

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



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

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 369, APRILE 2024 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ALESSANDRO ABBONDANTI, GIUSEPPE BENELLI,
ATTILIO BORDA BOSSANA, ROBERTO BRANCONI,
GIANCARLO BURRI, ELEONORA CANNATELLI,
LUCIANA CANTARINI, ELISABETTA COCITO,
RAFFAELE DOMENICI, FLAVIO DUSIO,
GABRIELE GASPARRO, FABIO GIAVOLUCCI,
MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI,
LUCIO PIOMBI, ALBERTO SCARAMUCCIA,
GIANCARLO SARAN, 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
€ 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



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



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"Le fragole. Bella e Ida alla Tavola" (1916)
di Marc Chagall, Collezione privata

Focus del Presidente

3 La Carbonara, il piatto italiano più amato nel mondo
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Intelligenza Artificiale e tradizione gastronomica
(Eleonora Cannatelli)



6 Il cibo nell'arte moderna
(Alessandro Abbondanti)

Tradizioni • Storia

9 La bevanda che tiene sveglio il mondo
(Morello Pecchioli)



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** La dieta ferrea e rigorosa di Lord Byron
(*Giuseppe Benelli*)
- 14** Cioccolata a colazione
(*Alberto Scaramuccia*)
- 16** Andrea Bacci da "Sallupidio"
(*Luciana Cantarini*)
- 18** I menu di Orio Vergani e Anselmo Bucci
(*Fabio Giavolucci*)

Territorio • Turismo • Folklore

- 20** Il diamante nero del Monte Grappa
(*Giancarlo Saran*)



- 22** L'ulivo in Piemonte
(*Elisabetta Cocito*)
- 24** La biadina di Tista
(*Raffaele Domenici*)
- 26** Due rarità gastronomiche bergamasche
(*Lucio Piombi*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 28** Il prugnolo, fungo di San Giorgio
(*Giancarlo Burri*)



- 30** La dieta del Capitano Nemo
(*Roberto Branconi*)

Ristorazione e Cuochi

- 32** Tradizioni gastronomiche nei viaggi in treno
(*Attilio Borda Bossana*)



Salute • Sicurezza • Legislazione

- 35** Il miele italiano in crisi
(*Gabriele Gasparro*)



- 36** Benvenuto digiuno, purché sia intermittente
(*Aldo E. Tàmmaro*)
- 38** L'amido resistente
(*Flavio Dusio*)

In libreria

- 40** Recensioni a cura di Aldo E. Tàmmaro





La Carbonara, il piatto italiano più amato nel mondo

*Amata, discussa, vilipesa, sublimata,
è la ricetta che nel tempo
ha subito i maggiori cambiamenti.*

Lo scorso 6 aprile è stata festeggiata l'ottava edizione del "World Carbonara Day", iniziativa ideata dalla **International Pasta Organisation** (IPO) e dall'**Unione Italiana Food**, per difendere la cultura della tradizionale ricetta della Carbonara, uno dei simboli della cucina romana e italiana celebre in tutto il mondo. Piatto amato e discusso, fonte di infinite diatribe sulla sua origine e sul significato del nome. Quest'anno, in più, si dice che si sia festeggiato il suo settantesimo compleanno in quanto, per la prima volta, una sua ricetta scritta apparve nel 1954 sulla rivista **La Cucina Italiana** come "ricetta richiesta". Gli ingredienti erano: spaghetti, pancetta, gruviera, aglio, uova, sale e pepe. In realtà una ricetta della Carbonara era già apparsa nel 1952 in una guida americana ai ristoranti di Chicago. In quella città il ristorante **Armando's** gestito da due titolari italiani, di cui uno lucchese, proponeva questo primo piatto fatto, però, con "tagliarini, mezzina (termine toscano per pancetta), parmigiano e uova". Qui ci fermiamo, perché sarà anche vero che queste sono ricette pubblicate agli inizi degli anni Cinquanta, ma è altrettanto vero che a Roma e nel Lazio la ricetta era già da tempo in uso, sicuramente a partire dal 1944 in poi.

