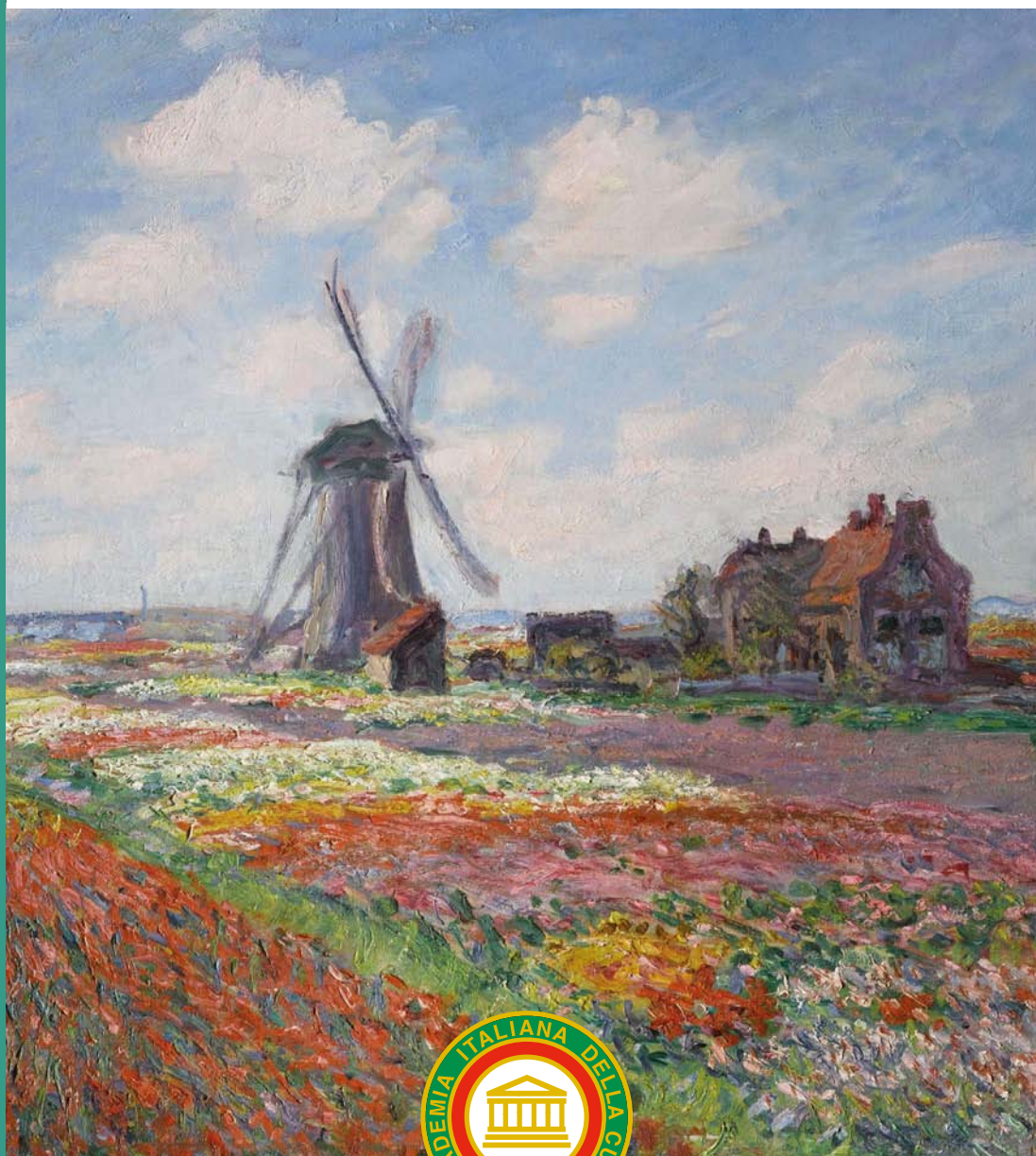


CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



  
1953 70° 2023
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI



ISSN 1974-2681

N. 358, APRILE 2023 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

Il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella incontra l'Accademia



Il Consiglio di Presidenza. Da sinistra: Dino Betti van der Noot, Roberto Ariani, Mimmo D'Alessio, Marinella Curre, il Presidente Mattarella, Paolo Petroni, Maurizio Fazzari, Ugo Serra, Alessandro di Giovanni, Renzo Rizzi

In occasione del settantesimo anniversario, lo scorso 29 marzo, il Consiglio di Presidenza dell'Accademia è stato ricevuto al Quirinale dal Presidente della Repubblica **Sergio Mattarella**. Il Presidente **Paolo Petroni**, dopo aver presentato al Capo dello Stato i singoli membri del Consiglio, ha illustrato in dettaglio l'attività svolta dall'Accademia in questi ultimi anni a favore della cultura gastronomica italiana nel mondo, attraverso le sue Delegazioni e Legazioni. Il Presidente Mattarella ha espresso **un vivo apprezzamento** per quanto stiamo facendo, sottolineando l'importanza della cucina nel turismo e nell'immagine dell'Italia all'estero. **Si è poi intrattenuto con i singoli membri del Consiglio.** Sono stati consegnati in dono, al Capo dello Stato, i volumi accademici *I menu del Quirinale* e *Storia della Cucina Italiana a fumetti* che è stata tradotta in otto lingue. Mattarella, che da sempre mostra attenzione verso i temi dei giovani e dell'educazione, ha molto apprezzato la nostra pubblicazione. Un momento di particolare intensità è stato l'omaggio di **una targa ricordo** che riproduceva due pagine del nostro carnet. La prima, relativa alla Delegazione di Palermo Mondello, dove, nel 2005, era iscritta la moglie **Maria Luisa Chiazzeze Mattarella**, e la seconda, relativa alla Delegazione di Roma Eur, dove, nel 2006, figurava iscritta la sorella **Marinella Mattarella Adragna**, entrambe scomparse.

APRILE 2023 / N. 358

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIUSEPPE BENELLI, ATTILIO BORDA BOSSANA,
GIANCARLO BURRI, ELISABETTA COCITO,
MAURIZIA DEBIAGGI, FRANCESCO DONATI,
FLAVIO DUSIO, PAOLA FRANCO,
GABRIELE GASPARO, PAOLO LINGUA,
ROBERTO MIRANDOLA, FRANCESCO MARIA PALOMBA,
MATTEO PILLITTERI, LUCIO PIOMBI,
RAOUL RAGAZZI, GIUSEPPE ROSSETTI,
GIANCARLO SARAN, TULLIO SAMMITO,
FRANCESCO SCAGLIONE, ANDREA VITALE,
ALDO E. TAMMARO.

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 ORIO VERGANI
E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATTI TRAVERSO,
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONÀ
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCHI, GIANNI MAZZOCCHI
BASTONI, ARNOLDO MONDADORI, ATTILIO NAVA,
ARTURO ORVIETO, SEVERINO PAGANI, ALDO PASSANTE,
GIAN LUIGI PONTI, GIÒ PONTI, DINO VILLANI,
EDOARDO VISCONTI DI MODRONE,
CON MASSIMO ALBERINI E VINCENZO BUONASSISI.



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"Campo di tulipani in Olanda" (1886)
di Claude Monet. Parigi, Musée d'Orsay

Focus del Presidente

3 La nuova ricetta del ragù
alla bolognese depositata
alla Camera di Commercio
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Farina di grillo:
moda o necessità?
(Maurizia Debiaggi)



Tradizioni • Storia

6 L'ultima cena sul Titanic
(Giuseppe Benelli)

8 Andiamo al sodo?
(Giancarlo Burri)

Territorio • Turismo • Folklore

10 La sopa coada
(Giancarlo Saran)



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



- 12** Lo strachitunt
(Lucio Piombi)
- 14** Due mari e tre Doc
(Attilio Borda Bossana)
- 16** I pencarelli strascinati di Leonessa
(Francesco Maria Palomba)
- 18** Zuppa alla pavese
tra storia e leggenda
(Giuseppe Rossetti)



- 20** Gambero rosa di Sciacca
(Matteo Pillitteri,
Francesco Scaglione)
- 22** Le erbe spontanee che
arricchiscono la cucina
dell'Alto Adige
(Raoul Ragazzi)
- 24** L'agnello pasquale:
business genovese
(Paolo Lingua)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 25** È nato prima l'uovo
o la colomba?
(Paola Franco)



- 28** Il riso Razza 77
(Flavio Dusio)

- 30** Un gioco di prestigio
(Elisabetta Cocito)
- 32** Le tagliatelle: quanta fantasia
di lessico per uno stesso prodotto
(Francesco Donati)



- 34** La sorprendente vita
dell'anguilla
(Tullio Sammito)
- 36** Viaggio nel mondo
del tostapane "toast to toast"
(Roberto Mirandola)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 37** La salute comincia a tavola
(Antonio Ravidà)
- 38** Meat sounding
(Andrea Vitale)
- 39** Attenzione alla cottura
dell'hamburger
(Gabriele Gasparro)

In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro





La nuova ricetta del ragù alla bolognese depositata alla Camera di Commercio

Una preparazione simbolo della cucina italiana, richiesta da oltre 3.000 appassionati da tutto il mondo.

Tra le diverse attività svolte dalle Delegazioni, riveste una particolare importanza **la tutela delle ricette tradizionali**, tramite il loro studio storico e culturale, che poi vengono depositate presso studi notarili o Enti pubblici, quali le Camere di Commercio. Antesignana di questa ricerca fu la Delegazione di Bologna che, nel lontano 7 dicembre 1974, decretò e depositò, presso la Camera di Commercio di Bologna, assieme alla "Dotta Confraternita del Tortellino", *"il ripieno classico e tradizionale del vero tortellino alla bolognese"*. Quella ricetta è stata una pietra miliare e ancora oggi è un punto di riferimento irrinunciabile. Successivamente, nel 1982, sempre la Delegazione di Bologna, fondata nel 1956, studiò e registrò, per la prima volta, la ricetta tradizionale del vero "Ragù alla bolognese".

Detta ricetta, nel corso degli anni, è stata riportata in libri, riviste, articoli di giornali e siti internet, in Italia e nel resto del mondo, costituendo un caposaldo chiaro e affidabile. È stata inoltre richiesta alla Sede dell'Accademia **da oltre 3.000 interlocutori da tutto il mondo!**

Le tre Delegazioni bolognesi hanno costituito un "Comitato di Studio"

Oggi, a distanza di 40 anni, alla Delegazione primogenita, si sono affiancate le Delegazioni di Bologna dei Bentivoglio, nel 1995, e di Bologna-San Luca, nel 2002. Tutte insieme, hanno costituito un **"Comitato di Studio"** per l'aggiornamento e il perfezionamento della ricetta del ragù alla bolognese.

Dopo quattro decenni, si imponeva, infatti, uno studio delle modifiche che, nel corso degli anni, sono intervenute nella realizzazione di questo piatto simbolo della cucina italiana, amato in tutto il mondo. Ci sono stati miglioramenti negli ingredienti, nella qualità dei recipienti e nelle fonti di calore oltre a mutamenti nelle abitudini alimentari che hanno avuto riflessi parziali sulla modalità di preparazione del ragù. Sono stati intervistati, tramite un apposito questionario, i migliori ristoratori della città, depositari di sperimentate ri-

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



cette; nuclei familiari di antica tradizione ed esperti gastronomi, in modo da **ottenere un panorama attuale e completo relativo al piatto oggetto di studio.**

Redatta la nuova versione 2023

Il Comitato, facendone una sintesi ragionata, ha quindi redatto la nuova versione 2023 del ragù alla bolognese, **molto detagliata nel procedimento, con varianti e consigli**, che è stata depositata lo scorso 20 aprile presso la Camera di Commercio di Bologna (riportata in terza di copertina).

Desideriamo precisare che il ragù alla bolognese, come tutte le ricette di lunga tradizione, viene realizzato nelle famiglie e nei ristoranti in modi sempre diversi, prova ne sia che le ricette ricevute, nel corso del nostro studio, sono tutte diverse tra di loro; spesso per piccoli dettagli, ma talvolta anche con differenze sostanziali. **La ricetta certificata non vuole quindi rappresentare l'unica possibile, né ingessare la cucina, ma vuole essere una guida sicura alla realizzazione di un piatto eccellente che non tradisce gli usi e che stabilisce alcuni punti fermi.**

Poi, come per gli spartiti musicali, la vera arte sta nell'esecuzione.



Farina di grillo: *moda o necessità?*

di **Maurizia Debiaggi**

Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia

*L'argomento
più controverso
e commentato
degli ultimi mesi.*

Un nuovo tipo di alimento spaventa ed entusiasma gli europei in egual misura: la farina di grillo. Da gennaio 2023 è, infatti, entrata in vigore l'autorizzazione definitiva dell'Unione europea a commercializzare prodotti a base di farina di grillo (*Acheta domesticus*) diventata, per questo, l'argomento più controverso e commentato degli ultimi mesi. **In realtà, il grillo non è l'unico insetto autorizzato dalla Ue per uso alimentare**, gli fanno compagnia la larva del verme della farina minore (*Alphitobus diaperinus*), la locusta migratoria (*Locusta migratoria migratorioides*) e la larva gialla del Tenebrione mugnaio (*Tenebrio molitor*), tutte vendute congelate, in pasta o essiccate. **È una necessità**, applaudono soddisfatti

ti i fautori della sostenibilità ambientale. **È una moda**, sostengono preoccupati gli antesignani del sovranismo alimentare. Se, però, *in medio stat virtus*, proviamo a ragionare su questi alimenti ponendoci alcune domande: **è giustificato tanto clamore? Perché commercializzarli? Sono sicuri per la salute?**

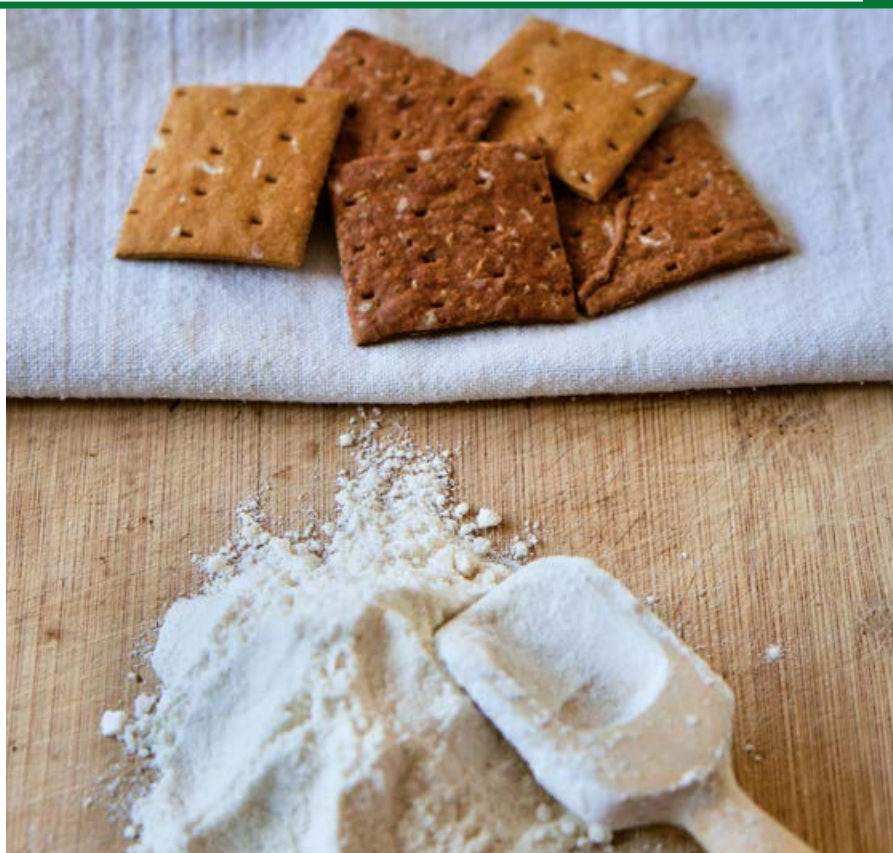
*Le possibili risposte
a molti interrogativi*

Una grossa remora nell'accettare il novel food, in Europa, deriva da un fattore culturale: l'opinione che abbiamo degli insetti è negativa. Molti, infatti, infestano le nostre coltivazioni, ci succhia-



no il sangue, ci trasmettono infezioni, li associamo a mancanza d'igiene, non li sopportiamo in casa ... figuriamoci nel piatto! Gli insetti in cucina rappresentano, però, un'antica tradizione in molti Paesi dell'America Latina e in alcune regioni dell'Africa e dell'Asia e anche **in Giappone**, Paese noto per la raffinatezza della sua cucina. Un piatto tradizionale in alcune regioni interne e montane, è l'*inago no tsukudani*, a base di **locuste bollite in salsa di soia e zucchero**. Inoltre, sebbene oggi sia **un prodotto caseario "proibito"**, non possiamo dimenticare quanto sia stato amato **in Sardegna il casu marzu**, il famoso "formaggio che cammina" perché infestato da larve di mosca casearia. Si narra che il *casu marzu* sia nato dall'errore di un povero contadino che, avendo dimenticato una forma di pecorino in balia degli insetti, e non avendo nient'altro per calmare la sua fame, lo abbia assaggiato, apprezzando il gusto deciso e piccante... facendo così di necessità virtù. Se volgiamo lo sguardo ad altre regioni, possiamo trovare alcuni stretti "parenti" del *casu marzu*, come il *furmai nis*, o robiola con i vermetti nel Piacentino, il *bross ch'a marcia* piemontese, il *salterello* del Friuli oppure il *cace fraceche o marcetto* d'Abruzzo, che solo il nome è tutto un programma! Oggi, la produzione e vendita, in Italia, di formaggi fermentati da larve di mosca è illegale, nonostante il 1° gennaio 2018 la Comunità europea abbia approvato la normativa sui *novel food* che regola la commercializzazione degli insetti.

