vista") a tutte le sue ricette**. Cucinare, infatti, diventa un piacere degno dell'alta aristocrazia e i trattati di cucina compaiono nelle biblioteche dei palazzi più eleganti.
Con Madame de Pompadour inizia a imporsi il concetto del rispetto del prodotto e dell'alimento base di un piatto. A una cucina incentrata sulla carne e votata (con le interminabili frollature e le violente speziature) all'occultamento dei sapori naturali, **si sostituisce una cucina che scopre gli alimenti freschi**, i vegetali, le erbe aromatiche, la sapiente alchimia delle nuove salse, dei fondi, delle glasse, dei legamenti. Gli intellettuali illuministi vogliono liberarsi dal "grossolano nutrimento" del passato, dalla cucina "assoporativa e dormitiva".

Madame è solita incoraggiare gli "appetiti reali" con cibi afrodisiaci

Madame è solita incoraggiare gli "appetiti reali" con cibi afrodisiaci, con un menu che prevede come *entrée* il filetto alla Bellevue in gelatina, a seguire una zuppa di tapioca, brodo vegetale e filetti di petti di pollo e lingua, generosamente arricchita di tartufo, poi il filetto di sogliola alla Pompadour, ideato proprio da Madame, e per concludere asparagi alla Pompadour (la sua popolarità è misurabile col numero di piatti che recano il suo nome) e una cioccolata corroborante. Tra i piatti da lei creati, quelli che sono **passati alla storia sono gli spiedini di albicocca**, avvolti in una pastella al Rhum, panati e fritti e serviti spolverizzati di zucchero a velo, accompagnati da una delicata crema pasticciera all'albicocca. **Altro piatto famoso è il salpicon**, dadini di lingua salmistrata e *foie gras*, funghi e tartufi, il tutto unito da una deliziosa salsa al Madera e servito in piccoli e leggeri *vol-au-vent* di pasta sfoglia. Quando il sesso col re è meno condiviso o addirittura sostituito dall'arrivo di altre donne, Madame accentua le sue capacità culinarie con tartufi e cioccolato per gli incontri più intimi. Ma, in qualunque occasione, sulla tavola, le coppe di Champagne non mancano mai. Una leggenda parigina sostiene che il bicchiere utilizzato per degustare il famoso spumante sia modellato proprio sui seni della bella Madame. **Al suo servizio vuole solo i migliori cuochi** che sanno di fare cosa gradita legando il nome della marchesa a una nuova *délicatesse*. D'altronde, per dare il meglio di sé, **l'arte del cuoco ha bisogno di commensali competenti e raffinati**. Scrive Voltaire: "Che delizia quei



servizi raffinati,/ quei piatti saporiti!/ Un cuoco è un mortale divino!".

Nasce il "servizio alla francese"

Tra i protetti della Pompadour c'è **Vincent de La Chapelle**, uno dei massimi esperti di cucina dell'epoca, che nel suo *Cuisinier moderne* (1733) sostiene che "La tavola di un gran signore, apparecchiata oggi come vent'anni fa, lascerebbe i commensali insoddisfatti. […] Adesso che tutto è cambiato sono necessarie nuove regole". Per questo si definisce "Il cuoco moderno che insegna a fare ogni tipo di pasto di grasso e di magro in modo più raffinato di quello che è stato scritto fino a oggi". È così che nasce il "servizio alla francese", cioè di **servire la tavola in tre tempi, durante i quali una moltitudine di piatti di portata finemente decorati arrivano contemporaneamente sul tavolo**, permettendo a ciascuno dei convitati di mangiare quello e quanto desidera.
Anche i numerosi detrattori della marchesa non fanno mistero che **il filetto di bue in Bellavista è uno dei piatti più raffinati**. Questa carne delicata, servita fredda e valorizzata da una copertura di gelatina, è la pietanza preferita per le cene in tarda serata dopo il teatro, accompagnata dal piacere della conversazione e del gioco alle carte. Si spiega così il trionfo del caffè che, con la sua "virtù risvegliativa", celebra la cultura illuministica grazie alla sua capacità di rallegrare l'animo e tener desto il cervello.

Profumata e preziosa *trifola*

di Elisabetta Cocito
Accademica di Torino

Questo è il nome piemontese del pregiato tartufo bianco d'Alba.

Il tartufo, come tutti i funghi ipogei, ha un fitto apparato radicale e il frutto, a forma di tubero, è costituito da una massa carnosa rivestita da una sorta di corteccia. Le caratteristiche della struttura e il colore consentono di distinguere i vari tipi di tartufo, formati in gran parte da acqua e sali minerali assorbiti dal terreno mediante le radici dell'albero con cui vive in simbiosi e che ne determinano la colorazione. **Le radici attorno alle quali il micelio trova le condizioni per generare il tartufo sono in genere quelle del pioppo, del tiglio, della quercia, del salice**. Il tartufo dal profumo più intenso è quello cresciuto a contatto con la quercia; quello del tiglio è generalmente più aromatico e chiaro. **Altra variabile è rappresentata dal terreno: se soffice, il tartufo si presenterà più liscio; se compatto, esso faticherà di più a farsi spazio e si presenterà nodoso e bitorzoluto**.

In autunno, nelle nebbie che sfumano le colline di Langa e Roero, uomini e cani si aggirano, in un percorso segnato dall'e-





sperienza e dalla passione, alla ricerca del tartufo bianco, un rito che si ripete ogni anno da settembre a gennaio.

Cane e trifulau sono la coppia vincente

Cane e trifulau sono la coppia vincente: **il cane è il vero protagonista**, cane da pagliaio, **frutto di incroci**, che viene addestrato alla ricerca seguendo rigide regole: rinomata fu la scuola per cani da tartufo fondata a Roddi all'inizio del 1900. È il cane che percorre il terreno con il muso a terra, raspa e guaisce quando individua la preziosa preda. Sarà poi compito del trifulau allargare con delicatezza la buca ed estrarne il tartufo. I trifulai professionisti annotano luogo, giorno e ora del ritrovamento con le caratteristiche del fungo per la ricerca nell'anno successivo.
Alba è la capitale del tartufo bianco, festeggiato ogni anno, in autunno, **nella Fiera Internazionale** dedicata che, inaugurata nel 1929, riscuote sempre un grande successo. Dal 1999 si tiene **a Grinzane Cavour (Cuneo) l'Asta Mondiale del tartufo bianco d'Alba**, che raccoglie partecipanti da tutto il mondo, il cui ricavato è interamente devoluto in opere benefiche. Ad Alba è pronto anche **il progetto del nuovo Mudet (Museo diffuso del Tartufo**) che avrà due sedi: la prima ad Alba, focalizzata sugli aspetti storici di costume e folclore, la seconda a Montà con un taglio più emozionale e sensoriale. Alla fiera del tartufo d'Alba sono stati ospiti, nel tempo, autorevoli personalità e famosi personaggi dello spettacolo. Ha fatto storia l'episodio legato al Principe **Alberto di Monaco**: gli fu presentato in dono un tartufo di 800 g che però, al momento della consegna, fu sostituito in tutta fretta con uno splendido esemplare di oltre un chilo da un trifulau, arrivato tutto affannato, che lo aveva appena raccolto. Il principe ne fu felice e al momento della partenza gli fu consegnato un pacco termico sigillato con all'interno il pregiato dono. Rientrato a casa, il Principe aprì il pacco e si trovò tra le mani il tartufo più piccolo anziché quello di oltre un chilo. Scrisse subito al Sindaco di Alba dicendo che nel viaggio il tartufo si era ristretto, stupendosi peraltro molto della sua velocità di disidratazione! Superato un primo imbarazzo, il Sindaco si accorse dello scambio avvenuto al momento dell'imballaggio e si premurò di inviare quello promesso. Molti sono stati gli illustri ospiti, tra i tanti **Gérard Depardieu** che venne appositamente ad Alba ad acquistare i tartufi per l'inaugurazione del suo ristorante parigino "La Fontaine Gaillon".

Il "diamante grigio" trova il suo habitat più felice nei terreni umidi, ricchi di vegetazione

Gli antichi classificavano il tartufo tra i tuberi, e ancora nel 1700 è citato come *Tuber Albidum*, affine alla patata, ai bulbi dei fiori e al topinambur. Fu **Giovanni Pico**, alla fine del 1800, a classificarlo tra i funghi come *Tuber Magnatum*. Particolarmente pregiato è il tartufo bianco d'Alba, in gergo *trifola,* quello che nasce in particolare nelle Langhe, nel Monferrato, nel Roero, nell'Appennino ligure e in Val Bormida. Il "diamante grigio", come è stato appellato il tartufo di questo territorio, trova il suo habitat più felice nei terreni umidi, ricchi di vegetazione e poco esposti al sole; **il terreno ideale è quello calcareo o argilloso-calcareo con presenza di silice** ed è raro trovarlo oltre i 700/800 metri di altitudine.
Si dice che il tartufo d'Alba fu fatale a **Lionello duca di Clarence** e marito di **Violante Visconti** che, nel 1268, durante una visita ai poderi della moglie ad Alba, morì per indigestione di tartufi ed eccessive libagioni. Si narra anche che a **Carlo V**, imperatore di Spagna, durante una visita ad Alba, sia stata servita fonduta con tartufi. Grande fu il successo del tartufo in epoca rinascimentale, trionfatore sulle tavole raffinate di corte in Italia e all'estero. Si deve però al conte **De Boch**, naturalista polacco, la segnalazione ufficiale del tartufo bianco d'Alba nelle *Lettres sur les truffes du Piedmont* del 1780. È in quel periodo, in particolare, che lo Stato sabaudo sollecitò e favorì la ricerca e il commercio del tartufo bianco e nero, al punto che alcuni proprietari terrieri richiesero e ottennero disposizioni specifiche sul divieto di accesso ai loro terreni da parte dei trifulai che "… entravano notte e giorno a cercare da sé, con l'aiuto dei cani, i tartufi dei quali abbondavano quei terreni".
Il tartufo fu anche molto amato da grandi personaggi come **Rossini, che lo definì il Mozart dei funghi**, e **Byron**, che ne teneva uno sulla sua scrivania: pare che il profumo lo ispirasse nella scrittura. Il tartufo è vivo, la sua forza è nel suo profumo, quello dell'autunno. **Si sposa infatti con la cucina della stagione, sobria ma robusta.** Ideale **sulla fonduta, con i tajarin burro e salvia, sul risotto**, ma anche **sull'insalata di carne cruda**. Lussuoso e lussurioso su un'insalata di funghi porcini od ovuli reali. Delizioso e da estimatore, spolverizzato su un semplice uovo al tegamino. Preparazioni che, grazie al tartufo, coinvolgono e provocano i sensi; non per nulla si dice che questo fungo ipogeo abbia anche proprietà afrodisiache.

Fideghina

di Luca Donzelli
Accademico di Vercelli

La mortadella di fegato di suino (Pat) della bassa Valsesia.

Quando ci si confronta con la cultura gastronomica di un territorio, si va ad analizzare un'entità viva, che evolve continuamente e si ibrida con elementi esterni, con cui viene in contatto.
Da ciò deriva il problema di definire ciò che è tradizione, intesa come patrimonio di ingredienti, ricette e metodi di lavorazione tipici di un luogo e tramandati nel tempo.
Per ottenere la denominazione di *Prodotto Agroalimentare Tradizionale*, il Ministero delle Politiche Agricole stabilisce un minimo di 25 anni di trasmissione ininterrotta; molte ricette "storiche", oggetto di letteratura specializzata, hanno dai 50 ai 500 anni, in base anche all'utilizzo di materie prime importate da terre di relativamente recente scoperta (per esempio le Americhe) o dal loro differente utilizzo (per esempio riso e pomodori). Infine, **si entra nel *mito*, con ricette che risalgono alla notte dei tempi... Quest'ultimo è il caso della *fideghina***!
La bassa Valsesia, già dal Neolitico, fu popolata stabilmente da tribù stanziali di Liguri e Celti. Fino alla sua completa romanizzazione, orde di Galli, Etruschi e genti del Nord Europa hanno invaso e colonizzato il suo territorio ricco di ma-





terie prime (soprattutto minerali e metalli) e dal clima favorevole all'agricoltura. Dalla prima Età del Ferro fino ad arrivare al XII/XIII secolo, col radicamento di una comunità Walser cospicua, **la cultura delle popolazioni del territorio ha avuto modo di stratificarsi e consolidarsi come *corpus unicum* e la *fideghina* ne è un tipico esempio**, derivando dall'abitudine di consumare insaccati di fegato di suino, riscontrabile in tutto il Nord/Centro Europa (si pensi ai vari tipi di *Leberwurst* tipici di Austria, Olanda, Germania e Ungheria).

Il prodotto di carne cruda è essiccato rapidamente per evitare l'insorgenza di muffe

Le prime tracce scritte di ricette riguardanti il consumo di piatti a base di mortadella di suino le possiamo trovare in alcuni testi di **Catone** (160 a.C.) e nel *De re coquinaria* di **Apicio** (raccolta di ricette risalenti a un periodo compreso tra il I e il IV secolo d.C.), che documentano una tradizione già ampiamente consolidata.
Quello che rende unico il prodotto della bassa Valsesia è il suo essere consumato crudo, essiccato rapidamente per evitare l'insorgenza di muffe e ottenuto dalla miscelazione di più parti del suino, oltre al fegato. Nel vicino Canton Ticino, nel Varesotto e in Alto Adige, troviamo insaccati simili, ma soggetti a lavorazioni differenti: affumicatura, aggiunta alla *concia* di vini cotti e speziati. **Il "cugino" novarese, chiamato *fidighin***, è normalmente stagionato e conservato grasso, ottenendo una maturazione delle carni differente.
Il successo della specialità valsesiana trova fondamento nelle proprietà nutrizionali del "re del quinto quarto": il fegato di suino. Il suo apporto energetico medio è dato da **un alto contenuto proteico** e da una componente non marginale di lipidi (principalmente insaturi); le carni sono **ricche di tutte le vitamine** del gruppo B, ottimi i livelli di vitamina D, vitamina A e, caso unico, di vitamina C (acido folico e vitamina C sono termolabili, quindi non resistono alla cottura). Inoltre, ha alti valori biodisponibili di ferro, zinco, fosforo, selenio, potassio e rame; il profilo proteico e amminoacidico è il più compatibile, tra i vari alimenti, con quello umano; il contenuto di colesterolo, pur elevato, favorisce il corretto equilibrio endocrino (precursore di molti ormoni fondamentali per la salute, testosterone *in primis*).