*Al di là delle varie teorie sulla sua invenzione,
osserviamo la sua evoluzione*

Non stiamo qui a ricordare tutte le varie (alcune strampalate) teorie sulla sua invenzione, ci preme osservare invece la sua evoluzione. Per esperienza diretta, **a Roma e dintorni**, negli anni Sessanta **si usavano le uova intere** (di buttare le chiare non se parlava), **la pancetta** (il guanciale appare molto dopo, fuori del Lazio era difficile da trovare), **metà pecorino e metà parmigiano**. Talvolta l'effetto finale era quello che assomigliava alle uova strapazzate. Un orrendo aspetto scomunicato da dotti esperti, ma com'era buona quella Carbonara (l'età e i ricordi fanno la differenza)! **Oggi**, dopo molti aggiustamenti, abbiamo eliminato l'aglio, il parmigiano, le chiare e la pancetta e **imperversano i laghetti e le cremosità**; al posto degli spaghetti sono di gran moda mezze maniche e rigatoni. Questo ci pone interrogativi quando l'Accademia si propone di registrare presso studi notarili e Camere di Commercio ricette tradizionali che debbono essere tutelate affinché le

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



innovazioni non ne stravolgano il valore. Probabilmente altre ricette hanno subito, o stanno subendo, sostanziali mutamenti, ma la Carbonara è un fenomeno unico, amata talmente tanto nel mondo da essere strapazzata dall'estro di cuochi sia di talento, sia improvvisati.



Intelligenza Artificiale e tradizione gastronomica

di Eleonora Cannatelli
Delegata di Vibo Valentia

*Come la tecnologia
si è intromessa anche
nelle tradizioni culinarie
del territorio e non solo.*

Èrisaputo che l'Intelligenza Artificiale si sia insediata in più campi sostituendo il lavoro umano, al fine di ottenere migliori risultati con meno fatica e laboriosità. Ritroviamo la tecnologia ormai ovunque, persino nei campi più particolari, come la gastronomia e la tradizione culinaria, dove la presenza umana è necessaria perché veicolo di emozioni. Con l'Intelligenza Artificiale nasce una rivoluzione che non solo aumenta l'efficienza operativa, ma definisce in modo ancor più innovativo l'esperienza culinaria. **L'IA starebbe giocando un ruolo crescente nell'automazione dei ristoranti:** nelle cucine commerciali, infatti, si utilizza per ottimizzare processi come la preparazio-

ne, la cottura e la conservazione degli alimenti. Sono stati inventati **robot culinari** che possono apprendere ricette, regolare la temperatura in modo preciso e ridurre gli sprechi, ma anche servire i clienti o pulire la cucina. Insomma, veri sostituti dell'uomo che apprendono e memorizzano molto velocemente.

*Un esperimento
dell'Università di Cambridge*

Alcuni ricercatori dell'Università di Cambridge hanno condotto un esperimento **che ha messo alla prova un robot nell'esecuzione di ricette.** Come un qualsiasi





individuo appassionato di cibo che si vuole cimentare ai fornelli, il robot è stato in grado non solo di riproporre una ricetta per cui era stato programmato, ma di **apprendere nuove capacità in corso d'opera**: alla macchina sono stati sottoposti i filmati di otto preparazioni di insalata, ed essa, oltre ad aver riconosciuto e imparato a replicare le ricette durante le otto prove, **ne ha anche inventata una sua versione** con i dati appresi dai precedenti video. Con l'esperimento è emerso che il robot è stato in grado di riconoscere la ricetta corretta nel 93% dei casi e l'83% delle azioni dello chef umano e tutte le variazioni possibili.

I lati positivi di tali robot sono che loro, vista la mancanza di emozioni che come sappiamo incidono sul rendimento umano, **non subiscono stress** particolari e quindi il loro rendimento non varia, creando un clima piacevole.

In California ha aperto il primo ristorante al mondo completamente automatizzato: i clienti, oltre a ordinare dal loro account, possono personalizzare l'ordine attraverso i consigli offerti ed elaborati secondo i loro gusti, nonché pagare velocemente e facilmente.