Questa realtà è però ancora presente in piccole imprese lattiero-casearie a conduzione familiare, palesando **un'antica tradizione di entomofagia nostrana e un'incongruenza con tanto allarmismo per le nostre tradizioni gastronomiche**. Passando all'**utilità della commercializzazione, ci affidiamo agli studi della Food and Agriculture Organization**, secondo cui gli insetti commestibili hanno **un importante valore nutrizionale** e possono essere un'integrazione valida nella dieta umana. Forniscono energia, grassi, proteine e fibre e, a seconda dell'insetto, possono essere buone fonti di micronutrienti quali zinco, calcio e ferro. *Un cibo perfetto, sembra!* Sempre secondo la



FAO, l'allevamento di insetti offre il vantaggio di essere grande amico dell'ambiente perché emette una quantità di gas serra e richiede una quantità di acqua e di terreno nettamente inferiori rispetto a quello di bestiame. Ma non è tutto. I grilli, per esempio, hanno bisogno di una quantità di mangime 12 volte inferiore a quella dei bovini per produrre la stessa quantità di proteine: piccoli piccoli questi grilli, ma... molto efficienti nel convertire il mangime in proteine!

La sicurezza alimentare nell'allevamento dei grilli

Parliamo ora di sicurezza alimentare. Gli insetti commercializzati **non sono certamente quelli selvatici che saltellano in campagna** o si nascondono nelle nostre case, ma crescono in ambienti artificiali controllati. **La FAO** ha pubblicato, nel dicembre 2020, **una guida dettagliata per regolamentare l'idoneità degli allevamenti**. Anche in Paesi come la Thailandia, la Cina o l'Indonesia, dove il mercato degli insetti è molto comune e redditizio, i grilli sono allevati **in spazi dedicati**, facili da pulire, in cui vengono costantemente

te monitorate umidità e temperatura, e protetti addirittura con zanzariere per impedire l'ingresso di altri insetti. Tale approccio minimizza il rischio di contaminazione microbica quale fonte di malattie, rendendo i grilli sicuri come qualunque altro animale d'allevamento. Per produrre la farina, essi sono sottoposti a congelamento, decongelamento, essiccazione e a un processo di macinazione seguendo una tecnica valutata e validata dall'*European Food Safety Authority-EFSA*. Quindi niente paura di micotossine, metalli pesanti o pesticidi!

Secondo un'altra autorevole fonte, la Fondazione Veronesi, l'unico problema dei grilli ridotti in farina potrebbe essere rappresentato dalla chitina del carapace, una proteina che può dare, in alcuni casi, serie manifestazioni allergiche, cosa che peraltro vale anche per l'esoscheletro di molti altri artropodi, quali granchi, aragoste o gamberi.

Ora possiamo farci un'ultima domanda: sarà pronto il Paese della buona cucina e della Dieta Mediterranea a questa svolta? Aspettiamo di assaggiare cracker, pasta e pane addizionati con le nuove farine... forse faremo come il contadino sardo, li troveremo buonissimi ed entreranno nella nostra "nuova alimentazione"!



L'ultima cena sul Titanic

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

A 111 anni dal tragico epilogo della nave più famosa della storia.

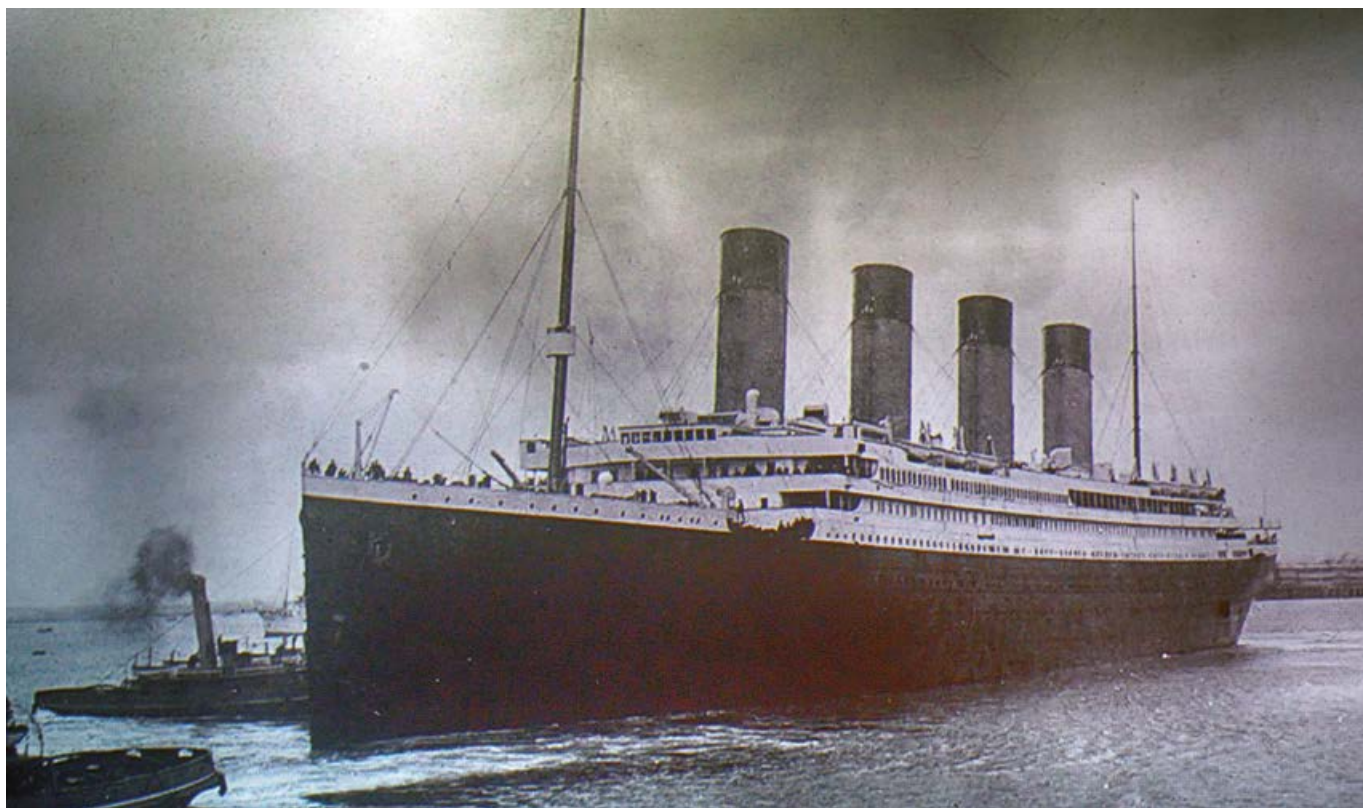
Il Titanic, la nave più famosa della storia, lo scintillante transatlantico considerato inaffondabile, trasportava, nel suo viaggio inaugurale, una folla di passeggeri provenienti da tutti i Paesi e avanzava con il gran pavese verso la sua rovina. Il 10 aprile del 1912, l'imbarcazione britannica era salpata dal porto di Southampton con oltre 2.000 persone a bordo, tra passeggeri ed equipaggio, agli ordini del comandante **Edward John Smith**, considerato uno dei più esperti capitani al

mondo. In prima classe erano imbarcate alcune delle persone più in vista dell'epoca, per la maggior parte statunitensi. **Sulla nave erano stati caricati** "circa 32.000 chili di carne fresca, 3.500 tra prosciutto e pancetta, 17.000 arance, 3.500 cespi di lattuga, 1.000 chili di caffè, 5.000 di zucchero, 7.000 bottiglie di birra e 8.000 sigari. Il tutto doveva bastare per circa 2.000 passeggeri per i sette giorni previsti di viaggio".

Il cibo era il pezzo forte della crociera

Domenica 14 aprile, i passeggeri del Titanic si incontrarono sul ponte D per

andare a cena. Il cibo era il pezzo forte della crociera e faceva felici tutti, **anche i passeggeri di terza classe che, grazie al catering appena introdotto, mangiavano meglio che a casa. Il menu riservato alla prima classe traboccava di piatti della cucina francese contemporanea**; quello della seconda classe prevedeva maggiormente piatti regionali britannici; mentre alla terza classe venivano resi disponibili cibi più semplici. Abbondanza e ostentazione per quanto riguarda le cene più esclusive, morigeratezza, seppur pasti dignitosi, per la *lower class*. Sui tavoli dei saloni di prima e seconda troneggiavano ceste di frutta e vasi di fiori. **Gran parte del personale, in cucina e in sala, era italiano**, selezionato dal *restaurant manager* **Luigi Gatti**,



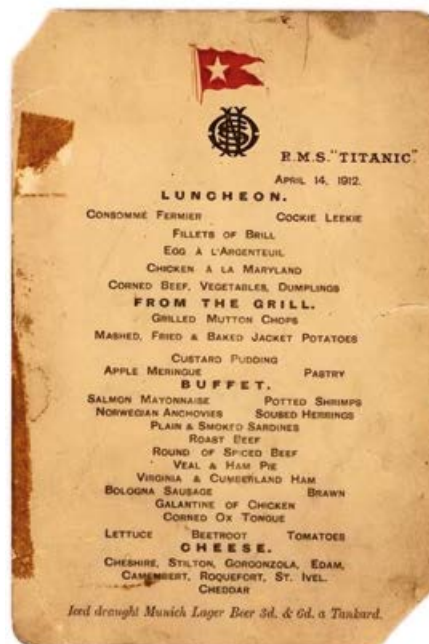
imprenditore pavese, scelto per l'importante viaggio inaugurale. I piatti erano cucinati da **chef esperti come Alexis Joseph Bochatay** e panettieri come **Charles Joughin**; gli ingredienti erano costosi e di alta qualità.

I ricchi di prima classe risiedevano nella parte alta della nave, con stanze vista mare e diversi ristoranti a disposizione per i loro pranzi e cene di gala. Situata sul ponte B, la sala del ristorante del Titanic era squisitamente decorata e arredata nello stile francese Luigi XVI, con posti a sedere per oltre 150 clienti. La sala era inoltre tappezzata, dal pavimento al soffitto, in mogano francese, di un delicato e splendido colore fulvo, con incisioni e altri dettagli ornamentali evidenziati con foglia d'oro.

Menu sontuosi tra i quali quello dell'ultima cena

A studiare meticolosamente i menu del Titanic ci ha pensato **Patrizia Rossetti** che, con il supporto dello storico **Claudio Bossi**, ha pubblicato *La leggendaria cucina del Titanic* (Macchione Editore, Varese, 1919). Rossetti ci fa rivivere i menu sontuosi la cui ostentazione e sovrabbondanza lasciano senza parole. Il pasto poteva durare anche qualche ora, considerata soprattutto la quantità di cibo che ogni volta veniva proposta ai passeggeri più abbienti. Se **per il pranzo i passeggeri potevano scegliere tra quattro antipasti e diversi tipi di carne alla griglia, oltre a un ricco buffet e formaggi inglesi o francesi** (tra cui camembert e roquefort), era la cena l'autentica occasione sociale in cui ostentare la propria ricchezza.

L'ultima cena del 14 aprile 1912 si apriva con antipasti a base di ostriche. Seguiva il famoso "consommé Olga", un brodo di manzo a base di vino e verdure con aggiunta di *coquilles Saint Jacques*, e poi toccava al salmone con crema di cetrioli, uova, succo di limone e burro fuso. La scelta spaziava, poi, tra filetto coperto di foie gras e tartufo, pollo alla lionese cotto nell'aceto, agnello con salsa alla men-



ta, roast beef e petto d'anatra, carne di montone grigliata, patate fritte, un buffet di verdure e gamberetti stufati. Per chiudere, una robusta selezione di dessert fra cui le *peaches in Chartreuse jelly*, *éclairs* al cioccolato e alla vaniglia e semplice gelato. Alta cucina francese, ispirata alle intuizioni di **Escoffier**, **Carême** e **Vatel**, accompagnata da vini pregiati e birra chiara con il gran finale affidato al Clover Club, un drink inventato da un barman del Bronx, a base di Gin, sciroppo di lampone e albume d'uovo.

Ai passeggeri di seconda classe era riservata la parte centrale della nave con ristoranti eleganti, ma senza lo sfarzo e la ricchezza riservati alla prima classe. Non per questo, però, era minore la qualità e la ricercatezza nelle materie prime. Anzi, **i pasti venivano preparati nelle stesse cucine della prima**. "Tutto passava sotto il mio sguardo attento quanto esigente - racconta Gatti - e tutto doveva rispettare i benché minimi standard qualitativi, anche per chi non apparteneva alla classe più esclusiva". La sera del 14 aprile, i passeggeri poterono scegliere tra il brodo di tapioca, merluzzo affumicato in salsa piccante, pollo al curry con riso oppure agnello in salsa di menta. **La scelta era ampia**: "E c'era anche del tacchino arrosto in salsa di lamponi, purea di rapa, riso bollito e patate arrosto". Pudding, gelato e frutta a chiudere il pasto. Inoltre,

avevano il privilegio di avere anche il caffè nel loro menu, bevanda totalmente inesistente nei pasti dei passeggeri di terza classe.

Ben diversa la cucina della terza classe

I viaggiatori di terza classe si trovavano nella parte bassa della nave, tra corridoi stretti e cabine minuscole, con un solo ristorante a disposizione per tutti gli ospiti e tavolate comuni sulle quali mangiare. La prima colazione di terza classe includeva *porridge* di farina d'avena, aringhe affumicate, patate bollite e soprattutto prosciutto e uova. I passeggeri avevano un normale tè spalmato con carne fredda e fichi stufati. **La loro cena includeva roast beef, che era anche l'unica proteina in offerta per loro**. Un budino di prugne era il semplice dessert con "i biscotti di cabina", un tempo riservati agli schiavi sulle navi.

Nella notte tra il 14 e il 15 aprile 1912, il Titanic colpì un iceberg al largo di Terranova. Non ci fu panico; **nessuno si rese conto della gravità di quello che sarebbe successo** di lì a poco. La nave affondò in un paio d'ore e con essa più di 1.500 persone persero la vita. Gli italiani a bordo del transatlantico erano 37, undici passeggeri, e gli altri 26 camerieri nel ristorante di prima classe. Morirono tutti, anche Gatti, a 37 anni. Tra i passeggeri si salvarono in cinque. Tra loro **Argene Genovese**, 24 anni, di Altopascio: era incinta di due mesi, e salì a bordo della scialuppa numero 11. Suo marito Sebastiano, 29 anni, si lanciò in acqua, e annegò. Il cameriere **Alfonso Perotti**, mandò una cartolina alla famiglia: "Mi imbarco tra due giorni". Era orgoglioso che lo avessero scelto per lavorare a bordo della nave più bella del mondo, **il cui affondamento è stato visto come il simbolo della fine di un'epoca**. Un'epoca di sfarzo e di progresso, sia scientifico sia tecnologico, che contraddistinse quella che gli storici hanno definito la *Belle époque*, conclusasi definitivamente pochi anni dopo con lo scoppio della Prima guerra mondiale.



Andiamo al sodo?

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Usanze e riti
della preparazione
più diffusa dell'uovo.*

Categorica l'esaltazione dell'umanista, scrittore e storico italiano **Benedetto Varchi** (*Capitoli burleschi*, 1537): "Tutti cibi che mai farò lo mondo non sono uno zero a petto a l'uova sode", a conferma dell'apprezzamento gastronomico dell'uovo sodo fin dall'antichità!

I Romani, come riporta **Apicio** nel suo *De re coquinaria*, erano soliti consumare le **ova elixa**, insaporite con garum, olio e buon vino o con garum, pepe e laser, e sempre uova sode figuravano nel **gustacium**, un nobile e sostanzioso antipasto della cui ricetta danno notizia sia **Virgilio**, nella sua *Appendix Vergiliana*, sia **Catone** nel *De agri cultura*: uova, frutta secca (pistacchi, nocciole, noci, mandorle), albicocche, capperi e olive, con un comple-

mento di pezzi di focaccia (*libum*), conditi con una crema di formaggio, aglio ed erbe aromatiche (*moretum*) o con un pesto di olive, olio, aceto, coriandolo, finocchio e menta (*epytrum*).

Nei ricettari del XIV secolo, quasi tutti di autori anonimi, come il *Toscano* e il *Veneziano*, spiccano le preparazioni delle **ove piene**, "*elixata quando integra coquerunt in aqua*", dove i bianchi albumi, farciti con un pesto di tuorli, cacio, maggiorana, zafferano e chiodi di garofano, vengono fritti in strutto e serviti con agresto.

*L'uovo divenne l'icona
più rappresentativa della Pasqua*

Sullo stesso soggetto gastronomico, **Mae-
stro Martino da Como** (*Libro de arte
coquinaria*, 1450) propone l'arricchimen-
to con una salsa: "... per farli di sopra il
suo sapore conveniente prendirai alchuni
di quelli rosci d'ova che sonno rimasti
con un pocha d'uva passa. Et pistati in-
sieme molto bene, li distemperarai con
un poco de agresto & un poco di sapa,
cioè vin cotto, gli passerai per la stamegna
giognendovi un poco di zenzevero, un
pochi di garofoli, & di canella assai facen-
do bollire un pochetto questo tal sapore.
Et quando le ditte ova voli mandare a
tavola buttagli di sopra questo sapore".
Romani, Babilonesi, Persiani, Cinesi e altri
popoli celebravano l'arrivo della prima-
vera scambiandosi uova come **segno
augurale della vita che si rinnova** e nel
Cristianesimo, reinterpretando queste
tradizioni, l'uovo divenne il simbolo del-
la resurrezione di Cristo, e quindi icona
più rappresentativa della Pasqua.





Nei primi secoli della storia della Chiesa, era abitudine distribuire, tra i fedeli, uova benedette dopo le cerimonie pasquali, e poiché il loro consumo, insieme a quello della carne, era proibito durante i giorni di Quaresima, l'accumulo di uova prodotte dalle galline, nel frattempo, veniva smaltito facendole bollire e tingeggiandole.

Originariamente, il colore era il rosso: secondo una leggenda, Maria Maddalena, avendo trovato il sepolcro di Gesù vuoto, era corsa dai discepoli annunciando la straordinaria notizia. Pietro, incredulo, aveva affermato: "Crederei a quello che dici solo se le uova contenute in quel cestello diverranno rosse". E improvvisamente quelle si erano colorate proprio di un rosso intenso.

Si aggiunsero poi tante variazioni cromatiche, ottenute con l'impiego di colori vegetali, e, nell'allestimento delle uova da donare in chiesa, primeggiavano frati e suore. Proprio tra gli appunti di un frate cuciniere di un convento marchigiano dei Cappuccini, a proposito de "Li precetti de la Pasqua del Signore", si tro-

vano le istruzioni "Ad approntar le ova pinte", con l'elenco delle colorazioni e relativi ingredienti: "cibolla, herbette, rapa, petrosemolo, fior di capomilla".