La ricetta più utilizzata, vanto dei piccoli produttori artigianali del territorio

La ricetta più utilizzata, tra quelle tramandate oralmente dalla notte dei tempi, e vanto dei piccoli produttori artigianali del territorio della bassa Valsesia, fin quasi al limitare dell'agro vercellese, ha come ingredienti: **carniccio, pancetta, guanciale e fegato di suino** (fino al 50%, anche se da disciplinare ministeriale sarebbe, al massimo, un 20%). **Per la concia: sale, zucchero, pepe, cannella, vino rosso** (bianco per il *fidighin* novarese) e **chiodi di garofano** (non sempre).
Il composto è macinato a grana fine/media, insaccato in budello o vescica di maiale. Anticamente, nelle cantine, venivano accesi bracieri per velocizzare l'asciugatura di questi salumi, onde evitare la formazione di muffe indesiderate. Oggi, il prodotto fresco si conserva in celle di maturazione apposite, allo scopo di ridurre al minimo il rischio igienico sanitario che il consumo di carne cruda di suino comporta.
Il gusto deciso - dolciastro/ferroso - della *fidighina* ne rende particolarmente gratificante il consumo con il pane di segale, tipico delle culture gastronomiche montane/pedemontane, e un buon bicchiere di vino rosso del territorio, magari un ottimo Gattinara Docg (vino nobile, prodotto nell'omonimo comune da uva Nebbiolo, dalla struttura complessa - ottenuta da affinamento di almeno 3 anni in botti di legno).

La denominazione di "mortadella" trova riscontro nelle teorie sull'origine etimologica

La denominazione di *mortadella*, nel caso specifico, trova riscontro in entrambe le teorie sull'origine etimologica: **è un insaccato prodotto tritando e mescolando tipi diversi di tagli di carne** (da *mortarium*, contenitore usato per schiacciare le carni); originariamente, **al posto del pepe, veniva usato il mirto** (da *myrtatum):* in Europa, il pepe viene documentato, in Grecia, appena prima del IV secolo a.C.
Ulteriore fonte di riflessione è la materia prima: i gusti e la consistenza delle carni suine attuali, a causa dell'attività di selezione delle razze e del progressivo aumento della salubrità delle caratteristiche nutrizionali, ha sicuramente alterato l'originaria esperienza gastronomica, nonostante gli sforzi dei piccoli produttori che allevano il bestiame da macellare, nutrendolo con quanto di meglio offre il territorio.

“Il solito” di un insolito Borges

di Anna Lanzani
Accademica di Buenos Aires

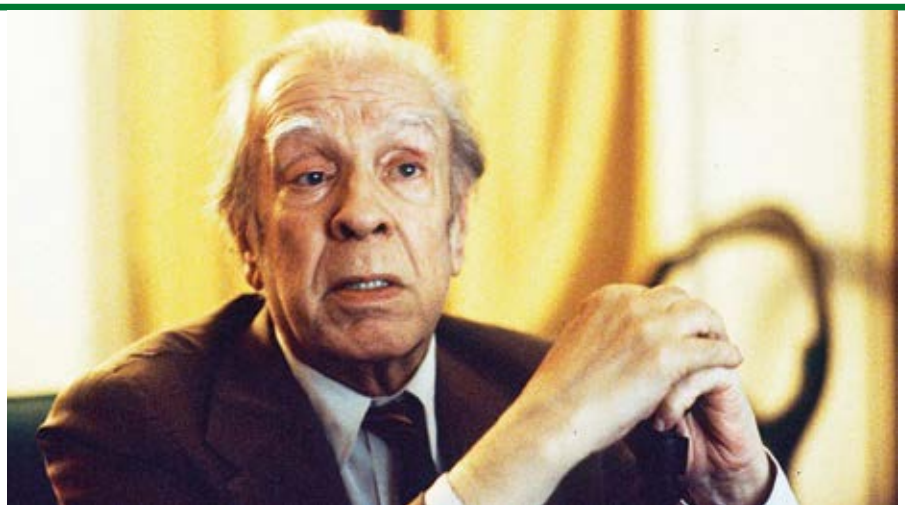
Intervista a Maria Kodama, vedova del grande narratore argentino: l’austerità a tavola, i caffè di Buenos Aires, Venezia, il Florian e i labirinti.

Fu i suoi occhi, i suoi passi, la sua vestale. E ora che lui non c’è - lui, **Borges**, che ancora riempie Buenos Aires in ogni pertugio - è dando il braccio a **Maria Kodama** giù per i marciapiedi sconnessi della Recoleta, che abbiamo la possibilità di conoscere il grande narratore sotto una luce nuova: ineguagliabile cantore di questa megalopoli sudamericana in perenne crisi, **fu assidua presenza in ristoranti, bar e *confiterias* della città**.
In occasione del trentacinquesimo anniversario dalla scomparsa di Jorge Luis Borges, passeggiamo e conversiamo con la sua compagna terminando il pomeriggio davanti a un caffè, che lei prende nero e con un cubetto di ghiaccio. Le chiediamo di accompagnarci a scoprire l’uomo aldilà del mito. “Borges va sentito, non va capito” chiarisce subito la signora Kodama. Si chiamavano per cognome, si davano del lei.



Lo scrittore ordinava spesso “il solito”: riso al burro con formaggio

“Il solito”: quando andava al **ristorante “Maxim”** di Buenos Aires, il famoso scrittore ordinava sempre il suo piatto preferito: riso al burro con un po’ di formaggio. “Chiese lo stesso anche da **chez Maxime** a Parigi - racconta Maria divertita - lasciando tutti sbigottiti, ma lui voleva fare un confronto”. Irriverente, arguto e dotato di grande humor, Borges **a tavola aveva gusti semplici e ripetitivi**. “Di cibo in realtà si parlava poco. In quegli anni si usciva molto a cena e nei bar ma il cibo non importava”. Del Jorge bambino, chiamato in familia *Georgie*, è noto invece un aneddoto divertente: **adorava i ravioli, e li chiamava *almohadoncitos de pasta rellenos*, cuscinetti di pasta ripieni**. E l’alcool? **Felix della Paolera**, detto “Grillo”, compagno di Borges in lunghe passeggiate, fa riferimento a “infinite conversazioni insieme mentre il cameriere rinnovava il vino bianco”. Kodama, però, precisa che lei e il marito erano praticamente astemi. “Lui era stato un bevitore da giovane, finché un giorno, a una festa, sentì dire ‘… peccato per i suoi, questo ragazzo diventerà un ubriacone’. E smise”.



Nei ristoranti della città, tra il manzo alla Bismarck e bollito di carne e verdure

Lo scrittore visse per decenni insieme alla madre nel celebre appartamento di *calle Maipù*. Frequentava il ristorante dell'**hotel "Dorà"**, nelle vicinanze. Lì servivano pesce e frutti di mare, mentre poco piú in là, la **"Cantina Norte"** era conosciuta per il ***bife a caballo***, il manzo alla Bismarck. Negli anni Venti, Borges non disdegnava le serate a **"El Tropezon"**, sulla *avenida Callao*, ritrovo di **Gardel** e altri *big* del tango: si conversava di musica e sulla tavola **non poteva mancare il *puchero***, un essenziale bollito di carne e verdure.
Negli stessi anni anche **"La Perla de Once"**, di fronte alla trafficatissima Plaza Miserere, ospitava spesso al bar il giovane *Georgie* insieme ad altri amici intellettuali. E proprio a "La Perla", diversi decenni dopo, **Lito Nebbia** e *Tanguito* fondarono il *rock nacional* argentino: era il 1967 e il locale si trasformò nell'emblema di una nuova generazione. Oggi, però, ospita un *franchising* di pizza.
Sorte simile è toccata alla **"Richmond"** della *calle Florida,* luogo di ritrovo di un gruppo letterario "borgesiano" che prendeva proprio nome dalla strada. Sala da tè, o meglio *confiteria* amatissima dallo scrittore, l'avevano frequentata anche **Pirandello, Garcia Lorca, de Saint-Exupery** e **Julio Cortazar**. Chi si rechi oggi a quell'indirizzo, non troverà altro che un negozio di articoli sportivi.
Progresso e decadenza che, insieme, divorano da decenni questa città, non sono ancora riusciti ad avere la meglio sul tradizionale **"café La Biela"**, nella *Plaza de la Recoleta*. Qui, a due passi dal celebre cimitero dove riposa anche **Evita Peron**, un secolare *gomero* (il ficus della gomma) veglia sui tavolini del *dehors* e i turisti, che stanno tornando ad affollare la piazza, si mescolano con rispetto agli attempati avventori locali del bar. Al "solito" posto, vicino all'ingresso, siedono - anche e ancora - Borges e **Adolfo Bioy Casares**, scrittore e amico di una vita. Statue iperrealiste rendono tangibile la presenza dei due famosi *habitué* mentre i camerieri, tra un commento di calcio e uno di politica, si soffermano volentieri a parlare di letteratura: "E lei, preferisce *Finzioni* o *Il libro di Sabbia*?".



Amava Venezia e il caffè Florian

Torniamo ai giorni nostri: mentre il caffè con ghiaccio chiesto da Maria Kodama si raffredda intonso, snocciolliamo i nomi di tanti altri bar, locali o *confiterias,* sinonimi della brillante vita culturale del passato. "E come si chiama invece quel famoso caffè in Piazza San Marco a Venezia? Sì… il Florian". Ecco spuntare l'Italia: **"Borges ammirava Dante e la *Divina Commedia*"**. Nella sua camera da letto dell'appartamento di *Maipù*, una stanza piccola, essenziale, con un letto stretto in ferro, accanto a una clessidra - citazione di **Kipling** - conservava un bronzetto veneziano, una riproduzione della statua equestre di **Bartolomeo Colleoni**. Era inoltre **innamorato del naturale labirinto di calli e canali di Venezia**. "Qualche anno fa - prosegue Kodama - ho ricevuto una lettera della **Fondazione Cini che annunciava l'apertura del Labirinto Borges all'isola di San Giorgio**. Spero poterci andare una volta di persona". La nostra chiacchierata ha oramai preso una piega tutta italiana. "**Franco Maria Ricci** con noi fu sempre meraviglioso", racconta ricordando il grande editore di Parma che per anni ha pubblicato la collana di letture fantastiche *La Biblioteca di Babele*, diretta da Borges stesso.
Nel salutarci, un'ultima domanda: quanto le manca suo marito signora Kodama? "Non mi manca, lui è con me. È entrato nel grande mare come i vichinghi, che seppellivano i guerrieri sulle loro imbarcazioni".

Carrubo e fico d'India:
le piante del Gargano

di Giuseppe Trincucci
Delegato del Gargano

I loro frutti sono apprezzati per i valori nutrizionali e i diversi impieghi in cucina.

Il paesaggio agreste del Gargano ha due fondamentali e imprescindibili complementi di arredo naturale: il fico d'India e il carrubo.
Sono praticamente onnipresenti, e anche se diversissimi, per la loro origine botanica e per la provenienza, sembrano nati da sempre assieme sulla montagna sacra. Le piante seguirono invece vie, tempi e modi differenti di arrivo sul Gargano. **Mentre antichissima è la presenza dell'albero di carrubo**, approdato in queste lande dalle coste mediterranee, **il fico d'India è un cactus di origine centroamericana** e il suo nome potrebbe ricordare come le terre americane fossero in origine scambiate per le Indie dai conquistatori spagnoli. **Il Messico è la patria del fico d'India**, un frutto nazionale, raffigurato sulla bandiera di stato.



I semi delle carrube, detti "carati", erano usati per la caratura delle pietre preziose

Il carrubo (*Ceratonia siliqua*) è un albero sempreverde, originario del Mediterraneo meridionale, una pianta che può diventare anche pluricentenaria, che trova il suo habitat naturale e più consono proprio sulle terre aride del Gargano. Di grande presenza scenica, con la sua immensa e fitta chioma, è stato apprezzato anche per **i suoi frutti (le carrube) di alto valore nutrizionale** e anche per le proprietà curative, soprattutto come astringente per le sindromi intestinali. Il frutto è un lungo baccello che può arrivare a 20 cm di lunghezza, duro, compatto, con una polpa carnosa e zuccherina. Al suo interno vi sono semi rotondeggianti detti "carati" perché erano in passato usati per la misura e la caratura delle pietre preziose. A favorire tale uso era la sostanziale uniformità del seme sia per la forma sia per il peso. In ricordo del nome arabo del seme (*qīrāṭ* o "karat"), con carato si indica ancora oggi il peso per le pietre preziose, equivalente a un quinto di grammo. **I frutti, oggi usati per l'alimentazione animale**, in passato erano impiegati per la fermentazione dell'alcool etilico e **per lungo tempo furono consumati per l'alimentazione umana**, freschi o tostati. I contadini li portavano nei mercati di erbe e di frutta e li presentavano in enormi cataste a forma di piramide. Oggi le carrube o *vainelle* possono ascriversi ai

prodotti del *super food* e **sono tornate a essere apprezzate per il loro valore nutrizionale**: ricche di sali minerali, di vitamine del gruppo B, della C ed E. Per il loro basso potere calorico e per la ricchezza della componente fibrosa, sono poi **consigliate nella dieta ipocalorica**. Possono essere considerate un'alternativa al cacao e ai suoi derivati. **Sotto forma di farina sono uno dei più efficaci addensanti dolciari**.

