

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. 350, LUGLIO 2022 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RW/

LUGLIO 2022 / N. 350

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
NAZZARENO ACQUISTUCCI, GIUSEPPE BENELLI,
ATTILIO BORDA BOSSANA, MASSIMO BORGHETTI,
ROSARIO BRANDA, GIANCARLO BURRI,
ELISABETTA COCITO, MAURIZIA DEBIAGGI,
FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARRO,
PAOLO LINGUA, MORELLO PECCHIOLI,
PAOLO PETRONI, GIANCARLO SARAN,
ROSALIA SORCE, ALDO E. TÀMMARO,
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
DIGITALLAB SRL
Via GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO 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 di un particolare dell'opera "Natura morta con tappeto rosso" (1906) di Henri Matisse, collezione privata

Focus del Presidente

3 L'estate si presenta con numerose avversità, ma anche con tanta voglia di vivere
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Cibo e upcycling
(Maurizia Debiaggi)



Tradizioni • Storia

6 Cultura e cibo
in Pier Paolo Pasolini
(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.



- 8** Gianni Frasi.
Un uomo, molte storie
(Giancarlo Saran)

- 11** Lo zucchero, *business* genovese
(Paolo Lingua)



- 14** La storia bicentennaria
dell'Amaro silano
(Rosario Branda)

Territorio • Turismo • Folklore

- 16** Sopressa d'Alta Marca,
un prodotto tipico di nicchia
(Nazzareno Acquistucci)



- 18** Sambuca di Civitavecchia
(Massimo Borghetti)

- 20** Il cannolo: prelibatezza siciliana
(Rosalia Sorce)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 22** Le pesche, regine dell'estate
(Giancarlo Burri)

- 24** I grandi piatti dell'italica
cucina estiva
(Morello Pecchioli)

- 26** Fonio e teff, i cereali emergenti
(Flavio Dusio)

- 28** Il forno a microonde
(Roberto Zottar)



- 30** La perla verde
(Elisabetta Cocito)

Ristorazione e cuochi

- 32** L'insegna:
visibilità del ristorante
(Attilio Borda Bossana)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 34** Il sistema alimentare:
lo scenario 2022
(Andrea Vitale)

- 35** Marmellata e confettura
(Gabriele Gasparro)



In libreria

- 36** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro





L'estate si presenta con numerose avversità, ma anche con tanta voglia di vivere

di Paolo Petroni

Presidente dell'Accademia

Oltre al rincaro e alla penuria di molte materie prime, che colpiscono tutti, la ristorazione sta vivendo un altro momento critico: il "no show".

Questa strana estate si presenta funestata da innumerevoli avversità. Un caldo torrido, accompagnato da una disastrosa siccità che mina culture e produce **razionamenti dell'acqua** anche per bere e lavarsi. Timori più che fondati per la **penuria del gas** e conseguenti **aumenti dei costi dell'energia elettrica**. Benzina e gasolio a prezzi esorbitanti, oltre i 2 euro al litro. Mancanza di materie prime provenienti dai Paesi belligeranti, Russia e Ucraina, oltre alle tremende immagini che ci giungono e ci lasciano sbigottiti. Un tasso di positività al Covid, e conseguente numero di contagiati, da far paura: cifre che solo qualche mese fa avrebbero indotto i nostri governanti a rinchiuderci in casa. E invece **tutto aperto, liberi tutti, smascherati allo stadio, ai mega concerti con oltre 70.000 persone**, al Palio di Siena stipati come sardine; è crollato anche l'ultimo argine: i pochi fedeli alla Santa Messa sono quasi tutti senza mascherina. In più mettiamoci i disastri naturali o meno (Marmolada e incendi vari a Roma), annegamenti e scioperi selvaggi delle compagnie aeree *low cost* che rendono le vacanze un vero incubo.

Dopo tanto patire, l'economia deve rimettersi in moto

Nonostante tutto ciò, la voglia di evadere, di vivere, di uscire, di divertirsi supera ogni evento negativo: città d'arte piene, località di mare e di montagna complete, non c'è più una camera d'albergo libera o un ristorante dove mangiare che non sia preso d'assalto. Bene. Ci voleva. Dopo tanto patire, l'economia deve rimettersi in moto. Però, come abbiamo già sottolineato, **è un momento critico per la ristorazione italiana**: aumento dei costi, servizio di scarsa professionalità, materie prime spesso scadenti, menu appiattiti, voglia di portare il grano in cascina. In questi periodi di affollamento si grida di giubilo quando si esce da un ristorante soddisfatti per come è andato il pranzo. La solitamente lamentosa categoria dei ristoratori adesso cavalca il doloroso problema dei



no show: tavolo prenotato e nessuno si presenta. Sembra che questo malcostume stia dilagando; girano voci che oltre a essere di fronte a clienti villani e maleducati ci siano anche concorrenti che vogliano far del male ai loro colleghi. I ristoratori si difendono chiedendo nome e cellulare, richiamando subito dopo, per verificare, o poche ore prima dell'appuntamento per avere conferma. I locali più blasonati e costosi richiedono la carta di credito, bloccando belle somme anche solo per entrare nella lista di attesa, non solo per prenotare. Se poi non si presentano, di solito viene addebitato il menu degustazione senza vino. Qualcuno ha fatto causa, ma ha perso. **La prenotazione è ormai un contratto**, con caparra. Non è certo questo il caso degli Accademici che sempre prenotano, si presentano o richiamano per scusarsi di non poter gustare la loro cucina per impreviste circostanze.

In questo numero della Rivista troverete, al termine, **il nuovo Statuto e il nuovo Regolamento**. Si tratta di regole molto importanti, nate dopo anni di esperienze, che debbono essere conosciute da tutti gli Accademici. Stiamo facendo stampare anche un'apposita brochure che verrà allegata al prossimo numero di Civiltà della Tavola, in modo che resti comodamente sempre a portata di mano.

Il Presidente Paolo Petroni, il Consiglio di Presidenza, la Segreteria di Milano e la Redazione di Roma porgono a tutti gli Accademici, in Italia e all'estero, un amichevole augurio di buone vacanze.

Gli uffici della Segreteria di Milano resteranno chiusi dall'8 al 19 agosto; la Redazione di Roma dal 1° al 31 agosto



Cibo e *upcycling*

di **Maurizia Debiaggi**

Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia

Quando lo scarto diventa opportunità.

Non esiste in italiano la traduzione di *upcycling*, né è facile definirne il concetto in due parole. Ciò mi ha spinto ad approfondire, scoprendo un mondo di opportunità note e meno note, vicine e più lontane.

La traduzione italiana che più si avvicina a *upcycling* è “riciclo creativo”, che tuttavia non esaurisce il vero significato di tale termine: è infatti proprio il suffisso inglese *up* a indicare che si tratta di un processo con cui **si riesce ad aggiungere al materiale “di scarto” di un processo industriale un valore maggiore** rispetto a quello originario.

Il termine è stato usato per la prima

volta nel 1994 dall'ingegnere tedesco **Reiner Pilz**, durante un'intervista per una rivista di architettura e antichità. Pilz lo usò in contrapposizione al termine tradizionale “riciclo” che definì *downcycling*, proprio a indicare la diminuzione del valore dato al nuovo materiale.

Da allora l'*upcycling* è sempre più presente nel campo del cibo, dei tessuti, dei materiali da costruzione, del design e della moda, pur esprimendo un concetto generale antico come l'uomo: *se sei bravo non butti via niente!*

Un'importante pratica di innovazione orientata alla sostenibilità

Parlando in modo specifico del settore alimentare, secondo la *Upcycled Food Association*, nata nel 2019 in Colorado, “gli alimenti *upcycled* usano ingredien-

ti altrimenti esclusi dal consumo umano. Sono ottenuti e prodotti attraverso catene di approvvigionamento verificabili e hanno un impatto positivo sull'ambiente”.

In tale ottica, l'*upcycling* costituisce un'importante pratica di innovazione orientata alla sostenibilità che contribuisce alla riduzione dei rifiuti e all'uso efficiente delle risorse.

Ecco che ora possiamo capire la differenza tra un alimento “riciclato” o *downcycled*, che utilizza gli “avanzi” degli alimenti usati nella preparazione di un piatto, e uno *upcycled*, che utilizza i “materiali di scarto” dei processi di produzione degli alimenti stessi. Alla base c'è sempre il concetto di “recupero”, che nell'*upcycling* avviene con modalità e impegno differenti e più importanti.

Alcuni esempi di riutilizzo degli scarti alimentari

Nel *downcycling*, gli “avanzi” sono impiegati nello stesso ambito produttivo o comunque danno luogo a un prodotto simile, ma di minore valore rispetto a quello originario. In ambito industriale possiamo portare l'esempio delle carni separate meccanicamente da cui vengono prodotti würstel, crocchette o altri prodotti come polpettoni o ripieni per tortellini. In ambito caseario, ne sono un facile esempio le sottilette, un tipo di formaggio fuso ottenuto dal riciclo di vari derivati del latte considerati non altrimenti commerciabili.

Nell'*upcycling*, invece, il materiale “scartato” viene “elevato” a un ambito





produttivo decisamente migliorativo e diverso rispetto a quello originario.

Analizzando le aziende e le start up che hanno aderito alla *Upcycled Food Association* statunitense, possiamo trovare esempi di **prodotti estremamente creativi** e con un alto valore aggiunto, come le **bevande prodotte da semi di avocado**, ricche di antiossidanti e senza zuccheri aggiunti; **le farine ottenute** con i sottoprodotti della produzione di latte a base vegetale, quali la **polpa di soia, d'avena e di mandorle** o, ancora, **l'acqua di cacao**, benefica e dissetante, ricavata dai frutti della pianta, prodotto "scartato" dopo il processo di estrazione del cacao dai semi.

Senza ombra di dubbio **con l'upcycling**,

uno "scarto" riceve non solo una nuova vita, ma anche una grande opportunità e trova applicazione concreta nell'economia circolare: ridurre lo spreco alimentare, risparmiare materie prime, produrre nuovi cibi. Per questo molte start up o aziende in tutto il mondo stanno oggi studiando la produzione di cibi *upcycled*.

*Un esempio italiano
e le iniziative a Singapore*

Un esempio di *upcycling* in Italia è la start up "Biova Project", che **produce birra a partire dal pane invenduto** e realizza

poi croccanti snack, o meglio *ri-snack*, dalle trebbie dell'orzo, scarto di lavorazione della birra stessa, ancora ricche di proteine, fibre e sali minerali. Decisamente una vittoria sul piano della sostenibilità, poiché per gli snack viene risparmiato il 40% in materie prime vergini... in pratica uno "spreco" tutto da sgranocchiare!

Spostiamoci ora a **Singapore**, che si propone come "hub dell'upcycling" con **iniziative di joint venture**. Presso la *At Sunrice Global Chef Academy*, è stato lanciato con successo il programma "**WellSpent**", in cui il cibo "speso" ha l'occasione di vivere una nuova e utile vita: è così che i **gusci delle uova, fonte naturale di calcio, arricchiscono il sale aromatizzato**; le bucce delle arance si trasformano in ghiotte e salutistiche marmellate, e l'okara, cioè **la polpa "spent" della soia**, ancora ricca di fibre prebiotiche, proteine, fitonutrienti e minerali, **incrementa il valore nutrizionale di pane e grissini**.

Tuttavia, mentre sembra ormai assodato che una bioeconomia sostenibile richieda che i prodotti di scarto della produzione agricola e alimentare siano reinseriti in un ciclo di valorizzazione, **quale sarà la futura accettabilità del nuovo cibo, quello fatto con gli "scarti", da parte dei consumatori?** Secondo un recente studio del *Centre for Research on Customer Relations in the Food sector*, dell'Università danese di Aarhus, fattori importanti per l'accettazione di tali prodotti sono la preoccupazione ambientale e la comunicazione dei benefici dell'*upcycling*.

Le implicazioni pratiche? In una prospettiva di cibo *upcycled*, ciò che fino a ieri consideravamo materiale di scarto diventa **una risorsa da cui trarre profitto e il vantaggio per l'ambiente è duplice**: ampliamento della disponibilità di materie prime, con conseguente risparmio di energia, inquinamento atmosferico e idrico ed emissioni di gas serra, e netta riduzione dei costi di smaltimento. **Possiamo aspettarci, in un vicino futuro, che l'Italia possa proporci alimenti upcycled con gli scarti di alcuni dei suoi prodotti di punta quali olio d'oliva, pomodoro o vino?**

Forse i tempi sono maturi ...





Cultura e cibo

in Pier Paolo Pasolini

di **Giuseppe Benelli**

Accademico della Lunigiana

Nel centenario della nascita, le abitudini dello scrittore a tavola e un ricordo dei suoi personaggi, consumatori di beni solo estremamente necessari.

Anna Magnani e Pier Paolo Pasolini

Il centenario della nascita di **Pier Paolo Pasolini** è l'occasione per ricordare uno dei più grandi intellettuali italiani del Novecento, tra i primi a denunciare le conseguenze disumanizzanti del progresso. Inizialmente poeta, diventa scrittore e saggista, documentarista, regista, esegista di un mondo in cui non si riconosce più. Figura la cui storia intima si contamina con la cronaca, segnata da una fine efferata e da **un testamento letterario e artistico sempre più attuale.**

Conscio dello "scandalo del contraddirmi", come scrive ne *Le Ceneri di Gramsci* (1957), Pasolini inizia il suo viaggio nel mondo materno, Casarsa del Friuli, dove recupera una cultura rurale di religiosità panica. Il "lodo De Gasperi" sta alla base del romanzo *Il sogno di una cosa*, dove Pasolini dà voce alla protesta contadina legata ai valori arcaici: la famiglia come nucleo stabile, il ritmo delle feste sacre, il sesso si

sublima solo nel matrimonio, accanto al cibo garante della sopravvivenza della comunità e fulcro primario della vita degli esseri umani.

Al suono delle campane si mescolano i sapori del cibo semplice della campagna

Al suono delle campane si mescolano continuamente i sapori del cibo semplice della campagna, i cui riti vengono scanditi nelle chiese e intorno al focolare: "Tutti i Faedis erano dentro in casa, nel cucinone col focolare. Loro non erano di quelli che andavano a far confusione, per questo e per quello, per la falce o per il martello. 'Siamo nati poveri e poveri moriremo', diceva sempre il vecchio Erminio Faedis, ch'era il capofamiglia".

La Roma povera e marginale accoglie Pasolini il 28 gennaio 1950, insieme all'amatissima madre **Susanna**, in fuga dal Friuli dove l'anno prima lo scrittore ha perso il lavoro di insegnante, la reputazione "per atti di libidine in luogo pubblico" e la tessera del partito comunista. **Della città egli conosce e ama soprattutto la periferia**, abitata da un sottoproletariato che vive di espedienti, ma genuino nella sua disperata vitalità e incontaminato dal consumismo borghese. È l'altra faccia della Roma papalina e mondana, una città inconfessabile e invisibile di cui Pasolini ci consegna un ritratto poetico e indimenticabile nei romanzi *Ragazzi di vita* (1955) e *Una vita violenta* (1959), "scandalosi" per la novità dei temi trattati e il linguaggio antiletterario, e nei film provocatori come *Mamma Roma* (1962) e l'episodio *La ricotta* (1963).