Le preparazioni regionali dolci arricchite con l'uovo sodo

Tante le preparazioni regionali dolci, tipiche delle festività pasquali, arricchite con uova sode.

Nel Pavese, il *cavagnè d'euuv*, un piccolo cestino con dentro un uovo colorato, destinato ai bambini, mentre **nel Trentino** si prepara la **corona pasquale**, un soffice e profumato pan brioche dalla caratteristica forma di una corona, decorata con uova e codette colorate.

A Trieste la *titola*: un pane a treccia, alla cui estremità è inserito un uovo sodo colorato, che nella tradizione vorrebbe ricordare i chiodi usati per la crocefissione.

La *pupe* e *lu cavalle*, un tempo oggetti di scambio tra fidanzati in occasione della

fešta di promessa del matrimonio, vengono preparati **in Abruzzo e in Molise** per le bambine e i bambini, modellando un impasto di farina, uova, zucchero e olio in forme stilizzate e incastonando un uovo nelle rispettive pance come simbolo di fertilità e buon augurio.

La **Pasqua in Sicilia** profuma di biscotti che prendono forme e nomi diversi: ***cuddura, pupi, panareddi, aceddu 'cu l'ovu***, decorati con uova sode e zuccherini colorati.

I giochi con le uova vanno ormai scomparendo

Pure se l'usanza va ormai scomparendo, è giusto ricordare anche i giochi con le uova, di tradizione millenaria (già durante il Medioevo, il combattimento con le uova era diffuso in Europa come documentato in Croazia, nel XIV secolo, e in Polonia all'inizio del XV).

"A far *cuca de ponta, de culo e de panza*" come dettaglia **Francesco Zorzi Muazzo**, bizzarro patrizio veneziano, cioè realizzando, con le diverse parti dell'uovo (accuratamente rassodato), gli urti nel combattimento contro gli avversari: così lo ***scoccino*** o il ***punta l'ov*** in provincia di Reggio Emilia; lo ***scotézu*** di Badalucca (Imperia); lo ***scoccia ova*** di Nereto (Teramo), la ***tocciata*** di Pietralunga, in Umbria.

In altre varianti di gioco, **le uova vengono fatte rotolare lungo percorsi inclinati** di sabbia, argilla o erba, in un incrocio tra il gioco di bocce e il biliardo, come la ***righea*** (o ***rigolana***) di Vittorio Veneto e dintorni; ***el truc*** di Cividale del Friuli, ***el rugoeto*** dei Colli Euganei.

Tanto per tornare al tema, **quanto tempo occorre per avere un perfetto uovo sodo?** "Le uova a bere fatele bollire due minuti, **le uova sode dieci, cominciando a contare dal momento che le gettate nell'acqua bollente**; se vi piacciono bazzotte, bastano sei o sette minuti, e in ambedue i casi, appena tolte dal fuoco, le metterete nell'acqua fredda": così **Pellegrino Artusi** (*La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, 1891).





La sopa coada

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Un'eccellenza trevigiana
tutta da scoprire.*

Ci sono **piatti depositari di storie e tradizioni** che meritano di essere conosciuti anche al di là di quello che è il loro ambito locale. Uno di questi è certamente la **sopa coada**, **tra più identitari della Marca gioiosa et amorosa** anche se, nel corso del tem-

po, ha vissuto cicli altalenanti: da ricercata principessa della tavola a piccola cenerentola golosa che, oggi, solo in pochi preparano con dedizione nelle cucine, che siano familiari o della ristorazione quotidiana. **Si trova in una sorta di terra di mezzo tra un pasticcio di carne e una zuppa.**

Pur se le prime tracce scritte ne danno testimonianza a partire dall'Unità d'Italia, **le radici affondano in epoche lontane, medievali prima e rinascimentali poi.** Quando, nella campagna veneta, i villaggi dell'entroterra erano preda di scorrerie tra gli eserciti delle varie signorie, vi erano le **torri di guardia messe a presidio dei rispettivi territori.** Con l'arrivo del

leone serenissimo e la bonifica di vaste aree, tali da sviluppare l'agricoltura, molte di queste torri furono **riutilizzate quale deposito di attrezzi e granaglie, con i piani superiori riadattati ad allevamento di pregiati pennuti**, ossia i piccioni, lasciando il più umile pollame a razzolare tra aie e cortili. Un esempio a **Marostica**, dove i **torresani** sono da sempre il piatto della buona tradizione locale. Lo stesso **Andrea Palladio**, il geniale architetto caposcuola della civiltà delle ville venete, sorte come aristocratica residenza agricola della nobiltà veneziana, provvide, in molti casi, a completare l'arredo architettonico con le colombaie d'ordinanza.



*Un piatto che deve essere
nominato rigorosamente
in dialetto*

I primi ricettari rinascimentali, scritti da **Cristoforo di Messisbugo**, da **Bartolomeo Scappi** e altri, vennero stampati in laguna. Tra i vari capitoli, non potevano mancare le diverse preparazioni di carne, bolliti e zuppe. Su tali premesse è conseguente immaginare si siano **create le basi per la preparazione poi chiamata *sopa coada***, con le sue varianti, a cominciare dall'etimo che ne spiega la natura. **Se la *sopa trevigiana* si può intuitivamente tradurre in *zuppa*, su *coada* si è molto discusso**. Potrebbe starci per covata, cioè cotta a lungo, quattro-cinque ore, dentro i forni delle vecchie cucine a legna, in un reciproco scambio di umori tra le varie componenti; ma anche coatta, cioè nascosta, riferita alla pregiata carne pennuta coperta da più umili fette di pane. Un'ideale sintesi della sua storia, con il piccione, proveniente dalle aristocratiche colombaie rinascimentali, e il pane, più umile frutto della fatica contadina. Sia come sia, su di un punto **Adriana Vigneri** è stata categorica. "È un piatto che deve essere nominato rigorosamente in dialetto, l'unico modo per inquadrarlo nel contesto che lo rende unico". *Sopa coada* che si ritagliò, in breve tempo, la meritata aura golosa tra i palati devoti. In un'epoca in cui la comunicazione digitale era di là da venire e i piccioni viaggiatori erano oramai destinati per altro uso, **c'era chi si recava in trattoria due volte**, la prima per prenotare il piatto, la seconda per rendergli onore con adeguata compagnia gaudente. **Vista la richiesta, nello stesso centro storico di Treviso, alcune soffitte erano state trasformate in "roccoli"**, sorta di colombaie urbane, dove venivano attirati i giovani pennuti con generose scorte di mais cinquantino, salvo poi riportarli a terra, ossia nelle cucine, per l'uso conseguente. Centri di riferimento permanente, a dimensione trevigiana, la **centralissima trattoria "Boschiero"**, come la **più periferica "Goba delle sciatiche"**.

Nei suoi saliscendi di storie culinarie, la *sopa coada* risorse nel secondo dopoguerra



ra grazie a **Bepo Maffioli**, sul piano della ricerca storica, e a **Bepi Mazzotti**, al tempo Delegato accademico per Treviso, ai quali va il merito di averla riportata all'attenzione cittadina. Grazie a **Fulvia Zoppelli**, che nel frattempo aveva recuperato la ricetta originale dei Boschiero dalla loro nipote **Elsa Ronfini Piaz**, Mazzotti, storico Presidente dell'Ente provinciale per il turismo, **si attivò per diffondere la ricetta presso molti ristoratori trevigiani** perché la riportassero agli onori che meritava.

*Nella ricetta, dedizione
e impegno fanno parte
degli ingredienti fondamentali*

La ricetta originale è stata poi depositata presso un notaio nel 2009. Una procedura molto semplice, in cui dedizione e impegno fanno parte degli ingredienti fondamentali. I giovani piccioni, una volta scomposti nei quarti principali, vengono fatti rosolare lentamente in teglia con olio e burro, assieme a un trito di sedano e un po' di sale. Vanno poi disossati e sfilettati a mano, e le ossa messe a bollire nel brodo preparato in precedenza. Non si usano più le pagnotte di un tempo, ma il **montasù**, nato nel secondo dopoguerra. **Una pagnottina dalla forma caratteristica e la crosticina friabile e croccante, la mollica morbida e compatta**. Imburrata la tortiera, si crea una base di pane dalle fette di un'altezza ideale di un centimetro. Segue un primo strato di carne ammorbida con il brodo. Altro strato di pane e pennuto, ricoperto ancora dal pane, mettendo poi a "covare" il tutto in forno. Tradizione vorrebbe che, una volta pronta, la *sopa coada* sia servita a tavola direttamente dalla teglia al piatto. Una scodella di

brodo ai lati di ogni commensale, così che ognuno se la coccoli brodosa quanto crede. Anche sull'uso del pepe si lascia a gusto e discrezione personale.

*Accanto alla tradizionale
versione urbana non manca
quella più rustica*

Accanto alla tradizionale versione urbana non manca quella più rustica, **diffusa tra Motta di Livenza e Oderzo**, un tempo porti fluviali per le merci che arrivavano dalla laguna, con i barconi trainati spesso, nell'ultimo tratto, da cavalli pazienti. La *sopa coada* giusto premio a tante fatiche, anche se la **carne, più che del nobile piccione, era quella di ruspanti giovani galline**, come pure di **piccoli capponi**. Nel tempo si è consolidata anche la **versione collinare**, ambasciatore lo storico **"da Gigetto"**, che arricchisce il tutto **con qualche cucchiata di pomodoro**.

In letteratura, vi è un divertente racconto di un grande storico della cucina trevigiana, **Giampiero Rorato**, che porta un curioso professore milanese a viaggiare nella Marca del dopoguerra, fra Treviso e Motta di Livenza, per scoprire i riti delle cucine locali e dei suoi protagonisti che raccontano, con passione coinvolgente, storie ed emozioni legate a questo piatto. Non poteva mancare la citazione della staffa con l'eclettico birbante goloso di Bepo Maffioli che sulla *sopa coada* ha scatenato la sua fantasia, con alcune **varianti più o meno eretiche**, tra le quali spicca **su tutte quella con le trippe di vitello**, tagliate sottilissime e arricchite con un soffritto di pancetta. Ulteriore conferma di una *sopa coada* testimone di golose emozioni di cui far tesoro sempre, a futura memoria.



Lo strachitunt

di Lucio Piombi

Delegato onorario di Bergamo

La storia di uno squisito formaggio Dop diffuso nella Bergamasca.

Vorrei diffondermi su un semplicissimo antipasto o “piatto di mezzo” che ha, come scopo principale, quello di celebrare, nei particolari, un grande formaggio del territorio: **lo strachitunt, che è anche l’ultima, in ordine di tempo, delle nove Dop bergamasche.**

Le caratteristiche dello “stracchino tondo”

Vediamo le caratteristiche di questo formaggio chiamato, italianizzando il suo nome, “stracchino tondo”.

Si tratta di uno stracchino di latte intero, con la stessa pasta bianca dello *strachin quader*, ottenuto da vacche di razza bruna alpina. Ogni forma ha un peso di 3-4 kg; un diametro di circa 30 cm e uno scalzo di altezza dai 7 agli 8 cm. Il colore della crosta è, inizialmente, grigiastro e poi marroncino, con riflessi rossastri se invecchiato, e cioè dopo 3-4 mesi.

Per ottenerlo, si fa una prima cagliata alla sera (cagliata fredda) e si lascia riposare per dodici ore; al mattino si fa una seconda cagliata (cagliata calda); si sistemano le due cagliate in sei o sette strati in una fascera forata (fino a una trentina di anni fa, si usavano quelle di legno di Branzi, oggi sostituite con la





per noi, in due o tre forme l'anno; non ti piacerà). Ne assaggiò un pezzo e capì subito le enormi possibilità che aveva quella specie di gorgonzola, senza verde. Oggi i Locatelli, discendenti di Guglielmo, gestiscono la Cooperativa di Sant'Antonio di Vedeseta e, con pochi altri caseifici, ne producono 15.000 forme l'anno. Molti ristoranti, specie italiani e stellati, lo cercano, ma raramente ne trovano a sufficienza. Oggi, si produce anche nella Bassa, ma lo devono commercializzare come "Blu tunt" ed è un'altra storia non così affascinante. Con questo prezioso prodotto delle valli brembane si realizza una semplice ma gustosa ricetta: la cicoria con lo *strachitunt* che può essere, come già accennato, un primo antipasto o un "piatto di mezzo".

plastica); lo si lascia sgrondare per almeno 48 ore, per farlo abbassare in altezza, e lo si toglie dalla fascera facendo rotolare la forma ed eseguendo a mano la sua salatura; a questo punto inizia la stagionatura.

Dopo un mese e dopo aver voltato varie volte le forme, ancora fresche, adagiate su assi di pino coperte con tessuto naturale, si inizia a bucarle con aghi di ferro sia sul piano, sia sullo scalzo.

Poiché tra i vari strati iniziali rimane sempre un po' di aria, **all'interno della forma nasce la muffa bianca nobile**, che raramente è verde, come quella che si forma nel gorgonzola dove, invece, si aggiunge il *penicillium roqueforti*: nello *strachitunt*, è bianca perché naturale.

Le forme si lasciano riposare per altri due o tre mesi, girandole e spugnandole spesso con acqua, in ambienti con una umidità non inferiore ai 10°.

Nel 2012 ha ottenuto la Dop

Lo *strachitunt* ha ottenuto la Dop il 26 febbraio 2012 e il suo disciplinare era stato redatto da una decina di anni e prevedeva una limitatissima zona di produzione e cioè poteva essere ottenuto solo in quattro comuni della Val Taleggio: Taleggio, Gerosa, Bello e Vedeseta.

Un famoso formaggero di Bergamo andò per acquistare "ol strachi quader" dal suo solito fornitore di Reggetto di Vedeseta, certo **Guglielmo Locatelli**; era ormai tarda mattinata e quel casaro era già a tavola: un fiasco di vino, un grosso tozzo di pane e una fetta appena tagliata da un grande stracchino tondo,

a centro tavola, che emanava un forte e pungente odore e che sembrava avariato dalle muffe sparse. Si informò e chiese che formaggio fosse, e Guglielmo gli rispose: "*L'è ü formai che an fa domà per noter, in du o tri furme a l'an; al ta piaserà mia*" (è un formaggio che facciamo solo



CICORIA CON LO STRACHITUNT

Ingredienti: 1 kg di cicoria di campo raccolta ancora senza fiore (tarassaco), 1 spicchio di aglio, 1 rametto di timo, 1 ciuffo di erba cipollina, 100 g di burro, 150 g di strachitunt, 50 g di formaggio di Branzi stagionato grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: mondare, lavare e far sgocciolare la cicoria. Cuocerla in abbondante acqua bollente salata per pochi minuti e, appena cotta, scolarla e strizzarla bene. In una padella, dove in precedenza è stato fatto sciogliere il burro, rosolare l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato, unendo il timo e l'erba cipollina finemente tritata. Aggiungere la cicoria e farla saltare, mescolandola di continuo con un cucchiaino di legno, in modo che si insaporisca uniformemente. Aggiungere lo strachitunt sbriciolato e mescolare per farlo sciogliere. Condire con il Branzi grattugiato, sale, pepe e servire.



Due mari e tre Doc

di Attilio Borda Bossana

Accademico di Messina

*Tra il Tirreno e lo Ionio
si producono tre
eccellenze enologiche:
il Faro, il Mamertino
e la Malvasia
delle Lipari.*

Due mari siciliani, il Tirreno e lo Ionio, e tre Doc: il Faro, il Mamertino e la Malvasia delle Lipari; **eccellenze enologiche che vivono attorno a una delle più antiche città dell'isola**, Zancle, l'odierna Messina, la colonia greco-siceliota fondata tra il 750 e il 715 a.C. da Cumani e Calcidesi.

Vini e vigne che trovano oggi maggiore attenzione tra professionisti, gourmet ed estimatori e che sono stati oggetto della prima rassegna *ME-doc*, promossa, nella città dello Stretto, dall'Associazione Italiana Sommelier-Sicilia. Una iniziativa che ha acceso l'attenzione su un territorio produttivo la cui viticoltura ha vissuto un rinnovato interesse solo a partire dagli anni Ottanta del secolo scorso, grazie all'impegno degli imprenditori locali e al supporto dei consorzi di tutela.

I vini del Messinese erano noti soprattutto dal XIV secolo, quando gli Aragonesi governavano la Sicilia, ma i riferimenti più conosciuti sono legati all'antica Roma. **Giulio Cesare pare apprezzasse particolarmente il vino Mamertino** (i Mamertini erano una popolazione di origini campane che si stabilì a Messina nel 289 a.C.), citandolo nel *De Bello Gallico*. Anche **Plinio il Vecchio**, nel XIV libro della sua *Naturalis Historia*, conferma che Cesare, all'epoca del suo terzo consolato, serviva durante i banchetti quattro tipologie diverse di vino: il Falerno e il Mamertino, di provenienza italiana, il Lesbio e il Chio, di provenienza greca. **Strabone**, geografo romano, e **Marziale** classificarono il Mamertino fra i migliori vini dell'epoca. Tra gli altri riferimenti letterari, **William Shakespeare**, nel 1599, in *Molto rumore per nulla*, narra di Leonato, governatore della città, che offre, al capitano di giustizia Corniola, il vino di Messina.

*La Malvasia delle Lipari
ha avuto la Doc nel 1973;
il Mamertino nel 2004*



L'area di produzione della Doc Mamertino, tra la costa tirrenica e le montagne, abbraccia trentaquattro comuni messinesi per circa 100 ettari totali. Un territorio "vista mare" con altezze che raggiungono anche i 500 metri di altezza. Riconosciuta ufficialmente nel 2004, per questa Doc possono essere utilizzate le varietà bianche grillo, ansonica (insolia) e catarratto normale o lucido, cui possono aggiungersi, in percentuali minime, le altre varietà ammesse.