Il fungo del carrubo da alcuni contadini è considerato una rara prelibatezza

Sul tronco delle piante più longeve è frequente la comparsa, dopo le prime piogge d'agosto, del cosiddetto **fungo del carrubo** (*Laetiporus sulphureus*). Poco apprezzato in qualche cucina per i possibili effetti collaterali non gradevoli, da alcuni contadini è considerato una rara prelibatezza. **Ha l'aspetto di una rosa gigante**, con petali di colore giallo-arancione, e può raggiungere dimensioni considerevoli; **va mangiato dopo averlo cotto in umido, con cipolla ed estratto di pomodoro**. Il suo sapore è molto particolare, tanto da essere molto vicino a quello del filetto di maiale.

Il fico d'India fertilizza i terreni poveri, dove altre specie non sopravviverebbero

Il cactus chiamato fico d'India è considerato una pianta "pioniera" perché fertilizza i terreni poveri dove altre specie non sopravviverebbero. Proprio nel Gargano e presso Manfredonia quando vi fu, dopo l'Unità d'Italia, la quotizzazione delle vastissime terre demaniali e **alcuni territori erano considerati infertili** e non appetibili, i contadini compresero che **la pianta di fico d'India poteva consentire insperati guadagni** e una commercializzazione su molti mercati. Questa felice intuizione trasformò in parte il paesaggio agrario per la piantumazione di nuove



piante per talea le quali, collocate nelle distanze giuste, **arricchirono il territorio con i caratteristici *macchioni***. In questi campi, i *ficondindieti*, **si riusciva a produrre fino a mille frutti l'anno pronti per l'esportazione** sui mercati nazionali e internazionali.
Nel censimento dell'agricoltura del 1910, nel solo agro di Manfredonia, ben 450 ettari erano coltivati a fichi d'India.
La pianta ha il tipico frutto spinoso, una grossa bacca ricoperta da una buccia dura. I frutti possono avere una forma tondeggiante o allungata. La polpa interna può essere di colore bianco, giallo o rosso, variabile secondo i luoghi di crescita. Quando il frutto è maturo, ha una consistenza morbida e con molti o pochi semi, ha un **sapore dolce, leggermente aromatico**. Il frutto è molto gustoso al palato, piacevole, rinfrescante, dissetante e digeribile. A un esame più accurato si scoprirà che esso è **ricco di zuccheri e di sostanze antiossidanti**.
I primi frutti compaiono sui mercati verso la fine di luglio ma sarà possibile trovarli in vendita per l'intera estate e all'inizio dell'autunno. Caratteristici sono i molti venditori ambulanti, con il loro carretto stipato di frutti, che si trovano a ogni angolo di via in tutti i comuni garganici. Se non sono già sbucciati dal venditore, per liberarli dalla buccia **è consigliabile indossare un guanto**, avendo cura di non inquinare il frutto con qualche spina.

I frutti si prestano come dolci ingredienti di svariate ricette

Vanno consumati presto e magari freschi dopo una breve sosta in frigorifero. I fichi d'India possono divenire ingrediente di succose e colorate macedonie o insalate di fine estate, perfette per uno spuntino, per terminare il pasto o per sostituirlo, oppure possono essere utilizzati per la **produzione di succhi, liquori, gelatine, marmellate e dolcificanti**.

CREMA GOLOSA CON FARINA DI CARRUBE

Ingredienti: ***2 cucchiai di miele, 150 g di nocciole, 2 cucchiai di farina di carrube, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.***

Preparazione: ***tostare nel forno le nocciole e tritarle finemente in un mixer con l'olio. Aggiungere il miele e la farina. Mescolare con cura, unendo un po' di acqua o latte di riso per ottenere una consistenza omogenea e non troppo liquida. La crema ottenuta sarà perfetta per essere consumata in svariate ricette o semplicemente spalmata sul pane.***

La manna:
"candida lacrima del frassino"

di Antonio Ravidà
Delegato onorario di Palermo Mondello

Dopo un periodo di oblio, è oggi valorizzata nell'alta pasticceria e perfino nella produzione di birre artigianali.

Dal parco delle alture siciliane delle Madonie, **arriva la sorprendente novità di una birra con manna e fiori di frassino** che i suoi ideatori, **Peppe Genchi** e **Beppe Cassataro**, definiscono mistica, parlando di neosacralità, a mio avviso senza esagerare né millantare. Lasciando stare i tradizionali luppoli, propongono la start up **Birra Artigianale delle Madonie** che rispetta sia la natura sia l'equilibrio ecologico e storico del territorio, affascinante e coinvolgente, tra Pollina e Castelbuono, riuniti nel **Consorzio Manna delle Madonie** attivo da sei anni.
Utilizzata in Sicilia pure dall'azienda dolciaria Fiasconaro, nota principalmente per panettoni e colombe pasquali, e dai cioccolatieri di Modica, la manna ha un posto di rilievo antico fra i prodotti alimentari d'eccellenza, come "frutta secca", miele, marmellate, mirtilli.



Dolce, con sapore di zucchero, è ottenuta da incisioni nel tronco dell'orniello

La Bibbia - sappiamo bene - tramanda che la manna piovve provvidenzialmente nel deserto sugli Ebrei erranti affamati. Dolce, con sapore di zucchero, leggermente purgativa, è ottenuta da incisioni nel tronco dell'orniello. **Abbondano i detti**, quali il popolare "È caduta come manna dal cielo" ipotizzando una concessione divina. La candida lacrima del frassino, dolcissima e nutriente resina ancestrale, sgorga dal *Fraxinus ornus*, che domina i 250 ettari di frassineti madoniti fra Castelbuono e Pollina.

Pollina ha dedicato allo straordinario prodotto un Museo etnoantropologico

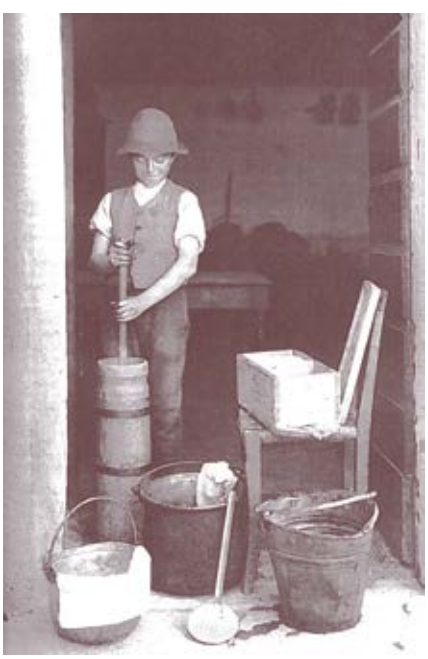
Dopo un lungo periodo di oblio, la manna è oggi valorizzata anche nella produzione di alta pasticceria, e Pollina ha dedicato a questo straordinario prodotto un Museo etnoantropologico, che conserva non solo i ricordi e gli strumenti legati all'antica tradizione della sua lavorazione, ma dove è possibile vedere dal vivo, da giugno a settembre, come si effettuano le incisioni e come si raccoglie la preziosissima linfa.

Bergamini e stracchini

di Lucio Piombi
Accademico di Bergamo

I pastori-casari hanno subito, nella produzione, l'assalto dell'industria, ma poi ha trionfato la qualità.

Il formaggio è il bene alimentare per eccellenza della tradizione casearia orobica e **lo stracchino, in particolare, è quello più diffuso fra i prodotti della provincia di Bergamo** che vanta il maggior numero di Dop disposte dalla Comunità Europea. Oltre a essere, in campo caseario, la capitale d'Europa, Bergamo è stata anche dichiarata "Città Creativa Unesco per la gastronomia" e la famosa "transumanza", che si pratica nelle valli fin dalla preistoria, è stata dichiarata "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità".



La cultura dei bergamini sostiene una fiorente economia casearia

La cultura dei bergamini, poi, **esprime la vita e il lavoro dei gruppi transumanti** e sostiene una fiorente economia zoo-casearia nella quale la provincia bergamasca è la principale culla storica. Nell'antico mondo contadino orobico, **la società era divisa in tre gruppi**: al livello più elevato c'erano **i bergamini**, che avevano costituito una **corporazione di famiglie dedite al seminomadismo**, abili allevatori di vacche di montagna da latte. In maggio salivano, con almeno cento capi, dal piano ai pascoli sempre più alti e all'inizio di ottobre ridiscendevano nelle stalle al piano. Erano instancabili camminatori aperti alla realtà esterna e con loro collaboravano i cani addestrati alla perfezione. Al secondo posto, c'erano **i "mazà", piccoli allevatori** fermi sui mille metri di altezza che praticavano una piccola e breve transumanza. C'erano, poi, **i "möch", braccianti** e semplici agricoltori della pianura.
I bergamini sono molto conosciuti nei paesi della Bassa e vengono considerati veri e propri imprenditori. Uno dei più noti, mi diceva che per lui, dalla primavera all'autunno, la montagna significava libertà e già all'alba sapeva il programma lavorativo che lo aspettava: mungitura delle vacche, lavorazione del latte, pascolo nei prati più ricchi. Nel pomeriggio, stesse azioni ripetute con in più *fa la foia* (preparare con le foglie il letto per le bestie), *bàt dó ol rut* (stendere il letame nei prati), curare la vacca eventualmente colpita da *ü culp de mòrbe* (e cioè malata) e consegnare gli stracchini pronti ai commercianti.

Nelle valli del territorio "ol strachì" nasce tutti i giorni

Nelle valli del territorio *ol strach* nasce tutti i giorni ed **è di piccole dimensioni per poter essere trasportato**; **proviene dal latte delle vacche stanche (*strache*) che tutti i giorni camminano mangiando erba fresca e fiori**, sollecitate dai cani e dall'incitamento dei pastori. Tornando in ottobre nelle stalle in pianura, continuano a pascolare, nei giorni di sole, nei campi vicini. Negli anni Ottanta - Novanta del secolo scorso, i pastori bergamini, anche casari, hanno subito, nella produzione, l'assalto delle grandi marche industriali, ma poi, soprattutto le famiglie dei piccoli allevatori hanno avuto la meglio, poiché ha trionfato la qualità. Infatti, per gli stracchini ottenuti durante la transumanza, si usava solo latte vaccino appena munto che veniva subito coagulato a temperatura naturale sui 35 gradi. La cagliata era poi rotta con la *basleta* (un piatto di legno concavo) e sminuzzata in centinaia di nocciole per favorire lo spurgo del siero. Dopo aver sistemato il prodotto in forme forate per 12-24 ore, seguiva la salatura manuale. Le formaggelle riposavano in una cantina a temperatura condizionata sui 10 gradi, stese su piani di pino coperti da panni naturali per dieci o venti giorni: ecco lo stracchino pronto al consumo. La forma è quasi sempre quadrata e **il peso è di 1 kg. Il colore cambia a seconda dell'invecchiamento**; il suo profumo è vario, floreale in estate. Per ciò che riguarda la produzione nella Bergamasca, i diversi tipi di stracchino sono: quartirolo, bronzone, delle antiche valli, strachét, strachitunt, salva, crescenza, taleggio, gongorzola.
Non tutti sanno che oggi esistono anche i gelati allo stracchino e si confezionano gli stracchini dolci.

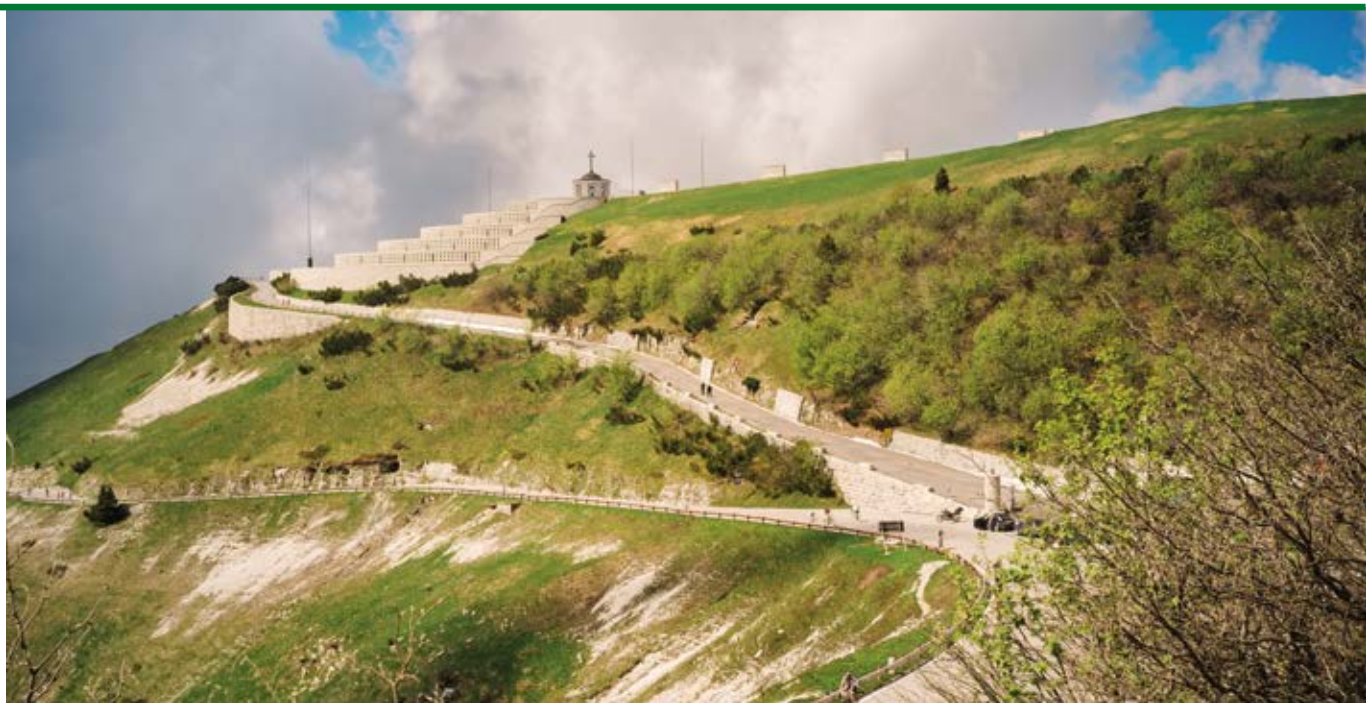
Il miele del Monte Grappa

di Giancarlo Saran
Accademico di Treviso

Patrimonio dell'Unesco per la Biosfera, il Grappa è anche un interessante scrigno di patrimoni golosi diversi.