Sullo schermo il cibo diventa elemento sacro

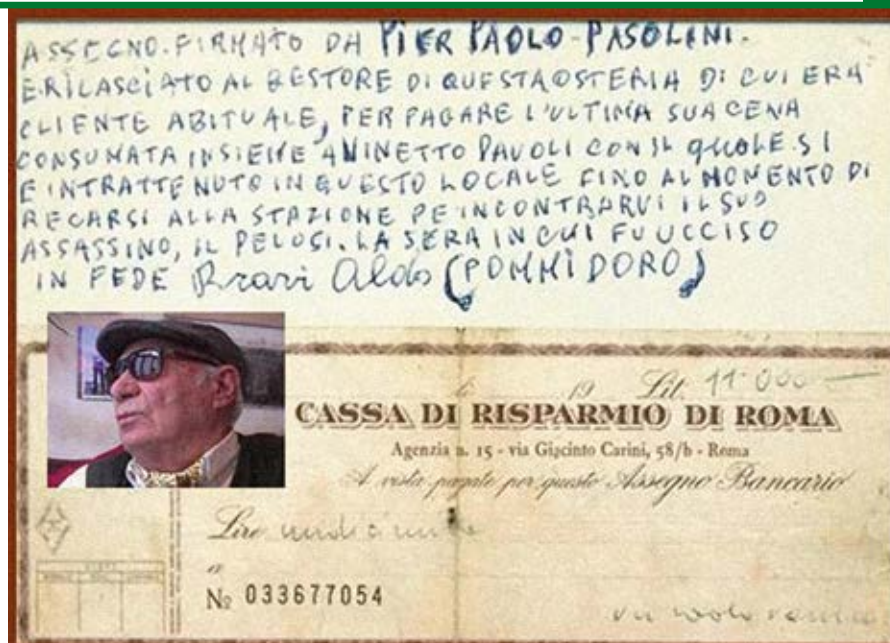
Sullo schermo il cibo diventa elemento sacro, come ne *La Ricotta* dove il formaggio del protagonista Stracci ha il sapore amaro dell'innocente, sacrificato sull'altare dell'opulenza. **La ricotta primeggia come cibo basilare** esposto in bella mostra tra vini, grappoli d'uva, caciotte e altre squisitezze. È l'istinto del protagonista a compensare la sua condizione svantaggiata, riuscendo a ottenere un grande quantitativo di questo latticino che lo fulmina in una indigestione blasfema.

In *Mamma Roma* Pasolini affronta il tema del riscatto sociale e in tale contesto **il cibo assume i tratti di una chimera** mai raggiunta da parte dei "poveri Cristi", che nei panni dei "pellegrini del cibo" inseguono una terra promessa sempre all'orizzonte. **Il cibo e la fame diventano le condizioni di chi esprime il proprio "appetito sociale"** di riscattarsi dalla condizione subalterna.

In un'intervista, rilasciata il 2 aprile del 1975, parlando con l'amico **Gideon Bachmann** di un film che sogna di realizzare, Pasolini dichiara: "Oggi propongono cose sofisticate: le robioline, i formaggini per bambini, tutte cose orrende...". Le sue parole assumono il sapore della premonizione inascoltata: "Non potrò farlo realisticamente perché, se io volessi fare realisticamente un film su un industriale milanese che produce biscotti, li reclamizza e li fa mangiare ai consumatori, potrebbe risulterne un film terribile sull'inquinamento, sulla sofisticazione, sull'olio fatto con le ossa delle carogne. Potrei fare un film così, ma non posso, perché non posso rappresentare un industriale milanese".

Il dialetto non è più un valore identitario

I cibi poveri e dignitosi della civiltà contadina hanno lasciato il posto ad alimenti industriali pubblicizzati come elettrodomestici. E il segno lampante che



fa emergere una tale condizione di crisi è l'umiliazione del dialetto che non è più un valore identitario.

La vita di Pasolini è così percorsa da un'inquietudine lacerante e da un sentirsi in perenne esilio. Il Friuli rimane sempre una ferita, un sentimento sensuale e nostalgico, un luogo che porta con sé "odore di terra romanza". Rispondendo a **Calvino** che gli rimprovera di rimpiangere l'Italia, Pasolini difende con orgoglio tutto il suo lavoro: **"L'universo contadino è un universo transnazionale. Gli uomini di quest'universo vivevano l'età del pane.** Erano cioè consumatori di beni estremamente necessari. Ed era questo, forse, che rendeva necessaria la loro povera e precaria vita. Mentre è chiaro che i beni superflui rendono superflua la vita". Quel mondo agricolo, il mangiare schietto, i tempi lenti dell'esistere si stanno disgregando per lasciare campo alla **società dei consumi che vuole una produzione illimitata di beni superflui.** E non ci si è resi conto che i beni necessari determinano una vita necessaria, i beni superflui provocano una vita superflua.

I piatti preferiti secondo le testimonianze degli amici intellettuali

I piatti che Pier Paolo preferiva, secondo le testimonianze degli amici intellettuali, erano **gli gnocchi all'aliciara, la zuppa di pesce della Sora Elena, le patate alla tar-**

zanetto, la torte cui limons della Sora Susanna. **Dacia Maraini**, che con **Alberto Moravia** e Pier Paolo ha condiviso lunghi viaggi e la casa al mare di Sabaudia, dichiara in una intervista ad **Aldo Cazzullo**: "Una volta in Africa lo vedemmo tornare tra due poliziotti: 'Il vostro amico è ubriaco!'. Rispondemmo che non era possibile, Pier Paolo non beveva. [...] Aveva l'ulcera. Al posto del vino beveva latte. Temo che detestasse il latte. Ogni volta che lo beveva faceva una piccola smorfia, spesso gli rimanevano due piccoli baffi bianchi all'angolo delle labbra...". Il padre "Fu fatto prigioniero in Africa, e quando tornò era un uomo diverso. Irascibile, disperato, violento. E alcolizzato. Anche per questo Pier Paolo non beveva". A Sabaudia "Alberto il mattino scriveva, il pomeriggio andava a scegliere il pesce che io cucinavo la sera, quasi scondito: un po' di limone, un pugno di cumino. Pier Paolo mangiava pochissimo...".

Aldo Bravi era il patron dell'osteria **"Pommidoro"**, una trattoria (riaprirà a settembre) che ha ancora quel profumo di borgata. Lì sedeva molte sere Pasolini a mangiare con gli amici, come testimonia una targa all'ingresso della trattoria, nella quale svela un assegno da undicimila lire, della cassa di Risparmio di Roma, con la firma di Pasolini. In quella targa sono impressi gli ultimi attimi prima della maledetta notte del suo omicidio al lido di Ostia. Era proprio in quella trattoria, con **Ninetti Davoli**, a mangiare uno dei suoi piatti preferiti: **costata di vitellone e insalata.** Poi, dopo aver firmato quell'assegno, Pasolini partì alla volta di Ostia, dove lo attendeva Pelosi.



Gianni Frasi.

Un uomo, molte storie

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Un protagonista
nel mondo del caffè,
e non solo,
che si definiva
“cacciatore di chicchi”.*

Gianni Frasi

La recente assegnazione del premio “Dino Villani”, sezione dolci, alla Pasticceria Opera, di Castelfranco Veneto, per la sua originale **Torta Costanzo**, tributo locale ai milleseicento anni della fondazione di Venezia, ha permesso di risalire a una figura tanto interessante, quanto originale, di **artigiano della qualità**: il **veronese Gianni Frasi**, improvvisamente scomparso nel dicembre del 2018. **La marcia in più** della Torta Costanzo, a detta dei molti che l'hanno apprezzata, rendendola un *instant classic* nelle terre del tiramisù, **è quel gusto lungo e speziato nel finale, reso possibile da**

una selezione particolare del pepe del Borneo, opera del piccolo **laboratorio Maricha**, condotto ora dalla moglie di Frasi, **Stefania**, assieme alla figlia **Giorgia**. La figura del Gianni veronese non poteva passare inosservata a chiunque avesse avuto a che fare con lui, dopo una lunga marcia di avvicinamento, posto che Frasi non concedeva automaticamente a tutti la *password* per entrare in contatto. Uno stile originale ben sintetizzato da **Franco Ziliani**. “**Frasi ha saputo fare della non pubblicità una forma mediatica vincente**”. Uno dei pochi “artisti” capace di celarsi per apparire.





È stato forse il massimo esperto di caffè in Italia

Un rarissimo esempio di eccellenza, del quale **Paolo Massobrio** ricorda: "Per Gianni Frasi il rapporto umano era tutto. Quando venivi ammesso a varcare la porta del suo laboratorio in via Vittorio Merighi, a Verona, **ti chiedeva di dimenticare il tempo**". Conclude il ritratto **Lorenzo Fabiano**: "Un personaggio unico, per originalità e magnetismo. Cultore della perfezione che cercava e coltivava in modo maniacale, addirittura ieratico. La qualità era per lui l'assoluto". **Con una vena autoironica spiazzante**, come ben documentato dal suo conterraneo **Stefano Lorenzetto**. "**Gianni Frasi è forse il massimo esperto di caffè che ci sia in Italia, ma guai a dirglielo, comincia a sbuffare come una moka**", anzi, quando gli viene chiesto, dopo una vita di passione e lavoro, cosa gli abbia dato il caffè, il finale fuori spartito: "Pensandoci bene due ernie". La conseguenza di sollevare, ogni giorno, sacchi da qualche decina di chili.

Qualità e tradizione, nel massimo rispetto della materia prima

È ora di riavvolgere la pellicola e raccontarne meglio la storia, al di là della leggenda. **"Il caffè è la bevanda più bevuta e**

meno conosciuta al mondo". L'Italia patria storica, dai primi caffè veneziani all'invenzione della **prima macchina espresso**, nel 1884, da parte del **torinese Angelo Moriondo**. Frasi erede di una lunga storia, iniziata a fine 1800, da un certo Prando, proseguita poi dallo **zio Giovanni Erbsti**: fu lui a creare il marchio **Giamaica Caffè**, assieme a **Franco Frasi**, stella dell'Hellas Verona, che contribuì a portare in serie A negli anni Cinquanta. Il figlio Gianni a proseguirne le gesta. Con una missione specifica: qualità e tradizione, nel massimo rispetto della materia prima. Quando era ancora in calzoncini corti, negli anni Sessanta, esistevano nel nostro Paese 9.500 torrefazioni artigianali, ridotte ora a meno di cinquecento.

Eppure, dentro quel piccolo chicco, quanta magia. **Il caffè è tutto un mondo concentrato**, dal valore assoluto. Caffè è la pianta. Caffè la bacca, ma anche la bevanda e, da ultimo, il luogo dove si beve. **"Il caffè è l'unico frutto di cui si butta via tutto"**. Di un frutto che ricorda una ciliegia vengono gettate la buccia, i semi, il pergamino (la membrana che li avvolge). Rimane un osso di stupefacente resistenza che si sottopone al battesimo del fuoco, con un'attenta tostatura, salvo poi essere eliminato, come fondo, una volta che ha ceduto all'acqua, sotto adeguata pressione, il meglio di sé. **Il caffè ti concede l'anima, se sai estrarla**, e qui sta la chiave di volta. Non bastano un'adeguata coltura, una conseguente rac-



colta. **Il tutto sarebbe vano senza una tostatura attenta**, su misura sacco per sacco, chicco per chicco. Come ricorda il suo erede naturale, **Simone Fumagalli**, l'altro figlio di Stefania, cui Gianni Frasi ha trasmesso l'arte senza insegnare nulla, semplicemente con il suo impegno quotidiano: "È la tostatura con il fuoco diretto, controllata dall'esperienza, con l'occhio 'millimetrico' a valutarne il momento esatto in cui il fuoco compie la sua missione sul chicco, dandogli quell'**inconfondibile colore di tonaca di frate**, che permette di ottenere il massimo di quanto questo può dare". Ora, con le produzioni industriali e la tostatura effettuata per conduzione con macchinari tecnologicamente perfetti, come se avessero a che fare con un qualsiasi materiale inerte, non si ottiene più lo stesso prodotto. Non a caso **il caffè "andrebbe valutato nella sua amara eleganza"**, con le mille sfumature che può regalare. **L'uso dello zucchero è un mascara organolettico che pone un silenziatore sugli inevitabili limiti del prodotto industriale**. Prosegue Simone: "**Un difetto di tostatura** rende il chicco più pesante, unto, meno digeribile. **Un eccesso** lo rende più amaro di quanto possa essere, con retrogusti sgradevoli".

Il cambio di passo alla scoperta delle migliori nicchie di piantagioni di caffè

Ritornando a Gianni "Magister": "**il vero caffè ha un valore mistico**, per le sensazioni che può offrire, con un lieve retrogusto salato, **un caleidoscopico ventaglio sia al palato sia all'olfatto**". **Il cambio di passo per Gianni Frasi è avvenuto dall'incontro con Marcelo Vieira**, un latifondista brasiliano nella regione del Minas Geiras, discendente di un lontano avo proveniente da Sao Tomè, poco sotto la Guinea, la costa africana dell'Atlantico. Frasi, abituato alla paziente lavorazione che aveva respirato nel laboratorio di famiglia, il Giamaica Caffè, **colse subito le enormi potenzialità di quelle varietà**, ma si stupì di come tutte le varie fasi, dalla coltivazione alla rac-



colta, venissero penalizzate da una catena produttiva presa oramai dalla frenesia dei grandi numeri. Estrasse dalla tasca alcune vecchie foto di emigranti italiani che proprio lì, in Brasile, ai primi del Novecento, provvedevano manualmente a ogni fase della raccolta. Da quell'episodio con Vieira, **Frasi divenne un raddomante delle migliori nicchie di piantagioni caffeiniche nei diversi continenti**, andando di persona a verificarne tutti i vari aspetti in loco. Ecco allora che, nella piccola *élite* prodotta da Giamaica Caffè, troviamo diverse declinazioni. L'**Indian valley**, dolce con note di spezie, o il **Santo Domingo**, dai sentori di frutta secca, ma è stato ad **Haiti** che Frasi ha trovato il suo centro di gravità permanente: "**dopo di lui abbiamo smesso di cercare**", e non solo per l'amato mondo del caffè, ma anche per **un'altra sua passione parallela coltivata da sempre, il mondo del blues**, con il proprio gruppo, **la John Papa Boogie Band**, lui voce solista "dal timbro cavernoso, che ruggiva energia". Una storia nella storia.

La storia si ripete con la scoperta del particolare aroma del pepe di Sarawak

Nel tempo di passaggio del millennio, Gianni Frasi era, per i cultori della materia, "Il Caffè" italiano, ambito da ristoratori, non necessariamente stellati, come dispensatori di tazzine quotidiane nei vari angoli del Bel Paese. Il destino può essere fatto di *sliding doors*, come il famoso film.

Nel 2004 Frasi decide di accompagnare l'amico Celso Fadelli, un veneziano mago delle essenze profumiere, un "editore di profumi" per gli addetti ai lavori, in un suo viaggio esplorativo nel Borneo Occidentale. L'incontro è a **Kuchin, la capitale dello stato di Sarawak. Il luogo nativo del re delle spezie, il pepe**. Si ricrea un film già visto, quello nel Minas Geiras di qualche anno prima. **Il pepe viene venduto all'ingrosso, i produttori intenti a fare cassa con prodotti trattati alla bell'e meglio**. Frasi non riesce a trattenersi. Parte con il suo mantra, regala di vita, anche perché la casa madre, laggiù a Verona, aveva avuto esperienze pepate sino agli anni Sessanta. A chi si stupiva di tanto coinvolgimento la risposta conseguente, Celso Fadelli testimone. "**Voglio restituire a questa spezia la sua dignità. Ci sarà un motivo se, un tempo, con tre chili di pepe, i veneziani compravano un palazzo sul Canal Grande**". Il suo sermone trova interlocutori di distratta attenzione, salvo **Mr. Siew**, un piccolo produttore che si alza silenzioso e invita Mr. "Italian Coffee" e il suo amico nel suo piccolo regno. Prende così vita **Mari-cha**, traduzione di pepe dal sanscrito, **una piccola enclave di autentica eccellenza** creata per l'amore della sua vita, la brava Stefania. In un piccolo borgo della Valpolicella, **l'unico laboratorio al mondo a occuparsi solo ed esclusivamente di pepe**. E, da qui, parte una nuova storia, di cui Frasi è stato buon seminatore. Poche le varianti, ma tutte di assoluta eccellenza, tanto che, con la Torta Costanzo, hanno ottenuto il giusto merito con Gianni Frasi che, da lassù, sorriderà sornione...