A dicembre 2023, McDonald's Corporation e Google hanno annunciato una nuova partnership globale per integrare una vasta gamma di tecnologie in migliaia di ristoranti in tutto il mondo, con l'obiettivo di facilitare la gestione dei pun-

ti vendita e potenziare piattaforme e attrezzature, prevenendone, anche, il loro malfunzionamento.

Gli esempi di impiego delle tecnologie e dell'Intelligenza Artificiale, in particolare, sono molteplici, come **il food pairing, che può essere definito come l'arte di combinare sapientemente ingredienti e aromi per creare una sinergia gustativa**. Ciò nasce dall'esigenza di ricercare nuove combinazioni di sapori grazie all'associazione di due o più alimenti per similitudine o contrasto nelle sfumature gustative.

Sarà possibile conciliare l'utilizzo dell'IA con la tutela dei prodotti tipici?

Si rischia, tuttavia, una de-umanizzazione di un settore che in tutto il mondo, e in Italia in particolare, vede nelle relazioni ristoratore-cliente e nell'accoglienza una delle eccellenze insostituibili. **Non possiamo trascurare la tutela del patrimonio della cucina italiana** in rapporto alla produzione di alimenti che nel nostro Pianeta incontra una domanda crescente in termini di quantità e qualità.

Per esempio, l'enogastronomia calabrese ha ottenuto, nell'ultimo decennio, importanti risultati e attestati di eccellenza dei prodotti tipici: bergamotto, tartufo di

Pizzo, cipolla di Tropea, peperoncino, liquirizia, formaggi del Monte Poro, agrumi e salumi. **Tutti questi prodotti, per poter concorrere a livello mondiale, necessitano del migliore utilizzo dell'Intelligenza Artificiale. È una sfida globale** che prevede risposte scientifiche e tecnologiche sempre più esigenti in sintonia con una educazione in difesa di un'alimentazione ecosostenibile.

Le maggiori sfide dell'età contemporanea sono: l'aumento della popolazione, il cambiamento climatico, la carenza di acqua potabile, la maggiore richiesta di terra coltivabile, l'obesità, l'aumento nel consumo di proteine, lo scarso apporto di micronutrienti (mezzo milione di bambini nel mondo soffre di carenza di vitamina A e il 30% della popolazione soffre di carenza di ferro). **Quale sarà il cibo del futuro?** Riuscirà la tecnologia a soddisfare le nuove esigenze della popolazione mondiale? Quali saranno gli alimenti di qualità in sintonia con la tradizione? Il cibo sarà medicina o veleno per il nostro organismo? Quali saranno i nuovi prodotti alimentari (alghe, proteine da microrganismi, insetti...)?

In conclusione, è necessario che l'Unione Europea e il diritto internazionale ricostruiscano in maniera sistematica il coordinamento tra lo sviluppo scientifico e tecnologico e la tutela della salute all'insegna di un meraviglioso connubio fra tradizione e innovazione.