Le vicende dell'uomo e del miele si intrecciano dalla notte dei tempi. Per gli **antichi Egizi viatico verso l'aldilà** che accompagnava i defunti.
Già allora si praticava il **"nomadismo degli alveari"**, lungo il Nilo, depositandoli, di volta in volta, a seconda delle aree floreali ideali, con le **barche scortate da agguerriti arcieri**, come deciso dal **faraone Ramsete III**.
Cleopatra lo usava quale arma seduttiva. **Da sempre utilizzato nella cosmesi**, per ringiovanire la pelle, dare lucentezza alle chiome. Per i Romani prezioso e ricercato ingrediente: **Apicio** raccontò di un suo banchetto dove il miele era abbinato a una tartaruga passata al forno, o un pavone veniva servito con una salsa di miele, mentre **Ovidio** si accontentava di più modeste *ova mellite*, una sorta di omelette al miele.
Ingrediente amoroso senza rivali. **Cupido**, prima di colpire i predestinati, ne lubrificava la punta delle frecce. **Galeno**, luminare della medicina, raccomandava agli uomini, prima "di coricarsi", di bere del miele accompagnato da mandorle e pinoli, così da aumentare i loro tassi ormonali. **Ai novelli sposi**, in procinto di entrare nel loro nuovo nido, **si regalavano**





generose doti di miele, quasi una sorta di invito a non nutrirsi d'altro per il loro primo ciclo lunare (ossia quattro settimane): da lì **il mito della luna di miele** ad accompagnare gli esordi della vita di coppia. **Carlo Magno** decretò che, in ogni podere, lavorasse un apicoltore.
Protagonista nelle cucine rinascimentali, con la selvaggina insaporita da un mix di cacao, aglio e miele. Pennellato, assieme all'aceto, su petto e cosce d'anatra, così da dare una crosticina agrodolce e croccante. Con il **propoli**, un prodotto di elaborazione naturale a partire dalle gemme e dalla corteccia delle piante, molto usato nella farmacopea naturale, i **liutai del tempo**, su tutti **Antonio Stradivari**, lo usavano quale **vernice protettiva sui loro strumenti a corda**.
Dopo la scoperta delle Americhe e l'arrivo della canna da zucchero, seguì un declino dovuto anche ai minori costi che permettevano una dolcezza più diffusa.

A partire dal 1800, ritorna l'attenzione sul prodotto e sull'affascinante mondo delle api

A partire dal 1800, ritorna l'attenzione su questo prodotto e quel piccolo microcosmo rappresentato dalle **api**, studiate quale **mirabile esempio di organizzazione sociale**. Dall'ape regina alle bottinatrici, quelle che perlustrano i dintorni, anche nel raggio di 3 km, per portare a casa il prezioso nettare, custodito nelle borse melarie, capaci contenitori naturali attorno alle zampe, così come era noto il prezioso lavoro delle api operaie che provvedevano alla lavorazione finale, con il miele messo a maturare dentro i favi. Altri studi hanno ulteriormente valorizzato questo straordinario universo apiario. Il biologo austriaco **Karl Ritter von Frish** scoprì la **danza delle api**. Un modo per cui le bottinatrici, con mirati movimenti sulla superficie degli alveari, indicavano alle loro colleghe la direzione verso cui volare per procurarsi il prezioso bottino, utile a tutta la comunità. Studi che gli valsero, **nel 1973, il Nobel per la Fisiologia e la Medicina**.
Agli alveari, generalmente posti sui tronchi delle piante, **venne dedicata una maggiore attenzione**: il miele estratto con accortezza anche verso le sue fattrici, sedate con emissioni di fumo, segnali di pace per estrarre dai favi il prezioso prodotto. **A seguire, un impegno mirato**, atto a **cogliere le diverse proprietà dei vari mieli**, che si potevano distinguere con il variare del colore: **più è scuro e più è ricco di minerali**. Per esempio, per quello di **castagno**, si va dall'**antico rimedio della nonna** (latte e miele) per combattere i malanni di stagione (mal di gola, raffreddore) ad altri usi più specifici. Quello di **acacia** è ideale per ottimizzare l'equilibrio della flora batterica intestinale; il **millefiori** è disintossicante per il fegato e via di questo passo, posto che **il miele ha un minor contenuto di glucosio**, essendo invece **ricco di fruttosio**, con un **metabolismo che riduce notevolmente il picco glicemico, a parità di potere dolcificante**. Bisogna **fare attenzione**, nelle varie fasi di lavorazione, **a non fargli superare i 40°**, in quanto **perderebbe gran parte delle sue proprietà, caratteristica che distingue il miele artigianale da quello industriale**.
L'Italia è tra i maggiori produttori europei ma, soprattutto, è il Paese che offre la maggiore varietà tra le colture dedicate. Nel **2002** è stata fondata l'associazione **Città del Miele**, tra i cui obiettivi vi è l'ecosostenibilità dei luoghi in cui l'**ape** ha una sua radicata tradizione, tanto da essere, a tutti gli effetti, **una delle migliori sentinelle della biodiversità** e quindi della **salvaguardia dell'ambiente**.

L'antica tradizione del miele sulle pendici del Monte Grappa

Il miele ha un'antica tradizione sulle pendici del Monte Grappa, sacro alla patria dai tempi della Grande Guerra, recentemente insignito dall'**Unesco tra i 20 luoghi del MAB**, ossia della miglior integrazione tra uomo e ambiente. **Pioniere** dell'apicoltura, in questi luoghi, il **conte Roberto Canal**, a Crespano del Grappa. A quel tempo, in molte famiglie,



si provvedeva alla lavorazione del miele, ma senza una visione organica, ognuno in base alla propria esperienza. Fu Canal a invitare, da Torino nel 1920, **don Giacomo Angeleri**, il **vero iniziatore della moderna apicoltura in Italia**. Seppe seminare il verbo tra i curiosi e attenti montanari non solo con precise indicazioni tecniche, ma anche con la saggezza di frasi che rimasero ben impresse nella memoria. **"Molti nemici ha l'ape, ma il peggiore è il saputo e ignorante apicoltore"**, tanto che, anni dopo, con una felice sintesi, **Giancarlo Naldi** ha puntualizzato come **"Il miele viene prodotto dall'ape, l'apicoltore non è altro che il pastore d'api"**. Un concetto, questo, sull'apicoltore che accompagna discreto le sue creature volanti a dare il meglio di sé, ripreso dall'opera degli **Apicoltori del Monte Grappa**, un'associazione nata nel 1980 e che conta oramai **180 aderenti**. Oltre a ottimizzare il lavoro di quanti già lo esercitano, vi è un'**attenta opera di divulgazione** al fine di coinvolgere nuovi apicoltori tra le giovani generazioni. In prima fila un appassionato, **Giuseppe Morosin**, il cui nonno Girolamo fu tra gli allievi di don Angeleri e che forse, non a caso, è vissuto novantanove anni. Il suo motto è "**Bisogna educare i giovani a comprendere i linguaggi ultrasensibili delle api**". Una **didattica che parte dal basso**, con il coinvolgimento delle scuole, attraverso un percorso che tocca temi diversi. Morosin insiste su un altro concetto **"L'apicoltura non è cosa semplice**, richiede un complesso di **cognizioni** e una dose di **buon senso superiori ad altri settori dell'agricoltura"**.

I cinque sensi coinvolti nella comunicazione con le api

Uno dei motivi per cui gli apicoltori del Grappa promuovono un **approccio multisensoriale**, chiamato **"Tatto", stimolando**, tra chi si avvicina a questo mondo, **i cinque sensi** coinvolti nella comunicazione con le api. Da qui l'**attenzione per i colori della vegetazione**, piante, fiori, sentirne il profumo, calamita che attira e poi rende stanziali gli sciami. **Concentrarsi sul suono che emettono nell'aria**, indice non solo dell'assenza di altri molesti sottofondi, ma ulteriore conferma di come il benessere dell'ambiente sia al centro dell'attenzione di queste sentinelle. Per gli **aspiranti apicoltori**, in attesa di avere conferma di questa loro vocazione, vengono **custoditi i rispettivi alveari**, salvo poi ritirarli per una regolare attività quando si sentono sicuri di poterlo fare. **Api** che possono diventare addirittura "**compagne di vita domestica**", perché sono in grado di vivere tranquillamente in ambiti non necessariamente di aperta campagna o con vista forestale.

Lo testimonia **Asolo**, la **"Città dei cento orizzonti"**, inserita nell'area MAB Unesco il cui **Sindaco, Mauro Migliorini**, **Presidente di CittàSlow International**, promuove l'**abbellimento dei balconi fioriti** dello stesso centro storico con piante che possono essere utili a rendere stanziali, in aree dedicate, le api locali. Siamo a un tiro di tappo dalle **colline del Prosecco**, altro **patrimonio dell'Unesco**. **L'ape è indispensabile per la buona salute dei grappoli** che poi finiranno in botte. Oltre a nutrirsi del polline del fiore, la caliptra matura, l'**ape trae carburante zuccherino dagli acini** che, in corso di maturazione, per svariati motivi, **hanno lesa la buccia**, preda quindi di possibili contaminazioni fungine che si estenderanno poi alle lavorazioni successive, il tutto riducendo al minimo l'utilizzo di sostanze fitosanitarie.

Un **mondo** quindi, quello degli **alveari che fanno contorno al Monte Grappa, tutto da scoprire**, con etichette che renderanno ragione della loro scelta. Da quello di **acacia**, dal sapore dolce e delicato, a quello di **castagno**, intenso e penetrante, come pure il **multiflora**, di **collina** o di **montagna**, ricordando che l'**Onu** ha dedicato alle api una **giornata mondiale**, il **20 maggio**, per ringraziarle, a livello planetario, di essere **da sempre al fianco del benessere dell'ambiente** e **quindi dell'uomo**.

Giancarlo Saran

La zucca: buona e generosa *in cucina*

di Morello Pecchioli
Accademico onorario di Verona

Dalla buccia ai semi, passando per i fiori e la polpa, è da sempre apprezzata dal palato.

La zucca è il maiale degli ortaggi. **Non si butta niente, nemmeno la buccia** (a meno che non sia intrisa di chimica) che è ricca di sali minerali, vitamine e fibre. Cotta al forno o nell'acqua bollente, si mangia tranquillamente con la polpa. Si usa anche per fare il purè, gli gnocchi, i dolci. Abbinata a formaggi freschi regala un ghiotto *cheese cake*. **Della zucca si mangiano i fiori, impanati e fritti, e i semi, tostati e salati: i bruscolini**. Erano il pop-corn dei nonni: con 5 lire si acquistava un cartoccio di bruscolini che duravano un film e mezzo.

Il cuore della zucca è la polpa, ingrediente di molte preparazioni

Ma il cuore della zucca è la polpa, buona al forno, fritta, in padella. È ottima come sugo per paste, risotti, pasticci. È l'ingrediente protagonista di **gnocchi, vellutate, zuppe e minestroni, ravioli, tortelli, torte salate, mostarde, flan, frittelle, confetture**. Tagliata fine e condita con una vinaigrette di aceto, olio, sale e pepe, diventa un ottimo carpaccio vegetale. Le fettine fritte sono croccanti *chips* da accostare al *fish* in alternativa alle solite patatine.

A differenza del maiale, saporito araldo di calorie e colesterolo, la zucca è una farmacia vegetale, uno scrigno fitoterapico, **una cornucopia che dispensa salute**. Non tanto per il suo modestissimo apporto calorico e per il colesterolo zero, ma perché è una miniera di vitamina A, betacarotene, potassio, sali minerali e vitamine idrosolubili. Potente alleata contro il diabete, la zucca mantiene giovani la pelle e gli organi per le proprietà antiossidanti che combattono i radicali liberi. I semi (non tostati e salati!), grazie alla cucurbitina, fanno bene all'apparato urinario; rilassano, preven-





gono l'osteoporosi e combattono il gonfiore.
Come il maiale la zucca, apprezzata dal palato, è maltrattata dalla lingua. Di uno scolaro che arranca negli studi si dice: "È uno zuccone". Rimane una "zucca vuota" se, una volta adulto, continua ad aver poco sale nella cocuzza. Mortificata dalla lingua, essa è però riscattata dalla simbologia.

Per il grande numero dei semi è emblema di abbondanza e fertilità

Per il grande numero dei semi è emblema di abbondanza e fertilità. Presso tribù asiatiche e africane, spiegano gli antropologi, la zucca ha rappresentato, e **rappresenta ancora, l'uovo cosmico**. Anche la Chiesa la nobilita mettendo lo zucchetto sul capo di vescovi e cardinali (rosso) e del Papa (bianco).
I Santi amano l'umile bontà della zucca. Al servo di Dio **Marc'Antonio Cavànis**, prete, poeta ed educatore veneziano, piaceva a tal punto che le dedicò un poemetto in dialetto: "Mi che no ghe diga ben? Sì che lo ho da dir./Che la zuca xe quanto un elisir,/che dà la vita ai morti...", e così via per 93 versi in rima baciata. **San Rocco e San Giacomo**, Santi pellegrini, viaggiavano con uno zuccotto, borraccia per l'acqua. Fino a poche decine d'anni fa, gli zuccotti vuoti erano l'unico capo d'abbigliamento per gli uomini di alcune tribù amazzoniche che li usavano come "portagioie" per proteggere e difendere gli "zebedei". Due zucche vuote con i semi dentro hanno ispirato le maracas. Altre zucche sono servite come strumenti di rituali pagani che, spenti i fuochi celtici, persi i significati e svuotate le zucche, continuano oggidì con i "dolcetti o scherzetti" di Halloween.
Plinio la definì "Sollievo della vita umana". **Marziale** fustigò in un epigramma l'avaro **Cecilio** perché usava la zucca, poco costosa, come unico ingrediente dall'antipasto al dolce, camuffandola perfino da fungo. Se Cenerentola, con l'abito da ballo griffato da fata Smemorina, si accomoda su una Atlantic Giant come magico mezzo di trasporto (Salagadùla, magicabùla, bibbidi, bobbidi, bu...), **Teofilo Folengo** imprigiona in una zucca vuota chi ha perso il senno: filosofi, poeti, astronomi, medici e intellettuali vari.
Non si sa ancora bene in quale parte del mondo sia nata la zucca. Secondo alcuni studiosi le tracce più antiche ci portano in Messico dove sono stati trovati semi di ottomila anni fa. Altri sostengono, invece, che la zucca sia d'origine asiatica. Sicuramente dall'Oriente arrivarono le zucche conosciute a Roma. Ma è certo che dall'America, dopo la scoperta di Colombo, sbarcarono in Europa le cucurbitacee più diffuse oggidì, molto buone da mangiare e generose in cucina.