Giancarlo Saran



Lo zucchero, *business* genovese

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*Dalle Crociate in poi,
la lunga storia
dei Genovesi
alla conquista
del monopolio
nel commercio
del dolce ingrediente.*

Ancora dopo il secondo dopoguerra sino all'inizio degli anni Sessanta del XX secolo, Genova era una "capitale" dal punto di vista imprenditoriale dell'industria saccarifera. Oggi molte società hanno cambiato proprietà o fanno parte di gruppi internazionali, ma quelle presenze di famosi imprenditori, che duravano da molti decenni, erano il frutto d'una storia di economia internazionale, decollata in Europa con le Crociate e di cui appunto Genova era stata protagonista.

Sulla base delle informazioni più proba-

bili, sembra che lo zucchero (di canna) sia di origine asiatica: in particolare verrebbe dalla Nuova Guinea e si sarebbe spostata la coltivazione, nei secoli, sempre più verso le terre asiatiche - Persia e Arabia - in direzione del Mediterraneo. È comunque confermato che **sono stati gli Arabi**, nella loro corsa di conquista del Mediterraneo, **a diffondere la canna da zucchero** lungo le coste della Turchia, delle aree siriane e poi per tutte le coste africane dall'Egitto al Marocco per approdare, infine, in Spagna. La diffusione della canna da zucchero decolla, quindi, dal





IX secolo, ma **avrà il suo boom con le Crociate**, grazie ai Genovesi e ai Veneziani i quali, in continuo contatto (non solo bellicoso ma anche di affari) con il mondo musulmano, si rendono rapidamente conto che **lo zucchero è un prodotto infinitamente più "agile" da coltivare, trasformare e da consumare, rispetto al miele**, sin dall'antichità il dolcificante per eccellenza e, di fatto, unico. Le differenze tra i due procedimenti di produzione e di immissione sul mercato sono evidenti. E quindi si capisce rapidamente che lo zucchero sia un *business* da tenere ben stretto.

Genova si inserisce nella nuova economia con le merci che arrivano dall'Oriente

D'altro canto, dalle Crociate in poi, **una parte della vecchia economia continentale cambia** e in questa linea **Genova è una delle realtà che hanno la maggiore capacità di inserirsi**, anche perché **lo zucchero è una delle tante merci che arrivano dall'Oriente** (insieme alle spezie e ai tessuti pregiati, tanto per fare gli esempi più vistosi), creando sul mercato il fenomeno definito "alto valore aggiunto". Vale a dire merce **che con i suoi utili crea poi banca e finanza**.

Lo zucchero (dall'arabo *sukkar*) oltre a risolvere, sul piano della diffusione e del consumo **che comincia a essere di massa**, un'esigenza alimentare, dal XII secolo diventa **"protagonista" dell'economia**

del Mediterraneo. Nel corso del XIV secolo, come è noto, gli Ottomani incalzarono quello che restava dell'Impero Bizantino e resero sempre più difficile le presenze cristiane in tutta l'area del Mediterraneo orientale.

Dall'isola di Cipro i Genovesi trasferirono la coltivazione nella penisola iberica

Genovesi e Veneziani, per non essere condizionati dai Turchi, concentrarono la coltivazione della canna da zucchero sull'isola di Cipro, caposaldo cristiano, ma anche con un'alternanza di contrasti in-



Nuno Gonçalves, *Ritratto di Enrico il Navigatore*, particolare del Polittico di San Vincenzo, 1450 circa

terni. **I Genovesi**, però, tra la fine del 1300 e il primo ventennio del 1400, **mantennero la loro leadership sul mercato dello zucchero**. Poi, quando si resero conto che la situazione del Mediterraneo orientale era perduta, **sfruttando invece la loro presenza nell'area iberica, realizzarono un trasferimento strategico** in pieno accordo con il Portogallo. **La coltivazione della canna da zucchero si trasferì** nell'area atlantica, in parte alle Isole Azzorre, ma in particolare **all'arcipelago di Madeira** (che significa "legname" per le fitte boscaglie) che i Portoghesi avevano occupato soprattutto per l'azione di scoperte geografiche a largo raggio, grazie alla strategia dell'Infante **Enrico, detto il Navigatore**. I Genovesi, come operatori commerciali e anche quali esperti di navigazione e cartografi, erano da più di due secoli presenti a Lisbona. In pochi anni la struttura agraria di Madeira e della vicina isoletta di Porto Santo fu trasformata, e di fatto ricoperta di piantagioni di canna da zucchero, grazie alle radici portate da Cipro. **Oltre alla canna da zucchero** dall'isola greca vennero anche **i vitigni del pregiato vino greco liquoroso**. Di qui l'origine del Madeira, anche questo presente sulle tavole patrizie genovesi.

Cristoforo Colombo trasportava a Lisbona la melassa destinata a diventare zucchero

I Genovesi diventano, in breve tempo, per la parte economica e di mercato, **monopolisti dello zucchero**. A Lisbona sono presenti due grosse famiglie, gli **Spinola** e i **Di Negro**. Per i Di Negro opererà un singolare navigatore-mercante, **Cristoforo Colombo**. Ne abbiamo anche la documentazione per via d'una causa per inadempienza dei Di Negro intentata dallo stesso Colombo a Lisbona. Il grande navigatore era giunto in Portogallo nel 1476, ma dopo un breve ritorno a Genova vi era tornato e vi si era stabilito. Nel 1480 aveva sposato **Felipa Moniz Perestrello**, figlia di **Bartolomeo Perestrello** (di famiglia di origine piacentina) che era



La flotta guidata da Pedro Alvares Cabral

stato Governatore dell'isola di Porto Santo. L'isola era allora governata da un cognato di Felipa. Così per alcuni anni, mentre studiava dall'arcipelago di Madeira i venti, le correnti e persino il volo degli uccelli migratori, Colombo metteva a punto il suo grande progetto. Nel frattempo, tuttavia, trasportava dalle isole al Portogallo la melassa destinata a diventare zucchero. Sembra nel quadro del business genovese.

Nel 1500, i Portoghesi avviarono la produzione in Brasile

Pochi anni dopo la "scoperta dell'America", una flotta portoghese di esploratori - non si sa se per caso o per un obiettivo tenuto occulto - guidata da **Pedro Alvares Cabral**, sbarcò sulla costa settentrionale del Brasile: era l'aprile del 1500. Il nome del grande Stato sarebbe venuto pochi anni dopo, per via della presenza di foreste di alberi da tintura, la cui corteccia rossa veniva chiamata "bruce".

Nell'arco d'un trentennio, i Portoghesi allargarono sempre di più il territorio scoperto da Cabral e **nelle operazioni di disboscamento realizzarono imponenti piantagioni di canna da zucchero** (importate da Madeira). Organizzarono villaggi-azienda con strutture per le prime lavorazioni e per i mulini da frantumazione.



Deposito di barbabetole da zucchero

Una sorta di "ciclo integrale" per disporre già d'un prodotto pronto per raggiungere i mercati europei. Intervenero subito molti capitali internazionali tra cui, assai numerosi e quasi monopolisti, ancora una volta i Genovesi (tra i più importanti **Luca Giraldo** che risiedeva a Lisbona). Si lavorava in particolare lo "zucchero bianco" il più richiesto da tutti i mercati. La produzione andò ovviamente in crescendo per i secoli successivi, sempre con i Genovesi (in concorrenza con gli Olandesi) in primo piano.

Dal XVIII secolo, inizia la produzione dello zucchero di barbabietola

Nel XVIII secolo, il chimico tedesco **Andreas Sigismund Marggraf** scoprì che lo zucchero poteva essere prodotto con la raffinazione d'un tipo particolare di barbabietola. Il progetto fu tuttavia realizzato da un suo allievo, **Franz Karlachard**. Era l'epoca della scienza e del Positivismo. Ma l'opzione rispetto alla canna da zucchero **si intensificò negli anni delle guerre napoleoniche** quando gli Inglesi innestano il blocco delle importazioni dei prodotti delle Americhe diretti in Europa per danneggiare la Francia e i suoi alleati. Dopo il Congresso di Vienna, quando l'Europa tornò alla normalità commerciale, la pro-

duzione dello zucchero di barbabietola fu intensificata, in particolare in Italia, con intense coltivazioni nell'area emiliano-veneta da parte delle grandi industrie saccharifere, buona parte delle quali, sin dal XIX secolo avevano sede operativa a Genova. La presenza, in città, di direzione e stabilimenti è proseguita, come si è detto sin dall'inizio di questa ricostruzione, fino agli anni Sessanta. **I genovesi restano ancora, comunque, tra i più grandi consumatori di frutta candita di eccellenza.** In un certo senso è un DNA.

Paolo Lingua



Ferdinand Lepcke, Busto raffigurante Andreas Sigismund Marggraf, 1892, Museo dello zucchero, Berlino



La storia bicentenaria dell'Amaro silano

di Rosario Branda

Delegato di Cosenza

*Le sue proprietà
organolettiche
continuano a essere
apprezzate per i sentori
puri e delicati e gli aromi
erbacei in grado
di regalare momenti
di piacere non solo
a fine pasto.*

Tutto ciò che deriva dalle erbe, per lo più in infusione, ha costituito da sempre una fonte di ricerca per medicinali piuttosto che per corroboranti, antisettici ed elisir. Fin dai tempi di **Ippocrate**, gli infusi sono stati usati come medicinali ma è **con gli alchimisti arabi e la Scuola Medica di Salerno che la ricerca compie un deciso passo in avanti**. Nei secoli successivi, la creazione di tali prodotti divenne una caratteristica di quasi tutti gli istituti religiosi e degli ordini monastici. **Ogni monastero aveva la sua ricetta**, creata utilizzando erbe, radici ed essenze che i monaci coltivavano o raccoglievano nelle zone vicine, dando vita a un considerevole numero di varianti.

*Nel Rinascimento cambia
l'utilizzo degli elisir di erbe*

All'inizio del Rinascimento, l'uso di questi prodotti iniziò a cambiare **passando da**

medicamenti ad accompagnamento di momenti di puro piacere. Con l'avvio delle prime attività produttive in forma proto industriale, tende ad attenuarsi l'alone di mistero che circondava la preparazione di tali bevande che, da prerogativa quasi esclusiva della sapienza dei monasteri, **si fa sempre più sapere popolare con l'avvio di produzioni su scala più ampia**. Nel suo libro *Vini d'Italia*, **Luigi Veronelli** sostiene che: "L'amaro dovrebbe essere preso secco o alternato con acqua ghiacciata, in quanto deve essere **prima accarezzato con lo sguardo, poi con le labbra** e infine con la lingua, **senza fretta, in piccoli sorsi**, come se fosse qualcosa di raro e prezioso che una rapida sorsata potrebbe distruggere". Sarà anche per questa ragione, forse, che oggi gli amari sono considerati un gradevole fine pasto e sono proposti in diverse forme di abbinamento. Con i suoi poco meno di 200 anni d'età, **l'Amaro silano è il più antico amaro calabrese di cui si abbia notizia certa**



Achillea



Angelica



Genziana



Rabarbaro

per destinazione a una produzione riservata al commercio e alla diffusione anche al di fuori della regione. Prima della sua nascita, **i liquori erano preparati quasi esclusivamente nelle case dei contadini che utilizzavano radici, cortecce, semi, erbe e bacche** opportunamente messe a macerare in soluzioni a base di alcol puro. Traendo spunto dalle ricette tramandate e dalle esperienze dirette, la famiglia **Bosco, intorno alla metà del 1800, mette a punto la prima ricetta codificata dell'Amaro silano**, realizzato con le erbe spontanee dell'altopiano e del suo sottobosco, cui associa la produzione del liquore all'Anice forte, ottenuto con l'esclusivo utilizzo degli oli essenziali tratti dagli omonimi semi, di cui erano note le virtù fitoterapiche.

*Novità, qualità e gusto originale
ne garantiscono la diffusione
nelle case nobili*

Novità, qualità e gusto originale garantiscono ai due liquori immediato apprezzamento e diffusione nelle case più ricche e nelle famiglie nobiliari **che li elevano al rango di liquori di casa da offrire agli ospiti** in segno di beneaugurante benvenuto. Se **quello all'anice forte si fa apprezzare liscio**, come "correttivo" nel caffè, dissetante con ghiaccio e acqua e ancora ideale per la realizzazione di dolci, **l'Amaro silano si impone per le benefiche proprietà toniche e digestive** unite a sfumature erbacee, profumi che evocano i sentori tipici del sottobosco e un piacevole gusto amaricante. **La pro-**

venienza degli ingredienti, che sono a base dello stesso amaro, ora come allora, è quella dei **luoghi del Parco Nazionale della Sila** che comprende alcune fra le zone più suggestive e selvagge della Calabria, con vaste e splendide foreste, distese su dolci altipiani ed emozionanti paesaggi ricchi di funghi, fiori e piante aromatiche. È qui che trovano il loro habitat naturale l'achillea, la genziana e l'angelica cui si aggiungono *aloe ferox*, cardamomo, chiodi di garofano, coriandolo, giaggiolo, quassia e rabarbaro.

*Le proprietà delle erbe
che compongono il liquore*

L'achillea appartiene alla famiglia delle *Asteraceae*. Il nome botanico si ispira all'eroe omerico **Achille** che, secondo il mito, utilizzò proprio la specie *achillea millefolium*, perciò detta anche **erba del soldato**, per curare le ferite dei suoi commilitoni. Oltre alle ben note proprietà cicatrizzanti, essa ne possiede anche emostatiche e si rileva utile in caso di spasmi muscolari. **Per il delicato profumo**, che ricorda quello della menta, e **per le qualità digestive**, è particolarmente apprezzata e largamente utilizzata nella produzione di amari e liquori.

La genziana è una pianta erbacea perenne della famiglia delle *Gentianaceae*, di cui **viene utilizzata solo la radice** che va necessariamente essiccata poiché fresca risulterebbe velenosa. Il nome botanico del genere, *Gentiana*, arriva da **Genzio**, re dell'Illiria, che per primo, si narra, ne scoprì le doti terapeutiche nel II secolo

a.C. Il termine "lutea" con cui viene identificata la specie, si riferisce invece ai suoi **caratteristici fiori gialli**. La genziana, dal **caratteristico sapore amaro**, vanta **proprietà toniche ed eupeptiche per le quali stimola l'appetito e le funzioni digestive**. Nell'antichità, era considerata un valido rimedio vermifugo e antiveleno. **L'angelica**, una specie erbacea a ciclo biennale o perenne che rientra nella famiglia delle *Apiaceae*, cresce, preferibilmente, in terreni paludosi o comunque ricchi di umidità come **le rive dei ruscelli della Sila**. Secondo la leggenda, a portarla sulla Terra sarebbe stato l'arcangelo Raffaele affinché gli uomini potessero apprezzarne gli infiniti pregi. Trova largo impiego nella produzione liquoristica per le sue **doti amarostiche e aromatiche**, giocate su note calde e robuste. **Grazie alla macerazione fredda degli ingredienti citati**, in equilibrio secondo la ricetta originale, l'Amaro silano viene utilizzato nel tempo anche come **rimedio medico tonico e corroborante**. Oggi, a distanza di circa 200 anni, le sue proprietà organolettiche continuano a essere apprezzate per i sentori puri e delicati e gli aromi erbacei in grado di regalare momenti di piacere da godere non solo a fine pasto.