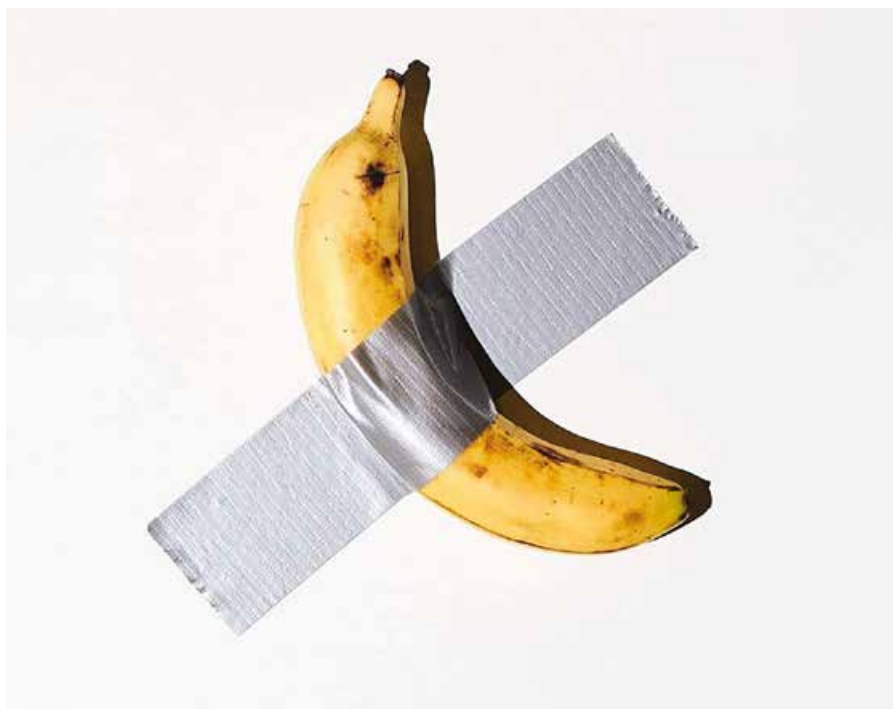
Il cibo nell'arte moderna

di **Alessandro Abbondanti**

Accademico di Firenze Pitti

Gli alimenti e la tavola sono una sorta di fil rouge trasversale a tutte le arti conosciute.

Comedian (La Banana) di Maurizio Cattelan
Art Museum Miami (2019)



Nella storia dell'arte sappiamo che la connessione e la commistione delle correnti artistiche con la cucina e viceversa è incredibilmente varia e poliedrica. Anche le nuove arti, quali la fotografia o il cinema, ne sono state coinvolte, senza dimenticare le più recenti tecniche di comunicazione e di trasmissione d'immagini che vanno dalla pubblicità al design e così via. Il catalogo curato da **Germano Celant**, *Art and foods*, per la Triennale di Milano del 2015 (ed. Mondadori-Electa, Milano) è uno splendido e completo raccoglitore di tali tematiche che vengono raccontate e discusse in una serie di articoli firmati da grandi professionisti e cultori del settore. Nell'**arte moderna**, territorio delle cosiddette Avanguardie, che comprendevano

cubisti, surrealisti, metafisici, futuristi, espressionisti, e in quella **contemporanea** dove l'astrattismo diventa l'origine di un'infinità di altri movimenti artistici, **la rappresentazione degli alimenti e della tavola si modifica continuamente assumendo talvolta valori simbolici**, di disincantata riflessione sociale oppure di ironica denuncia del consumismo e della globalizzazione.

La Pop art rappresenta solo il tassello più famoso e citato di questo più complesso mosaico di espressioni artistiche legate al Dadaismo, all'arte concettuale, a quella povera e così via, e nelle quali la riproduzione del cibo, degli alimenti e della tavola perde il suo aspetto monodimensionale tipicamente pittorico e si esprime in **forme tridimensionali**. Un esempio recente di opera d'arte con queste caratteristiche è **la banana che nel 2019 Maurizio Cattelan ha attaccato con un nastro adesivo a una parete del Art Museum di Miami Beach**.

L'evento artistico-gastronomico dei futuristi considerato come il progenitore della "Eat art"

Facendo qualche passo indietro nel tempo, in un locale di Torino ribattezzato "Taverna del Santopalato", furono organizzati i primi banchetti futuristi (caposcuola **Filippo Tommaso Marinetti**, 1876-1944) dove i menu e i singoli piatti eseguiti erano davvero bizzarri, sia per nome, sia per aspetto. Siamo ancora negli anni Trenta, ma questo evento artistico-gastronomico potrebbe essere considerato come il progenitore della "Eat



Daniel Spoerri e una "tavola verticale"

*L'utilizzo del cibo nell'arte
si è espresso spesso
in modo provocatorio*

L'utilizzo dei rifiuti alimentari nell'arte non è cosa nuova. Ricordiamo che i veri progenitori di questa idea sono i **mosaici di epoca romana** detti **asaricon** (dal greco *asarotos oikos*), che riproducono gli scarti alimentari gettati a terra nei banchetti. Citiamo quelli custoditi al Museo del Bardo di Tunisi o quelli rinvenuti ad Aquileia.