Un tempo cibo plebeo, fu poi apprezzata sulle tavole dei ricchi

La zucca, considerata un tempo cibo plebeo, si è conquistata, secolo dopo secolo, una posizione aristocratica avviluppando sempre più nelle spire dei rampicanti i favori dei gourmet. **Maestro Martino**, il più importante cuoco del 1400, traghettatore della cucina e del gusto dal Medioevo al Rinascimento, l'apprezzava grandemente e la servì sulle tavole dei ricchi. Nel *Libro de arte coquinaria* insegna come cuocere le cucurbite e detta ricette: frittelle di zucca, le *Zucche al lacte d'amandole* e le *Carabaze (zucche) alla catalana* cucinate con lardo battuto, brodo grasso, zafferano, zucchero e spezie dolci. In che proporzioni? Maestro Martino raccomanda: "Secondo il gusto del tuo Signore". La ricetta, e tutte le altre del cuoco umanista, deve avere incontrato alla grande i gusti dei



suoi Signori visto che passò di trionfo in trionfo, di corte in corte, dalle cucine degli Sforza a quelle del cardinale camerlengo **Ludovico Scarampi Mezzarota**, vice di quattro papi, detto "cardinal Lucullo" per gli opulenti banchetti che imbandiva nel suo palazzo. Assegnava ogni settimana a Martino 140 ducati per la spesa. Al cambio con la valuta europea corrispondono, ducato più ducato meno, a 3.500 euro. C'è da credere che se fosse diventato papa avrebbe certamente depennato dalla lista dei vizi capitali quello della gola. Anche **Bartolomeo Sacchi** mise la zucca sul piedestallo. Non era un cuoco, ma un grande umanista. Fu precettore dei rampolli di **Lodovico III Gonzaga**. Letterato, servì due papi come cancelliere e prefetto della biblioteca vaticana. Deve la sua fama a un trattatello di gastronomia e dietologia, *De honesta voluptate et valetudine*. Influenzò i costumi e la cucina della corte di Mantova dove trovò orecchie attente quando deprecava lo smodato utilizzo della carne, apportatrice di gotta, lodando invece il salutare consumo di frutta e ortaggi di stagione e del territorio, zucca *in primis*. A distanza di cinque secoli e mezzo, gli onesti e ghiotti insegnamenti del Platina sono ancora vivi nella raffinata cucina virgiliana che declina la *suca* nei modi più svariati e saporiti: gnocchi di zucca, zucca marinata, mostarda di zucca e, sublimi nei secoli, **i tortelli di zucca**.
Un altro **Bartolomeo**, lo **Scappi**, cinquecentesco cuoco di due Papi Pio, il IV e il V, firmò un ponderoso trattato di cucina in sei libri: *Opera di Bartolomeo Scappi maestro dell'arte del cucinare*. La modestia non era tra le sue virtù, ma si può rimproverare uno che raccoglie più di mille ricette, illustra dettagliatamente forme e usi degli svariati strumenti di cucina, mostra per la prima volta come sia fatta una forchetta, spiega i nuovi metodi di preparazione e cottura dei cibi ed entra nel dettaglio di come si usino i prodotti importati dal Nuovo Mondo, tra i quali i vari tipi di zucca americana? Non si può. È così che l'Umanesimo e il Rinascimento rivoluzionano, oltre l'arte, l'architettura, i costumi, il pensiero, anche la cucina e l'alimentazione. La zucca, considerata cibo per contadini e per animali, ottiene il suo riscatto sociale.



Frutto stagionale, gioca in cucina da protagonista

Frutto stagionale, alla zucca piace, anche ai nostri giorni, giocare in tavola da protagonista grazie al suo eclettismo e al bel colore giallo che ricorda l'oro antico. **Giorgio Gioco**, compianto cuoco dei "12 Apostoli" di Verona, amico di giornalisti, scrittori e artisti, lui stesso scrittore e poeta, presentò in un concorso gastronomico a Badoer una crema di zucca raffigurandola come un sole in trono. Prese una enorme zucca, la tagliò a metà, ne scavò l'interno, la riempì con la crema fatta con la sua polpa, ci posò sopra alcune pannocchie di granturco a mo' di raggi e, adagiato il sole su una portantina regale, servì quell'aureo velluto con un crostone di tartufo. Un trionfo.
Un altro grande, **Paolo Monelli**, ne *Il ghiottone errante*, paragona un piatto di zucca al vino Bardolino. Lodando i cuochi della Serenissima che "... giocano con le materie prime", scrive che serbano a ogni ingrediente il gusto originale "sì che dagli strani connubi non nasce un popolo bastardo, ma il nobilomo resta nobilomo e il greco greco e lo schiavone schiavone e il moro Otello non guasta la bionda Desdemona, ma s'armonizza con essa: fegato alla veneziana e zucca barucca". Nessuna gelosia, dunque, se tra il moro e la bionda s'inserisce il giovane rosso. A tavola la compagnia fa bene.

Morello Pecchioli

I piani di cottura a induzione

di Roberto Zottar
Delegato di Gorizia

Una tecnologia di cucina senza fiamma, sicura, veloce ed esteticamente perfetta.

Una delle ultime evoluzioni in cucina è **il fornello che cuoce i cibi senza fuoco, fiamme o piastre roventi**. Sto parlando del piano a induzione che ha le stesse funzioni del piano di cottura tradizionale ma, a differenza di quest'ultimo, non ha bisogno del gas per funzionare, essendo alimentato da energia elettrica. I **piani cottura a induzione** sono la vera rivoluzione tecnologica dell'area *cooking* perché assolutamente prestazionali, con una certa attenzione all'ambiente ed esteticamente perfetti nelle cucine *open* contemporanee. Negli ultimi anni, in Italia, hanno conosciuto una costante evoluzione e **si stanno consolidando tra le preferenze di chi allestisce una nuova cucina**, mentre all'estero sono addirittura imposti in alcuni condomini dove sono vietati gli impianti a gas.



Una bobina genera un campo magnetico che produce calore nel fondo della pentola

Il piano cottura a induzione funziona con la corrente elettrica: una bobina genera un campo magnetico in grado di produrre calore direttamente nel fondo metallico della pentola, che si riscalda quindi rapidamente. **Il sistema funziona elettronicamente sempre alla massima potenza** ma **con un continuo controllo di accensione e spegnimento** (*power management*) che risulta essere invisibile ai nostri sensi così da apparire continuo e costante, e ciò **limita l'assorbimento dell'energia** al livello desiderato, evitando il rischio di un sovraccarico del contatore (con la possibilità di utilizzo anche con contratto da 3 Kw). **Il principio ricorda la trasformazione dalla fotografia al film**: una pellicola cinematografica è la risultanza di tante foto proiettate in una veloce sequenza che ai nostri occhi rendono un movimento che in realtà non esiste e ogni fotogramma rappresenta una frazione di tempo. Con questo sistema, **il piano a induzione risulta veloce, sicuro, e non ha consumi energetici allarmanti**. La resa di trasformazione dell'energia è pari al 90%. In pratica quasi tutto ciò che paghiamo in bolletta per il piano a induzione è servito a cucinare, nel caso del gas la resa è circa il 50% e il restante 50% dell'energia si disperderà a riscaldare il nostro cuore di cuoco, ma anche a raffreddare le nostre tasche di consumatori.
In Italia, sia per un fattore culturale che associa il cucinare alla presenza della fiamma, sia per ragioni economiche e funzio-

nali legate al costo dell'energia e alla presenza di contatori elettrici dalla potenza limitata, la domanda è stata per molto tempo tiepida, ma ultimante si è impennata.

Il vantaggio di non avere fiamma e di riscaldare solo la pentola e non il piano cottura

Il primo vero *atout* del piano a induzione è la mancanza di fiamme libere, ossia nessun rischio, non ci sono possibili fughe di gas, si può cucinare in ambienti anche non areati, inoltre è veloce come metodo di riscaldamento. A questi vantaggi va aggiunto che non si riscalda il piano, come le griglie di una cucina normale, ma si riscalda solo la pentola che è indotta a farlo dal piano: ciò significa **non scottarsi** accidentalmente e non carbonizzare nulla sul **piano di cottura che resta assolutamente freddo rendendolo facile da pulire in poco tempo**. Non si corre mai il rischio di lasciare accesi inavvertitamente i fornelli perché, tolta la pentola, **il piano cessa di funzionare per la mancanza di qualcosa da indurre a riscaldarsi**. Rispetto alla vetroceramica, esteticamente i piani sono uguali, la differenza sta nel fatto che nella piastra in vetroceramica c'è la resistenza che si scalda, quindi anche il piano è caldo, mentre in quelli a induzione, la piastra rimane fredda, si scalda solo il fondo del tegame.

La cucina a induzione è meravigliosamente rapida

Dal punto di vista di cottura del cibo, i vantaggi sono notevoli, sia in termini di tempo sia di qualità. La cucina a induzione è meravigliosamente rapida: infatti, se 2 litri d'acqua su un fornello a gas solitamente raggiungono il bollore in almeno 8 minuti, un piano a induzione ne richiede solo 3-4 perché non abbiamo disperso energia termica nell'ambiente. **La cottura del cibo risulta poi più omogenea e più rapida rispetto a quella su fiamma**, con precisione anche nella regolazione di ogni livello di calore costante nel tempo. La cottura avviene sempre nello stesso modo di un fornello a gas, mentre nel caso del microonde si ha un trasferimento dell'energia dall'interno all'esterno, per cui cambiano i tempi di cottura ma anche alcuni effetti, come la doratura, vengono meno.



All'inizio bisogna abituarsi a essere più attenti per imparare i tempi di preriscaldamento, ma uno stracotto sarà sempre cotto alla stessa maniera e alla stessa temperatura. Il piano a induzione permette però, anche con una padella antiaderente, di avere lo stesso effetto della classica padella lionese di ferro, che non si deve lavare mai ed è così cara e indispensabile ai cuochi professionisti: **portando il regolatore alla massima potenza, una bistecca avrà la perfetta crosticina superficiale, mantenendo la succosità interna**. Certamente chi non nasce cuoco non può essere "indotto" a diventarlo perché usa il piano a induzione; avrà solo più tentativi a disposizione nello stesso lasso di tempo!

Si utilizzano pentole con il fondo piatto, con specifiche proprietà magnetiche

Il vero problema nasce essenzialmente per via del tipo di pentole da utilizzare. Quando si cucina su piastre a induzione, infatti, è necessario utilizzare pentole con il fondo piatto e che abbiano specifiche proprietà magnetiche. **Per verificare se le pentole funzionano basta appoggiarci sul fondo una calamita**. Se questa si attacca, la pentola funziona sul piano a induzione, mentre in caso contrario il piano non la riconosce. Il riscaldamento elettromagnetico necessita di pentole di materiale ferroso per cui **ghisa, acciaio e ferro smaltato sono idonei** e ancora meglio se sono con un fondo ben piatto. Ecco quindi che le care pentole in coccio per lunghe cotture non possono essere utilizzate: per i prossimi acquisti di casseruole sarà meglio badare alla **presenza del logo del solenoide induction** che ci rassicura sulla conformità del pentolame scelto. **In commercio si trovano comunque piastre-adattatori da interporre tra piano e pentola** per continuare a usare, per esempio, padelle in alluminio anche se ciò farà perdere efficienza energetica perché riscalderemo l'adattatore ferroso che a sua volta riscalderà, come accadeva con una vecchia piastra elettrica, la padella in alluminio. Si trovano ormai comunemente in vendita anche caffettiere/moka adatte per l'induzione. Per l'acquisto di un piano a induzione **si parte da circa 40-50 € per una piastra portatile a induzione "a un fuoco", facile da riporre e da posizionare su un qualsiasi piano**, e utilissima per cucinare in ogni luogo, mentre si spendono 300 € per un buon piano da 60 cm a 4 piastre, e circa 450 € per un buon piano da 80 cm con 5 piastre.

Poiché non c'è medaglia senza risvolto, uno svantaggio esiste: se manca la corrente, si prospetta una splendida cena… fredda.

Il diospiro kaki, frutto degli dei

di Giancarlo Burri
Accademico di Padova

Un colorato e gustoso protagonista dell'autunno.

"Scarne e affilate braccia,/verso quella plumbea volta si protendono,/cariche di sfavillanti globi arancioni". In questi sobri versi di **Taos Aganoor**, la suggestiva poetizzazione dello spettacolo offerto dalla pianta del kaki nell'autunno inoltrato.
Originario della Cina, poi diffuso anche nei Paesi limitrofi, come la Corea e il Giappone, giunto in Europa solo nella seconda metà del 1800, il ***Diospyros kaki* L.f.** è un albero da frutto appartenente alla famiglia delle ***Ebenaceae***. Caratterizzato da lento accrescimento, molto longevo, ha il tronco dritto con corteccia rugosa, e può raggiungere i 10 m. Le foglie, di forma ellittica e di grandi dimensioni, sono verde scuro in primavera-estate, mentre in autunno assumono, prima di cadere, la tipica colorazione gialla e rossa.
Il frutto, chiamato loto del Giappone o mela d'Oriente, o più popolarmente **loto**, **caco**, **cachi**, **caki**, **kaki e diospiro**, è una grossa bacca generalmente sferoidale, di colore giallo-aranciato alla maturazione, le cui varietà si distinguono in base alla presenza o non di astringenza alla raccolta: le prime, come il **ragno**, il **lycoper-**





sicon e il **loto di Romagna** sono astringenti alla normale epoca di raccolta e **diventano eduli soltanto dopo un'adeguata sovramaturazione** (ammezzimento), mentre le seconde, come il **caco mela** e **caco vaniglia** sono eduli già alla normale epoca di raccolta.