Sopressa d'Alta Marca, un prodotto tipico di nicchia

di Nazzareno Acquistucci

Delegato di Treviso-Alta Marca

L'insaccato dal profumo gradevole di carne, stagionato lentamente, e spezie.

Le sopresse (**rigorosamente con una sola p**), il cui nome deriva dal provenzale *saupres-sado*, che significa salato e pressato, tradizionalmente venivano confezionate, come i musetti, i salami e altri insaccati, dall'esperto del luogo, il norcino, nelle corti delle famiglie agricole del Trevigiano. La *sopressa* trevigiana è **un grosso salume** con dimensioni variabili in base alle budella del bovino in cui viene insaccata. **La forma è arcuata**, il diametro va da 10 a 20 cm e il peso oscilla da 1 a 7 kg.

La sopressa tipica è realizzata in quantità limitate da piccoli produttori

Sono state individuate **le peculiarità della migliore sopressa tipica**, quella che dovrebbe costituire il riferimento per produttori e consumatori. È però, questa, **l'interpretazione più costosa** del nobile insaccato, realizzata in quantità limitate da piccoli produttori, più compatibile con un mercato locale che con la distribuzione attraverso i supermercati. Proprio per questo, risulta **più attrattiva nei confronti del turismo enogastronomico più esigente**.

L'area di riferimento di questo nobile insaccato, in gran parte collinare, comprende l'Alta Marca e si estende fino alle pendici del Grappa, includendo il Montello. Esiste per i produttori, radicati nel territorio e depositari delle conoscenze ed esperienze tramandate, **un disciplinare ben definito** che non ha l'avallo della ufficialità ma **rappresenta la garanzia di un prodotto di alta qualità**.

Il rigoroso disciplinare di produzione

I suini debbono provenire da **allevamenti locali**, con ciclo unico di circa 12 mesi e di peso superiore a 200 kg e sufficiente lardo dorsale. L'alimentazione è a base di orzo, mais, crusca, farina di soia, siero di latte (soltanto nei primi mesi), ortaggi, patate e castagne, con accrescimenti giornalieri moderati (inferiori a 8 hg/gior-





midità del 65%. Tali valori permettono alla *sopressa* di **assumere esternamente il colore** prima biancastro e poi **grigio mattone scuro della muffa di cui si ricopre**. Al taglio, la carne appare di **colore rosso tendente al rosaceo, con la caratteristica irregolare marezzatura** bianca dovuta alla componente di grasso che avvolge la parte proteica.

L'impasto deve restare tenero e compatto, con la carne profumata e quasi dolce

no). Qualcuno aggiunge anche l'erba portulaca, ricca di grassi polinsaturi di tipo Omega 3, di cui i suini sono molto ghiotti.

Per la produzione della *sopressa*, tipica dell'Alta Marca, si utilizzano tutte le parti dell'animale, comprese quelle più pregiate come: prosciutti, coppa, spalla, pancetta, grasso di gola e lombo. **Fondamentale è la corretta quantità di lardo dorsale, quello ideale per l'impasto e più adatto alla stagionatura.**

È prodotta con il 70% di carne magra e i tagli selezionati vengono sottoposti a macinatura. Alla carne macinata, sono aggiunti gli ingredienti preventivamente

miscelati, soprattutto **sale e pepe macinato grosso; escluso l'aglio. Spesso è aggiunto anche vino prosecco.**

Dopo essere stata insaccata, la *sopressa* viene punta con un arnese chiamato *sponciarol*, per far uscire l'aria e i liquidi dal budello, e in seguito è appesa a sgocciolare per 12/24 ore a una temperatura di 20/22 gradi. **È fondamentale una buona asciugatura** da gestire in modo naturale controllandone la temperatura, da mantenere tra i 16/17 gradi, e l'umidità entro il 65% fino a tre settimane.

La stagionatura, che può durare da 5 mesi a 2 anni, va fatta a temperatura costante tra i 12 e i 18 gradi e con un'u-

L'aria delle colline e il giusto grado di umidità evitano il formarsi all'esterno di muffe eccessive e consentono alla *sopressa* di **maturare lentamente**. L'impasto deve restare tenero e compatto, con la carne, al taglio, profumata e dal sapore quasi dolce. Qualcuno la arricchisce mettendo **all'interno il filetto di maiale o la lingua e allora viene chiamata *investita***.

Alla vista si nota **il contrasto tra il rosa carico delle parti magre e il bianco di quelle grasse**, con distribuzione irregolare ma omogenea. Al naso emerge **un profumo gradevole di carne stagionata e spezie**. Un sentore di muffa nobile, percepibile anche mentre si mangia, costituisce un elemento di pregio ed è indice di una buona stagionatura.

Il prezzo di una vera *sopressa* d'Alta Marca, ben realizzata, con tutte le parti nobili di un maiale di un anno, stagionata almeno 5-6 mesi (secondo la pezzatura), sarà sicuramente superiore a quello delle *sopresse* industriali, fatte con spalle di maiali di 6 mesi, senza le parti nobili, "stagionate" 1-2 mesi con l'ausilio dell'essiccatoio e facendo uso di conservanti, antiossidanti, farine e altro. **La differenza di profumi e di sapore, però, è facilmente percepibile e ne giustifica ampiamente il costo superiore.** Di ciò sono consapevoli i pochi produttori che seguono esattamente il disciplinare, perché hanno capito che la indubbia qualità di questo insaccato caratteristico, data dal profumo e dal sapore avvolgenti, è in grado di catturare il palato dei buongustai.



Paesaggio dell'Alta Marca trevigiana



Sambuca di Civitavecchia

di Massimo Borghetti

Delegato onorario Civitavecchia

La vera storia e le sue origini.

Da cultore amante delle tradizioni locali, sento il dovere di far conoscere la vera storia della sambuca che nasce molto prima dell'invasione delle svariate imitazioni.

Le notizie storiche, attendibilissime, mi sono state fornite dall'ultimo produttore della prima e vera sambuca, che la produceva in società con la signorina **Jole Manzi**, ultima erede del fondatore **Luigi**. **Il padre della sambuca nasce a Casamicciola** nel 1810, educato agli ideali risorgimentali, cospiratore, patriota e letterato nella Napoli oppressa dai Borboni. Giovannissimo, sposa una isolana, **Gioconda**, dalla quale avrà sedici figli, tutti con nomi classicheggianti, assetato com'è di cultura umanistica. I suoi affari e i suoi

commerci gli offrono i mezzi per sostenere i suoi ideali e soprattutto per alimentare tutti quei figli.

Braccato dalla polizia e più volte tratto in arresto, non ha altra risorsa che la via dell'esilio intorno al 1840. Evaso dal castello di Casamicciola, riesce a farla franca fuggendo dall'isola avvolto nella vela di un peschereccio e **ripara a Civitavecchia**, avendo la polizia messo una fortissima taglia sul suo capo. **In questa città si rifà una vita partendo da zero** (si dice riprendendo a commerciare con un pugno di scudi e spacciando, per prima, una botte di vino).

*Manzi scrive a Garibaldi
di aver finalmente trovato
"un'anisetta fina"*

Sistematosi al rione Carcerette, **impianta una modesta distilleria** e, alla luce dei suoi autori preferiti, specie **Dioscoride**

(che legge in originale) e dei commenti che ne fa il **Mattioli**, avvia la sua fucina di alchimista, basando le ricerche e i tentativi **sulla scienza degli erboristi** e, infine, trova la formula di un liquore assai più gradevole e corroborante dell'anisone spacciato nelle sambuchelle nei bassi borghi di Napoli.

Finalmente un giorno, esattamente il 9 giugno 1851, può scrivere a **Giuseppe Garibaldi**, a Genova: **"Produco un'anisetta fina che fa ottimamente star lo stomaco dopo il pasto"**. Avviata la produzione (non ne faceva mai meno di quaranta bottiglie la settimana), si trasferisce in una vecchia casa sulla "Prima Strada" (poi Corso Marconi) vicino alla chiesa di Santa Maria (scomparsa con i bombardamenti dell'ultimo conflitto mondiale) e quasi a due passi dal porto, nel quale ormeggia un grosso battello per il mercato di Genova. L'esportazione viene ad aumentare il volume delle merci del porto cosicché il "Prontuario dei commercianti", edito in Roma nel 1859, reca tra le merci esportate anche gli *anici* (in Francia l'*anissette*, fatta allora con anice dolce d'Italia).

*Il liquore raggiunge diverse
destinazioni portando il
messaggio degli ideali nazionali*

Così la sambuca del cospiratore e patriota Luigi Manzi porta alle più ampie e impensate destinazioni, con il veicolo di un liquorino per altro ghiottissimo, il messaggio degli ideali nazionali per l'Italia una e libera. E **la fortuna degli affari consente al liquorista in camicia rossa** (sotto la palandrana dell'onesto borghese), **di elargire cospicui aiuti in denaro al successo della causa italiana**, circa duecentomila scudi (come dire circa cinquantamila euro attuali), per limitarsi a





Nella Foto a sinistra Luigi Manzi, a destra statua di Giuseppe Garibaldi a Nizza

un solo elenco di elargizioni. **Nel libro dei conti** dell'anno 1859 si legge: **"Soccorso ai deportati di Napoli a Londra; ai volontari di Magenta; dono al Governo piemontese; cam- biale per due mesi anticipati di £. 500 cadauno quale dono al Governo piemontese"**. E l'anno successivo, "Per i reduci delle isole; per gelati sigari ecc. alla guardia nazionale di Napoli; a mezzo Mi- nutolo al Generale Garibaldi per feriti e sigari £. 500, scudi 90". Infine nel 1861, **"A Galletti-Garibaldi per il milione di fu- cili, scudi 800** (circa duemilacinquecen- to franchi: su scala nazionale raccolti soltanto cinquantamila); per il monumen- to a Cavour, scudi 100; per la guerra di Sicilia agli stessi Galletti e Garibaldi, £. 100 al mese; per la festa di Garibaldi a Casa- micciola £. 100". Altre elargizioni per la guerra del 1866.

Questa dedizione agli ideali del Risorgi- mento alla fine viene compensata dall'e- sultanza di avere come ospite, in casa propria, Giuseppe Garibaldi. Infatti, par- tito da Caprera il 17 luglio a bordo dello yacht Ondine del Duca di Sutherland, il generale sbarca a Ischia, il giorno dopo, accolto festeggiatissimo a villa Manzi. **"Il Generale degustò il mio liquore, da cui sembrò trarre rinnovellata forza e gio- vamento** (scrive esultante alla moglie Gioconda), **me ne ha ordinato un cara- tello"**.

I meriti virtuosi del produttore furono ricordati a Civitavecchia in una nobile epigrafe

Nel 1870, **durante le elezioni a Civita- vecchia, gli tributano un plebiscito di voti fino a designarlo come primo cit- tadino**. Luigi Manzi, in un discorso di quattrocento parole, **declina l'incarico** per motivi di salute, riservandosi, con molta modestia, la presenza in municipio come semplice consigliere, e dopo non molto tempo conclude la sua avventura umana.

In una nobile epigrafe si legge: "Luigi Manzi, nato a Casamicciola nel 1810, fu

negoziante ricco, lodatissimo alle faticose cure commer- ciali, unendo l'amore delle scienze e delle lettere, lodan- do e proteggendo studiosi. Delle sue ricchezze ai poverelli diè parte e alla sua Patria che volle libera ma virtuosa e per la quale molto soffersse. Pianto da tutti i cittadini, che dalla casa al sepolcro, con molti onori l'accompagnarono, morì in Civitavecchia a di 20 maggio 1873".

Solo un delicato accenno alle sue attività di produttore e commerciante e non un marcato riferimento a quel suo ottimo liquorino "la sambuca", cui forse deve un nome duraturo (il tempo avrebbe senza alcun dubbio finito per inghiottire anche il romanzo della sua vita).

Il suo nome campeggia, invece, da circa un secolo nella galleria dei personaggi della Guida Monaci: dal 1890 al 1900, Luigi Manzi è l'unico fabbricante di liquo- ri a Civitavecchia; dal 1913 al 1936 il suo nome è inserito come fabbricante e liquo- rista; dal 1941 al 1942 si legge a tutte lettere negli annunci: **"Sambuca Manzi, società anonima liquori e affini"**. Quan- do la sambuca ha cominciato a conqui- stare anche Roma, **Achille Starace** si è premurato d'interdirne la degustazione nei bar dei dopolavoro (circolare numero 1221 del foglio di ordini anno XV) sem- brandogli forse non troppo virile alla maschia tempra della generazione littoria.

Dopo la sua morte, il declino e la rinascita

L'eredità del padre della sambuca è passata al figlio Cornelio (che Garibaldi tenne sulle ginocchia a Casamicciola nel 1864) e successivamente ad altri rampol- li della famiglia, i quali si sono disinteres- sati della fortuna dell'azienda, affidando- si a soci più o meno fiduciari fino a ridursi in gravi ristrettezze economiche. Infatti, i figli di Cornelio, Luigi e Jole, cu- stodi del segreto della formula del nonno, privi di possibilità economiche, cercarono dei soci e riproposero (lavorando essi stessi nell'assoluto segreto in una improv-



visata distilleria) il liquore con il nuovo marchio: **Sambuca FA-MA**. Siamo nel periodo prebellico.

La guerra, con la conseguente distruzio- ne della città (siamo nel 1943), **ha finito per cancellare ogni presenza della sam- buca**. Tuttavia, come rivalsa, il ritorno alla vita, in Civitavecchia ancora piena di ma- cerie, è stato accompagnato dalla riappa- rizione del liquore, prodotto alla meglio con i vecchi forni a braci di legna, i paioli con barattoli di scatolame alleato, filtri artigianali e altro materiale residuo di guerra. Si arriva agli anni Cinquanta.

Appare per la prima volta la sambuca Molinari. La formula è diversa da quel- la originale Manzi.

Mentre gli eredi Manzi tentano altre com- binazioni di società con l'effetto di multi- plicare la serie degli imitatori del liquorino, **Molinari** riesce a organizzare una produ- zione con lo scopo di coprire inizialmen- te il territorio italiano per arrivare man- mano anche all'estero.

Luigi e Jole continuano, nel piccolo, a produrre nuovamente la sambuca Man- zi creando una società con il loro rappre- sentante **Erminio Ricci** che diventerà, alla morte di Luigi, comproprietario. Inizia una produzione su più vasta scala, continuan- do una tradizione ultra centenaria. Dopo qualche anno dalla scomparsa della si- gnorina Jole, **viene ceduto alla Molina- ri il brevetto, con l'impegno di conti- nuare a produrre anche la sambuca con il nome Manzi.**



Il cannolo: prelibatezza siciliana

di Rosalia Sorce

Accademica di Siracusa

Un classico dell'arte pasticceria dell'isola, croccante all'esterno e cremoso all'interno.