L'utilizzo tridimensionale del cibo o degli alimenti nell'arte si è espresso spesso in modo molto strano, se non provocatorio, e gli esempi non mancano. **La Baguette blu cobalto** (1960) dello statunitense **Man Ray** (Emmanuel Radnitzky, 1890-1976) è un **pane** dipinto di un vivace colore blu e rientra nella corrente artistica chiamata "new-dada".

Un autore molto importante, anticipatore dell'arte concettuale in Italia, è **Piero Manzoni** (1933-1963). Anch'egli utilizzerà il pane per comporre alcuni dei suoi *achromes*, composizioni monocrome generalmente bianche. Si trattava di **rossette o michette applicate su un sostegno e dipinte di bianco o caolino**. Lo stesso autore, nel 1960, utilizzerà le **uova bollite** sulle quali applicherà un'impronta digitale a inchiostro. Poi elaborerà questa idea **inventando l'uovo scultura**, cioè un uovo ben pulito con solventi, cotto lentamente al forno, timbrato sempre con la sua impronta digitale e posto in una scatola di legno riempita di ovatta. **Giuseppe Penone**, esponente del movimento dell'"arte povera", presentò nel 1969 un'opera chiamata **Il pane alfabeto**, costituita da una *baguette* nel cui interno erano state poste alcune lettere dell'alfabeto e che doveva essere esposta all'aperto dove gli uccelli, beccandola, le avrebbero riportate alla luce.

Il movimento **"arte povera"**, che si affacciò in Italia nella seconda metà degli anni Sessanta, era espressione di un profondo dissenso verso l'arte tradizionale e per realizzare le opere utilizzava materiali poveri quali legno, ferro, stracci, terra,

art" e degli **happening** che verranno proposti diversi anni dopo.

Daniel Spoerri (1930), artista romeno, naturalizzato svizzero, danzatore, coreografo, pittore, scultore e ristoratore, **fece parte del movimento "Fluxus"** fondato negli Stati Uniti nel 1962 dall'artista lituano **Maciunas**. *Fluxus* è una parola latina che significa flusso-scorrimento-mutamento continuo e incarna perfettamente e sinteticamente il concetto che tutto quanto avviene nella vita reale diventa arte e tutti sono artisti. Spoerri, a Düsseldorf nel 1970, presso la *Eat art gallery*, creata nei locali posti sopra il suo ristorante, mise in pratica l'idea e **trasformò i resti del cibo delle tavole e le stesse stoviglie sporche in quadri**, le cosiddette **"tavole verticali"**, incollando tutto su supporti. I **"tableaux-pièges"**, o "quadri trappola", saranno un ulteriore sviluppo perché, oltre a residui

alimentari e piatti, **vi saranno incastonati anche oggetti conviviali** di varia natura, come posacenere o giornali. Ciò **rappresentava semplicemente la narrazione contemporanea del rapporto vita-cibo-arte e morte**, dato che **si assisteva anche al deterioramento progressivo di molti degli elementi fissati sul quadro**. In tali opere è evidente **la critica al consumismo** che produce "spazzatura", concetto che risulterà il *trait d'union* di molte avanguardie. Inoltre, si intravedono **anche molti aspetti del Dadaismo**, del movimento *New-Dada* e i primi segni del *Nouveau Réalisme* **per l'utilizzo di oggetti comuni o di materiali di scarto che vengono riportati a nuova vita e divengono opere d'arte**. L'oggetto o "*objet trouvé*", anche povero, viene a occupare un posto di primo piano e, in quest'ottica, anche il cibo è un oggetto da rappresentare.