Secondo un'usanza contadina, dai semi si saprebbe come sarà l'inverno

Nell'agosto del 1945, alcuni alberi sopravvissero al bombardamento atomico di Nagasaki e per questo il caco viene chiamato anche "**albero della pace**".
Secondo una curiosa usanza contadina, dai semi dei kaki sarebbe possibile trarre indicazioni sull'andamento dell'inverno: sezionandoli e osservandone il germoglio, si potrebbero intravedere **le sagome di un coltello, una forchetta o un cucchiaio, con questi significati**: cucchiaio: inverno caratterizzato da precipitazioni nevose; forchetta: inverno particolarmente mite; coltello: inverno molto freddo con scarse precipitazioni, quindi secco.
Decisamente interessanti **le qualità nutrizionali** dei kaki: certamente **energetici**, 70 kcal/100 g, (raccomandati, quindi, in caso di inappetenza e per chi pratica sport regolarmente), presentano un buon contenuto di **sali minerali**, quali fosforo, magnesio, sodio e soprattutto potassio (che conferisce proprietà diuretiche e depurative). **Rilevante il quantitativo di vitamina C** e di carotenoidi (con conseguenti effetti protettivi del sistema immunitario), mentre il **cospicuo contenuto in fibre** rende i frutti un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza.
Mangiare i kaki maturi con un cucchiaino è sicuramente il sistema più semplice per apprezzarne la dolce polpa, ma **curiosando qua e là tra ricettari e menu spiccano tante invitanti proposte**. Magari tagliandoli a metà, cospargendoli di zucchero e poi irrorandoli con uno spumante brut, proprio come usava degustarli **Giuseppe Verdi** il quale dei kaki era un autentico ammiratore: in una lettera del marzo 1888 ai celebri vivaisti fratelli **Ingegnoli** di Milano, ringrazia per l'omaggio di sei frutti "augurandovi che presto sia anche da noi conosciuta e apprezzata questa pianta i cui frutti sono splendidi".

Si potrebbe immaginare un intero menu realizzato con i gustosi frutti

Potremmo addirittura immaginare un ipotetico pranzo interpretato interamente con i kaki. A partire da un aperitivo di **bruschette** di pancarrè integrale, spalmate con un po' di gorgonzola cremoso, un cucchiaino di polpa di kaki e un goccio di aceto balsamico. Poi magari un **risotto al kaki con mandorle**, allestito tostando un buon Vialone nano in una noce di burro e, prima della fine della tradizionale cottura con brodo di carne, aggiungendo abbondante polpa frullata di kaki. Mantecare con fettine di Asiago d'allevo e servire spolverizzando con mandorle tritate.
Come secondo piatto potremmo gustare il **maiale in salsa di kaki** secondo la ricetta dell'eclettico **Alessandro Borghese**: filetto di maiale, insaporito con sale al sedano e pepe, spennellato di olio e passato in finocchietto tritato, quindi cotto in forno previo breve passaggio in padella. Servito con una crema a base di polpa di kaki, peperoncino, olio e sale.
Come dolce conclusione, una **mousse di kaki e yogurt**, un semifreddo ai kaki e amaretti o la tradizionale crostata con confettura di kaki.
In Giappone, secondo un'antica tradizione, i kaki si mangiano anche secchi, con il nome di ***hoshigaki***. Ancora astringenti, vengono spellati e lasciati appesi al picciolo per due o tre settimane in un luogo asciutto e ben soleggiato. I frutti, essiccandosi, iniziano ad accartocciarsi e si procede a un loro delicato massaggio manuale giornaliero per circa 3-4 settimane. Il processo consente agli zuccheri di distribuirsi in maniera equilibrata, cristallizzando all'esterno dei frutti, che assumeranno **l'aspetto di minuscole lanterne** cinesi di un bel colore ambra scuro. Possono essere conservati per diversi mesi in scatole di latta o in barattoli di vetro.

Mele e strudel:
un binomio perfetto

di Alessandro Abbondanti
Accademico di Firenze Pitti

La pasta sottilissima racchiude un ripieno di renette, uva sultanina, pinoli e profumi diversi.

La mela che oggi conosciamo è la *Malus domestica,* ottenuta con la tecnica dell'innesto, e i suoi progenitori, presenti già nel Neolitico, sono la *Malus sylvestris* europea e la *Malus sieversii* dell'Asia Minore. In Europa, tracce fossili del melo sono state scoperte sulle rive di laghi svizzeri e del Nord Italia, sedi di villaggi di palafitte risalenti al 6000 a.C., mentre fettine di mela, databili intorno al 2500 a.C., sono state rinvenute in alcune tombe in Iran. Pertanto Persiani, Arabi ed Egizi (XVIII dinastia - **Ramsete II**) conoscevano la pianta e ne praticavano già la coltivazione in frutteti.
Greci, Etruschi e Romani erediteranno la conoscenza di tale frutto che troverà uno spazio definitivo nelle loro abitudini alimentari. Il ***pomarium*** di alcune ville patrizie e talune ricette di **Apicio**, nel suo *De re coquinaria,* ne sono la dimostrazione. Si dice che nel I secolo d.C. fossero note ben trenta varietà del frutto. Tuttavia, a causa delle vicende storiche e delle conseguenze socioeconomiche di quel periodo, molte di queste varietà rischiarono l'estinzione, scongiurata nel Medioevo dai monaci benedettini, in particolare nei territori del Trentino, i quali ebbero il merito di salvaguardarne e custodirne la specie.
Nel Rinascimento, l'espressione pittorica della **"natura morta"** (*still life*) dimostrò **la diffusione del frutto oramai in tutta Europa**.





L'albero può raggiungere anche i dieci metri di altezza

Il melo appartiene alla famiglia delle *Rosacee* ed è quindi imparentato con il susino, il pesco, il ciliegio, l'albicocco e il nespolo. Dal punto di vista botanico, quello che mangiamo è **un falso frutto**, mentre quello vero corrisponde al "torsolo". L'albero può raggiungere anche i 10 m di altezza; produce numerosi fiori bianchi con lievi sfumature rosa, ma pochi di questi si trasformeranno in frutto, la maggioranza cadrà dalla pianta. I frutti fanno la loro comparsa 4/6 settimane dopo la fioritura e raggiungono la maturazione alla fine dell'estate e talora in autunno. **La mela è il frutto più usato in cucina e il più diffuso nel mondo**, forse anche per il basso costo. **In Italia** il consumo medio annuo è tra i più elevati ed è stimato intorno a **20 kg *pro capite***. Attualmente, pare che **le varietà classificate siano circa 7.000**. La buccia della mela contiene cere che la proteggono dagli agenti atmosferici e che le danno lucentezza se strofinate; se ammaccate o sbucciate, anneriscono a causa di un processo ossidativo.

Storia e ricetta dello strudel di mele

Lo strudel ha origini antiche e **il suo progenitore proviene** da terre lontane, in particolare **dalle aree dell'Impero Bizantino** identificabili in estrema sintesi con l'attuale **Turchia**. Questo antico prodotto si chiama *baklava* o *baclava* ed è ancor oggi preparato come si usava fare nell'VIII secolo a.C. Il dolce è realizzato con un impasto di noci, frutta secca, miele, pane ammorbidito in un liquore piuttosto forte, poi avvolto nella pasta sottile e quindi cotto in forno. Ha subito variazioni e riadattamenti regionali, ma tornando alla sua origine, tutto iniziò quando **nel 1526 il sultano Sulayman** sconfisse gli Ungheresi aprendo così la via all'espansione dell'impero turco verso l'Europa. I Turchi, giunti fino alle porte di Vienna che fu assediata, ma non cadde, iniziarono una dominazione dell'Europa Sud orientale che durerà oltre cento anni (1526-1699). In questi territori arrivarono usi, costumi, religione, tradizioni e abitudini culinarie degli invasori. L'Ungheria, e successivamente l'Austria, conobbero e assaggiarono il delicato e gustoso dolce arrotolato chiamato *baklava*.

In Europa, il dolce si arricchì con le mele la cui produzione era molto diffusa

In Europa, il dolce, pur mantenendo la forma e le basi tecniche, fu comunque modificato grazie ai prodotti del territorio dove la produzione della mela era già molto estesa. L'aggiunta delle mele determinò quindi la nascita dello **strudel di Vienna (*Apfelstrudel*)**, che successivamente si diffuse nelle valli e nelle regioni limitrofe che divennero custodi della nuova ricetta e che, ancor oggi, risultano essere uno dei più importanti centri mondiali di produzione di tale frutto.

Il dolce viene tradizionalmente preparato nel Trentino-Alto Adige, nel Veneto e nel Friuli-Venezia Giulia, territori che un tempo erano sotto il dominio Austro-ungarico. La ricetta tradizionale, per la quale rimandiamo ai "testi sacri", può subire piccole modifiche nei diversi territori, anche tra valli confinanti, ma non viene mai stravolta nella sostanza. **La pasta dovrebbe essere sottilissima, tirata a mano**: si deve intravedere in trasparenza e dorso delle mani stesse ("pasta matta" o "pasta povera" o "pasta tirata"), ma sappiamo che talvolta viene usata anche la pasta frolla oppure la pasta sfoglia. La mela da usare tradizionalmente in questa preparazione dovrebbe essere **la renetta particolarmente profumata e dolce**, anche se talvolta viene utilizzata la golden delicius dal gusto più amabile e altrettanto zuccherino. L'utilizzo del burro o dell'olio, più neutro o inodore, è facoltativo. Ma se il burro senza dubbio infonde all'impasto una maggiore fragranza, produce di contro un minore grado di elasticità e una maggiore friabilità della pasta rendendone la lavorazione un po' più difficile perché la sfoglia si potrebbe strappare nella fase dell'assottigliatura manuale. Per "profumare" l'impasto può essere consigliato l'uso di un cucchiaino di aceto o una piccola dose di scorza di limone. Insomma, **la ricetta può trovare infinite piccole varianti** o accorgimenti tecnici tanti quanti sono le valli e le etnie del Trentino - Alto Adige. Ma quando nel ripieno, al posto della mela, vengono utilizzati fichi, albicocche, ricotta, semi di papavero o altri ingredienti non si potrà più parlare di strudel.

La ricetta del compianto Gualtiero Marchesi è quella che, mantenendo il sapore della tradizione trentina, rende rispettoso omaggio all'origine orientale del dolce perché insieme alla mela, all'uva sultanina e ai pinoli, l'ha voluta arricchire con mandorle e nocciole, che hanno aggiunto gusto e profumi, ma senza stravolgerne l'equilibrio.

Cucinare stanca

di Gigi Padovani
Accademico onorario di Torino Lingotto

Gli psicologi a sostegno degli chef e della ristorazione.

Isabella Corradini



La prima vittima dello stress ai fornelli fu un famoso cuoco del XVII secolo, immortalato anche dal film interpretato da **Gérard Depardieu**, il francese **François Vattel**: **si suicidò** il 23 aprile 1671, nel castello di Chantilly, facendo harakiri contro la sua spada personale **perché il pesce fresco** destinato al banchetto presenziato dal re **non era arrivato in tempo** dal porto di Boulogne-sur-Mer. In anni più recenti, molti altri chef stellati, colpiti dalla depressione, hanno purtroppo seguito il suo gesto: dalla star della tv francese **Anthony Bourdain** allo svizzero **Benoît Violier,** all'americano **Joseph Cerniglia,** all'italiano **Luciano Zazzeri**, titolare del ristorante "La Pineta" di Marina di Bibbona (Livorno). Certamente in questi casi estremi hanno influito situazioni personali e la spinta non può essere stata soltanto il giudizio negativo di una guida - come si scrisse per **Bernard Loiseau** - o la bocciatura in un programma televisivo.

Il mestiere dello chef è tra i più stressanti e faticosi

È vero, però, che il mestiere dello chef in un ristorante di alta cucina, ma forse anche di una normale trattoria, è tra i più stressanti e faticosi, come i manager, i chirurghi o gli avvocati. Si può dire, parafrasando la famosa raccolta di poesie di **Cesare Pavese**, che "Cucinare stanca", **a dispetto dell'immagine televisiva degli chef star**.
Nel 2015, l'attore **Bradley Cooper** impersonò un noto cuoco parigino con due stelle Michelin, nel film *Il sapore del successo* (il titolo originale inglese, *Burnt*, "bruciato", forse rendeva di più il senso della storia) che porta al fallimento il suo locale a causa della dipendenza da alcol e droga, ma poi si riscatta grazie al sostegno della giovane sous-chef.
E del resto, oggi, per fare lo chef - che, ricordiamolo, vuol dire "capo" di una brigata di cucina - è necessario avere anche doti di imprenditore, di capo del personale, di esperto di comunicazione. L'emergenza Covid-19 ha inciso pesantemente sulla vita dei ristoratori, non soltanto dal punto di vista economico, ma anche nell'impatto sulla loro vita privata e lavorativa. Per porre rimedio a tale situazione problematica, con una "fatica da lavoro" crescente, **è scesa in campo l'Associazione Italiana Ambasciatori del Gusto**, che con i fondi dei "50 Best for recovery" ha avviato **un interessante progetto** di studio e analisi **insieme con l'Ordine degli Psicologi del Lazio**: "La psicologia a sostegno della ristorazione".