Il cannolo, dolce straordinario nella sua semplicità, è una delle specialità siciliane più apprezzate in tutto il mondo, dove rappresenta un'icona della pasticceria italiana. Fa parte di quei cibi tipici che nutrono sia il corpo sia la mente: oltre a essere ricco di nutrienti, contribuisce al rilascio di *endorfine* od *ormoni del buonumore*, poiché **coinvolge tutti i sensi**. Può essere considerato una vera e propria opera d'arte della tradizione culinaria siciliana e nasce da **un felice connubio tra una cialda croccante dal profumo delicato di grano e un cremoso ripieno di ricotta dolce di pecora** arricchito di canditi e gocce di cioccolato.

La sua storia è ricca di miti e leggende tra il sacro e il profano

La storia del cannolo siciliano è ricca di miti e leggende tra il sacro e il profano. Non avendo notizie registrate, **le origini di questo capolavoro si possono ricostruire attraverso varie supposizioni** e un unico riferimento nel testo *Siciliani a tavola* (1970) del duca **Alberto Denti di Pirajno**, medico, militare e cultore gastronomico. Nel libro, riporta che **Cicerone**, nel 70 a.C., durante un viaggio in



terra di Sicilia, rimase ammaliato da un *"Tubus farinarius dulcissimo edulio ex lacte fartus"*, ossia un tubo di farina ripieno di morbida crema.

Tra le diverse ipotesi di nascita del cannolo, le più accreditate sembrano essere tre. La prima è legata al periodo della **dominazione araba** in Sicilia a Caltanissetta, l'antica *"Qal'at al-Nisa"*, cioè *"Fortezza delle donne"*. Le concubine degli innumerevoli *harems* che popolavano la città nissena ingannavano il tempo preparando dolci manicaretti per l'Emiro e avrebbero così rielaborato un dolce tipico dalla tradizione saracena, riproponendolo con gli ingredienti tipici della Sicilia. È, infatti, **merito degli Arabi l'idea di mescolare la ricotta con lo zucchero**, formando una crema squisita che è alla base della pasticceria siciliana.

Un'altra ipotesi, fortemente sostenuta dal giornalista storico e Accademico onorario di Palermo, **Gaetano Basile**, narra del cannolo nato come dolce tipico del periodo di Carnevale. Voleva essere uno scherzo, qualcosa di divertente e irriverente allo stesso tempo.

L'ipotesi, oggi tra le più accreditate, farebbe risalire la nascita del cannolo al convento di Santa Maria di Monte Oliveto a Palermo. Anche in questo caso si tratterebbe di uno scherzo di Carnevale preparato dalle suore di clausura, che avrebbero riempito una vasca con la crema di ricotta e sostituito i rubinetti con la scorza dei cannoli.

Il nome deriva dalla canna di fiume attorno a cui l'involucro veniva arrotolato

In realtà l'origine etimologica del termine cannolo deriva dalla canna di fiume (cannello) attorno a cui, un tempo, l'impasto veniva arrotolato per conferirgli la sua tipica forma cilindrica, e poi fritto. Quello che di certo sappiamo è che esso è un dolce tipico di Carnevale, anche se si gusta in qualsiasi periodo dell'anno. **La spettacolarità comincia dal suo esterno** (scorcia in dialetto): **un impasto a base di farina di grani antichi** (timilia o tumminia e ma-



iorca), strutto (detto *saimi*), zucchero, sale, vino (vino bianco, aceto, Marsala). Dopo aver fatto riposare il composto in frigo, si stende una sfoglia molto sottile che va tagliata in quadrati o cerchi, successivamente arrotolati nei cilindri, originariamente canne di fiume, oggi di alluminio, e fritti nello strutto o nell'olio. **L'ingrediente fondamentale della farcitura è la ricotta di pecora.** L'unica eccezione alla regola sono i cannoli prodotti nella zona di **Ragusa**, dove si impiega la ricotta vaccina. La farcitura può essere arricchita da **gocce di cioccolato** fondente, **varie tipologie di frutta candita**, e la cannella. Terminata la preparazione, il cannolo viene spolverizzato di **un sottile strato di zucchero a velo**.

Ogni provincia ha il suo ripieno e la sua decorazione

Tuttavia, **non esiste un solo cannolo siciliano, ma due scuole di pensiero**, simili ma diverse, e ogni provincia ha il suo ripieno e la sua decorazione. Quello di **Catania** è friabile, poco svasato, chiaro e lievemente aromatizzato alla cannella. La ricotta del ripieno viene "lisciata" al setaccio e può essere impreziosita da cubetti colorati di zuccata, praline al cioccolato o granella di pistacchio di Bronte. Il cannolo di **Palermo** è più croccante, molto svasato e scuro poiché al classico impasto si mescolano cacao amaro e vino bianco, mentre nel ripieno di ricotta di pecora si aggiungono le gocce di cioccolato. Le estremità vengono decorate

con scorze d'arancia o con ciliegie (*cirase*) candite.

Oggi esistono svariate versioni di questo dolce. Le dimensioni standard oscillano dai 14 ai 16 centimetri.

A Palermo sono nati i cannolicchi, ossia i cannoli in forma ridotta, grandi quanto un dito, ma dall'identico sapore. Al contrario, nella zona di **Piana degli Albanesi**, sono nati i **cannoli giganti**. Ed è proprio a Piana degli Albanesi che si festeggia ogni anno la **"Sagra del Cannolo"** nel periodo del Carnevale.

Nella zona di **Trapani**, a **Dattilo** e a **Fulgatore**, esistono i cannoli sempre di grandi dimensioni ma **con la ricotta più grezza**, poco elaborata e con meno zucchero. In altre zone non si utilizzano né cioccolato né frutta candita.

A **Messina** è stata inventata una **variante della farcitura** che si presenta di **colore marrone** poiché è preparata **mescolando il cacao amaro alla ricotta di pecora**, decorata con **granella di nocciole tritate**.

A **Siracusa**, un noto pasticcere ha fatto del consumo del cannolo una "filosofia di vita", dando origine alla **"cannoloterapia"** contribuendo ulteriormente alla diffusione della conoscenza di questa prelibatezza. Quello che è certo è che gli ingredienti principali del cannolo sono l'involucro e la crema di ricotta che possono essere presentati e assemblati in modo estroso, in versione **cannolo scomposto**.

Il segreto per gustare un fragrante cannolo siciliano è sempre lo stesso: **aggiungere la ricotta alla fine, per far sì che la cialda rimanga sempre croccante**, creando un piacevole contrasto con l'avvolgente cremosità del ripieno.



Le pesche, regine dell'estate

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Tante varietà
dagli esclusivi attributi
organolettici.*

“Eleganza di forme, vivacità di colorito, soavità di profumo, delicatezza di polpa e squisitezza di gusto, tutto si riunisce in questo frutto per farlo figurare al confronto di qualunque altro dei nostri giardini”. Nella premessa della ricostruita versione del suo *Trattato del Pesco*, **Giorgio Gallesio**, studioso della natura, geniale precursore della genetica applicata e insigne pomologo

del primo Ottocento, delinea con questa precisa sintesi le proprietà del frutto del *Prunus persica* L.

Quasi tutti dovremmo avere ormai maturato la capacità di distinguere le più importanti varietà che si avvicinano stagionalmente: le **pesche gialle** e quelle **bianche** (buccia vellutata, molto profumata e polpa succosa), le **nettarine** o pesche noci (buccia liscia, polpa gialla o bianca, soda e croccante), le **percoche** (buccia ricoperta da una leggerissima peluria, polpa compatta, gialla o bianca e talvolta diffusa di rosso), le **pesche tabacchiere** o saturnine (tipica forma schiacciata, polpa bianca, morbida e dolce, molto profumata).

Stando ai dati FAOSTAT più aggiornati, il primo produttore mondiale di pesche e nettarine (escludendo la Cina) è l'Italia, che vanta anche ben **4 prodotti** ai quali è stata riconosciuta la denomina-

zione europea **Igp**: la pesca di Bivona e la pesca di Leonforte, o pesca nel sacchetto, della Sicilia; la pesca di Verona; la pesca nettarina di Romagna.

Estremamente idratanti e dissetanti, a ridotto valore calorico, con buon contenuto di sali minerali e ricche di antiossidanti come beta carotene e bioflavonoidi, ipocolesterolemici grazie ai polifenoli contenuti nella buccia, tali frutti sono ritenuti, **nella cultura della Cina** (loro Paese d'origine), **simbolo di buon augurio, prosperità e di una lunga vita**.

Numerose interpretazioni gastronomiche con il vino

Oltre a essere tra i frutti estivi più amati, le pesche sono anche il soggetto di numerose interpretazioni gastronomiche, nostrane e internazionali. Come le **pesche al vino**, un rustico “mangia e bevi” (per differenziarlo dalla iberica sangria) da gustare freddo a fine pasto o da proporre come aperitivo, costituito da fette di pesche, dolci e mature, lasciate macerare nel vino qualche ora e poi servite.

Tradizione diffusa e radicata in diverse aree del nostro Paese: **in Campania, 'o vino c'â percoca** prevede l'impiego di quella varietà dal sapore leggermente aspro; mentre **in Calabria**, per i **perzichi 'ntru vinu** si utilizza la merendella, una varietà locale di nettarina.

In Friuli-Venezia Giulia, la preparazione a base di pesche e vino, succo di limone e un po' di zucchero, denominata **pierçolade**, è riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (la famosa Scuola Medica Salernitana prescriveva che per



le qualità salutarie "si devono usare le pesche con mosto").

Agli inizi del 1900, alcuni delicati ed **esclusivi dessert a base di pesche furono dedicati a nobili o famosi personaggi**: alla **principessa Alessandra, moglie di Edoardo VII**, ne fu dedicato uno guarnito da Kirsch e marasche, mentre quello ideato in onore **dell'Imperatrice Eugenia, moglie di Napoleone III**, era anche arricchito da fragole di bosco e servito con zabaione allo Champagne.

Per la divina **Sarah Bernard**, pesche cotte nella vaniglia e decorate con violette e fili di zucchero; mentre **Pesca Melba** è il nome del dessert creato dal famoso chef **Georges Auguste Escoffier** in onore della leggendaria cantante d'opera **Nellie Melba**, avendone particolarmente apprezzato l'interpretazione del *Lohengrin* di **Wagner**: "Ripensando al maestro cigno mitico che apparve nel primo atto del *Lohengrin*, le feci servire, al momento opportuno, delle pesche disposte su di un letto di gelato alla vaniglia, all'interno di una coppa d'argento incastrata tra le ali di un superbo cigno scolpito in un blocco di ghiaccio e ricoperto da un velo di zucchero filato".

La persicata di Iginio Massari e il Bellini di Cipriani

Vuole la leggenda che in quel di Collebeato, piccolo comune della Val Trompia, in provincia di Brescia, durante la Grande Guerra, per far gustare al figlio, impegnato al fronte, il sapore delle pesche del paese, una madre le trasformasse in barrette di gelatina: la **persicata**. (Dicono che fosse uno dei dolci preferiti da **Gabriele D'Annunzio**, prima e dopo le celebri prestazioni amorose).

Il grande **Iginio Massari**, proponendone la propria versione con **succo di limone** (per esaltarne il sapore e mantenerla più fresca al palato), assicura: "Una goduria per i golosi, le pesche di Collebeato sono racchiuse in un tocchetto di persicata", affermando poi convintamente: "È oro colato da mettere in bocca".

Sempre in tema pesche è d'obbligo ricor-



dare che **Giuseppe Cipriani**, proprietario del noto Harry's Bar di Venezia, in occasione di una mostra pittorica dell'artista **Giovanni Bellini**, nel 1948, ispirato dal particolare colore rosato della tonaca di un santo ritratto dal pittore, ideò per l'inaugurazione un cocktail ormai celebre in tutto il mondo: il **Bellini**, un **long drink** originariamente composto da Champagne, polpa di pesca bianca e un tocco di purea di lamponi.

Per i più risoluti tutori del galateo... il pre-cetto di **Giovan Francesco Colle** (*Refugio*

de povero gentilhuomo, 1520): "Come si debbe tagliare li perseghi" - "Prenderai il Persico nella sinistra mano, con la punta del parvoletto coltello il monderai tutto sottilmente, e havendoli tolta la scorza tutta taglierai il resto a fette, e volendolo tagliare nell'aria, mettrai lo sopra la forcina la frutta che è la più piccola: dico de quella parte che stano attaccati al loro naturale arbore, e così el monderai come nel modo preditto, cominciando sempre nella sopranea cima e anchora lo potrai mondare in giù come il pero".

"PESCHE RIPIENE" DI PELLEGRINO ARTUSI

Pesche spicche grosse, poco mature, n. 6.

Savoardi piccoli, n. 4.

Zucchero in polvere, grammi 80.

Mandorle dolci con tre mandorle di pesca, grammi 50.

Cedro o arancio candito, grammi 10.

Mezzo bicchiere scarso di vino bianco buono.

Dividete le pesche in due parti, levate i noccioli ingrandendo alquanto i buchi ove stavano colla punta di un coltello; la polpa che levate unitela alle mandorle, già sbucciate, le quali pesterete finissime in un mortaio con grammi 50 del detto zucchero. A questo composto unite i savoiardi fatti in bricioli, e per ultimo il candito tagliato a piccolissimi dadi. Eccovi il ripieno col quale riempirete e colmerete i buchi delle dodici mezze pesche che poi collocherete pari pari e col ripieno all'insù in una teglia di rame. Versate nella medesima il vino e i rimanenti grammi 30 di zucchero e cuocetele fra due fuochi per servirle calde o diacce a piacere e col loro sugo all'intorno.

Se vengono bene devono far bella mostra di sé sul vassoio, e per una crosticina screpolata formata alla superficie del ripieno, prenderanno aspetto di pasticcini.

(da La Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, ricetta n. 428)



I grandi piatti dell'italica cucina estiva

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Dal classico
prosciutto e melone,
al vitello tonnato,
alla caprese,
alla pasta fredda...*

"Benedetto sia il ghiottone/che unì il prosciutto col melone". I due versi a rima baciata (dettagli dall'esigenza di partire col botto) celebrano uno dei matrimoni gastronomici più felici, facili e frequenti della tavola estiva. Chi sia stato a inventare tale abbinamento se lo chiedeva, senza trovare risposta, anche l'Accademico **Renzo Pellati** nel libro *La storia di ciò che mangiamo*. "Chi ha avuto per primo l'idea di associare questi due alimenti così gustosi? Nella stragrande maggioranza dei menu estivi di ristoranti, trattorie, grill e fast food di tutta Italia, troviamo **prosciutto e melone**, un piatto apprezzato anche in famiglia e molto adatto per i single". Di nascita italiana, il piatto è diventato internazionale.

*Un classico: l'abbinamento
di prosciutto e melone*

Achille Campanile, che intingeva la penna nell'humour dell'assurdo, sosteneva, ne *Gli asparagi e l'immortalità dell'anima*: "Il prosciutto e il melone appartengono a quei grandi binomi internazionali, di fronte ai quali tutti c'inchiniamo, senza tentare d'indagarne il mistero. Perché il melone col prosciutto e non col manzo lesso?".