Man Ray, Baguette blu



Félix González-Torres, Accumulazione di caramelle



Giovanni Anselmo, Scultura che mangia (1968)

plastica, scarti industriali. Una delle rappresentazioni caratteristiche sono le **installazioni** che esprimono il concetto di relazione tra opera e ambiente: tra queste, **"Scultura che mangia"** (1968, collezione Sonnabend a New York) di **Giovanni Anselmo** (1934 -2023) ne è un esempio ed è costituita da blocchi di pietra che schiacciano un **cesto di lattuga**. Ricordiamo **"L'igloo di pane"** di **Mario Merz**, realizzato nel 1898 al Guggenheim di New York, oppure un'opera **"Senza titolo"** (1969, Centre Pompidou) del greco **Janis Kounellis** (1936-2017), formata da stadiere su cui era collocata la **polvere di caffè** che sprigionava tutto il suo aroma.

Gli alimenti diventano l'espressione della mutabilità dell'opera d'arte

Aldo Mondino (1938-2005), famoso soprattutto per le tele che rappresentano i "dervisci danzanti", talvolta ha incollato dei **cioccolatini** agli angoli di alcune di queste sue opere. Il cubano **Félix González-Torres** (1957-1996) aveva sposato l'arte minimalista ed era famoso per le accumulazioni fortemente allusive e in particolare per quella composta da **caramelle**. Ogni visitatore poteva liberamente raccogliercle e l'esaurimento di questi dolcetti rappresentava la metafora della vita che inesorabilmente finisce. La famosa *performer* jugoslava **Marina Abramović** ha utilizzato spesso nelle sue installazioni o nelle video-performance prodotti alimentari: nel video *The kitchen: holding the milk* (2009) tiene in mano un **pentolino di latte** in una cucina spoglia

con una grande finestra alle spalle. Questa installazione è stata rappresentata anche in Italia nel 2017 e in quella occasione lo chef **Enrico Crippa** aveva creato una cena a base di cinque piatti tutti ispirati ad altrettante note *performance* dell'artista.

Il francese **Pierre Fernandez Arman** (1928-2005) aveva già incluso nel poliestere e nel plexiglass i **lecca lecca** o **"chupa chups"** e aveva anche fatto un *"hommage à la cuisine française"* (1960) accumulando, con la stessa tecnica dell'inclusione, **attrezzi da cucina**.

Tenendo conto della deperibilità degli alimenti, alcuni autori hanno utilizzato altri materiali quali cera, resine, polistirolo, per creare immagini di cibo. **Paola Nizzoli**, per esempio, ha costruito con la cera un'opera che chiamò **La piramide alimentare** (1927), volendo rappresentare **la sintesi della nostra società del benessere** che è iper-alimentata e, nella struttura, erano stati ricreati i prodotti

gastronomici italiani. **Claes Oldenburg** (1929), artista svedese naturalizzato statunitense e **pietra miliare della Pop art**, ha realizzato enormi sculture in gesso o strutture in vinile imbottito, successivamente dipinte con voluta approssimazione, che raffigurano **hamburger, hot-dog, gelati**, cibi legati alla società del consumismo. Tra le sue opere è nota la **Floor cake**, una gigantesca **torta** posta sul pavimento, esposta nel 1962 al MoMA di New York. L'artista **Pietro Gilardi** (1942) è diventato famoso con i suoi **"tappeti-natura"** eseguiti in poliuretano che riproducono in modo molto realistico sezioni di natura nelle quali possiamo trovare anche **frutta e verdura** di vario genere. Gli alimenti e la tavola sono effettivamente una sorta di *fil rouge* trasversale a tutte le arti conosciute. La pittura non è l'unico "mezzo" per raccontare la storia del cibo, anche se sembra essere stato il più utilizzato a partire dalle epoche più antiche.