Un questionario inviato a oltre cento tra chef, pasticcieri, pizzaioli e personale di sala

L'indagine scritta, basata su un questionario inviato a oltre cento tra chef, pasticcieri, pizzaioli e personale di sala, è partita già alla fine del 2019 e poi, dopo lo scoppio della pandemia, **si è arricchita di nuovi obiettivi di ricerca**. Il gruppo di lavoro è formato dagli psicologi **Franco Amore, Davide Pelusi e Isabella Corradini**, psicologa sociale ed esperta di sicurezza sul lavoro. Lo stimolo è venuto dalla Presidente degli Ambasciatori del Gusto, la chef **Cristina Bowerman**: "In Italia non si parla mai - afferma - dello stress lavorativo cui tutta la nostra categoria è sottoposta. Eppure, si tratta di un fenomeno drammaticamente diffuso e



Bradley Cooper in una scena de "Il sapore del successo"

condiviso". Il lavoro di raccolta dati, anche attraverso dei *focus-group*, e della loro elaborazione, è ancora in corso: **sarà presentata a febbraio del 2022**, con una sorta di vademecum di "buone pratiche" da consigliare agli chef per evitare di cadere in depressione ed essere vittime del "male di vivere". **Sarà realizzata una pubblicazione destinata all'intera categoria che offra anche consigli pratici, per prevenire e contrastare il logorio di una vita ai fornelli**, ma soprattutto sempre soggetta al giudizio dei clienti e della critica.

Il "cambio dei collaboratori" è tra i primi due principali motivi di stress

Ci sono già alcuni risultati, come ci anticipa la dottoressa Corradini. Tra le difficoltà segnalate c'è **il carico emotivo di gestire un *turn over* troppo rapido del personale**: il "cambio dei collaboratori" è tra i primi due principali motivi di stress. E l'emergenza Covid ha inciso profondamente, con disturbi del sonno incrementati del 54%. **Sono emersi anche problemi psicologici**: uno stato d'ansia generale (41%), una sensazione di tristezza (39%), un senso di isolamento sociale (35%): tre condizioni che sono state indicate, però, come "stabili", anche in precedenza, da oltre un terzo degli intervistati.
"Abbiamo ampliato la nostra ricerca - spiega Isabella Corradini - estendendola oltre ai fattori identificativi del mestiere che avevamo già, come turni e orari di lavoro, facendo un confronto tra l'attività lavorativa nei ristoranti pre-Covid e post-pandemia, che è stata uno spartiacque. Due terzi di quanti, su base volontaria, ci hanno risposto sono ristoratori e il 57% sono chef. Gli orari senza limiti, anche durante le festività, e il carico di lavoro sono da sempre i loro problemi. **Con l'emergenza sanitaria è emerso lo spirito di resilienza della categoria**: tutti si sono impegnati, come imprenditori, per mantenere in piedi la loro attività a tutti i costi. Hanno capito che avevano bisogno di più spazio e tempo per se stessi, per riflettere, in quanto sanno di dover mantenere la responsabilità di una certa immagine, specie se si tratta di chef stellati. Tuttavia, poi, è emerso un ripensamento generale, con l'esigenza di organizzare meglio la loro attività, per esempio motivando di più il personale. Hanno capito che il miglioramento dei rapporti con la loro brigata favorisce anche un incremento della qualità del servizio. Questo è sicuramente un modo di andare avanti e di andare oltre, in positivo".

Ormai i social network interagiscono con la vita di ognuno di noi

I mesi terribili che tutti noi abbiamo passato - e speriamo di esserne usciti davvero, grazie ai vaccini e al *green pass* - ci hanno insegnato quali siano i valori che contano nella vita e ci hanno spinto, come dice la psicologa, a "Volerci un po' più bene, pensando anche alle criticità delle proprie attività e ricercando eventuali alternative". Ormai i *social network* interagiscono con la vita di ognuno di noi e **sicuramente condizionano anche la reputazione degli chef, che a volte si sentono ingiustamente attaccati** da clienti che esprimono giudizi non motivati sulle piattaforme di Internet, come TripAdvisor. "In realtà i ristoratori hanno usato il web per fare rete, per cercare informazioni utili al loro lavoro - risponde la psicologa - ma d'altra parte anche i consumatori hanno vissuto un periodo di ristrettezze e forse ora pretendono di più. Perciò **è importante che si ristabilisca un rapporto positivo con la clientela**. Circa i *social,* va detto che certamente hanno cambiato la nostra vita, perché, pur non avendo un *account*, siamo soggetti a valutazione. **Bisogna saper usare bene questi strumenti**, che possono dare anche dei vantaggi: non dimentichiamo che la ristorazione è relazione". Si è scritto di giudizi negativi che avrebbero portato addirittura al suicidio. "Non penso che sia sufficiente una recensione, c'è sempre una serie di fattori da considerare in questa scelta estrema. Se si viene insultati via *social*, rispondere allo stesso modo è proprio sconsigliato. E d'altra parte tacere di fronte a una contestazione dell'utente può essere considerato provocatorio. Ognuno può decidere i contenuti adatti, ma non si deve mai cadere nella provocazione".
Acquistare *online* o prenotare il posto al ristorante con lo *smartphone* offre al consumatore una gratificazione immediata. "Vogliamo avere subito l'oggetto del desiderio", aggiunge la dottoressa Corradini. A volte anche la recensione *online* può diventare un'interazione positiva e le buone pratiche si possono diffondere pure con Internet: non vediamo soltanto il lato negativo di queste tecnologie; abbiamo realizzato un *webinar* con Cristina Bowerman su questo aspetto". Le esperienze di *delivery*, in situazioni di emergenza, sono state una risorsa. Conclude la psicologa: "Gli chef nella pandemia si sono dimostrati resilienti e ora sono pronti ad affrontare le sfide del futuro: speriamo di poter dare loro nuovi strumenti".

Il caffè senza caffeina

di Flavio Dusio
Accademico di Novara

Mantiene le piacevoli e salutari prerogative senza disturbare il sonno.

Una delle tante leggende sull'origine del caffè proviene dal monastero di Cheoder nello Yemen. Racconta di un monaco che avendo saputo, da un pastore di nome **Kaldi**, che le sue capre e i suoi cammelli si mantenevano "vivaci di notte", dopo aver mangiato alcune bacche, preparò con queste una bevanda nell'intento di restare sveglio per poter pregare. Altre leggende riferiscono le stesse caratteristiche della bevanda e cioè di mantenere la veglia, l'attenzione e contenere la fatica. Questa sostanza chimicamente è una 1,3,7- trimetilxantina scoperta da un chimico tedesco, **Ferdinand Runge**, che isolandola dai semi della pianta, la chiamò "Kaffein" da cui, in italiano, "caffeina". Quando beviamo una tazza di caffè, l'assorbimento è pari al 99%, con un picco dopo 30-60 minuti, con dimezzamento della dose dopo 2,5-4 ore nell'adulto. Poiché la caffeina viene eliminata attraverso il fegato da un sistema enzimatico detto citocromo P450, le varianti genetiche di tale enzima **condizionano la permanenza in circolo della caffeina in modo diverso**: avremo così soggetti metabolizza-





tori normali, rapidi e lenti. Per questi ultimi è consigliato un consumo di caffeina non superiore ai 200 mg/die, corrispondenti a un massimo di 2-3 tazzine al giorno.

La varietà "robusta" contiene una quantità di caffeina 2,5 volte maggiore della "arabica"

Per renderci conto della quantità di caffeina che si può introdurre, occorre tenere conto della qualità della miscela: la varietà "robusta" contiene una quantità 2,5 volte maggiore della "arabica". Il contenuto di caffeina di quest'ultima qualità, che è consumata comunemente per l'espresso (il consumo di quella "robusta" è tipico del caffè turco), è pari a 40-60 mg per 25-30 ml di bevanda. Un caffè preparato con la moka (40-50 ml di bevanda) contiene 80-100 mg di caffeina; un americano (150-200 ml) ne ha 100-125 mg; una tazza di solubile, 95 mg e infine **una tazza di caffè decaffeinato solo 5 mg di caffeina**. Ecco perché i lenti metabolizzatori, quelli che non sopportano il caffè assunto la sera, potrebbero consumare la forma decaffeinata, conciliando il riposo. I meccanismi di induzione del sonno sono molto complessi e uno di questi riguarda l'"adenosina", un neurotrasmettitore con molteplici funzioni: migliora il circolo ematico, esercita vasodilatazione anche a livello coronarico, riduce la frequenza cardiaca. L'adenosina, definita la molecola induttrice del sonno, attiva alcune aree cerebrali dove sono presenti recettori specifici, ai quali si lega (ippocampo, corteccia cerebrale, talamo), regolando il ritmo circadiano sonno-veglia. Ebbene, la caffeina esercita un effetto antagonista, bloccando i recettori della adenosina e determinando insonnia. Ecco perché **i lenti metabolizzatori devono astenersi anche dal consumo di una sola tazzina dopo le 18 per non soffrire di insonnia**. Alcuni farmaci, che utilizzano la stessa via metabolica della caffeina, possono disturbare il sonno come taluni antibiotici. **Il fumo di sigaretta, invece, stimola l'attività enzimatica e la caffeina viene rapidamente metabolizzata** e ciò spiega perché i fumatori tollerino più facilmente dosi elevate di caffeina. Induzione metabolica è prodotta anche da alimenti quali broccoli, cavoletti, cipolle.
Effetti contrari alla caffeina derivano anche da **una sostanza chiamata "limonene"**. Si trova **nella buccia del limone, pompelmo, arancia**. Questa molecola agisce come agonista della adenosina, quindi **induce il sonno e una fisiologica sedazione**.

Il processo di estrazione della caffeina fu brevettato nel 1906

Il processo di estrazione della caffeina fu brevettato nel 1906 da **Ludwig Roselius** di Brema che **nello stesso anno fondò l'azienda HAG**, usando allora come solvente il benzene. Per molti anni il procedimento dell'estrazione della caffeina non si è modificato, impiegando solventi quali acetato di etile o il diclorometano, considerati non tossici. **Nel 1970, la svolta nel processo di estrazione** avvenne grazie al chimico tedesco **Kurt Zosel utilizzando l'anidride carbonica "supercritica"**. L'anidride carbonica, a normale pressione atmosferica, è notoriamente un gas, ma se viene compressa ad alte pressioni (200-250 atmosfere), si comporta come un fluido che agisce allo stesso modo di un solvente liquido. Tale procedura **lascia intatte le componenti aromatiche e fenoliche del caffè** e viene facilmente eliminata senza tracce di odore, lasciando il gusto del caffè pressoché indistinguibile da quello normale. Il costo di produzione, per via delle apparecchiature impiegate, è molto elevato, per cui occorre lavorare grandi quantità di caffè per ridurre i costi.



Pur utilizzando la stessa miscela di caffè, il risultato gustativo finale cambia

Concludiamo la trattazione considerando che **uno studio accurato ha dimostrato che pur utilizzando la stessa miscela** di caffè, **il risultato gustativo cambia** completamente **per aroma e composizione finale**. **Sono stati utilizzati quattro tipi di bevande realizzate con procedimenti diversi, dalla più "blanda", alla più "forte**": la napoletana, l'americana, la moka e l'espresso. **La preparazione alla napoletana**, che prevede una semplice percolazione con acqua calda, attraverso un filtro in alluminio, con **concentrazione doppia rispetto alle altre preparazioni**, produce molecole che ricordano il profumo di orchidea, bougainvillea, passiflora, mela cotta. Con la moka, invece, risultano maggiori concentrazioni di molecole dal tipico odore di cotto, bruciato, arrostito, dovute alla maggiore pressione e all'alta temperatura.
Il caffè americano, benché abbia una preparazione simile al napoletano, risulta più dolce per una maggiore presenza del beta-damascione, dal sapore dolce, burroso, floreale. **L'espresso supera tutti in termini di quantità di molecole aromatiche** ed essendo più ricco di aldeidi e di 2-furanmetanol-acetato, assume un aroma più fruttato, floreale, di cioccolato. **Anche l'attività antiossidante dell'espresso risulta maggiore**, seguita da quella della moka, della napoletana e dell'americana.

Un'altra variante riguarda la tostatura del chicco di caffè

Un altro problema interessante riguarda la tostatura del chicco di caffè: **leggera, prolungata, decaffeinata**. Di queste tre varianti, sono stati valutati diversi composti: l'acido clorogenico, chinico, caffeico, la caffeina e i fenilindani. Proprio questi ultimi si sono dimostrati particolarmente interessanti nel contrastare il morbo di Parkinson e l'Alzheimer. Sembra dunque che una tostatura scura prolungata anche nel decaffeinato, produca una maggiore quantità di fenilindani. Altra molecola interessante, che regala sfumature amarognole al caffè, è la trigonellina, più concentrata nella varietà arabica, capace di contrastare la carie per inibizione della adesione dello *streptococo mutans*, responsabile dell'attacco allo smalto dei denti. Infine si sottolinea la possibilità di determinare, con un semplice tampone del cavo orale, la presenza delle varianti del gene CYP1A2 responsabile del metabolismo della caffeina. Tre sono le varianti, veloce metabolizzatore, intermedio e lento. Quest'ultimo deve prestare attenzione al consumo di caffè o scegliere quello più sicuro, decaffeinato.

Flavio Dusio



Sugar tax sulle bevande

di Gabriele Gasparro
Delegato di Roma

Già adottata in molti Paesi, in Italia dovrebbe entrare in vigore il 1° gennaio 2022.



Molti studi, che hanno coinvolto diversi centri di ricerca europei, hanno accertato che le bevande zuccherate fanno aumentare il rischio di obesità e di sovrappeso. Ciò è particolarmente rilevante nei consumatori di età giovanile. Un eccessivo consumo dello zucchero nell'alimentazione umana avrebbe effetti, oltre che sull'aumento eccessivo di peso, anche nelle malattie cardiovascolari, nel diabete e in altre patologie.