Prosciutto e melone. Niente di più buono, niente di più facile da fare. Quando folgora il solleone si celebra il rito: si toglie il popone dal frigo dove è stato a raffreddare per almeno un'oretta, si taglia a spicchi e gli si stende sopra, come fossero mantelli reali, sottili fette di saporito Parma o di dolce San Daniele o di sapido Toscano Dop. Tutto sta a **scegliere materia prima di grandissima qualità**. **Francesco Sforza**, primo duca di Milano (1401-1466), goloso di meloni, soleva ripetere che "Scegliere un buon cavallo, prendere una buona moglie e comperare un buon melone sono le cose più difficili da fare". Può darsi che sia così per cavallo e moglie, ma riguardo alla cucurbitacea la difficoltà è dovuta solo al gran numero di varietà, una più buona dell'altra, che ci offre la nostra generosa Penisola. **Famoso è il melone mantovano** che i Gonzaga inviavano in dono, nel 1500, alle corti amiche. **Ottimi il cantalupo, il retato, il melone di Erbe in provincia di Verona**. È vero, non sapremo mai chi ha benedetto per primo l'unione

tra prosciutto e melone, ma c'è un mandante. 2500 anni fa, **Eraclito di Efeso** teorizzò la legge dei contrari: salato e dolce sono destinati ad attrarsi, non possono stare l'uno senza l'altro. Egli parlava della legge segreta che tiene in piedi il mondo. Non ce ne voglia male se limitiamo la sua aurea regola alla gastrosofia.

*L'estate è la stagione
dei piatti freddi*

L'estate in tavola pretende una dieta ipocalorica, fornelli spenti, cucina svelta e vini freschi. È la stagione dei classici piatti freddi. Lo è **il vitello tonnato**, intramontabile piatto Made in Italy, *evergreen* come le canzoni di Lucio Battisti, i maglioni di Ottavio Missoni, i gol di Gigi Riva. Chi lo crede un piatto francese solo perché qualcuno che fa il figo ordina al cameriere il *vitel tonnè*, sbaglia: **non è francese, ma dialetto piemontese**. La regione alpina ne rivendica giustamen-





te la creazione. Sulla fettina di fassona, servita con salsa tonnata e capperi, s'accapigliano anche Veneto, Lombardia ed Emilia Romagna, ma la lotta è impari. Il vitello tonnato **nasce in terra sabauda nel 1700**. Appetitoso, sempre di moda con quella cremina irresistibile, è il secondo principe dei piatti freddi. Nel 1800, il secolo delle salse, era una delle portate d'antipasto d'obbligo sulle ricche tavole aristocratiche e borghesi. **Pellegrino Artusi**, padre della cucina italiana moderna, ne *La Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (1891), raccomandava di usare il "culaccio" della vitella di latte e di aggiungere al tonno, nella salsa, "Due acciughe, olio fine in abbondanza, l'agro di un limone e un pugnello di capperi spremuti dall'aceto". **Ugo Tognazzi**, indimenticabile attore, raffinato buongustaio e cuoco superbissimo, ne *L'Abbuffone*, propone il *maial tonnè*: "Non spaventatevi", scrive, "è un vitel tonnè, soltanto che al posto della carne di vitello vi propongo la lombata di maiale".

La bandiera della tavola italiana è la caprese

E l'insalata di riso freddo, quanto è buona? Rimane uno dei piatti più gettonati delle tavole estive. Condita con ortaggi tagliati a dadini, sottaceti, cubetti di prosciutto cotto, tondini di wurstel, piace molto. L'inventivo Tognazzi, dettando la ricetta dell'*insalata di riso a modo mio* consigliava di aggiungere un "tocco d'esotismo": dadini di emmenthal svizzero. Tuttavia, la bandiera della tavola italiana quando la colonnina di mercurio supera i 30 gradi è la caprese. Lo spettacolo di un ampio vassoio di ceramica bianca sulla quale si alternano **rossi tranci di pomodoro, bianche fette di mozzarella, sme-**

raldine foglie di basilico, è commovente, patriottico. Un piatto davanti al quale bisognerebbe mettersi sull'attenti. La caprese è un paradigma, un archetipo, un assioma. Sta alla cucina estiva come il tubino nero di **Audrey Hepburn** sta alla moda o il Daiquiri ai romanzi di **Ernest Hemingway**.

Altri classici? Pasta fredda, roast beef, insalatona (tonno, mozzarelle e fantasia di verdure), **frittata fredda, carpaccio** rucola e grana, insalata di mare, bresaola, **insalata di pollo...**

Corrado Benedetti, affinaio di formaggi e salumaio con laboratorio vicino a quel capolavoro della natura che è il Ponte di Veia, sulla Lessinia veronese, suggerisce la **carne salata con scaglie di Monte Veronese invecchiato di 12 mesi**. Oppure di grana padano della medesima età. "Condita con un filo d'olio extravergine d'oliva, è un piatto che fa dimenticare l'afa", garantisce. **Paolo Massobrio**, giornalista, enogastronomo, è d'accordo: "Adoro la carne salata. La preferisco condita con levistico e olio buono. In Valle d'Aosta l'ho mangiata recentemente condita con olio di noci. Una squisitezza. È un tesoro gastronomico che nasce dalla cucina eroica di conservazione".

I pareri di alcuni illustri custodi del patrimonio enogastronomico tricolore

Sui grandi piatti dell'italica cucina estiva ecco il parere di alcuni illustri custodi e difensori del patrimonio enogastronomico tricolore. Quali pietanze mangiano in estate? Quali sono quelle che coniugano gusto e freschezza? **Paolo Petroni**, Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina, da buon toscano non ha dubbi: "Il piatto che preferisco in estate è la pa-

sta e fagioli fredda. È un mangiare da Papi. Fantastica. Dev'essere fredda, non da frigo naturalmente, condita con pepe e olio extravergine d'oliva buono. Niente formaggio. Alla toscana. È buono anche lo **spaghetti freddo con pomodoro e basilico**, detto da noi il *crudaiolo*. In una zuppiera si mettono pomodori freschi, pelati, tagliati a cubetti e si lasciano in infusione col basilico per un'oretta, si aggiunge la pasta fredda e si serve. Grandissima la **panzanella**. Si fa con pane raffermo messo a mollo in acqua e aceto, si condisce l'impasto con pomodoro, acciuga e olio buono. Una delizia".

Antonello Maietta, Presidente nazionale dell'Associazione italiana sommelier (Ais), ligure, ama i classici: "Mi piacciono il vitello tonnato e l'insalata di riso completissima di verdure, piccoli sottaceti, prosciutto cotto. Il riso è un pretesto: in un mare di verdure ogni tanto s'incontra un granello di riso. Abbino il piatto a un morbido rosato, un Cerasuolo d'Abruzzo che mitiga l'esuberanza dei sottaceti. **Piatti freddi liguri della tradizione sono il minestrone di verdure**, con un po' di pasta, e **la cima alla genovese**. Noi liguri un tocco di pesto lo mettiamo ovunque".

Edoardo Raspelli, giornalista e gastronomo famoso, è fedele allo slogan delle tre T: Terra, Territorio, Tradizione. "Per Pasolini erano i dialetti a identificare un territorio, per me sono i piatti. Il consiglio che dò per l'estate è di approfittare delle vacanze per scoprire cose buone. Facciamo **turismo gastronomico intelligente** alla scoperta del territorio e dei suoi giacimenti gastronomici. Un piatto che per me rappresenta l'estate, emblematico, sono **gamberi con formaggio**: mozzarella oppure burrata di Andria e gamberi rossi di Mazara del Vallo. Ma vanno bene anche quelli di Santa Margherita Ligure: crudi, sgusciati freschi, accompagnati da un calicino di bianco fresco".



Fonio e teff, i cereali emergenti

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

In realtà, sono i più antichi del mondo, ma per essi si aprono nuovi orizzonti perché adatti ai terreni aridi.

Fonio e teff crescono in una **zona particolare dell'Africa detta Sahel**.

Si tratta di un'area geografica vastissima, il cui nome deriva dall'arabo *sahil* ossia "bordo del deserto". Si estende dal Mar Rosso a Est, sino all'oceano Atlantico a Ovest, per oltre seimila chilometri. Da Nord a Sud si sviluppa dal deserto del Sahara sino alla savana del Sudan, attraversando nove stati: Senegal, Mauritania, Mali, Burkina Faso, Niger, Ciad, Sudan ed Eritrea. **Ebbene, in quest'area, da oltre 5.000 anni, il fonio è il cereale più conosciuto.** Appartiene alla famiglia del miglio. A livello alimentare è paragonabile al comune

riso, infatti, a differenza dei cereali più noti (frumento, farro), **contiene più carboidrati (77%) ma meno proteine (8%).**

Il fonio richiede pochissima acqua per crescere e si presta a molte preparazioni

Questo cereale richiede pochissima acqua per crescere, poiché può ricavarla sino a tre metri di profondità e **può fornire un raccolto tre volte l'anno.** Il lungo apparato radicolare consente anche di combattere l'erosione del suolo, tipica delle zone aride con scarse precipitazioni.

Secondo la leggenda dei Dogon del Mali, la creazione dell'universo nasceva dalla esplosione di un singolo uovo, il "germe del mondo", il chicco del fonio, appunto. Questo è molto piccolo (meno di 1,5 mm) **e pertanto viene trattato nella sua interezza:** è molto versatile e integrale prestandosi alla preparazione di **minestre, insalate, fritto o bollito e se ridotto a farina** si possono preparare polpette, **pane, dolci e addirittura birra.** Esiste in **due versioni**, il fonio bianco e il nero. Entrambe **non hanno glutine** e quindi sono indicate per soggetti celiaci; contiene più fibra e ferro del riso e del couscous e presenta un più **basso indice glicemico.** Una volta cotto in acqua, con proporzione di uno a tre, ha un considerevole aumento di volume.

Il chicco del teff è il più piccolo del mondo

Il teff è originario dell'Etiopia e dell'Eritrea, ed è anch'esso antichissimo. Il chicco è il





più piccolo del mondo (misura solo 0,8 mm). Per capire la reale dimensione, basti pensare che quello del riso Carnaroli, un superfino, è lungo 6,9 mm, per cui 3.000 chicchi hanno un peso di circa 100 g pari alla quantità necessaria per realizzare una buona porzione. Ebbene, il teff è così piccolo da meritarsi il termine di “perduto”, poiché 3.000 semi pesano solo 1,5 g.

Ha un tenore di carboidrati minore rispetto al fonio (73%), ma un alto tenore proteico (13%) ed è **l'unico cereale a contenere tutti gli otto aminoacidi essenziali**, al pari di un alimento di alto valore biologico. **I semi di teff sono resistenti alla muffa, al calore e alla disidratazione.**

In lingua etiopica (amarica), **il termine teff significa “perduto”, proprio perché se cade dalle mani è impossibile recuperarlo** e ogni tentativo rappresenta una perdita di tempo.

Non è possibile separare, durante la macinazione, le varie parti per cui, con la molitura, si ottiene una **farina integrale, ricca di fibre** utili per il microbiota intestinale (funzione prebiotica) e per contenere l'indice glicemico nei soggetti diabetici. Essendo **i semi di due colori, bianco e rosso**, si otterranno due tipi di

farina di cui la chiara è più pregiata e anche più costosa per le tecniche di coltivazione più accurate. Nella cucina etiopica, eritrea e somala, **la farina trova impiego in svariate preparazioni**, ma soprattutto nel pane conosciuto con il nome di *injera* o *enjera*. Si tratta di un pane ottenuto dalla fermentazione batterica acida che incrementa la quota proteica e riduce sensibilmente quella dei carboidrati. Si presenta come una larga focaccia dall'aspetto spugnoso e dal sapore leggermente acidulo.

La farina color avorio possiede un aroma delicato che ricorda la castagna

La farina color avorio possiede un aroma delicato che ricorda la castagna; **quella ottenuta dalla molitura del seme scuro ricorda un aroma più deciso simile alla frutta secca.**

Dunque **il teff, sotto il profilo nutrizionale, è un cereale straordinario**, capace, quasi da solo, di garantire il sostentamento di popolazioni soggette a carenze nutrizionali. È un **eccellente fonte energe-**

tica per il completo pattern di aminoacidi e per la fonte di carboidrati. Si comporta da amido resistente, stimolando, con effetto prebiotico, la crescita di bifido batteri nel colon con produzione di acidi grassi a corta catena (in particolare acido butirrico), che esercitano **un effetto trofico antiinfiammatorio sull'epitelio intestinale** riducendone la permeabilità. Presenta **un contenuto elevato di calcio** rispetto ad altri cereali e inoltre **un'alta concentrazione di ferro** (in particolare la variante rossa), come noto indispensabile per il trasporto di ossigeno attraverso l'emoglobina dei globuli rossi, riducendo i rischi di anemia. **Altamente saziante**, con la ricchezza di fibre insolubili, garantisce una valida peristalsi favorendo il transito intestinale. Infine, l'assenza di glutine costituisce una valida fonte energetica sicura per soggetti celiaci.





Il forno a microonde

di Roberto Zottar

Delegato di Gorizia

Funzionamento, vantaggi e svantaggi di un elettrodomestico sempre più presente e utilizzato in cucina.

È un elettrodomestico che **scalda il cibo sfruttando l'interazione della materia (in particolare delle particelle di acqua e grassi contenute negli alimenti) con i campi elettromagnetici** generati dall'apparecchio. Tale metodo di cottura è **diverso rispetto a quello di un forno tradizionale**. In quest'ultimo, **il calore si trasmette** per irraggiamento e per conduzione, in una direzione che **dagli strati più esterni va verso quelli più interni**, tanto è vero che per stabilire la cottura delle carni, per esempio, misuriamo la temperatura al cuore per verificare se il calore ha raggiun-

to tutta la pietanza. **In un microonde**, invece, può succedere che, nel caso di cibi molto ricchi d'acqua, **l'interno stesso si riscalderà in modo più veloce** rispetto all'esterno più secco e asciutto, che, per questo motivo, assorbe meno radiazioni. Tale fenomeno è evidente quando al ristorante ci ritroviamo nel piatto qualche pietanza riscaldata non correttamente al microonde e appena tagliamo il cibo, ci accorgiamo che l'interno è quasi ustionante.

Il processo di riscaldamento all'interno e sul portello

Il microonde funziona grazie a un magnetron, apparecchio che genera onde elettromagnetiche (con uno spettro di emissione incentrato sulla frequenza di 2,45 GHz). L'acqua, i grassi e i carboidrati, che costituiscono il cibo, assorbono l'energia delle microonde in **un processo**

chiamato riscaldamento dielettrico: le molecole, infatti, sono sensibili al campo elettrico (alternato), che, cambiando continuamente il suo verso, le induce a modificare ripetutamente il loro orientamento. Le molecole eccitate trasferiscono il moto al resto della sostanza ottenendone così il riscaldamento. **La camera di cottura è sostanzialmente una gabbia di Faraday che impedisce la fuoriuscita di microonde.**

Il portello del forno è provvisto di un vetro e di uno strato di rete metallica fine che funge da schermo elettromagnetico. Poiché la larghezza delle maglie, dell'ordine dei millimetri, è di molto inferiore alla lunghezza d'onda delle microonde (quest'ultima di circa 12 cm per le frequenze di solito utilizzate), **la radiazione non può attraversare la rete**, a differenza della luce: in tal modo è possibile osservare il cibo in cottura all'interno del forno senza venire esposti alle microonde. Considerando costante l'energia irradiata dal magnetron, **vi è un rapporto di proporzionalità diretta fra la massa da riscaldare e il tempo necessario**; questo vuol dire che, a parità di energia usata, se si raddoppia la quantità di cibo inserita nel forno, si impiegherà il doppio del tempo per ottenere il riscaldamento voluto. **L'effetto riscaldante delle microonde fu scoperto per caso da Percy Spencer nel 1945**, negli Stati Uniti: stava lavorando ad apparati radar in prossimità di un magnetron in funzione e si accorse che la barretta di cioccolato che aveva in tasca si era sciolta. Spencer intuì immediatamente cosa fosse accaduto e **il primo cibo che provò intenzionalmente a cuocere fu il popcorn**, in seguito provò con un uovo che però esplose. **Alcuni cibi, infatti, non possono normalmente essere cotti nel microonde: nel caso delle uova**, la piccola quantità d'acqua



contenuta al loro interno evapora e il vapore causa un aumento della pressione interna che provoca la rottura improvvisa del guscio; per questo stesso motivo **i contenitori a chiusura ermetica non possono essere usati** nei forni a microonde e **le pietanze “ermeticamente chiuse”, come patate e mele, vanno bucherellate** prima di essere introdotte nel microonde per permettere la fuoriuscita del vapore durante la cottura.