Anche la Doc Malvasia delle Lipari pesca le sue origini in un lontano passato. Per **Diodoro Siculo**, storico greco-siceliota vissuto tra il 90 e il 27 a.C., l'introduzione del vitigno si deve ai colonizzatori greci, giunti nelle Eolie intorno al 588 a.C. Nel 1800, il commercio dei vini delle Eolie si diffuse in tutta Europa, grazie agli Inglesi di stanza a Messina. Lo scrittore **Alexandre Dumas**, nel suo diario di viaggio sulle Eolie, annotò: "Venne portata una bottiglia di Malvasia delle Lipari; fu il vino più eccezionale che abbia mai assaggiato nella mia vita". **Riconosciuta ufficialmente nel 1973, la Doc include le sette isole Eolie, Alicudi, Filicudi, Lipari, Panarea, Salina, Stromboli e Vulcano. La vite è coltivata soprattutto nell'isola di Salina e anche in quelle di Lipari e Vulcano, dove il clima è caratterizzato da una accentuata ventosità marina.** Le varietà di uva, contemplate nel disciplinare di produzione, includono solamente la Malvasia di Lipari sino al 95%, con una piccola percentuale di Corinto nero compresa tra il 5 e l'8%. I vini prevedono **le tipologie passito, liquoroso** (con alcool aggiunto) **o secco**, in base alla percentuale di zuccheri naturali presenti nel vino.

Il Faro era prodotto fin dall'età micenea

Quasi "cittadina" la dimensione della Doc Faro, riconosciuta ufficialmente nel 1976, la cui zona di produzione si sviluppa nel solo comune messinese, da Giampilieri Marina a Capo Peloro, per 32 chilometri nella fascia ionica, e da Capo

Peloro a Ortoliuzzo per 24 km nella fascia tirrenica, per 900 ettari totali. Il nome "Faro" pare derivi **dall'antica popolazione greca dei Pharii**, che colonizzarono Capo Peloro e gran parte delle colline messinesi, svolgendo attività agricola e in particolare dedicandosi alla coltivazione delle vigne. Quest'area vanta un'antichissima vocazione vitivinicola: il Faro, infatti, era prodotto fin dall'età micenea (XIV secolo a.C.). Numerose testimonianze sono riconducibili a un'importante attività vitivinicola già dall'epoca greca, per arrivare fino al XIX secolo, in cui furono notevoli il commercio e l'esportazione del Faro in molte regioni della Francia, allora utilizzato come vino da taglio dei vini di Borgogna e di Bordeaux, in concomitanza con gli attacchi di fillossera che interessarono il Nord Europa e la Francia in particolare.

Il binomio "vino e salute"

Oltre a essere incentrato sulla storia, il mito, le tradizioni, l'enografia e lo sviluppo delle tre Denominazioni messinesi, **ME-doc** ha proposto una parentesi dedicata al binomio "vino e salute". Il professor **Massimo Raffaele**, che fa parte del reparto di Neurologia e Malattie Neuro-muscolari del Policlinico universitario Gaetano Martino di Messina, parlando di vino e salute ne ha evidenziato la millenaria storia, e la valenza del gustare e del sentire, che verte su alcuni studi di medicina e neurofisiologia. Mentre si sorseggia un po' di vino, si ha un'accensione nel cervello che è ancora più complessa di quando si legge un libro o si faccia

un'associazione di significati rispetto ad altri messaggi. Ricercatori danesi, nel 1995, hanno fatto uno studio coinvolgendo 13mila persone e, dividendo a metà il campione, hanno scoperto che maggiore mortalità e incidenza di malattie cardiache erano presenti nei soggetti astemi rispetto a chi, invece, consumava alcolici, ovviamente in modo moderato. Cosa vuol dire ciò? **Se si beve il vino al pasto, soprattutto seguendo la Dieta Mediterranea, questa va a controbalanciare l'effetto etanolo negativo, innescando meccanismi positivi**, che sono gli antiossidanti, ossia i polifenoli, in grado di avere effetti e azioni, sul cuore e sul cervello, antiaggreganti. Naturalmente è importante fare attenzione a cosa si beve e a cosa e quanto si mangia. Tre vini Doc, quindi, che sono la forza di un areale ricadente nella provincia di Messina che offre un'eccellente tradizione gastronomica a fianco di cultura e bellezze naturali. Un territorio dal valore storico e vitivinicolo ove, oggi, si coltivano più di 60 varietà, di cui una ventina autoctone. Tra le principali autoctone, a bacca rossa: il Nero d'Avola, il Nerello Mascalese, il Frappato, il Nerello Cappuccio, il Perricone; tra le autoctone a bacca bianca: il Catarratto, il Grillo, l'Inzolia, il Grecanico, lo Zibibbo, il Moscato bianco, il Carricante, la Malvasia. È una storia dalle radici profonde quella del vino della Sicilia che, con 2.500 ore di sole l'anno e 98.992 ettari, **rappresenta la prima regione vitivinicola italiana per superficie vitata e la decima nel mondo**; al quarto posto in Italia per produzione complessiva, con una resa per ettaro inferiore, però, rispetto a molte altre regioni.



I pencarelli strascinati di Leonessa

di Francesco Maria Palomba

Delegato di Rieti

*Un'altra testimonianza
sull'origine
della carbonara.*

Con questo mio articolo vorrei dare un'ulteriore spinta all'eterna discussione circa le origini della carbonara, ritenuta da molti una delle più belle invenzioni della cucina romana. Secondo una tesi, la carbonara sarebbe di origine napoletana, in quanto la preparazione di un condimento simile compare nel trattato *Cucina teorico-pratica*, del 1837, di **Ippolito Cavalcanti**. Tuttavia, nella sua ricetta, che prevedeva l'uovo unicamente come addensante per la pasta, mancava la pancetta. Nessuna traccia della famosa carbonara compare nel caposaldo assoluto sulla cucina romana, considerato il più autorevole, *La cucina romana* di **Ada Boni** del 1930.

*Le prime testimonianze scritte
sull'esistenza della
pasta alla carbonara*

Le prime testimonianze scritte sull'esistenza della pasta alla carbonara **sembrano potersi fare risalire al dopoguerra**. Tale circostanza fa ritenere che la carbonara sia stata inventata grazie ai soldati americani, durante la Seconda guerra mondiale, con quella che conosciamo come "razione K", tuttora in uso in tutti gli eserciti del mondo come kit di prima sopravvivenza. Il nome è dovuto al biologo **Ansel Keys** che, in quel periodo, suggerì di dotare ogni soldato di una scorta di tuorlo d'uovo liofilizzato e bacon, così da assicurare alle truppe un pasto nutriente, ricco di proteine e carboidrati.

Secondo la versione "napoletana", qualche ingegnoso, insoddisfatto della pasta scondita come veniva servita all'epoca dagli *spaghettonari*, provò a rendere più ricco il piatto aggiungendo agli spaghetti quel che aveva con sé nello zaino.

La versione più accreditata è quella di Renato Gualandi, giovane cuoco di origine bolognese che, ingaggiato il 22 settembre 1944 per preparare un pranzo in occasione dell'incontro tra l'ottava armata inglese e la quinta armata americana nella Riccione appena liberata, **unendo il bacon e l'uovo liofilizzato degli americani**, segnò l'origine del piatto destinato a diventare famoso in tutto il mondo. Gualandi divenne poi cuoco delle truppe alleate a Roma dal settembre del '44 all'aprile del '45 e questo periodo fu sufficiente per diffondere la fama della carbonara nella Capitale.





Dalla pancetta al guanciale

Tuttavia, **la prima ricetta della carbonara pare sia stata pubblicata nel 1952 negli Stati Uniti** in una guida dei ristoranti di un distretto di Chicago dal titolo *"An extraordinary guide to what's cooking on Chicago's Near North Side"* di **Patricia Bronté**. Per trovare **la prima ricetta italiana**, comunque diversa da come la conosciamo oggi, dobbiamo arrivare al 1954, quando appare **sulla rivista "La Cucina Italiana"**. Qui gli ingredienti sono: **spaghetti, uovo, pancetta, gruviera e aglio**. Siamo ancora abbastanza lontani dall'attuale. Subito dopo, la carbonara viene riportata, **per la prima volta con la presenza di uova, pepe, parmigiano e pancetta**, in un ricettario vero e proprio, **La signora in cucina di Felix Dessi**. Sicuramente molto simile alla versione attuale. **La definitiva consacrazione** avviene con la pubblicazione nel ricettario di **Luigi Carnacina** *La grande cucina* del 1960. **Per la prima volta viene introdotto il guanciale di maiale**, in sostituzione della pancetta, **anche se con la panna**.

Una preparazione simile è quella dei "pencarelli strascinati" di Leonessa (Rieti)

Voglio però fornire una versione, sconosciuta ai più, che fa risalire l'origine di que-

sto tipo di salsa alla città di Leonessa, in provincia di Rieti. Piatto tipico della cucina di Leonessa di una volta erano, infatti, i "pencarelli strascinati". Per realizzarli, secondo quanto descritto nel libro *La Cucina Sabina* di **Maria Giuseppina Truini Palomba**, si procede come per la pasta all'uovo. Una volta impastato il tutto e fatto riposare, si prende un po' di pasta alla volta e, lavorandola con le mani, si allunga fino a ottenere uno spaghetti un po' grosso. In una padella di ferro, si mette a soffriggere pancetta di maiale, tagliata a dadini, e salsiccia fresca sbriciolata. In una terrina

si sbattono le uova. Cotta la pasta, si scola tenendo fermo il coperchio e facendo fuoriuscire l'acqua. La pasta rimasta nella "callarella", sempre posizionata sul fuoco, viene condita con il soffritto e mantecata; poi si univano le uova sbattute, si girava ancora e, da ultimo, si univa il pecorino. Questo piatto era tipico del giovedì e del martedì grasso.

Non ce ne vogliano gli amici romani: sono stati sicuramente loro a diffondere nel mondo la cultura di questo piatto, ma la teoria leonessana, pur se ancora non identica alla carbonara, ci piace molto!





Zuppa alla pavese

tra storia e leggenda

di **Giuseppe Rossetti**

Delegato di Pavia

*I 500 anni di un piatto
da re (prigioniero).*

Fra due anni, esattamente il 24 febbraio 2025, Pavia celebrerà il cinquecentesimo anniversario della battaglia che porta il suo nome. Lo scontro fra l'esercito francese, guidato dal re **Francesco I**, e quello dell'imperatore **Carlo V** fu un evento epocale che modificò gli assetti di potere in Europa e sancì il predominio spagnolo in Italia.

Senza questa battaglia, **Alessandro Manzoni**, nei suoi *Promessi Sposi*, avrebbe dovuto raccontare una storia diversa. Da quel gelido mattino del febbraio 1525 cambiò anche la modalità dei combattimenti. Furono le armi da fuoco degli archibugieri imperiali a stroncare la cavalleria pesante francese. Anche nella guerra finiva il Medioevo, con migliaia



di morti. Circa ottomila se ne contarono solo tra i francesi che furono sconfitti. Quello scontro sanguinoso, che vide coinvolti, nei diversi schieramenti, non solo francesi e spagnoli, ma anche italiani, tedeschi, svizzeri, segnò pure la nascita di un aggettivo della lingua italiana e di una zuppa: la zuppa è quella "alla pavese".

Certa l'origine, sconosciuta l'autrice

La zuppa alla pavese ha un'origine certa. Meno certa è l'autrice. Questo famoso piatto si trova nei ristoranti di tutto il mondo forse perché fu sponsorizzato da un re, *influencer ante litteram*.

Storicamente, è certo che Francesco I, quando la battaglia stava volgendo al termine, mentre cercava di fuggire a cavallo verso Milano, fu disarcionato da un italiano, **Cesare Hercolani**, e fatto prigioniero. La cattura avvenne vicino a una cascina, "La Repentita", che esiste anche ai giorni nostri e sulla quale è posta una targa a memoria di quella vicenda. Il re era stremato, ferito a una mano, umiliato dalla sconfitta. Per rifocillarlo, **gli fu preparata una zuppa con quel poco che era disponibile** e che al sovrano piacque al punto da farla poi inserire nei menu di corte. A pensarci bene, è singolare che sia stato riservato un tale onore a un piatto che ricordava una prigionia. Ancor più singolare è che la *soupe à la pavoise* trovi ospitalità nei menu francesi.

Il fascino della leggenda

La leggenda vuole che a preparare quella zuppa sia stata **una contadina che mise assieme quel poco che aveva a disposizione**: una fetta di pane raffermo, un uovo, quasi certamente brodo di verdura (qualcuno parla di borragine ma, visto il luogo e la stagione, è più probabile fosse crescione) e un po' di formaggio. Nella ricostruzione di quell'evento, è stata adombrata anche l'ipotesi che a



LA RICETTA

Ingredienti: brodo di carne (meglio se di gallina), 1 larga e spessa fetta di pane casereccio, 1 uovo, grana padano grattugiato.

Preparazione: far rosolare, su entrambi i lati, la fetta di pane girandola in una padella imburata, facendo attenzione a non abbrustolirla per evitare lo sgradevole sapore amarognolo. Porla nel piatto. Rompere l'uovo e versarlo sulla fetta di pane mantenendo il tuorlo intatto. Versare il brodo bollente coprendo il tutto prima di aggiungere una spolverizzata di formaggio grana grattugiato. Se è disponibile qualche foglia di crescione, si può aggiungere per decorare.

preparare la zuppa non sia stata una contadina, che difficilmente avrebbe potuto continuare a vivere in quella cascina e avere a disposizione cibo, considerata la devastazione di un territorio occupato da un esercito che da tempo assediava Pavia. Nei mesi che avevano preceduto la battaglia, i militari francesi, con tutto il seguito di civili, composto prevalentemente da donne, avevano occupato, anche per ripararsi dal freddo invernale, ogni edificio disponibile: tutte le cascine

e i conventi attorno alla città: e quindi colei che preparò la zuppa potrebbe essere stata una di quelle donne.

Di certo vi è che la zuppa alla pavese è nata al termine di una sanguinosa battaglia; che fu preparata per rifocillare lo sconfitto Francesco I e che **gli ingredienti furono, come sono ancor oggi: pane, uovo, brodo e formaggio**.

Le ipotesi degli storici sono interessanti, motivo di dibattito e approfondimento, ma il fascino della leggenda...





Gambero rosa di Sciacca

di Matteo Pillitteri e Francesco Scaglione

Accademici di Sciacca

*Un crostaceo
dal sapore delicato
e dalle eccellenti
qualità salutari.*

Sciacca è una meravigliosa città affacciata sul litorale Sud ovest della Sicilia, in provincia di Agrigento, famosa per antichi centri termali, l'agricoltura, le ceramiche e la pesca. La componente fondamentale dell'economia saccense è l'attività peschereccia, con oltre 150 imbarcazioni, destinata principalmente alla pesca costiera locale. Rappresenta, in Sicilia, il secondo porto peschereccio dopo Mazara del Vallo, mentre **ancora oggi è il primo porto per il pesce azzurro e per il gambero rosa.**

Il gambero rosa di Sciacca è un alimento molto delicato: ha un processo di **deperimento molto veloce**. Appena pescato, quindi fuori dall'acqua, inizia a degradare gli amminoacidi e le proteine che contribuiscono alla formazione di azoto, responsabile dell'odore sgradevole e del sapore amarognolo. Per ovviare a tale problema, vi sono due alternative per il trattamento e **la conservazione del gambero appena pescato:**

■ utilizzare quantità idonee di **additivi a base di solfiti**, tali da non superare i



limiti previsti dalle normative vigenti, quindi stoccare alla temperatura di 2 ± 2 °C ricoperti con ghiaccio. Un utilizzo non corretto dei solfiti causa alterazione del gusto e delle qualità;

■ **agire con il metodo di congelamento.**

Una volta pescato, il gambero viene selezionato, pulito, confezionato e abbattuto a una temperatura di -40°C nell'arco di 30 minuti. Tale processo permette, inoltre, di **bloccare la proliferazione batterica**; preservare tutte le **qualità organolettiche e nutrizionali** delle carni; poter consumare il prodotto crudo **in totale sicurezza**; ridurre drasticamente le quantità di solfiti.

Caratteristiche fisiche e nutrizionali

La zona di pesca coinvolta nel disciplinare "Gambero rosa del Mediterraneo" (*Parapenaeus longirostris*; codice FAO: DPS; area di pesca: Zona FAO 37.2.2 Mar Mediterraneo Centrale - Mar Ionio) è all'interno di un'area delimitata e circoscritta nello specchio di mare compreso tra il comune di Marsala e quello di Gela.

La specie è stanziale e **vive, in grandi gruppi, nei fondali sabbiosi e fangosi** di tutto il Mediterraneo, **soprattutto nel Canale di Sicilia**, a profondità molto importanti che vanno dai 150 ai 700 m, dove trova l'habitat ideale per vivere e riprodursi. Con un ciclo di vita piuttosto breve, che dura circa 4 anni, raggiunge la maturità riproduttiva a circa un anno di vita; ha una dimensione variabile, che va dai 6 ai 15 cm, e si nutre di plancton e microrganismi vegetali.

Il gambero rosa di Sciacca ha un corpo compresso lateralmente, la parte anteriore (cefalotorace) è ricoperta da un carapace da cui si diramano 13 paia di appendici. Sul carapace è presente, a livello della regione gastrica, **un caratteristico dente che permette di distinguere facilmente il gambero rosa dagli altri Peneidi**. Sulla superficie laterale, sono presenti due suture longitudinali ben evidenti. La superficie esterna del gambero rosa è praticamente liscia e pri-



va di setole. Il rostro è diritto o appena sinuoso e leggermente incurvato verso l'alto, dotato di 5-9 spine nella parte dorsale e privo di spine in quella ventrale. Il rostro prosegue posteriormente in una carena fin quasi al bordo del carapace. Gli occhi sono pedunculati e privi di tubercoli. **La colorazione è rosa-arancio tendente al rosso-violaceo** sul carapace e, soprattutto, sul rostro.

I benefici per la salute

Il gambero rosa ha **un apporto calorico moderato**. L'energia è fornita soprattutto dalle proteine, seguite dai carboidrati e da una quantità trascurabile di grassi. I peptidi sono ad alto valore biologico; gli zuccheri semplici e i lipidi, prevalentemente insaturi, caratterizzati da una buona percentuale di polinsaturi essenziali omega 3; 100 g di gamberi crudi apportano circa 308 KJ - 73 Calorie.

I sorprendenti vantaggi per la salute riguardano **il controllo della tiroide**: gli alti livelli di iodio, contenuti in questi crostacei, influiscono positivamente sulla tiroide aumentandone l'attività ed evitando aumenti incontrollati di peso.