In vari Paesi del mondo sono stati imposti prelievi fiscali sul consumo

In vari Paesi del mondo, dove maggiormente rilevante è l'incidenza delle bevande edulcorate, si sono imposti prelievi fiscali sul loro consumo, **in alcuni casi abbastanza elevati**.
Anche in Italia si ha un problema legato alla crescente obesità della popolazione, ma sembra non sia rapportato direttamente alle bevande zuccherate. **Il nostro Paese è, in Europa, tra quelli dove i consumi di questo tipo di *soft-drink* sono più bassi, secondo l'Eurostat**: poco più del 5% della popolazione over quindici anni ne fa uso quotidiano. La media Ue è del 9%, con il Belgio a guidare la classifica con una quota superiore al 20%.
Da parte del nostro Governo, con il motivo di ridurre adeguatamente il consumo di dette bevande per ovviare ai rischi di un eccessivo utilizzo, si è provveduto con un'apposita legge. **La cosiddetta "sugar tax"**, che **dovrebbe entrare in vigore il 1° gennaio 2022**, prevede **un'imposta di 10 euro per ettolitro** per i prodotti finiti, e di 0,25 euro per chilogrammo per i prodotti predisposti per il consumo, ossia le lattine.
Gli industriali del settore sono preoccupati poiché, secondo uno studio di Nomisma, la "sugar tax" nel 2022 produrrebbe una contrazione delle vendite dei *soft drink* del 17% per il settore domestico e del 9% per il consumo fuori casa, rallentando non poco la ripresa post-Covid, con conseguente perdita di 180 milioni di euro di fatturato. Si temono anche conseguenze nel comparto saccarifero nazionale già in crisi.

In primo luogo sarebbe necessaria un'educazione del consumatore

Il problema di salvaguardare la corretta alimentazione e la salute dei cittadini è di grande rilevanza e lo Stato non può non farsene carico. Sarebbe piuttosto opportuno individuare misure che siano adeguate ed effettivamente funzionali all'obiettivo di garantire la tutela della salute e del benessere. In primo luogo un'educazione del consumatore, con adeguati mezzi istituzionali e, soprattutto, **una più attenta regolamentazione della comunicazione pubblicitaria** rivolta al pubblico televisivo minorile sul quale è facilissimo influenzare per imporre modelli di consumo.

L'11 novembre si festeggia
San Martino di Tours

Nato a Sabaria, in Ungheria, nel 315. Patrono dei mendicanti e di Belluno, è protettore della pastorizia e dell'agricoltura.

La festa di San Martino è **legata soprattutto alla "svinatura", cioè alla comparsa, sulla tavola, del vino nuovo**, simbolo di un'annata agraria ormai finita e di un'altra che inizia.
In Liguria, a Monterosso, un antico detto riporta che "*A San Martin se spilla u caratellin*". Il caratello (*caratellin*) altro non era se non la botticella del *vin düse*, cioè dello Sciacchetrà. Sempre nello stesso luogo, un altro proverbio del giorno riguarda le prime **caldarroste** della stagione, invitando a mangiare *rustìe e vin noevu*. **Con le castagne**, non a caso, si realizza anche in molte località **il *pan Martin* (pane di San Martino)**: **dal colore scuro e dall'aroma dolce**, dovuti appunto alla farina di castagne. Per l'11 novembre, infatti, era di solito pronta la "nuova" farina di castagne, e il pane era il primo prodotto con cui utilizzarla.
Il giorno di San Martino è festività ancora molto sentita **nel Veneto**, per le sue indimenticate **origini contadine**. In questa data, un tempo, scadevano i "contratti agrari", che erano annuali e potevano essere rinnovati o meno, con conseguente rimescolamento delle condizioni di vita delle famiglie. Il piatto con il quale si festeggiava la conferma, che è ancor oggi servito dappertutto quale ricordo della ricorrenza, è **l'oca arrosto** (ripiena o no) accompagnata con sedano crudo per mitigare le sensazioni di "untuosità" proprie della grassezza dell'animale.



"A San Martino ogni mosto diventa vino"

In Abruzzo, la ricorrenza è caratterizzata da momenti di spensieratezza e divertimento. Allegre brigate si ritrovano in pantagruelici convivi, intorno a **salsicce arrostite**, prelibati **spiedi di cacciagione** e sontuose **porchette**.
A Scanno (L'Aquila), in onore di San Martino, davanti alla grotta abitata dal Santo, **si accendono grossi falò**, chiamati "glorie", intorno ai quali si balla e si canta, bevendo vino e mangiando **dolci fritti, i *turcinielli***. Quando le glorie sono consumate, si gusta la **pizza "con i quattrini"**, una **focaccia di farina gialla, miele, fichi e noci**, in cui vengono nascoste alcune monete per la gioia dei ragazzi che le scoprono per primi, con chiara valenza propiziatoria e feconda.
"A San Martino ogni mosto diventa vino", recita il proverbio, e questo è il momento **dell'assaggio del vino novello**, mentre **oche e tacchini** troneggiano sulle tavole, accanto a **castagne, melagrane e cachi** e ai tanti **preparati a base d'uva**. Questi sono i giorni nei quali si produce il **mosto cotto**, ottenuto da mosto bollito e ristretto fino alla consistenza di uno sciroppo denso, gradevole e aromatico. Il mosto cotto **entra nella composizione di molti dolci tradizionali abruzzesi**, come *nevole, cellipieni* e *scarponi*, nel cui composto viene introdotto insieme a cioccolato, farina e noci, utilizzato anche in sorbetti e gelati: colora e addolcisce la neve ghiacciata nella favolosa nevata.
In Molise, San Martino, l'altro protettore della pastorizia e dell'agricoltura, assieme a Sant'Antonio Abate, è invocato in ogni piccola azione: "*Sande Martine*" (San Martino), cui si risponde "*bommenùte*" (benvenuto). **L'augurio è rivolto alle donne che fanno il pane e la pasta**, o insaccano le salsicce. Lo stesso si fa quando si pigia l'uva, e si entra in una cantina dove si lavora: **un augurio di abbondanza, benessere e di buona riuscita del prodotto**. La festa è significativa, in Molise, non solo per essere uno snodo nel calendario agrario, ma anche per il **richiamo gastronomico ad alcuni piatti rituali**, che interrompono la monotonia alimentare quotidiana e diventano eccezione. In molti paesi si usa fare la **pizza *malelèvëtë*** (**senza lievito**), all'interno della quale si nasconde un cece o un soldino e, tagliata a spicchi, si distribuisce a tutta la famiglia.
A Chiauci (Isernia), dopo che un pupazzo ha sfilato per tutto il paese, con la testa di zucca svuotata della polpa e con all'interno una candela che la illumina, si assaggia il vino novello che accompagna la ***chëcoccia e patanë pestiatë* (polpa di zucca e patate schiacciate). A Montecilfone** (Campobasso), già a San Martino

si gusta **l'anguilla arrostita,** come anticipo del Natale. Nelle famiglie agnonesi si preparano ***cavatiéllë e pallottë dë puorchë*** **(gnocchi di patate conditi con sugo di polpette con carne di maiale**, uova, mollica di pane, e formaggio).

Nelle città siciliane si mangia, rigorosamente con le mani, la variegata fantasia di zeppole

In Sicilia, la tradizionale data della trasformazione del mosto in vino è ampiamente festeggiata: "*Ncigna u vinu*" comanda un antico detto, prescrivendo la necessità di dare il via all'assaggio del vino. Un uso delle province di **Catania, Ragusa e Siracusa** vuole accompagnare la ricorrenza al consumo delle **zeppole (crespelle di farina** impastata molle con lievito), fritte in olio d'oliva fino a raggiungere doratura e turgore. Per l'occasione, tutte le città profumano di allegra frittura, pubblica e privata, cui si accompagnerà una cena, in festosa compagnia, mangiando rigorosamente con le mani la **variegata fantasia di zeppole (con semi di finocchio, con acciughe, con ricotta, con uvetta) e intingendo quelle dolci nel miele o nel vino cotto**. Inoltre, per la festa di San Martino, soprattutto nel paese di **Santa Caterina Villarmosa** (Caltanissetta), è tradizione molto seguita la preparazione delle **muffolette**: **piccole pagnotte di pane, con zafferano**, **semi di finocchio, farcite con ragù di carne di maiale** in bianco, tagliata con il coltello a pezzetti molto piccoli. Esiste anche **la versione povera con ragù di carne di maiale e pomodoro** e pure la **versione dolce con ricotta e miele**. Anche se hanno un nome simile, sono diverse da quelle preparate a Canicattì per la vigilia dell'Immacolata.
A Caltanissetta, la tradizione si ripropone con i **biscotti di San Martino**, serviti semplici, oppure inumiditi con liquore, **farciti di crema di ricotta**, con uno strato esterno di marmellata di albicocca e di glassa di zucchero colorata, e arricchiti da confettini di zucchero argentati e da un fiore di ostia di colore contrastante.

TORCINELLI

Ingredienti (per 8 persone): ***500 g di patate, 500 g di farina, 40 g di lievito di birra, 1 bicchiere di latte, 40 g di burro, 120 g di zucchero, 2 uova, 1 limone, cannella in polvere, sale, olio per friggere.***



Preparazione: ***lavare le patate e lessarle in acqua bollente per circa 40 minuti. Scolarle, spellarle e farle raffreddare. Intanto sciogliere il burro nel latte caldo; fare intiepidire e sciogliere anche il lievito di birra, poi incorporare 2 cucchiai di farina e lasciar lievitare il composto per almeno un'ora. Quando il panetto sarà lievitato, aggiungerlo alle patate schiacciate insieme a 70 g di zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Lasciare lievitare l'impasto per almeno 2 ore, poi dividere la pasta in modo da realizzare dei rotolini un po' spessi. Scaldare l'olio e friggere i torcinelli per 5 minuti circa, poi metterli su carta assorbente e spolverizzarli con lo zucchero e la cannella in polvere.***
Possono essere arricchiti con uvetta passa e la buccia di limone può essere sostituita con la scorza di arancia grattugiata.

ZEPPOLE DI SAN MARTINO



Ingredienti (per 10 persone): ***800 g di farina, 35 g di lievito di birra, 1 pizzico di zucchero, 1 pizzico di sale, zucchero a velo, olio (o strutto) per friggere.***

Preparazione: ***amalgamare gli ingredienti formando un impasto molle con 800 ml di acqua tiepida; far lievitare a temperatura ambiente per circa un'ora. Prelevare cucchiaiate di impasto, e versarle in abbondante olio bollente (meglio se strutto) in un tegamino dal bordo alto. Una volta gonfiate e dorate, togliere le zeppole dal fuoco, porle prima su carta assorbente e quindi spolverizzarle di zucchero a velo.***
Le zeppole sono già buone cosparse di zucchero o irrorate di miele fuso ma possono essere anche preparate ripiene di ricotta e poi cosparse di miele.

Sonda,
Milano 2021, pp. 240
€ 19,00



In viaggio per Veganville

Come creare un mondo senza crudeltà

di Tobias Leenaert

Da un cofondatore di movimenti veganisti e autore di libri miranti alla liberazione animale, nonché figura di riferimento del veganismo internazionale, ci si aspetterebbe un'opera riservata a una *élite* di intransigenti integralisti. Non è così. il libro di Tobias è una sorta di viatico per raggiungere Veganville, città ideale situata sulla cima di una montagna, meta di chiunque voglia contribuire a migliorare questo nostro mondo: vegani, vegetariani, onnivori, "reducetariani" (così l'autore chiama coloro che hanno deciso di ridurre il consumo di carne), organizzazioni e aziende. I movimenti per i diritti animali hanno finora perseguito il loro obiettivo cercando di provocare un drastico cambiamento nelle abitudini alimentari destinato a scoraggiare i potenziali proseliti. Un approccio più razionale deve invece basarsi su un sano pragmatismo che miri a creare un concetto di veganismo più elastico. I potenziali reducetariani sono un multiplo dei potenziali vegani: portarli allo stato di attualità significa ridurre in misura molto maggiore il consumo di prodotti animali. Non è necessario raggiungere Veganville, basta mettersi seriamente in cammino, cambiare mentalità attraverso una motivata modificazione dei nostri comportamenti, agire sull'ambiente per rendere più attrattive ed economiche le alternative ai prodotti animali per chi le produce e per chi le consuma. Senza contare che anche problemi di sostenibilità legati al potenziale inquinante degli allevamenti e l'impatto sulla salute di un'alimentazione a forte contenuto animale sono alleati di chi si batte per questo cambio di abitudini e, in definitiva, per fare sì che Veganville lasci il suo isolamento montano e si trasferisca in una vasta valle rigogliosa.

EDT,
Torino 2021, pp. 265
€ 15,00



Dalla terra al pane

Tecniche e ricette di panificazione moderna

di Fulvio Marino

Mugnaio di terza generazione, Fulvio Marino, laureato in Scienze della Comunicazione e capo delle panetterie Eataly nel mondo, mette ora a disposizione dei panificatori casalinghi (e non solo) la sua esperienza, iniziata a 14 anni con la creazione del suo primo lievito madre. Si può ben dire che il suo volume cada a fagiolo, avendo visto la luce in un periodo in cui la clausura dovuta alla pandemia ha fatto riscoprire passioni culinarie sopite o insospettate e fra queste anche quella per la panificazione casalinga. "Per parlare di pane bisogna partire dal grano". Ed è esattamente quello che fa Fulvio, partendo dal lavoro dell'agricoltore e accompagnando il lettore fra i segreti del mulino, le caratteristiche delle farine, una guida "intergalattica" per i lieviti, gli ingredienti per panificare (acqua, sale, zuccheri, malti, grassi e uova) e gli strumenti, fino al traguardo che si raggiunge con l'impasto e la cottura. Esaurita la fase formativa, non rimane che mettersi all'opera, il che significa scegliere la ricetta da realizzare fra le circa sessanta proposte cimentandosi fra quelle di livello base, intermedio e avanzato. Ognuno dei tre gruppi è opportunamente preceduto dall'indicazione delle tecniche necessarie per raggiungere la meta desiderata, dall'impasto diretto a quello indiretto con autolisi, al mix di lieviti diversi. Il che significa partire dalla piadina per arrivare al pane di campagna con gelatinizzazione passando dal pan brioche a fermentazione mista. Adattando un vecchio detto popolare, si può dire che in queste pagine si trova pane, non tanto per i denti, ma per i desideri, le vocazioni e le capacità culinarie di tutti.