Vantaggi e svantaggi

Il principale vantaggio del forno a microonde, rispetto ai sistemi di cottura tradizionali, risiede nella **grande rapidità**, dovuta all'efficiente trasferimento di energia. Essa, infatti, viene inviata direttamente nell'interno del cibo, trasportata dalle microonde, mentre l'aria interna al forno, il contenitore del cibo e le pareti del forno non vengono riscaldati direttamente ma si riscaldano soltanto quando il cibo, divenuto caldo, li riscalda a sua volta per scambio termico. Un altro vantaggio è quello di **poter usare contenitori di plastica usa e getta**, del tutto trasparenti alle microonde.

Dal punto di vista nutrizionale, in molti casi è meglio cuocere gli alimenti col microonde che con i metodi classici: **la pancetta** cotta al microonde ha livelli significativamente più bassi di nitrosammine cancerogene rispetto a quella cotta con metodi tradizionali. **Le verdure al vapore** tendono a conservare più nutrienti se cotte al microonde rispetto alla cottura sui fornelli. Gli spinaci mantengono quasi tutto il loro acido folico anche se cotti a microonde; al confronto, ne perdono quasi il 77% se bolliti sui fornelli.

Uno svantaggio è invece quello relativo al fatto che **il riscaldamento non è omogeneo ma si concentra in particolari zone**, quelle che assorbono al meglio l'energia delle microonde. Tale problema viene in parte risolto **facendo ruotare il piatto** su cui si trova il cibo durante la cottura: un buon accorgimento è quello di posizionare la pietanza non al centro del piatto rotante, ma da un lato.



Se vogliamo evidenziare un problema, spesso sottovalutato, possiamo annoverare la sua **scarsa efficacia nell'eliminare batteri e tossine** presenti negli alimenti per via della temperatura alla quale viene portato il cibo. Un alimento scaldato in pentola, e portato a ebollizione, vede ridursi drasticamente la carica batterica. Lo stesso cibo lasciato per pochi minuti nel microonde potrebbe invece conservare una carica batterica elevata, che può provocare disturbi gastrointestinali. Per tale ragione si consiglia di utilizzare questo strumento solo per **cibi freschi o conservati correttamente**.

Un limite per i primi forni era quello di cuocere a temperatura relativamente bassa, non idonea per i tipici prodotti da forno come torte, arrosti dorati e altri cibi che richiedono la reazione di Maillard. Tale limite fu superato **abbinando alle microonde un sistema a raggi infrarossi, il cosiddetto grill**, in grado di dorare la superficie dei cibi e conferire maggiore sapore. **Forni di questo tipo sono detti combinati**.

Gli apparecchi di ultima generazione

Dalla penultima generazione in avanti, **molti forni dispongono di un'ulteriore funzione, conosciuta come crisp** (dal nome commerciale attribuito alla funzione da un noto produttore), la quale, **in unione al grill e alle microonde, migliora nettamente la cottura di particolari piatti**. Parte dell'energia emessa viene assorbita, infatti, da **una speciale teglia**

estraibile in alluminio antiaderente che contiene la pietanza, distribuendo così il calore in modo uniforme e **dorandola anche sul fondo**.

La combinazione di questi tre modi di riscaldamento garantisce una cottura paragonabile a quella del forno tradizionale. **L'ultima generazione di tali apparecchi prevede anche l'azione tipica di forno tradizionale ventilato o statico**, con riscaldamento mediante resistenze, che può essere abbinata o meno alle microonde e al grill. Gli apparecchi di fascia alta, particolarmente versatili, sono in grado quindi di sostituire completamente il forno tradizionale sia per i risultati di cottura, sia per i tipi di cibo che vi si possono inserire, mantenendo (in tutti i casi ove è possibile l'abbinamento) anche i vantaggi e i tempi ridotti tipici della cottura a microonde. La presenza di potenti resistenze e di una ventola permette, quindi, **ai forni più nuovi di fungere anche da “friggitrici ad aria”**.

Sfatiamo una fakenews

Infine sfatiamo una *fakenews*: i cibi cotti o scaldati al microonde **non aumentano il rischio di cancro, come certifica anche l'AIRC**, perché scaldano il cibo grazie all'azione di radiazione a radiofrequenza dotata di una bassa quantità di energia, mentre solo le radiazioni ad alta energia hanno potere ionizzante, cioè sono in grado di modificare la struttura subatomica della materia e quindi di indurre alterazioni del DNA che possono aumentare il rischio di cancro.



La perla verde

di Elisabetta Cocito

Accademica di Torino

*Il pisello dal dolce
sapore, che ha
conquistato il palato
di nobili e contadini.*

Il cerchio e la sfera sono due figure geometriche che hanno qualcosa di magico, assunte a simbolo della perfezione, entrambe collegate al ciclo perenne della vita. Il cerchio, principale archetipo dell'umanità, rappresenta l'infinito, il tempo che non ha inizio e fine. **Bruno Munari**, grande designer e acuto osservatore, nel suo volume *Good design*, pone sulla copertina un'arancia, un tondo perfetto, simbolo materiale della creazione del più grande designer della storia: la Natura.

Anche il pisello, nella sua forma sferica perfetta, **racchiuso ordinatamente in un baccello**, suggerisce un intervento magico della natura, che lo ha anche graziato di **un dolce sapore e di un colore brillante**: una piccola perla verde. In passato i suoi fiori bianchi e gialli, simbolo di fortuna e prosperità, venivano intrecciati in ghirlande beneauguranti per le spose. A riprova del suo significato simbolico anche come portatore di fortuna, ricordo

che ai tempi della Repubblica Serenissima di Venezia, il piatto **"risi e bisi"** era chiamato **"il piatto del Doge"**, perché gli veniva servito solennemente **in occasione della ricorrenza di San Marco, il 25 aprile**. L'origine della preparazione è piuttosto controversa: secondo alcuni deriverebbe semplicemente dalla tradizione dei popoli orientali, con cui Venezia intratteneva rapporti commerciali, di unire un secondo ingrediente al piatto di riso.

*I contadini li facevano essiccare,
mentre le classi elevate
consumavano i piselli freschi*

In particolare, **nel Medioevo**, il pisello fu grande protagonista, con i dovuti distinguo, della tavola del contadino e delle case nobiliari. I contadini li facevano essiccare per conservarli per l'inverno, op-



pure **li riducevano in farina da unire ai cereali per farne pane o polente**. Nelle classi elevate i piselli venivano consumati freschi, preferibilmente ancora acerbi, così amati al punto che si scatenò una vera passione per questo piccolo legume: **le cronache dell'epoca narrano che si era disposti a spendere cifre abnormi pur di poterli gustare**.

Leggenda vuole che sia stata, nel 1500, **Caterina de' Medici**, andata sposa a **Enrico II** di Francia, a **portare questo piccolo tesoro in dote**. La corrispondenza di **Madame de Maintenon**, siamo nel 1669, racconta che le dame ne erano ghiotte e li consumavano come spuntino prima di coricarsi. Tale moda, perché questo fu, si deve forse anche al graduale mutamento delle abitudini alimentari delle *élite*. I prodotti esotici come le spezie cominciano a perdere il loro status, grazie ai miglioramenti dei trasporti e alla velocizzazione delle tratte transoceaniche che le rendono meno costose e quindi più accessibili a una vasta fascia di popolazione. Unitamente a questo "declassamento" comincia a farsi strada l'idea di una cucina più semplice e più sana, paradossalmente più prossima a quella contadina. Resterà però sempre come segno distintivo l'utilizzo del prodotto fresco, magari accomodato in maniera elegante.

Un pallino verde che ha trovato il suo spazio nella storia

Sarà il biologo e frate agostiniano **Johann Mendel**, a fine 1800, a dare lustro e fama al legume in modo meno frivolo e mondano. Egli ha dato vita a **leggi fondamentali sull'ereditarietà genetica**, frutto di studi ed esperimenti effettuati su piante di pisello (*Pisum sativum*). Effettuando incroci tra diverse varietà di legume, ottenne importanti scoperte, tanto da essere ancora oggi considerato il padre della genetica moderna.

Facendo un passo indietro nel tempo, occorre ricordare che **la coltivazione dei piselli risale a tempi molto antichi**. Sono stati rinvenuti resti di tale pratica risalenti



ti a ottomila anni fa nella Mezzaluna Fertile. Da lì si estese nel Mediterraneo diventando un alimento importante per le popolazioni che vi si affacciavano, in particolare i Greci e i Romani, come documentato da **Teofrasto** e **Plinio**.

Anche nel 1300 troviamo saporite ricette, per esempio nel *Libro de coquina*, che li propone in una sorta di purea.

Il piccolo legume deve avere affascinato anche il grande **Camille Pissarro** che, nel 1887, lo celebrò nel famoso quadro *La raccolta dei piselli*.

Si dice che **Flaubert** adorasse **l'anatra con i piselli**; **Zola** li cita come piatto forte di una cena in un suo romanzo, mentre **Arcimboldo** ne immortala un baccello nel suo quadro *Estate*. Un pallino verde che ha trovato il suo spazio nella storia.

Sono presenti in un gran numero di preparazioni

L'epoca moderna, connotata dall'industrializzazione, ha, come noto, radicalmente modificato le modalità di conservazione e consumo di molti alimenti e anche i piselli non sono sfuggiti ai cambiamenti. Se un tempo potevano essere consumati solo freschi o seccati, oggi li troviamo disponibili in ogni stagione conservati in vetro o latta, oppure surgelati. Non solo, **le tecnologie moderne consentono anche di selezionarli e porli in vendita divisi secondo il loro calibro**. Una delle poche verdure amate anche dai bambini (uova e piselli, quanti ricordi!), si prestano come complemento di preparazioni eleganti, magari ridot-

ti in spuma o crema, assecondando la fantasia del cuoco. Pensando alla tradizione, i piselli punteggiano di colore **l'insalata russa**, entrano di diritto in uno **spezzatino** o accompagnano una cotoletta, magari profumati con un poco di menta per i più raffinati o un velo di cipolla per i più tradizionalisti. Deliziosi se sigillati in un arancino siciliano e **gustosi con le seppie**.

In Piemonte, si distingue in particolare il pisello di Casalborgone, in provincia di Torino, Prodotto Agroalimentare Tradizionale (Pat) dal 1998. La zona di produzione è stata delimitata nel 1960 e, oltre a Casalborgone, comprende alcuni paesi limitrofi. Le testimonianze storiche fanno risalire la coltura al 1920, anno di nascita del Mercato di Casalborgone, ma è probabile che la coltivazione sia antecedente: è infatti documentato che alcuni commercianti del paese andassero anche prima a Torino a vendere i loro prodotti. Il Mercato, appositamente dedicato alla vendita del pisello, si svolgeva da fine aprile a ottobre. Ancora oggi, ormai da quaranta anni, **si tiene, solitamente in giugno, la Tradizionale Sagra del Pisello**.





L'insegna: visibilità del ristorante

di Attilio Borda Bossana

Accademico di Messina

*Un segno distintivo,
che stimola la curiosità
del cliente e rappresenta
l'identità del locale.*

Le insegne per indicare ristoranti, trattorie, osterie sono tra le soluzioni più immediate per promuovere l'attività sul territorio. Una studiata insegna, all'esterno del locale, **fornisce una serie di messaggi per destare l'attenzione del cliente** trasferendogli indicazione del luogo, tipologia di ristorazione, tipo di offerta, legame con il territorio.

Un tempo erano di lamiera dipinta e **più anticamente affrescate sui muri, a volte ricche di elementi decorativi pittoreschi** nella loro composita semplicità; accoglievano i molti clienti di

passaggio, a piedi o a cavallo, in epoche in cui viaggiare rappresentava veramente un'incognita.

L'Albergo d'Italia, rivista storica del Touring Club Italiano, nel numero di gennaio del 1931, dedicò un ampio servizio alle insegne, attribuendo loro il valore di **"amiche del vecchio turista"**. Il riferimento era all'antico modo di viaggiare a bordo di diligenze trainate da cavalli, con il postiglione sull'alto sedile del mezzo, pronto a tirare le redini e a fermarsi alla vista dell'insegna di una locanda, di un'osteria, che appariva come una reggia per i viaggiatori "... anelanti ad un po' di distensione dei muscoli, di ristoro e di riposo".

*In passato, si poteva
rischiare una multa
se non si esponeva l'insegna*

Il valore di quell'insegna a bandiera era un segnale dell'esistenza di un tetto ospitale, amico del turista e del viaggiatore di un tempo già confortato da quell'annuncio di ristoro. Erano di gusto seicentesco o settecentesco, ma anche neoclassiche; arte spicciola per espressioni fantastiche, oggettive o storiche, figurative o emblematiche. Una consuetudine codificata sin dal 1385 da **Gian Galeazzo Visconti** che prescriveva che gli osteri della città e della diocesi di Bergamo avessero pubblicamente esposta l'insegna del libero esercizio e si veniva contravvenzionati, come accadde nel 1580 a tale **Giorgio Pigetto** di Zandobbio, perché "esercitava osteria senza insegna". Più tardi, nel 1830, **un editto reale piemontese comminava perfino una multa di venti lire a "tutte le insegne e gli scritti informi e peccanti di errori in lingua"**.



Artisti e letterati ne hanno esaltato l'importanza

Con le sue raffigurazioni, **l'insegna ha avuto quasi sempre una pretesa artistica**, e tra le poche che rimangono, come le osterie del Bergamasco e gli alberghi della Svizzera, della Baviera e della Normandia, sono conservate in musei. **Veri e propri artisti si dedicarono alla loro realizzazione** come **Bernardo Palissy** e **Andrea Brustolon**, cui furono rispettivamente attribuite un'insegna dell'albergo parigino *Au Fort Samson* e quella di una spezieria veneziana, *All'Ercole*. **Fra Vittore Ghislandi, per il barbiere Oletta** ne dipinse una, e **Jean-Antoine Watteau**, nel 1720, eseguì l'insegna per **Edme-François Gersaint**, suo amico e mercante di quadri. Lo stesso fecero, nel 1800, il pittore e litografo francese **Carle Vernet** e il disegnatore parigino **Paul Gavarni**. **Jacques Androuet du Cerceau**, pseudonimo di Androuet, architetto e scrittore francese scomparso nel 1584, ne incluse vari modelli sporgenti e in metallo nel suo *Livre de serrurerie*.