L'invecchiamento della pelle: tra le proprietà dei gamberi c'è l'astaxantina, un carotenoide antiossidante che migliora il funzionamento del sistema immunitario ed è in grado di proteggere le cellule della pelle dall'invecchiamento causato dai raggi solari. Mangiando gamberi, miglioriamo la nostra pelle e contrastiamo rughe, macchie solari e imperfezioni.

La salute dei capelli: i gamberi aiutano a mantenere sani anche i capelli! È lo zinco ad avere un ruolo importante nel limitare la caduta dei capelli e nella creazione di nuovi bulbi. Altra importante proprietà è **la presenza di calcio, fosforo e magnesio, validi alleati contro l'osteoporosi**. Aggiungendo settimanalmente una porzione di gamberi in una dieta bilanciata, si rallenta lo sfaldamento osseo.

La memoria del cervello: avendo **alti livelli di ferro**, i gamberi diventano utili nel processo di trasporto dell'ossigeno non solo nei muscoli ma anche al cervello. Il ferro, come la già citata astaxantina, migliora la comprensione e la concentrazione.

Gli utilizzi culinari

Il gambero rosa si può mangiare crudo, con o senza olio e succo di limone (non marinato), facendo molta attenzione alla freschezza dell'alimento. **Non andrebbe mai cotto a lungo**, per evitare che acquisisca una consistenza gommosa o stopposa. È molto utilizzato per la realizzazione di condimenti per i primi piatti, come pasta o risotti; è eccellente anche nelle farciture della pasta ripiena. Tra i secondi, sono famosi **il fritto di gamberetti e gli spiedini di gambero alla griglia**. Il gambero rosa si sposa molto bene con verdure ed erbe aromatiche.

Il crostaceo va mantenuto al fresco (2 ± 2 °C) e consumato entro 24-48 ore. Se è congelato, va consumato preferibilmente entro 18 mesi dalla data di congelamento. Va scongelato, preferibilmente in frigo, alla temperatura di 4°C o in acqua fredda e non deve essere ricongelato. Una volta scongelato, conservarlo in frigorifero e consumare entro 24 ore.





Le erbe spontanee che arricchiscono la cucina dell'Alto Adige

di Raoul Ragazzi

Delegato di Merano

Un mondo in cui la natura e la cultura si incontrano e si fondono in una sinfonia di profumi selvatici e gusti indimenticabili.

La cucina dell'Alto Adige/Südtirol è un tesoro di piatti tradizionali che **uniscono gli elementi della gastronomia italiana e austriaca**, arricchita, in questo periodo, dalla presenza di **erbe spontanee che donano profumi e sapori inaspettati**.

In questa provincia incantata, piante, quali **il tarassaco, il dente di leone** e molte altre **dalle virtù benefiche**, trovano la loro massima espressione e si fondono con nota maestria nella cucina locale, offrendo una varietà di piatti unici e raffinati.

Il tarassaco è una pianta dal sapore leggermente amarognolo

Quando il fiore del tarassaco arriva a maturazione, si forma il soffione, ossia la sua infruttescenza. Gli acheni del pappo sono molto leggeri, basta infatti una leggera brezza o un semplice soffio per portarli via, disseminando i semi ovunque. Il tarassaco è una pianta dal sapore leggermente amarognolo. **La sua raffinatezza**





si manifesta nella sua capacità di **rinviare e purificare l'organismo** grazie alle sue proprietà diuretiche e depurative. Uno dei piatti in cui il tarassaco viene utilizzato con sapienza è la **"torta di tarassaco e patate"**, in cui le tenere foglie di questa erba spontanea si uniscono a fette di patate e cipolle, dando vita a una delizia rustica e saporita. Con il tarassaco si possono preparare anche la **frittata, il risotto e il pesto**.

Erbe ideali per insalate, zuppe e frittate

Il dente di leone, simile al tarassaco ma con **foglie più fini e sottili**, è un'altra erba spontanea molto apprezzata. Il suo gusto amarognolo e la sua versatilità lo rendono un ingrediente ideale per insalate, zuppe e frittate. **Un esempio emblematico della cucina altoatesina, che utilizza il dente di leone, è la "minestra di dente di leone"**, un piatto genuino e salutare che combina le foglie della pianta con patate, cipolle e pancetta croccante per un tocco di sapore irresistibile. Oltre al tarassaco e al dente di leone, l'Alto Adige è una terra generosa che offre altre piante dalle caratteristiche salutari e benefiche. **La borragine**, con le foglie pelose e i fiori azzurri, è una pianta dalle **virtù depurative e antinfiammatorie**. Essa viene utilizzata in una varietà di piatti, come la **"minestra di borragine e orzo"**, in cui l'aroma delicato della borragine si sposa con l'orzo perlato, creando un

connubio di sapori che evoca semplicità e autenticità. **La malva**, dai fiori rosa-viola e dalle foglie morbide, è una pianta **emolliente e lenitiva**, apprezzata per le sue proprietà benefiche per il sistema digestivo. È impiegata in piatti quali la **"frittata di malva e ricotta"**, in cui le tenere foglie si fondono con la dolcezza della ricotta e il profumo degli aromi per un piatto delicato e raffinato. **Il crescione, pianta acquatica dal sapore piccante e leggermente pepato**, è ricco di vitamine e minerali e possiede proprietà depurative. Si presta a essere protagonista di svariate ricette, come **"l'insalata di crescione e mele"**, che unisce il gusto fresco e vivace del crescione alla dolcezza croccante delle mele, offrendo un piatto leggero e gustoso, perfetto per la stagione primaverile.

L'ortica, con le sue foglie dentellate e i suoi peli urticanti, è una pianta dalle **molteplici**

ci proprietà benefiche, tra cui quelle antinfiammatorie, antianemiche e diuretiche. In cucina, si trasforma in un ingrediente versatile, protagonista di ricette come gli **"gnocchi di ortica"**, in cui la pianta dona colore e sapore a una preparazione tradizionale.

La pianta "che rompe le pietre"

Infine, la **pimpinella saxifraga**, il cui nome deriva dal latino. Si suppone che tale denominazione derivi dalla parola *bipinula*, che significa "dalle piume doppie" e che descrive la forma delle foglie. *Saxifraga* significa "che rompe le pietre" e **fa riferimento alla forza o al luogo in cui è solita crescere**. È una pianta con **foglie verde scuro e fiori rossi**, apprezzata per le sue proprietà astringenti e toniche, utilizzata sia nella medicina naturale sia in cucina. **"L'insalata di pimpinella e ravanelli"** è un piatto fresco e croccante. La cucina dell'Alto Adige/Südtirol, grazie all'uso sapiente delle erbe spontanee, offre piatti che uniscono i sapori della tradizione a ingredienti ricchi di virtù benefiche. Un prezioso patrimonio gastronomico, che esprime la ricchezza e la varietà di questa terra affascinante, e che offre un viaggio sensoriale ed emozionale, alla scoperta di un mondo in cui la natura e la cultura si incontrano e si fondono in una sinfonia di profumi e gusti indimenticabili.





L'agnello pasquale: *business genovese*

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*Nel porto di Genova
il rifornimento di ovini
era abbondante e le
loro carni erano sia sulle
tavole popolari sia su
quelle dell'élite.*

L'agnello sulle mense pasquali è un *leit motiv* di tutta l'Italia. È un simbolo religioso - "Agnus Dei qui tollis peccata mundi" - e un piacere del palato. Se scorriamo le ricette di tutte le regioni, troviamo molte pietanze simili, insieme a infinite varianti. Ovviamente, l'agnello (o il capretto) è dominante nei territori dove è diffuso l'allevamento per motivi climatici e geomorfologici. E qui si apre il discorso relativo a Genova e alla Liguria. È noto che il territorio intorno al capoluogo, ma anche nel contesto montuoso e arido sia di Levante (in particolare) sia di Ponente, non è mai stato teatro di sviluppo di un'agricoltura organica e tanto meno di allevamenti bovini e ovini. Eppure, se si rivede la storia della tavola dei genovesi, si scopre che la carne ovina era assai diffusa, a tutti i livelli sociali, e presente, per l'intero anno, sulla mensa familiare. I genovesi sono sempre stati amanti delle carni bianche piuttosto che di quelle rosse. Il vitello e il pollame venivano dal vicino Piemonte. E gli agnelli e i capretti?

Dalla prima Crociata in poi, il porto di Genova si era vorticosamente sviluppato; sullo scalo arrivavano prodotti di importante valore commerciale: dai tessuti, ai gioielli, dai profumi alle spezie, ai semi oleosi, zucchero e caffè.

Dal XIV secolo in poi, i **genovesi imposero**

ro la loro leadership (commerciale e politica) sulla Sardegna e sulla Corsica, anche per il declino della rivale Repubblica di Pisa, sconfitta nella battaglia navale della Meloria.

*I genovesi importarono ovini
e caprini dalla Sardegna*

Le due isole tirreniche si dimostrarono subito un importante punto di riferimento per i genovesi, i quali trasformarono in **una ricca risorsa alimentare** la presenza degli ovini e dei caprini che venivano caricati sulle caracche e sulle galee da trasporto e trasferiti poi a Genova. Gli animali, in gregge, erano poi **scaricati nel porto antico** e avviati, sotto ferreo controllo di **marinai trasformati in pastori**, nel centro storico dove poi erano macellati e distribuiti agli operatori commerciali del settore. A Genova, nel quadro d'una toponomastica storica, esiste ancora il Vico dei Caprettari.

Il rifornimento di carne ovina, a Genova, divenne, così, abbondante e regolare, con la conseguente presenza sia sulle tavole popolari sia su quelle dell'élite. **Ovviamente l'agnello fu una presenza costante in occasione della Pasqua**, insieme alle lattughe ripiene, la cima e la torta pasqualina sulle quali si è molto scritto e discusso.

Un piatto popolare, ma non pasquale è il **"bianco e nero d'agnelletto"** che vuole l'impiego delle interiora dell'animale giovanissimo, perché più tenere e delicate: polmone, fegato, milza, coratella e budellino. Le interiora vanno fatte cuocere a fuoco alto, in tempi rapidi, in una grande padella con olio extravergine di oliva e alloro fresco. Alla fine, si sala e si aggiunge abbondante succo di limone prima di servire in tavola.



*Il piatto tipico pasquale
è la "fracassata" con i carciofi*

Per Pasqua, invece, il piatto tipico genovese è la **"fracassata"** con i carciofi. **La ricetta è ruspante**. In un tegame, a fuoco vivo, si fa saltare l'agnello, fatto a pezzi, in olio extravergine d'oliva con aglio e prezzemolo tritati. Poi si aggiunge un bicchiere di vino bianco, si sfuma e si abbassa la fiamma. Stesso procedimento e medesimi ingredienti per i carciofi, lavati, puliti e tagliati in quarti. Si uniscono poi - agnello e carciofi - in un unico tegame di cottura coperto e si passa l'insieme per qualche minuto a fiamma bassa perché si intenerisca. Si sbattono le uova (una ogni due commensali, ma meglio se solo il tuorlo) e si versano nel tegame amalgamando con un mestolo di legno. **C'è una variante, tutta ligure**, al piatto: eliminare le uova e il succo di limone, aggiungendo all'agnello e ai carciofi, nel tegame, **un'abbondante manciata di pinoli**, il tutto per una Pasqua vivace e non conformista.



È nato prima l'uovo o la colomba?

di Paola Franco

Accademica di Cortina d'Ampezzo

*I due simboli pasquali
rappresentano
la rinascita e la pace.*

La colomba più antica compare nella *Genesi*, di ritorno da Noè, tenendo nel becco un ramoscello d'ulivo, segno di nuova fecondità della terra; un modo, questo, per mostrargli la fine del diluvio universale e diventare poi famosa nei secoli come simbolo di riappacificazione. Greci, Egizi e Romani preparavano, per le

cerimonie sacre, pani a forma di colomba con funzioni magiche e votive. Tali tradizioni, mutate nei significati, si mantennero con il Cristianesimo e assunsero, nelle varie regioni e province, modalità e significati diversi, comunque **identificando nella colomba il simbolo della pace.**

*Tre leggende raccontano
l'origine del pane dolce
a forma di colomba*

Sono tre le leggende che si raccontano sull'origine del pane dolce a forma di co-

lomba. **La prima** risale alla vigilia della Pasqua del 572 quando re **Alboino** conquistò Pavia ricevendo, in segno di sottomissione, tra gli altri doni, anche dodici fanciulle per i piaceri del sovrano e un dolce a forma di colomba, talmente buono da fargli promettere che da quel giorno avrebbe rispettato le colombe. Per sfuggire alla violenza del re, tutte le ragazze affermarono astutamente di chiamarsi "Colomba" e furono salve.

La seconda leggenda lega l'origine di questo dolce all'abate irlandese **Colombano** e al suo viaggio a Pavia nel 612. Al suo arrivo, ricevuto dalla regina longobarda **Teodolinda** e dal consorte **Agilulfo**,





venne invitato con i suoi monaci a un pranzo molto ricco. Era ancora Quaresima, perciò i religiosi rifiutarono le carni, ma, per non offendere i sovrani, l'abate disse che le avrebbero consumate solo dopo averle benedette. Fatto il segno di croce, le pietanze si trasformarono in candide colombe di pane. Il prodigio colpì molto la regina che decise di donare loro il territorio di Bobbio, dove fu costruita l'abbazia di San Colombano. La colomba bianca divenne il simbolo iconografico dell'abate divenuto Santo.

La terza è legata alla battaglia di Legnano del 1176, quando la Lega dei Comuni lombardi sconfisse **Federico Barbarossa**. Si narra che un condottiero del Carroccio vide due colombe bianche posarsi impavide sopra le insegne lombarde, incuranti della battaglia: decise dunque d'infondere lo stesso spirito ai suoi uomini, facendo confezionare e distribuendo loro dei pani a forma di colomba.

*Veneto e Lombardia
se ne contendono i natali*

Intorno alla metà dell'Ottocento, le tecniche dolciarie andarono progressivamente raffinandosi; con l'introduzione del lievito di birra, in sostituzione di quello naturale, e grazie al progresso del sistema di macinatura delle farine, sorsero vere e proprie attività di pasticceria.

È a Verona che compare, in quest'epoca, per la prima volta, con nome e forma caratteristici, la **"Colomba pasquale di Verona"**, un dolce lievitato, con l'aggiunta di mandorle, nocciole e frutta candita.

I milanesi, però, vogliono attribuire l'invenzione "commerciale" della colomba a **Dino Villani**, direttore pubblicitario della Motta che, nel 1934, per sfruttare gli stessi macchinari, che altrimenti sarebbero rimasti inattivi per l'impasto del già famoso panettone, ideò un nuovo prodotto dolciario dedicato alla Pasqua (lo stesso Villani, nel 1953, con **Orio Vergani** e alcuni amici, fu uno dei fondatori dell'Accademia). Quindi, sono almeno due le regioni che si disputano i natali della colomba. Da ovunque abbia avuto origine, è comunque apprezzata in molteplici versioni sulle tavole di tutti gli italiani.

*"Ogni essere vivente
proviene dall'uovo"*

Omne vivum ex ovo, ogni essere vivente proviene dall'uovo: questa frase racchiude in sé l'essenza stessa della vita.



Troviamo l'uovo **già nella preistoria** come oggetto con simbologia mistica religiosa ed **esemplari decorati sono stati ritrovati in numerose sepolture del Neolitico**.

Onnipresente nelle diverse civiltà antiche, **si ritrova ovunque in tutte le culture**; finemente decorato o perfino in utensili per la mensa che ne imitano la forma, l'uovo ha sempre rappresentato **il simbolo di vita e rinascita dall'alba dell'umanità**. La consuetudine di regalare uova è documentata già fra gli antichi Persiani e, in seguito, fra Egizi, Greci e Cinesi, legata **all'inizio della stagione primaverile**. **Nella religione ebraica**, per celebrare l'uscita dall'Egitto, si mangiavano uova sode. Come dall'uovo nasce un pulcino, così, nel Cristianesimo, l'uovo diventa simbolo della resurrezione di Cristo. Era molto diffuso un racconto che narrava come **Maria Maddalena** avesse annunciato all'imperatore **Tiberio** la resurrezione di Gesù portandogli un uovo dipinto di rosso a simboleggiare il sangue di Cristo.

Nei territori germanici, la celebrazione della festa di primavera aveva radici pre-cristiane ed era legata alla dea Ostara. **Nel Medioevo**, le tradizioni della Chiesa si integrarono con quelle già esistenti e si diffuse la consuetudine di offrire uova come regalo pasquale, sode per ragioni di conservazione, perché non si potevano consumare durante la Quaresima. Tuttavia, le uova vere regalate andavano presto a male, sicché subentrò l'uso di fabbricarne in materiali non deperibili. Iniziò, quindi, la creazione di uova forgiate con metalli preziosi e decorate con gemme, destinate a nobili e aristocratici.



Si realizzarono uova anche con i più svariati materiali

Nei libri contabili di **Edoardo I Plantageneto**, re d'Inghilterra, dal 1272 al 1307, sono registrate le spese per ben 450 uova d'oro da donare in occasione della Pasqua. Se ne fabbricarono anche con i più svariati materiali: **Francesco I** di Francia ne ricevette in dono uno in legno che conteneva un'incisione della crocefissione, e il Delfino ne ricevette in regalo uno in smalto bianco su cui era dipinto un brano del Vangelo, con un carillon all'interno.

Alla corte di Versailles, si scambiavano uova dipinte dai pittori più illustri. Quello preziosamente decorato, che **Luigi XV** donò a **Madame du Barry**, conteneva una statuina di Cupido.

Tuttavia, anche se in minor numero, **le uova-gioiello più famose sono russe**.

Nel 1885, l'orafo **Peter Carl Fabergé**, di antenati ugonotti fuggiti dalla Francia

durante il regno del Re Sole, cominciò a realizzare, per la famiglia dello zar, preziosissime uova di Pasqua. Il primo era in **platino con smalto bianco opaco e, all'interno, si trovava un tuorlo d'oro**, contenente a sua volta una gallina d'oro che racchiudeva una copia in miniatura della corona imperiale, con un rubino a forma di uovo, costruito secondo un meccanismo a *matrioska* che sarebbe diventato tradizione. **La serie imperiale per i Romanoff è di 52 esemplari**, tutti magnifici e diversi l'uno dall'altro, commissionati prima da **Alessandro III** come regali per la moglie, poi dal figlio **Nicola II** come doni per la zarina e l'Imperatrice madre.

Capolavori di oreficeria con smalti e pietre preziose, curatissimi nei dettagli, **ogni uovo era custode di ingegnose sorprese** legate alla simbologia imperiale, talmente elaborati che la produzione era di uno, massimo due l'anno; l'ultimo fu consegnato nel 1917.

Esiste anche **un'altra serie di 7 uova**, create per il nobile russo **Alexander Kelch**.

Purtroppo, alcune sono andate distrutte o disperse, ma quelle rimaste sono famose e ammirate in tutto il mondo.

Le origini dell'uovo di cioccolato risalgono a Luigi XIV

L'uovo di cioccolato ha origini che sono da ricondurre al Re Sole **Luigi XIV**, che all'inizio del 1700, per primo fece preparare, dal *chocolatier* di corte, uova sia ripiene sia ricoperte di crema di cacao. Già nel 1725, a Torino, la vedova **Giambone** iniziò a proporre in vendita, nella sua bottega, gusci d'uovo riempiti con cioccolato, esposti in vetrina insieme a una chioccia viva. Al pasticcere olandese **Van Houten** va il merito di aver inventato, nel 1828, **la pressa per estrarre, dal seme del cacao, il burro**; questo rendeva il prodotto più **malleabile facilitandone la lavorazione**. Si iniziarono a trovare in vendita piccoli ovetti e, successivamente, l'ideazione di uno stampo concavo rese possibile la creazione di due mezzi gusci sottili che venivano saldati tra loro. L'azienda anglosassone Cadbury sfruttò tale innovazione, collegando il prodotto dolciario alla tradizione pasquale delle uova. La lavorazione del cioccolato fu perfezionata infine da **Lindt**, inventore, nel 1879, del concaggio, tecnica di continuo mescolamento della massa di cacao ad alta temperatura, che porta a ottenere quella consistenza perfettamente liscia e omogenea che tanto incanta il palato.

La nascita della produzione industriale delle uova pasquali, come le conosciamo ora, **è legata a Torino**. Nel 1920, l'azienda di Casa Sartorio iniziò a produrre uova con stampi a cerniera chiusi, posti in macchinari che, ruotandoli in più direzioni, riuscivano a modellare il cioccolato, stendendolo uniformemente. Dal 1925 divenne prassi inserirvi piccoli regali.

Con una sorpresa più o meno importante, o fantasiose confezioni, l'uovo di cioccolato è diventato un regalo irrinunciabile, perché non si è mai troppo grandi per volerlo assaggiare. Uovo o colomba? Nel dubbio, gustiamoli entrambi.





Il riso Razza 77

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*Una piacevole
riscoperta in tavola,
dopo decenni di oblio.*

L'inizio della storia di questo riso nasce dall'idea di un personaggio famoso del secolo scorso: il professor **Francesco Todaro**, laureato in agraria a Pisa, nel 1886. Dopo diversi incarichi di insegnamento, approda all'Università di Bologna nel 1912, in qualità di professore ordinario di Agricoltura, dopo aver fondato, l'anno prima, la "Società Bolognese produttori di sementi selezionate", la prima del genere in Italia. Sempre attivo, con un'assidua dedizione all'attività scientifica rivolta all'analisi

botanica e allo studio della selezione cerealicola, nel 1921, ancora a Bologna, fonda l'Istituto di Allevamento Vegetale per la cerealicoltura. È in tale contesto che nasce il riso Razza 77 per opera del professor **Bonvicini**, nel 1941. La varietà derivava dall'incrocio fra Lady Wright, importata dagli Stati Uniti e registrata in Italia nel 1925, e il Greppi, frutto di una selezione massale del 1908. **Il termine si riferisce alla fila 77 del campo areale** nel quale era stata seminata la cariosside.

*Nel 1978, esce di scena
dal Registro delle Varietà
dell'Ente Nazionale Risi*

Il Razza 77 iniziò la sua storia negli anni Quaranta del Novecento, con una superficie coltivata che aveva raggiunto i 4.000 ettari, con un picco massimo, negli anni 1961-65, di 4.888 ettari, sino al crollo, con soli 77 ettari coltivati, nel 1977, e alla definitiva uscita di scena dal Registro delle Varietà dell'Ente Nazionale Risi nel 1978.

Molte le ragioni che portarono al declino e, tra queste, le tecniche di coltivazione che, nei decenni passati, non consentivano una resa idonea, oggi possibile, attraverso una riduzione della taglia della pianta ed evitando anche, con giusti allettamenti, la suscettibilità della varietà al marciume basale. Nei vari decenni della sua commercializzazione, si era fatto apprezzare in cucina per la preparazione del risotto, classico piatto della cucina italiana.

Quale particolarità presenta questo tipo di riso, tanto da intraprendere lo



sforzo di riavviare la coltivazione e inserirlo in campo commerciale a confronto con altri blasonati e affermati (Carnaroli, Vialone nano)?

Tutto nasce da **un gruppo appassionato di risicoltori della Bassa Novarese**, intenzionati a reintrodurre un prodotto di rilevanza storica e culturale, consolidata nel tempo sia dalla tradizione produttiva sia da quella gastronomica.

Nel 2017, viene inserito nel Registro Nazionale delle varietà storiche da conservazione

Il 31 ottobre del 2017, il Razza 77 viene inserito nel Registro Nazionale delle varietà storiche da conservazione e, l'anno successivo, è riconosciuto dalla Regione Piemonte **quale Prodotto Agroalimentare Tradizionale** (Pat) e, a 40 anni esatti dalla cancellazione, riprende il proprio posto nel Registro Varietale dell'Ente Nazionale Risi. Infine, nel luglio 2020, entra a far parte dell'Arca del Gusto di Slow Food, in qualità di prodotto della Bassa Novarese, da preservare geneticamente a tutela della biodiversità agroalimentare e della storia tradizionale e culturale.

Sono state proposte diverse classificazioni, a norma di legge, per gruppi merceologici, che tengono conto essenzialmente della **lunghezza del chicco, della sua forma e del rapporto lunghezza-larghezza**.

La classificazione italiana distingue i seguenti gruppi:

- Comune od originario, con chicco piccolo e tondo;
- Semifino con chicco di media lunghezza e tondo
- Fino con chicco medio lungo
- Superfino con chicco lungo

Caratteristiche e vantaggi nutrizionali

Il Razza 77, appartiene alla classe merceologica dei superfini, tra i quali, il



Baldo, l'Arborio e il Carnaroli. Con una lunghezza del chicco di 6,7 e larghezza di 3,2 mm, **appartiene alla categoria dei risi lunghi A**.

Secondo i dati custoditi presso la documentazione storica dell'Ente Nazionale Risi, oggi, il Razza 77 ha un **contenuto di amilosio del 21,7%** con un **corrispettivo proteico dell'8,82%**. L'amido del riso costituisce il 78% del peso ed è la fonte di carboidrati. È costituito da granuli piccolissimi, 20 volte più di quelli del frumento e 70 volte più piccoli di quelli della patata e ciò rende conto della sua **alta digeribilità**.

Non tutti i tipi di riso sono adatti per i risotti, ma solo quelli con contenuto di amilosio che si attesta fra il 20 e non oltre il 24% come il Carnaroli (22,1%) e il Vialone nano (22,85) e, appunto, il Razza 77 (21,7%). Essi sono in grado di tenere la cottura, assorbire i condimenti, facilitare la mantecatura e non produrre collosità, deleteria per un risotto, ma non per una minestra di riso.

Le proteine del riso sono qualitativamente superiori rispetto agli altri cereali, per l'elevato valore biologico (riso 77, frumento 67, mais 60). Infatti **il riso contiene tutti i nove aminoacidi essenziali per la sintesi proteica** e, benché sia un cereale, ha buone quantità di lisina, pari all'86% del fabbisogno quotidiano per porzione, fondamentale per la sintesi dei tessuti di sostegno (tessuti connettivi e scheletro) nonché per un'adeguata risposta immunitaria, precursore della vitamina PP (Pellagra Preventive o vitamina B₃).

Il riso presenta alcuni vantaggi nutrizionali. È povero di sodio e ciò lo rende ideale nella prevenzione dell'iperten-

sione e malattie cardiovascolari. È **privo di glutine** e quindi ideale per soggetti celiaci e per coloro identificati come *gluten sensitivity*. Il contenuto di amido condiziona l'indice e il carico glicemico nei soggetti diabetici e per tale ragione è utile **aggiungere proteine vegetali al piatto** o farlo precedere da ortaggi per ottenere **un profilo glicemico ideale**. È utilizzato per realizzare diete in soggetti con allergie alimentari e consente **un maggior senso di sazietà**, a parità di peso, rispetto agli altri cereali, per il maggior assorbimento di acqua. Cento g di pasta diventano, dopo la cottura, 210 g, mentre il riso, a parità di peso, arriva a 320 g.

Infine, è il cereale che si presta a un'infinita possibilità di preparazioni: con circa **50.000 ricette nel mondo**, tutte sviluppate utilizzando le **quattro fondamentali modalità di cottura**: alla cinese, pilaf, all'indiana e all'italiana. Quest'ultima è sicuramente quella che più di tutte, oltre ai risotti unici nella cucina mondiale, impiega il riso per la realizzazione di antipasti, secondi e dolci, seguendo le solide tradizioni di ogni regione.

Il territorio nel quale ha trovato la nuova dimora il Razza 77 è limitato a sei comuni del Basso Novarese: Tornaco, Terdobbiato, Vespolate, Borgolavezzaro, Nibbiola e Garbagna. I coltivatori, dopo ricerche e sforzi produttivi, hanno sicuramente la consapevolezza che il ritorno di un simile prodotto alimentare sulle nostre mense non farà che accrescere la nostra cultura del cibo, nel solco della diversità biologica e nel rispetto di una secolare tradizione, con uno sguardo al futuro.



Un gioco di prestigio

di Elisabetta Cocito

Accademica di Torino

Piccole creazioni di pasticceria salate, con un appropriato abbinamento dei sapori.

Un gioco di prestigio, ma anche un gioco di parole. **La creazione della pasticceria salata richiede abilità**, come in un gioco di prestigio, nel saper far apparire piccole creazioni del tutto simili alle loro omologhe dolci, creando, appunto, un effetto ottico destinato a stupire chi le guarda, ma anche in grado di aumentare il prestigio di chi le crea. Se il gioco di prestigio degli illusionisti è per l'appunto illusorio, il risultato del lavoro dei pasticceri è concreto, anche se destinato a sparire velocemente, prima tra le nostre mani e poi nella nostra bocca.

La pasticceria salata è oggi più venduta di quella dolce

La pasticceria salata, negli ultimi anni, si è affermata come **uno dei più rilevanti**

trend gastronomici, tanto da diventare un settore importante del *business* di molti locali che, per le loro creazioni, utilizzano le tecniche della pasticceria, della panificazione e della ristorazione moderna. Il *business* consiste anche nella capacità di vendita del prodotto, e quindi di fruizione, decisamente più ampia rispetto alla pasticceria dolce. Il consumo di quest'ultima, infatti, è generalmente concentrato in specifiche occasioni e orari e abbastanza limitato nelle quantità, mentre **la pasticceria salata ha una platea di consumatori più vasta**: *brunch*, aperitivi, buffet e, soprattutto in maggiori varietà. Sono lontani i tempi delle tristi pizzette surgelate e dei salatini dai contenuti misteriosi o banali: **la sfida è sorprendere i clienti con accostamenti originali** e con un aspetto accattivante. Si tratta di piccoli gioielli usciti dalle mani di artigiani che, come gli orefici, creano miniature, con abilità e pazienza, attingendo alla loro creatività, con un uso sapiente dell'accostamento dei colori e delle forme.

L'importanza dei colori e delle forme

A riprova dell'importanza del colore, segnaliamo una curiosità: un estroso e tra i più qualificati chef del panorama torinese, e non solo, **utilizza in cucina la mazzetta dei colori RAL come riferimento per ottenere il miglior risultato visivo** di una salsa o di un piatto. L'acronimo RAL è un sistema di classificazione europeo dei colori, generalmente usato per definire quelli di vernici, rivestimenti e materie plastiche. Ogni colore è presentato nelle sue



molte sfumature e identificato con un codice. Il menu degustazione del ristorante ha per titolo "RAL 6001", corrispondente al verde smeraldo, il colore della salsa preferita creata dallo chef. Anche le forme sono importanti: sfere, cubotti, tartellette vengono generalmente presentati nei pirottini di carta, come la pasticceria dolce. Naturalmente l'abbinamento appropriato dei sapori, dei loro contrasti e della loro armonia è fondamentale. Questa attività richiede uno sforzo ulteriore rispetto alla pasticceria dolce perché **occorre anche una maggior cura dell'aspetto estetico**, mancando di alcuni elementi classici di decoro come le creme colorate o la frutta fresca, cui occorre trovare adeguati sostituti.

Preparazioni dolci reinterpretate in versione salata

Un *divertissement*, per il consumatore, è sorprendersi davanti a un **plumcake salato**, una mini cheesecake, un **croissant salato ai salumi**. Una piccola panna cotta, grazie al sapore neutro, consente decorazioni anche spericolate, come può esserlo una piccola falda di peperone caramellato. Paste frolle, briséé, muffin, biscottini, impasti base della pasticceria dolce, reinterpretati e farciti attingendo anche al mondo della ristorazione, per esempio con tartare di carne o di pesce o verdure confit o crude.

A fianco di queste piccole chicche, troneggia, nella sua imponenza, il panettone gastronomico o **panettone salato**. La preparazione di base è meno complessa dell'omologo dolce: una pasta neutra, simile al pan brioche, da farcire assecondando la propria fantasia e i propri gusti. Farcito a strati, con gli ingredienti più diversi, oltre a presentarsi in modo scenografico, offre all'ospite la possibilità di scegliere gli spicchi secondo le sue preferenze. Ogni strato è a sé stante e si può mangiare come un tramezzino. **Un buon connubio è con mousse salate**, insalata russa, salumi, insalate o verdure varie, e si potrebbe proseguire all'infinito.



Nell'elencazione dei piccoli sfizi gastronomici non possono mancare i **canapè**, tartine di fette di pane senza crosta, spalmate di burro o maionese, e **ricoperte di ingredienti salati a piacere**, perfetti per un aperitivo in piedi. I canapè non sono nati oggi, ma vantano una lunga militanza nei buffet eleganti, a partire dal 1700, quando, si dice, furono ideati in Francia per poter offrire alla corte del re piccoli bocconi che gli ospiti potessero prendere con le mani e mangiare interi. Il nome si è mantenuto anche in Italia, come indicatore di raffinatezza e distinzione dai più "plebei" panini. Troviamo, per esempio, un'interessante selezione di canapè nel ricettario *Il talismano della felicità* di **Ada Boni**, del 1935, destinati alle case borghesi e da presentare su eleganti vassoi d'argento o cristallo. Se vogliamo, sorridendo, dare un valore

antropologico alla pasticceria salata, da consumare in piedi con le mani, potremmo considerarlo un rito liberatorio e "trasgressivo" in attesa di sederci a tavola per assolvere alle regole dettate dall'etichetta per l'uso delle posate, dei bicchieri, del tovagliolo e dei tempi. Non è un caso che siano stati fatti studi sui comportamenti, a volte poco eleganti, davanti a un buffet, dove sembra si risvegliano i ricordi delle lotte ataviche per la conquista del cibo. Concludendo, vorrei segnalare che Pfatisch, una delle più antiche pasticcerie di Torino, attiva dal 1915, ha ottenuto, da una nota guida gastronomica, il riconoscimento di miglior pasticceria salata d'Italia. Torino, lo ricordo, è patria della piccola pasticceria dolce, dove sono nate le famose **bigiole** alla crema citate anche da **Gozzano**, note per la loro dimensione ridotta e la varietà di gusti.





Le tagliatelle: quanta fantasia di lessico per uno stesso prodotto

di **Francesco Donati**
Accademico di Ravenna

*Una pasta all'uovo
tipica dell'Emilia,
che assume formati
e nomi diversi
anche nei dialetti.*

Il romagnolo **Farini**, artefice dell'unità d'Italia assieme a **Cavour**, andò ad abitare a Saluggia nel 1852, dove possedeva anche alcuni poderi di cui andava fiero. Agli amici romagnoli scriveva di non aver dimenticato la cucina della sua terra e neppure i suoi prodotti. Si narra che il ministro ordinasse spesso al cuoco piemontese di mettergli in tavola *al lasegn*, ossia le tagliatelle, e quello scuoteva ogni volta la testa perché la pasta richiesta erano i taglierini, non le rinomate e succose lasagne.

Quanta fantasia di lessico per uno stesso tipo di pasta!

Nei dizionari della lingua italiana, troviamo che le tagliatelle sono una pasta all'uovo

tipica dell'Emilia, diffusa anche nella cucina del Centro e del Nord Italia, nome che deriverebbe dal verbo "tagliare", dato che, tradizionalmente, si ottengono stendendo la pasta in sfoglia sottile e tagliandola dopo averla arrotolata. **Non tutti le fanno allo stesso modo.** C'è chi fa la sfoglia **sottile come i bolognesi, mentre nelle case dei contadini si faceva, di solito, di maggior spessore.** C'è chi le taglia **larghe pochi millimetri**, mentre altri arrivano a **un dito e più di larghezza**, ma è sempre pasta della famiglia delle tagliatelle.

*Nella cucina contadina
della Romagna si condiscono
con un ragù rosso*

Nella cucina contadina della Romagna si condiscono, da centocinquanta anni almeno, con un ragù rosso che **adesso si fa con una miscela di carni suine e bovine**, ma nell'antica cucina di quelle famiglie, gente affatto abbiente che vedeva la carne di bue solo poche volte l'anno, **l'ingrediente principale erano i fegatelli e le altre interiora di pollo**, sapientemente conciati e preparati dalla *azdora* (massaia). E il pomodoro? Questa preziosa solanacea americana si diffuse rapidamente in cucina solo a partire da metà del 1800, forse un decennio prima nelle città che nelle campagne. Ai primi del Novecento, il ragù delle tagliatelle romagnole si presentava di un bel colore rosso, **molto ricco di unto per la presenza di strutto**, grasso principe della tavola. All'opposto, nella cucina veneta, si faceva e si fa scarso uso del pomodoro nella pasta, mentre in Romagna il rosso accompagna persino i risotti.