Ricca poi la letteratura, dalle leggi e dai bandi che ne disciplinarono l'uso, ai documenti d'archivio; dai novellieri e romanzieri, dal **Boccaccio** a **Victor Hugo**, che ha tributato all'insegna una delle sue lettere renane; e poi studiosi regionali, come il profilo che interessò, già nell'Ottocento, il medico-etnoantropologo siciliano **Giuseppe Pitrè**, che inserì le insegne di botteghe in un capitolo del suo *La Famiglia, la casa, la vita*, edito nel 1913. L'autore fa cenno alla "scomparsa" dell'insegna con il coccodrillo impagliato della drogheria *Castiglia* a Palermo, mentre cita come nelle taverne non mancasse mai un ramoscello per lo più d'alloro e nelle osterie un Bacco bambino a cavalcioni di una botte, immagine sicuramente ispirata dalle acqueforti allegoriche del pittore e scultore bolognese, **Gaetano Gandolfi** (1734-1802).

Targa affissa alla parete o tabella sporgente; di marmo, pietra o legno, ma più frequentemente di ferro, anche policromato, ha inglobato, nella sua simbologia, cannelli di carbone, il ferro di cavallo, una forma di legno o la bacinella di rame, che



indicano ancora, in molti borghi, le botteghe del carbonaio, del maniscalco, del calzolaio e del barbiere. Le taverne usavano, tuttavia, la vecchia insegna, modulata con il ramo d'alloro o di ulivo e degli osti con un popolano che tracanna o un monaco che beve. A richiamare l'attenzione dei clienti e **a suscitare curiosità**, accompagnavano **le figurazioni, frasi e motti, disegni simbolici, espressioni bizzarre** per esaltare l'eccellenza del vino, la gioia della vita compendiata nel mangiare e nel bere.

Un'arte di disegnare ma anche di scrivere che è andata via via scomparendo

Un'arte di disegnare ma anche di scrivere che è andata via via scomparendo e che **ha raggiunto la schematicità e omogeneizzazione di una grafica generata da un computer non consapevole delle memorie** e delle peculiarità di un territorio. L'insegna rimane un segno distintivo dei locali nei quali si svolge l'attività imprenditoriale, di ristorazione, e **oggi è normata secondo un freddo articolo** che "Definisce insegna di esercizio la scritta che abbia la funzione di indicare al pubblico il luogo di svolgimento dell'attività economica". L'insegna non può consistere in denominazioni generiche, descrittive del tipo di attività svolta, né può essere uguale o simile a quella già utilizzata da un altro imprenditore concorrente, con conseguente obbligo di differenziazione qualora possa ingenerare confusione nel pubblico per l'oggetto e il luogo di esercizio. **Un'insegna brutta**, inadeguata al tipo di esercizio commerciale, **finisce per essere dannosa** perché non svolge la sua funzione stimolante della curiosità del cliente.

E appare più che opportuno un momento di riflessione da dedicare ai *font* scelti, nonché alla disposizione degli elementi all'interno dello spazio, **alla scelta della grafica** per identificare l'esercizio commerciale, **per rappresentare l'identità dell'attività**. Il primo elemento che un potenziale cliente nota nel ristorante non è la bontà dei piatti che saranno proposti e la loro qualità, ma è, **infatti, la sua immagine esterna**.

Il cliente è più attratto da un'insegna di piccole dimensioni, ma originale e accattivante

L'insegna dovrebbe rispecchiare quello che si offre all'interno, per dare al cliente una prima idea di ciò che lo attende ed è più attratto da un'insegna di piccole dimensioni ma originale e accattivante, rispetto a quelle grandi che si vedono da lontano prive di elemento personalizzante. L'orientamento più attuale è quello, fedele a uno dei capisaldi del *marketing* suggeriti da **Steven Paul Jobs**, l'imprenditore informatico statunitense, cofondatore di Apple, "*less is more*", meno è più, e quindi dimensioni delle insegne, che diventano minimali ma posizionate adeguatamente e con un progetto luminoso *ad hoc*, per attirare maggiormente l'attenzione. **Infine, la scelta del nome**. In Italia esistono oltre 177 mila ristoranti e trattorie e non occorre rivolgersi a un esperto del *business* della ristorazione o applicare il cosiddetto *brainstorming*, metodo di decisione funzionale al raggiungimento di un dato obiettivo, per la scelta della denominazione: basta, però, evitare di chiamare *Il Faro*, un ristorante sulle Dolomiti o *Manhattan*, una trattoria al centro della Sicilia, o *la Baita*, un locale sulla riviera ligure.



Il sistema alimentare: lo scenario 2022

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

I problemi e le possibili soluzioni messi in evidenza in occasione del recente incontro del G7 Agricoltura.

Ministri dell'Agricoltura dei sette Paesi più industrializzati, il Commissario Ue, il Direttore Generale Fao, il Segretario Generale Osce e il Ministro dell'Agricoltura ucraino, si sono incontrati a Stoccarda nell'ambito del G7 Agricoltura, tenutosi il 13 e 14 maggio 2022, per affrontare i problemi connessi allo scenario alimentare. **Il Direttore Generale della Fao, Qu Dongyu, ha evidenziato le imminenti carenze di cereali e oli alimentari nei mercati globali a causa del conflitto** in atto, ponendo l'accento sulla necessità che le Nazioni più evolute lavorino in accordo al fine di **promuovere aumenti sostenibili della produttività** alla luce del fatto che, già nel 2021, l'insicurezza alimentare riguardava circa 193 milioni di persone e dunque quasi 40 milioni più del 2020. Tale cifra, con ogni probabilità, sarà destinata ad aumentare a causa delle ridotte forniture alimentari provenienti dai Paesi coinvolti nel conflitto ucraino.

L'impennata dei prezzi alimentari

Altrettanto esemplificativo della gravità della situazione che stiamo vivendo e dello scenario che si prospetta, risulta il fatto che **l'indice Fao dei prezzi alimentari ha raggiunto il livello più alto** (160 punti) dalla sua creazione nel 1990.



Il Direttore Generale della Fao ha specificato che i prezzi di **grano, mais e semi oleosi**, nonché dei **fertilizzanti**, già in aumento a seguito della pandemia, ora sono in impennata a causa del conflitto e nonostante altri Paesi, come l'India e l'Unione Europea, abbiano aumentato le loro offerte, la disponibilità è limitata e i prezzi rimarranno elevati nei prossimi mesi.

La combinazione di **scarsità di prodotto e prezzo elevato** altro non potrà che **penalizzare i Paesi che dipendono fortemente dalle importazioni** di grano dall'Ucraina, quali Egitto e Turchia, ma anche e, soprattutto, i Paesi subsahariani come Congo, Eritrea, Madagascar, Namibia, Somalia e Tanzania.

Secondo la Fao sarebbe dunque necessario predisporre **uno strumento globale di finanziamento delle importazioni alimentari per aiutare i Paesi in via di sviluppo** a far fronte all'aumento dei prezzi dei generi alimentari e di cui potrebbero beneficiare quasi 1,8 miliardi di persone nel mondo.

Il Ministro **Patuanelli**, in linea con la necessità di scongiurare il rischio di crisi alimentare, ha annunciato che il MIPAAF (Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali) assegnerà alla Fao 5 milioni di euro di cui 3 per finanziare iniziative a supporto dei sistemi agricoli e alimentari colpiti dalla crisi pandemica, anche attraverso programmi di gemellaggio, e 2 milioni in favore del settore agricolo ucraino.

La necessità di affrontare anche il problema della sostenibilità del settore agricolo

Il Consesso dei Ministri non ha trascurato di affrontare il problema della sostenibilità del settore agricolo evidenziando la necessità che sia posto **rimedio alla crisi climatica, che siano tutelati l'ambiente, la biodiversità, le risorse naturali** e siano preservati i sistemi di produzione locali legati al territorio, investendo sulle pratiche agricole benefiche per l'ambiente. È altresì emersa la necessità di **condividere le reciproche esperienze tra Paesi della UE** in materia di meccanismi di incentivazione, per remunerare le pratiche agricole e forestali che favoriscono l'assorbimento di carbonio, nell'ottica della finalizzazione di un programma in cui le imprese virtuose vengano premiate dalle istituzioni e dai consumatori. Ruolo fondamentale deve infine rivestire l'Osce nel prodursi nell'analisi dell'impatto della guerra sull'agricoltura al fine di disporre e far circolare informazioni corrette a tutela della **trasparenza dei mercati** che possano contrastare la diffusione di false notizie create *ad hoc* per generare e sostenere fenomeni speculativi che, la storia insegna, altro non fanno che proliferare in situazioni di guerra e crisi economica.



Marmellata e confettura

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

*Saper riconoscere
le differenze,
facendo attenzione,
se si preparano in casa,
al giusto grado
di cottura.*

L'immagine pubblicitaria che negli anni Quaranta mostrava un bimbetto che si arrampicava sulla sedia per raggiungere il barattolo di marmellata sul ripiano dell'armadio, oggi non avrebbe senso. I ragazzini sono sazi di merendine e dolcetti vari che le affettuose mamme non negano, complici gli ammiccanti inviti della televisione.

*Un decreto del 1982
stabilisce la differenza
tra marmellata e confettura*

Nel linguaggio comune chiamiamo "marmellata" qualsiasi preparazione di frutta conservata e **trascuriamo di ricordare che commercialmente la marmellata è diversa dalla confettura.** La marmellata deve avere almeno il 20% di agrumi, mentre la confettura almeno il 35% di frutta in generale. Lo stabilisce un decreto del 1982 che si adeguò a una direttiva europea del 1979. **Il decreto disciplina la produzione e la vendita delle confetture, delle marmellate, delle gelatine di frutta e della crema di marroni.** La distinzione è un'eredità che ci hanno lasciato gli inglesi prima di uscire dall'Unione europea. Un Paese, il loro, noto per l'indiscussa qualità delle marmellate di agrumi. La terminologia fu imposta per-



ché nella lingua inglese, con **marmalade** si indica solo la conserva di agrumi, mentre le conserve di ogni altro frutto sono definite **jam**.

La legge è legge e anche ora che il Regno Unito è uscito dall'Unione europea, **la marmellata continua a essere fatta con gli agrumi, mentre la confettura con polpa di frutta.** Quest'ultima, poi, è distinta in **normale ed extra**. Quella normale deve contenere almeno 350 g di polpa di frutta per chilo, mentre l'extra, che tra l'altro esclude la presenza di alcuni frutti mescolati ad altri, deve averne in generale almeno 450 g.

Gli italiani, tuttavia, continuano a chiamare marmellata anche le confetture. Il termine, secondo la leggenda, si riferirebbe a **Maria de' Medici** che, trasferitasi in Francia per sposare **Enrico IV**, si ammalò e fu guarita dagli agrumi inviati dalla Sicilia con la dicitura "Per Maria ammalata" che fu trasformato in "marimalade" che divenne poi marmellata. Col diffondersi dello zucchero, proveniente dalla canna o dalla barbabietola, si affermò sempre di più la conservazione della frutta, "confettandola", da cui nacque il termine confettura per indicare la frutta conservata con lo zucchero.

*Si raccomanda di stare
molto attenti nelle
preparazioni casalinghe*

Le confetture e le marmellate offrono un'ampia gamma di gusti e qualità nei supermercati, tuttavia alcuni ritrovano il vecchio gusto e piacere nel prepararle in casa. In proposito, **l'Istituto Superiore di Sanità raccomanda di stare molto attenti nel seguire le norme di preparazione per ottenere un prodotto ottimo ed edibile.** Come, per esempio, la presenza dell'acidità giusta, che potrebbe essere corretta con l'aggiunta di succo di limone; il quantitativo esatto di zucchero onde evitare che il prodotto si cristallizzi. **Si dovrebbero preferire le ricette che prevedono uno stesso quantitativo di zucchero e frutta.** Infine, molta attenzione va riservata al **giusto grado di cottura** poiché, se troppo alto, potrebbe provocare la cristallizzazione dello zucchero, mentre una cottura non sufficiente potrebbe rendere il prodotto troppo liquido e facilmente attaccabile da muffe e microorganismi.



Newton Compton,
Roma 2022, pp. 308
€ 9,90



Camilla riunisce in sé la polivalente competenza di insegnante di cucina, ideatrice di ricette e scrittrice gastronomica (è autrice di oltre 20 libri di cucina, alcuni tradotti in italiano) e la mette al servizio di questa proposta innovativa e salutistica: riuscire a conservare tutte le attraenti caratteristiche della frit-

Le migliori ricette con la friggitrice ad aria

Friggere senza fare il pieno di calorie? Adesso si può!

di Camilla V. Saulsbury

tura tradizionale ottenendo un "prodotto" ugualmente appagante, ma più digeribile, più sano, meno calorico. Friggere con l'aria invece che con l'olio, quello che sembrava un'utopia, è divenuto realtà, dapprima (1990) solo per le attività commerciali, mentre per gli impieghi casalinghi si è dovuto attendere fino al 2006. Questa nuova tecnica, che elimina i rischi connessi con gli schizzi di olio e lo sgradevole odore di fritto che invade gli ambienti domestici, può essere utilmente impiegata anche per arrostitire e ottenere un effetto griglia per qualsiasi cibo; per la cottura di prodotti da forno e riscaldare gli avanzi.

Dopo essere stato istruito sugli aspetti pratici della frittura ad aria, dalla scelta dell'apparecchiatura alle componenti della dispensa, il lettore trova un primo assaggio (è il caso di dirlo!) di quello che lo attende nell'elenco delle 20 ricette preferite, mentre il piatto forte del volume viene servito seguendo la tradizionale successione delle portate, dalla colazione e *brunch* fino alle salse e condimenti passando per antipasti e snack, piatti principali, verdure e contorni, dessert. Tutto il piacere di una cottura appagante senza sensi di colpa e incubi salutistici. Un'irresistibile tentazione a provarci.

Baldini+Castoldi,
Milano 2022, pp. 316
€ 20,00



Stanley Tucci, nato e cresciuto a New York in una famiglia italiana, è conosciuto dal grande pubblico come comprimario in una serie di importanti pellicole: ricordiamo solo *Julie and Julia*, *Terminal*, *Shall we dance?* e *Il diavolo veste Prada* al fianco di attori della portata di Meryl Streep, Richard Gere e Tom Hanks.

Ci vuole gusto

La mia vita attraverso il cibo

di Stanley Tucci

Quasi nessuno ne conosce l'attività di regista, produttore e sceneggiatore, ma quella che ha destato l'interesse del vostro recensore è la passione gastronomica fatalmente innata nel componente di una famiglia in cui, italianamente, si dava grande importanza al cibo. Una passione che è diventata parte integrante delle sue attività circa venticinque anni fa, quando girò il film *Big Night*, in cui si raccontava la storia di due fratelli italiani e delle loro peripezie nella gestione di un ristorante. Da allora tale passione non ha smesso di aumentare, fino a prevalere sulla recitazione; di qui la decisione di aggiungere ai suoi libri di cucina questo volume, che lui definisce "Una specie di memoir". Con uno stile di scrittura perfettamente coerente con il carattere spigliato e anticonformista di alcuni suoi personaggi, che rende la

lettura quanto mai piacevole, Stanley ci guida in un viaggio autobiografico-gastronomico per molti Paesi del mondo, con una netta prevalenza dell'Italia; non è un caso, visto che nel 2021 Stanley ha ricevuto uno dei suoi quattro Grammy Awards per la serie gastronomica *Stanley Tucci: Searching for Italy*. Le sue esperienze umane, artistiche e gastronomiche sono accompagnate da una serie di ricette di piatti e di cocktail, a cominciare dal ragù, dal timpano natalizio, dalla zuppa di pesce della famiglia Tucci e dalla pasta e fagioli "a modo mio" e passando per i piatti gustati nei quattro angoli del globo. Capita più volte di imbattersi in un termine virgolettato che un richiamo a fondo pagina precisa "in italiano nel testo"; nessuna meraviglia, perché Stanley parla fluentemente la lingua di Dante.