Ippolito Cavalcanti, nel suo libro *Cucina teorico pratica* (1839), pur conoscendo la *salsa di pomodoro al butirro*, si sofferma sul condimento delle *lasagnette* senza pomodoro. Raccomanda di condirle con “... *diversi formaggi grattugiati, zucchero e polvere di cannella* ... e di passare poi il piatto al forno perché ci facci il *brulé*”. Questione di gusti, ma poche cose si sono evolute come il gusto dei commensali nell’arco di due secoli.

Nel nome si scopre la grande varietà di lessico

È però nel nome che si scopre la grande varietà di lessico. **In Piemonte ci sono i tradizionali taglierini, più stretti delle normali tagliatelle; in Toscana troviamo le sontuose pappardelle**, ottime con un ragù di cinghiale o di altra selvaggina. **A Bologna le chiamano invece tajadel** (tagliatelle bolognesi), parola che, grazie anche alla nota cadenza, fa spuntare l’acquolina in bocca prima ancora di ammirarle nel piatto. **In Romagna le tagliatelle assumono tre diversi nomi dialettali** ed erano un piatto della **tradizione contadina**, dove costituivano, ricorrendo alle parole dello storico **Le Goff**, un “alimento dei momenti di rottura del livello primario di alimentazione”.

Nelle colline **del Cesenate e del Forlivese, le chiamano papardel** per la vicinanza con la Toscana, di cui molti comuni facevano parte sino alla fine del secondo decennio del Novecento. **Nell’Imolese, sono chiamate tajadel**, per non smentire la stretta parentela di questa zona con la nobile cucina di Bologna. Se scendiamo invece in pianura, territorio in origine costellato di aree vallive, procedendo sino alla costa adriatica, troviamo che i vecchi romagnoli della **Bassa Ravennate** usano ancora la parola *lasegn o lisegn*. Qualcuno potrebbe affermare che essi confondono le lasagne con le tagliatelle. Prendendo spunto da tale dubbio, ho cercato di approfondire il motivo per cui usano la parola *lasegn (lisegn)* e non *tajadel*. Prima considerazione, il lessico di cucina del dialetto non si è di norma evoluto nei



secoli. Inoltre, se andiamo indietro al 1500, in molte città d’Italia c’erano le corporazioni dei *biavaroli*, le quali comprendevano anche i *lasagneri*, che non erano i produttori delle odierne lasagne cotte al forno, ma vendevano per lo più pasta tirata al matterello e tagliata col coltello.

Dagli antichi Romani a oggi

Poi, **la storia antica insegna che, in principio, ci fu la lagana dei Romani**, parola presa a prestito dal greco (*làsanon*), una sfoglia di pasta fatta di farina e acqua, larga e sottile, tirata a mano con il *laganatro*, strumento di legno antenato dell’odierno matterello (*sciadùr*). Venne quindi la lasagna, sia corta e sia lunga, a volte riccia da un lato o da tutti e due, larga un paio di dita o più.

Nel lontano 1351, i mastri lasagnari si imbarcavano a Genova, sulla galea dei Doria, **per preparare la pasta fresca all’equipaggio durante la navigazione**. Il ferrarese **Cristofaro di Messisbugo**, nel suo *Libro novo* (edizione 1557), le definisce sia lasagne sia tagliatelle; precisa inoltre: “... *fa la tua pasta un poco molle, poi tira una sfoglia lunga, stretta e sottile finché puoi... e lasciala seccare, poi piglia buon brodo grasso che boglia, e getta dentro dette lasagne, e falle cuocere adagio*”.

Bartolomeo Scappi le indica in due modi. Nella sua *Arte del cusinare* (1570, prima edizione) parla di “*pappardelle, cioè lasagne cotte con latte, e butirro, servite con cascio, zuccaro e cannella sopra*”. Pure nei libri mastri dei portuensi di Ravenna (1641- 1648) è indirettamente rintraccia-

bile questa ricetta delle *lasagne*; dalla loro vaccheria questi religiosi ricevevano ogni venerdì il latte necessario a cucinarle.

Il bolognese **Vincenzo Tanara**, nel suo libro *L’economia del cittadino in villa* (1648), parla di *Lasagne a vento*, una sorta di tagliatelle larghe e grossetine che, in alternativa ai ravioli, ai vermicelli e ai *macaroni*, indica, al pari del Messisbugo, come accompagnamento ideale delle carni bollite. Mentre **nel Meridione la sfoglia si faceva senza uova con lasagne festonate, lunghe e ricce in entrambi i lati, le massaie romagnole**, disponendo solo di farine di grano tenero e con una certa abbondanza dei prodotti del cortile, facevano la sfoglia *dal lasegn con impiego di uova di gallina*, tre per ogni libbra (347 grammi) di farina.

A partire dai primi decenni del 1900, la lingua italiana si insinuò anche in Romagna nella parlata di tutti i giorni, compreso il lessico della massaia, conniventi i libri di cucina fra cui eccelle *La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene* (**Pellegrino Artusi**, 1891, prima edizione). Adesso tutto è stato tradotto o semplicemente adattato alla lingua nazionale. Tuttavia, in molte case contadine e tra coloro che hanno superato la terza età, soprattutto nella Bassa Ravennate, è costume chiamare le tagliatelle alla maniera antica, *lasegn o lisegn*. Non solo i romagnoli della Bassa hanno conservato l’avita dizione delle tagliatelle, anche nel greco moderno si chiamano *Lazania*.

A me piace chiamare le tagliatelle alla maniera antica: *lasegn o lisegn*; è una parola che riporta alla memoria la cucina dei nonni contadini, un ricordo delle nostre radici sia linguistiche sia culinarie.



La sorprendente vita dell'anguilla

di Tullio Sammito

Accademico di Ragusa

Il suo ciclo riproduttivo presenta caratteristiche davvero straordinarie.

L'anguilla è tutta buona e tutta bella, e se non dispiacesse alla brigata, potria chiamarsi buona robba anch'ella; ché l'è morbida e bianca e delicata, et anche non è punto dispettosa; sentesi al tasto quando l'è trovata. Con questi versi, **Francesco Berni**, poeta e inventore della poesia burlesca, già nel 1500, **tesseva le lodi dell'anguilla**.

Il nome latino *anguilla* è il diminutivo di *anguis*, "serpente". Tuttavia, non temano i lettori, né gli eventuali, potenziali buongustai. L'anguilla è un pesce, un po' ibrido se vogliamo, ma un pesce. Fa parte, infatti, del sottordine dei *Fisostomi*, nei quali la vescica natatoria comunica, per mezzo di

un dotto pneumatico, con l'apparato digerente, ed è classificata fra i pesci apodi, per la mancanza delle pinne ventrali. Queste due caratteristiche, unitamente a una cute completamente coperta di scivoloso muco e munita di profonde e resistenti squame quasi invisibili, grazie alle due pinne laterali e a una terza, detta anale, a mandibole possenti con numerosi denti conici minuscoli e appuntiti, **le consentono di vivere indifferentemente in mare o negli stagni di acqua salmastra**. E ancora, grazie alla conformazione e all'elasticità delle fessure branchiali, in grado di conservare, a contatto con le branchie, un residuo d'acqua, **essa può resistere per diversi giorni anche all'asciutto**.

Le anguille possono uscire dai fossi melmosi o dai fondi fangosi dove amano stare e la loro rettazione, cioè la capacità di muoversi strisciando (solo nell'erba umida e nelle notti senza luna), è facilitata dalla viscidità della pelle.

I captoni sono le anguille femmine che superano i 50 centimetri di lunghezza

I captoni sono sempre e soltanto anguille femmine: sorpassano tranquillamente i cinquanta centimetri di lunghezza fino a un metro e **raggiungono un peso di 2 o 3 kg**, mentre **i maschi si fermano sempre tra i quaranta e i quarantacinque centimetri** con un peso più ridotto. Esse possono trovarsi anche a notevole distanza dal mare, fino a 200 chilometri dalla foce dei fiumi che hanno risalito e, indifferentemente, anche nei laghi di acque dolci, fino a 3.000 metri sul livello del mare.

Celebri quelle di Roma, chiamate da Bonaparte cloacine o chiavicarole, in quanto si trovavano nelle cloache o nei pozzi. **Sono pesci carnivori, voracissimi** di ogni minuscolo organismo vivente, specialmente di vermi, anellidi, crostacei, molluschi, lombrichi, perfino sanguisughe. L'anguilla, specie quella degli stagni o delle paludi, ha anche capacità necrofaghe e saprofaghe (si nutre di animali morti e di organismi in decomposizione).

Cresce in un periodo che va dagli otto ai diciotto anni

Il ciclo vitale e riproduttivo dell'anguilla è complesso e presenta caratteristiche davvero straordinarie. Basti pensare che essa cresce e matura in un periodo che va dagli otto ai diciotto anni (la femmina vive quasi sempre più del maschio). Alla fine di tale periodo, **giunta alla maturazione riproduttiva, rag-**

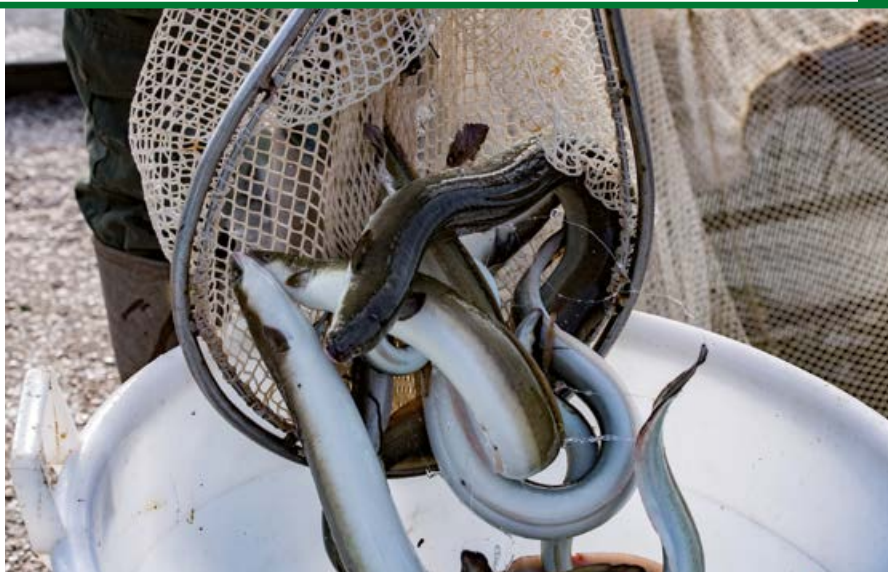


giunge il mare e colonizza il tratto costiero ma, spesso, anche il mare aperto. **Questo viaggio ha dell'incredibile** e forse trova riscontro soltanto nelle migrazioni continentali di certe specie di uccelli: infatti, seguita o no dal maschio, **può percorrere 15/40 km al giorno** per percorsi che vanno dai 40 ai 200 km, **fino al massimo dei 6.000 km per giungere al mare dei Sargassi**, dove moltissime di esse convergono, attratte da una bussola biologica e anche, a dire di certi mestieranti pescatori, ma senza attendibilità scientifica, guidate da certe percezioni nel fluido marino e nell'oscurità totale degli abissi.

Durante questo viaggio, breve o lunghissimo, a seconda della scelta ambientale, ecologica, faunistica, istintiva, **l'anguilla si trasforma**: si nutre in maniera insufficiente fino a subire l'atrofizzazione dell'apparato digerente; dimagrisce assottigliandosi; sopravvive in virtù delle abbondanti scorte di grasso accumulato; la sua regione ventrale assume un colore bianco argenteo, da cui il nome anguilla argentina che si dà alle anguille che sono scese al mare; la cornea diventa trasparente e la lente cristallina aumenta di volume.

*Raggiunta la sua meta,
depone da uno a sei milioni
di uova e poi muore*

Una volta raggiunta la sua meta, qualunque essa sia, come abbiamo prima accennato, la femmina depone da uno a sei milioni di uova **a circa mille metri di profondità** e poi muore. L'ultimo evento straordinario del ciclo riproduttivo consiste nel fatto che **tutti gli avannotti di anguilla** (da quelli nati lungo le coste marine più prossime, fino a quelli osservati nel mar dei Sargassi), dopo il primo periodo di vita, in cui più simili a larve si lasciano trasportare dalle correnti, una volta sviluppati quel tanto che basta per nuotare, **intraprendono lo stesso percorso dei genitori ma a ritroso**, giungendo nella stessa zona dalla quale i genitori erano partiti.



Destinata, in origine, al consumo natalizio, oggi si gusta anche in altre occasioni

L'anguilla è, in tavola, un alimento appartenente ai prodotti della pesca. La sua quantità di grassi fornisce un alto apporto energetico, notevoli quantitativi di colesterolo, un'alta quantità di vitamine A, B ed E liposolubili, acidi grassi polinsaturi essenziali, abbondanti proteine, buone quantità di ferro.

Per le caratteristiche delle sue carni, **la preparazione culinaria d'eccellenza è quella ai ferri o alla brace**, anche allo spiedo alternando tranci di anguilla e foglie di alloro, in quanto, in tal modo, il pesce giunge a scolare fino al 50% del proprio peso, cioè acqua e grassi. Destinata in origine al consumo natalizio, oggi si utilizza anche al di fuori di tale ricorrenza, come **in Sardegna**, dove, per tradizione culinaria, **si è sempre cucinata in qualunque periodo dell'anno**. Per gli esemplari più piccoli sono indicate **ricette in umido o fritte e si apprezzano perfino i resti riciclati, nei giorni successivi, dopo averli marinati in aceto aromatizzato** con origano, alloro, aglio e pepe.

Un piatto tipico molto saporito è **la pasta con l'anguilla**, saltata per alcuni minuti dentro una salsa composta dall'anguilla cotta in umido e poi sfilettata.

Si ricorda poi **l'anguilla cotta nel vino** e, infine, tutte **le ricette con le cèe** (cieche, in dialetto toscano) che sono gli avannotti delle anguille che risalgono fiumi e canali come l'Arno e il Canal Burlamacca nel

periodo invernale, divenendo il più tipico piatto delle città di Pisa e Viareggio, e fornendo l'ingrediente principale per le **frittelle di cèe, la polenta o la pasta co' le cèe, le cèe alla viareggina, o fritte in pastella, le polpettine di cèe**.

*Un'industria turistica e culinaria,
fiorent e redditizia*

A Comacchio, in provincia di Ferrara, **o nel lago di Bolsena**, sin dai tempi degli Etruschi e poi dei Romani, la pesca delle anguille e il loro allevamento costituiscono da sempre un'industria turistica e culinaria fiorent e redditizia. **A Sasso d'Ombrone**, in provincia di Grosseto, ogni anno a settembre si tiene **una Sagra del capitone**. A Comacchio, tra fine settembre e inizio ottobre, la Sagra dell'anguilla. **A Cintello di Teglio Veneto**, in provincia di Venezia, ogni anno, tra giugno e luglio, si svolge la **Sagra del bisàt** (anguilla, in dialetto veneto).

L'anguilla, tuttavia, è una specie in estinzione ed essa è registrata come "in pericolo critico" dalla Lista Rossa IUCN, che è il più completo inventario del rischio di estinzione delle specie, a livello globale. Le ragioni sono principalmente due: **la difficoltà dell'accoppiamento** che avviene soltanto in mare aperto e mai in cattività (grande problema per gli allevatori, i quali sono costretti a immettere avannotti o piccoli esemplari catturati in mare per il relativo accrescimento nei bacini di itticoltura) e **l'inquinamento da diossine** e da PCB (inquinanti tossici simili alle diossine).



Viaggio nel mondo del tostapane “toast to toast”

di Roberto Mirandola

Accademico di Padova

Quando il semplice pane diventa tostato, profumato, scuro, “rumorosamente” croccante.

“Dove c’è un tostapane c’è civiltà”. Così sostiene lo scrittore croato **Predag Matvejević** nel suo libro del 2015, *Pane Nostro*, in cui racconta come l’alimento più conosciuto e diffuso al mondo, il pane, appunto, abbia accompagnato l’essere umano nella sua evoluzione nel corso dei secoli. Per estensione, si potrebbe affermare che, come panificare, anche **abbrustolire il pane è un’usanza che si perde nella notte dei tempi**: inizialmente, per ragioni di conservazione, poi per il gusto. Del resto, è un fatto che la trasformazione in cibo sensoriale avviene quando il semplice pane diventa pane tostato, profumato, scuro, “rumorosamente” croccante.

Non solo il pane tostato è antico quanto il mondo (incerta l’origine della parola *toast*. Sembra derivi dai termini, in latino, *torrere*, bruciare o *tostus*, tostato), ma unisce i popoli in tutti gli angoli del Pianeta: le distanze geografiche o culturali sono confini che svaniscono ogni volta che qualcuno infila una fetta di pane in un tostapane.

Un piccolo elettrodomestico che bisognerebbe tenere sempre a portata di mano

È uno di quei piccoli elettrodomestici che bisognerebbe tenere sempre a portata di mano: non si può mai sapere quando arri-



verà il momento giusto per un *toast* con prosciutto e formaggio e, al mattino, quando la confettura si poserebbe volentieri su una fetta tostata e imburrata. Una volta che il tostapane ha trovato il suo posto sul bancone, utilizzarlo solo per tostare il pane sembra poi quasi uno spreco. È **l’elettrodomestico più comune, perché è solitamente economico e facilissimo da usare**. Inoltre, occupa poco spazio e può essere messo in qualunque tipo di cucina, anche in quelle molto piccole.

Chi inventò il tostapane elettrico? Uno scienziato scozzese, **Alan MacMasters**, nel 1893. Inizialmente la sua idea - l’*Eclipse Toaster* - fu prodotta e commercializzata dalla Crompton & Co, ma **fu solo nel 1925** che l’americana Waters Genter Company immise nel mercato **un moderno tostapane** - il Model 1-A-1 Toastmaster - **provvisto di tutti gli ultimi ritrovati tecnologici dell’epoca**: tostatura da entrambi i lati tramite un temporizzatore, che consentiva di tenerlo acceso solo per il tempo necessario ad abbrustolire le fette di pane, evitando così bruciature indesiderate, **oltre all’espulsione automatica a cottura ultimata**.

In seguito, venne montata **anche la funzione sonora** che avvisava, con un allegro trillo, l’espulsione della fetta. All’epoca - quindi **negli anni Trenta del secolo scorso** - **questo elettrodomestico rappresentava un accessorio da cucina di lusso**,

non proprio alla portata di tutti: negli Stati Uniti costava \$ 25, l’equivalente odierno di \$ 400, circa 390 euro.

Ancora in uso, soprattutto in Inghilterra, il modello classico degli anni Cinquanta

Oggi, la continua evoluzione tecnologica e di stile mette a disposizione modelli dalle forme sinuose, ultra prestazionali, con indicatori luminosi, pannelli di comando LCD e programmi preimpostati, ma **il tostapane per eccellenza rimane il Dualit® Classic Toaster a 2 scomparti, nella finitura in acciaio inox. Costruito ancora a mano a Crawley nel Regno Unito**, fin dagli anni Cinquanta del secolo scorso, **è rimasto praticamente immutato nel tempo**. Anche oggi, rappresenta più che mai **un’icona di design** e un classico di ogni cucina inglese (e non solo) che si rispetti. I suoi principali punti di forza sono **l’affidabilità e la semplicità di costruzione**: pochi componenti, ma di qualità, e ricambi di facile sostituzione disponibili anche dopo molti anni. Tutti amiamo il *toast*: perfino i grandi chef (**Pietro Leemann** a parte...), e in America, a Charlottesville, **nello stato della Virginia, qualcuno gli ha addirittura dedicato un museo**. Preparare un *toast*, croccante e dorato fuori, morbido dentro, è un’arte, quasi quanto cucinare. **Bastano solo 3 ingredienti per un toast da buon-gustai: 2 fette di pane in cassetta dello spessore di poco più di 1 cm** (meglio se comprato fresco nella panetteria di fiducia) **e 2 fette di prosciutto cotto di alta qualità adagiate a mo’ di onde tra 2 fettine di fontina Dop**. Può essere anche un goloso spuntino di metà pomeriggio tagliato in due triangoli.



La salute comincia a tavola

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo-Mondello

Una particolare attenzione va posta, anche nelle mense pubbliche e private, alla qualità e alla provenienza degli alimenti.



La salute comincia a tavola. È un solido principio ben consigliato. Lo sottolinea, a Palermo, il professore **Alberto Firenze**, il quale, nel locale Policlinico Universitario, è nell'unità operativa di "Risk Management e qualità", istituita recentemente nel reparto della moderna struttura di Oncologia. Si tratta dell'ennesima conferma di quanto le **mense aziendali, comprese, dunque, quelle della sanità, siano importanti**.

La questione abbraccia, ovviamente, anche quelle negli asili per la prima infanzia, nelle caserme, nelle aziende pubbliche e private.

L'Università palermitana ha ideato il progetto denominato "Hospital chef"

La qualità degli alimenti e la provenienza dei prodotti utilizzati, neanche a dirlo, sono meritevoli della massima attenzione. **Occhi aperti sulla provenienza**

di surgelati e scongelati, salse e condimenti, latte e derivati, carni bianche e rosse, pesci freschi o d'allevamento. Tra antibiotici, pesticidi, ormoni, mercurio, plastica, nichel, è proprio una bella impresa!

L'Università palermitana, grazie anche all'impulso del suo Rettore **Massimo Midiri**, ha ideato recentemente il progetto denominato "Hospital chef" nel cui ambito **ha un ruolo essenziale la Dieta Mediterranea**. È noto che, fra i principi cardine di questa celebre alimentazione amica della salute, primeggiano olio extravergine d'oliva, pesce azzurro, ortaggi e frutta.

I cuochi che sono all'opera per le mense devono pertanto sempre essere pronti **a dare il meglio di sé** e non ci vuole molto a rendersi conto del perché. Sono sicuro che gli Istituti Professionali Alberghieri siano la fucina ideale per forgiarli. Naturalmente, questa mia certezza è condivisa da chiunque possieda la dote basilare dell'essere umano: il buonsenso. A tutto ciò vanno aggiunti volontà, tenacia, propensione ad apprendere e a

coinvolgere, in particolare, i più giovani.

La gestione delle mense riguarda, spesso, luoghi con persone in difficoltà

Per rimanere alle tematiche che sono spina dorsale della sanità pubblica e privata, appare oltremodo positivo prendere atto di alcuni dati che gli esperti considerano preziosi e, fra loro, il fatto che neoplasie e malattie cardiache causano i due terzi delle morti.

La gestione delle mense, naturalmente, riguarda anche **prigionieri e altre comunità** dove percorsi terapeutici, almeno di buon livello se non proprio eccellenti, sono indispensabili per i più vulnerabili. Pensiamo alle **Rsa, le residenze destinate all'assistenza degli anziani**.

Ricordo **Giovanni Verga** e il profetico "Tutte le gioie del mondo lasciano infine un senso di amarezza". Facciamone tesoro, e che l'iniziativa palermitana per le mense non debba volare come foglie al vento.



Meat sounding

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

*Prodotti vegetali
senza la carne
dalla quale, invece,
prendono il nome.*

La Commissione Agricoltura della Camera ha presentato, nello scorso mese di marzo, un disegno di legge volto a regolamentare il cosiddetto *meat sounding*. Si tratta del fenomeno, sempre più diffuso, di **denominare prodotti che non contengono carne con un nome di un prodotto tipicamente e tradizionalmente a base di carne**.

Inizialmente, la prassi riguardava prodotti a base di soia; negli ultimi anni, ha interessato prodotti a base vegetale che hanno un processo produttivo, un profilo nutrizionale e ingredienti che nulla hanno a che fare con gli originali da cui prendono il nome.

Alcuni esempi di "meat sounding"

Per fare alcuni esempi, gli espositori della grande distribuzione ormai abbondano di **hamburger vegani, salsicce vegetali, arrosti vegetali** (*veggie rolls*), **tonno vegano**.

Tutti i succitati prodotti **sono assolutamente legittimi, salubri e sicuri**; non sussistono problematiche legate alla contraffazione e/o alla adulterazione dei cibi. L'obiettivo dichiarato dalla Commissione Agricoltura, tuttavia, è quello di

prevenire la confusione riguardo alle proprietà degli alimenti, fornire una migliore informazione al consumatore e tutelare la leale concorrenza tra operatori del settore alimentare.

La proposta di legge vieta, infatti, l'uso di denominazioni legali riferite alla carne, a una produzione a base di carne o a prodotti che provengono principalmente dalla carne, e sono vietati riferimenti a specie animali o a gruppi di specie animali, così come terminologie specifiche della macelleria, della salumeria o della pescheria e a nomi di alimenti di origine animale rappresentativi degli usi commerciali. L'iniziativa è **in accordo con quanto dichiarato**, lo scorso novembre, dal Ministro dell'Agricoltura e della Sovranità Alimentare, secondo il quale **il vino de-alcolizzato dovrebbe, appunto, cambiare nome, essendo una bevanda sostanzialmente diversa**.

Il prodotto a base vegetale non ha lo stesso valore nutrizionale di quello a base di carne

Nella presentazione del disegno di legge si legge espressamente che l'obiettivo è *"quello di ripristinare le corrette condizioni di mercato tra tutti gli operatori del settore alimentare: prodotti completamente diversi dovrebbero essere indicati con nomi del tutto differenti"* ed evitare



il pericolo che i consumatori - pur consapevoli che l'alimento non contenga carne o proteine animali - *"possano essere indotti a credere che il prodotto a base vegetale abbia un esatto equivalente nutrizionale (e magari che lo stesso sia stato lavorato con le medesime tecniche e cure tradizionali dell'arte salumiera) del prodotto a base di carne"*.

Il patrimonio zootecnico nazionale, l'arte norcina, le tecniche di lavorazione, conservazione e trasformazione della carne e del pesce rappresentano i capisaldi della nostra tradizione e il loro elevato valore culturale, socio-economico e ambientale merita i migliori sforzi delle Istituzioni competenti per la sua tutela e valorizzazione. Ciò, non tanto perché altre forme di alimentazione o tipologie di cibi non lo siano altrettanto, ma perché l'eccellenza alimentare di cui siamo riconosciuti portatori si fonda su di essi.



Attenzione alla cottura dell'hamburger

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

Nella carne macinata poco cotta, possono essere presenti batteri pericolosi.

Chi ricorda più un vecchio personaggio dei fumetti americani di anni fa, Wimpy, da noi conosciuto come Poldo? Aveva a che fare sempre con il marinaio Braccio di Ferro. Ciò che caratterizzava Poldo era la famelica predilezione per uno dei cibi a stelle e strisce per eccellenza: l'hamburger. **Questo panino con polpetta è nato ad Amburgo**, dove fu preparato per la prima volta da un cuoco, **Otto Kuasw**, che aveva provato a togliere una salsiccia dal suo budello, ad appiattirla e a friggerla, inserendola, poi, tra due fette di pane. Alcuni marinai,

che avevano assaggiato tale prelibatezza, una volta arrivati a New York, la richiesero ai ristoratori locali che iniziarono a preparare questo panino che divenne l'hamburger. Esso, che ora si contende la popolarità universale con la nostra pizza, si diffuse nel mondo, anche attraverso una famosa catena di distribuzione.

Consumare hamburger poco cotti può essere rischioso

Sbrigativo e facile da preparare anche in casa dove, tuttavia, **dobbiamo fare attenzione a una corretta procedura**. Ne fa un richiamo pressante, **una raccomandazione dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie** che spiega perché consumare hamburger poco cotti può essere rischioso.

Possiamo usare qualsiasi qualità di carne, ma deve essere ben cotta e **assolutamente non al sangue**. La carne macinata, se poco cotta, può trasmettere malattie, poiché sulla superficie possono essere **presenti microrganismi patogeni** come salmonella ed *escherichia coli*, batteri che si rinvenivano naturalmente nell'intestino degli animali, e che potrebbero **aver contaminato la carne durante la sua manipolazione prima della vendita** o durante il trasporto.

Pericolo che non si ha con la bistecca, perché eventuali contaminazioni da parte di microrganismi patogeni rimangono solo sulla superficie e soccombono alla cottura. **Negli hamburger**, invece, essendo costituiti **da carne macinata e non da un pezzo unico**, la contaminazione può essersi diffusa anche all'interno. Per questo è possibile mangiare una bistecca al sangue o poco cotta, in relativa si-

curezza, ma non si può fare altrettanto con gli hamburger.

La carne contenuta nel famoso panino va ben cotta anche all'interno e senza zone di colore rosa. **È quanto raccomanda anche l'importante Food and Drug Administration**, l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari negli Stati Uniti. Per essere più pignoli nella sicurezza, **si potrebbe ricorrere al termometro di cucina** per misurare la temperatura raggiunta, per evitare cotture eccessive che potrebbero portare alla formazione di sostanze cancerogene.

Nella preparazione casalinga è molto importante la catena del freddo

Nella preparazione casalinga è molto importante la catena del freddo **dall'acquisto, al trasporto e alla conservazione nel frigorifero nel ripiano più basso, dove la temperatura è più fredda**.

Prima della cottura, gli hamburger possono stare solo pochissimo tempo a temperatura ambiente e, **nel caso la carne sia congelata** e provenga quindi dal freezer, il consiglio è di **lasciarla scongelare sul ripiano inferiore del frigorifero**, con un piatto per raccogliere i liquidi dovuti allo scongelamento.

Il cambiamento degli stili di vita, la necessità di non dedicare molto tempo alla tavola negli intervalli di lavoro, e non ultima la convenienza a non spendere troppo, stanno diffondendo il consumo dell'hamburger come *street* e *fast food* fino anche a diventare, di recente, uno degli alimenti più venduti in Italia nel settore del *delivery food*.





Slow Food Editore,
Bra (Cuneo), 2023, pp. 252
€ 17,90



È tempo di riflessioni ed è ora che i superstiti della società dei consumi si adeguino a modelli di comportamento più rispettosi delle esigenze del mondo che li circonda. Ci vuole una nuova educazione all'acquisto, primo atto di quella catena di abitudini che va dal super-

CUCINA SVUOTAFRIGO

Conservare al meglio. Cucinare di stagione. Evitare gli sprechi

a cura di Federica Vizioli, redazione Grazia Novellini

mercato (o dalla bottega superstita) al sacchetto della spazzatura. Tuttavia, il punto cruciale è rappresentato dalle fasi intermedie, che riguardano le modalità di utilizzazione della nostra spesa alimentare. Tutto parte dalla corretta conoscenza e dalla razionale utilizzazione delle attrezzature per la conservazione - frigorifero e congelatore - alle quali sono dedicate poco più di due pagine, ma sufficienti per sorprendere molti lettori sulle loro scarse conoscenze di un argomento che si rivela tanto rilevante. Forse non avevamo mai dato l'importanza che merita alla disposizione degli alimenti: quali vanno messi davanti e quali dietro; quali sui livelli alti e quali su quelli bassi; quali richiedono un contenitore particolare. Nell'intento di non sprecare nulla, il congelatore ci può esse-

re di grande aiuto, a patto di osservare alcune semplici regole per il congelamento e lo scongelamento, che ci permettono di utilizzare gli alimenti in sicurezza e mantenendo le loro caratteristiche organolettiche. Di ogni alimento, esposto alfabeticamente, da alici a zucchine, troviamo poi una preziosa legenda che riguarda la stagionalità, la durata e la collocazione in frigorifero, la modalità di congelamento e conservazione.

Dulcis in fundo, una serie di ghiotte ricette che possono ispirarci alla ottimale utilizzazione delle nostre provviste. In tal modo, ci rimarrà ben poco da destinare al sacchetto della spazzatura, anche se correttamente smaltito come "umido", e, ultimo ma non meno importante, ci resterà qualche soldino in più nel portafoglio.

Giunti Editore,
Firenze-Milano, 2023, pp. 95
€ 9,90



I TAGLI DEL MAIALE

Le razze, le preparazioni di base e le tecniche di cottura

Master di cucina

Sotto l'intestazione "Master di cucina", l'editore Giunti, benemerito nel campo della letteratura gastronomica, e con l'attenta e accattivante regia del team di Allan Bay, presenta una serie di volumetti destinati a chi voglia cimentarsi nell'arte culinaria approfondendo le sue conoscenze di base e perfezionando le sue tecniche di cottura. Il primo è, appunto, dedicato al maiale, animale tradizionalmente identificato dal fatto che non se ne butta via niente e considerato nei secoli, con poche eccezioni, fonte di preparazioni destinate alla conservazione. Solo nel secondo dopoguerra, prendendo esempio dai barbecue americani, diversi

tagli dei suini sono approdati in cucina per dare vita a preparazioni destinate al consumo immediato. Lo "studente" di questo master viene così accompagnato nel suo percorso formativo, a partire dalla conoscenza delle razze suine, delle caratteristiche e delle tecniche di preparazione e di cottura dei vari tagli di carne. In tal modo si giunge al traguardo del corso, cioè all'impiego delle conoscenze acquisite strada facendo per la realizzazione delle ricette, che sorprendono per la loro varietà: dalla coppa in fricassea alla mela, al filetto allo sciroppo di acero, passando per la guancia al sidro, l'insalata di orecchie fritte, il *pörkölt* (*gulasch*), il diaframma alla griglia.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

IL TRADIZIONALE RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Ricetta depositata presso la Camera di Commercio di Bologna
il 20 aprile 2023 dalle Delegazioni di
Bologna, Bologna San Luca, Bologna dei Bentivoglio

INGREDIENTI E DOSI PER 6 PERSONE

Polpa di manzo macinata grossa (vedi nota): g 400
Pancetta fresca di maiale a fette: g 150
½ cipolla: circa g 60
1 carota: circa g 60
1 gambo di sedano: circa g 60
1 bicchiere di vino rosso o bianco
Passata di pomodoro: g 200
Doppio concentrato di pomodoro: 1 cucchiaino
1 bicchiere di latte intero (facoltativo)
Brodo di carne o vegetale leggero (anche di dado)
Olio extra vergine d'oliva: 3 cucchiaini
Sale e pepe

PROCEDIMENTO

In una casseruola (di ottima qualità, pesante) antiaderente o di alluminio o in ghisa smaltata (un tempo era molto usato il tegame di coccio) di 24-26 cm di diametro, fare sciogliere la pancetta macinata o tritata con 3 cucchiaini d'olio.

Aggiungere gli odori tritati finemente sul tagliere (non usare il mixer) e fare appassire il battuto lentamente a calore medio basso, sempre girando con un mestolo di legno (la cipolla non deve assolutamente prendere il sapore di bruciato).

Alzare il calore e unire la carne macinata, quindi, sempre mescolando accuratamente, cuocerla per una decina di minuti, fino a che "sfrigola".

Versare il vino e farlo ritirare completamente, fino a quando non si sentirà più odore di vino, poi unire il concentrato e la passata. Mescolare bene, versare una tazza di brodo bollente (ma si può usare anche semplicemente dell'acqua) e far cuocere piano, a recipiente coperto, per circa 2 ore (anche 3 secondo le preferenze e le carni usate) aggiungendo il brodo caldo man mano che occorre.

A metà cottura, secondo una consigliabile antica tradizione, si può aggiungere il latte che deve essere fatto ritirare completamente. Alla fine, aggiustare di sale e pepare. Il ragù deve risultare di un bel colore arancione scuro, avvolgente e cremoso.

NOTA

Tradizionalmente a Bologna si usava la "cartella", cioè il diaframma del manzo, oggi difficile da trovare, in mancanza o in aggiunta sono da preferire i tagli anteriori ricchi di collagene quali il muscolo, la spalla, il sottospalla, la pancia, la punta di petto. Si possono fare dei misti. Secondo una moderna tecnica di procedimento, le carni si fanno ben rosolare a parte, da sole, e poi si mescolano al battuto degli odori anch'essi già rosolati.

VARIANTI AMMESSE: Carni miste di manzo (circa il 60%) e di maiale (lombo o capocollo) | Carni tritate al coltello | Pancetta stesa o arrotolata di maiale al posto della pancetta fresca | Un profumo di noce moscata