Alessandro Abbondanti



Claes Oldenburg, Floor cake



La bevanda che tiene sveglia il mondo

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*La ricetta del caffè perfetto secondo Talleyrand:
"Nero come il diavolo, caldo come l'inferno, puro come un angelo, dolce come l'amore".*

Furono le capre dell'altopiano etiope di Kaffa a scoprire il caffè. La leggenda della bevanda che tiene sveglia il mondo racconta che un pastorello si accorse che le belanti cornute che conduceva al pascolo, solitamente tranquille, si agitavano come ballerini di twist dopo aver brucato certi frutti rossastri di alcuni cespugli. Il giovane abissino, incuriosito, raccolse un po' di quelle bacche, le masticò e andò pure lui su di giri. Raccontò il fatto a un monaco sufista che provò a sua volta a sgranocchiare qualche bacca, accorgendosi degli effetti durante

la veglia di preghiera notturna: era arzilla come un fringuello e pregava senza i consueti, ciclopici, sbadigli. Fu così, secondo la leggenda, che il caffè, prese le mosse e il nome da quell'altopiano, conquistò il mondo.

All'inizio, i frutti della *Coffea arabica* furono consumati come le pillole di una medicina. Successivamente, dalla polpa messa a fermentare, si ricavò un succo inebriante, una sorta di caffè corretto alla grappa. Finalmente, una sconosciuta anima benemerita, nel 1200 o giù di lì, scoprì che abbrustolendo i semi di quei





frutti, riducendoli in polvere e mettendoli in infusione in acqua bollente, otteneva una bevanda nera eccitante. Anche questo passaggio è leggendario: **la tostatura fu dovuta al fortuito incendio di alcuni arbusti di caffè che sparsero nell'aria un profumo delizioso.**

La pianta si sente come a casa nella regione yemenita di Mocha

Dall'Africa orientale il caffè sbarca, portato dai soldati etiopi (XIII-XIV secolo), nella dirimpettaia penisola arabica attraverso lo stretto di Bab el-Mandeb. La pianta si sente come a casa nella regione yemenita di Mocha, città che **dà il nome alla qualità che emana un forte**

aroma di cioccolato e che divenne ben presto lo scalo di riferimento mondiale del commercio del caffè. Nel XVII secolo, la fama delle qualità benefiche dei semi tostati si diffuse in ogni dove, grazie ai **medici che prescrivevano il caffè** per curare la gotta, i disturbi agli occhi, per abbassare la febbre, rinforzare cuore e reni, stimolare la diuresi, combattere lo scorbuto, curare le ulcere dello stomaco, l'ipocondria, il mal di gola e l'alitosi. Come tutte le novità che sconvolgono il tran tran quotidiano, il caffè si fece dei nemici che lo chiamarono "**bevanda del diavolo**". Incurante delle malelingue, conquista poco alla volta il vecchio continente grazie a mercanti e ambasciatori orientali che lo portano in dono a sovrani e principi europei. **Anche gli uomini di cultura gli fanno buona pubblicità:**

il caffè stimola il pensiero e moltiplica le parole. "**Raddoppiatore dell'io**", lo chiamano i turchi. Gli intellettuali concordano e fanno entrare l'arabico nei salotti letterari, nei ritrovi artistici, nei circoli politici e filosofici. **Artusi**, nel 1800, plaudette: "Questa preziosa bibita, che diffonde per tutto il corpo un giocondo eccitamento, **fu chiamata la bevanda intellettuale, l'amica dei letterati, degli scienziati e dei poeti** perché, scuotendo i nervi, rischiarava le idee, fa l'immaginazione più viva e più rapido il pensiero". Un medico francese innamorato della "bibita nera e ciarliera", convinto che facesse bene contro tutti i malanni, suggerì ai pazienti di usare la polvere tostata come tabacco, aspirandola con le narici. Non fu ascoltato, grazie a Dio.

Alcuni frati, che lo vedevano come il maligno, si rivolsero a papa **Clemente VIII** affinché scomunicasse quella diabolica bevanda nera come l'inferno che stava conquistando l'Occidente cristiano. "Il caffè è musulmano", dissero al pontefice, "bisogna fermarlo prima che guasti le anime". Papa Aldobrandini li ascoltò, ma volle giudicare personalmente. Si fece servire un caffè, ne apprezzò l'aroma, mentre i frati detrattori recitavano scongiuri e impartivano benedizioni a raffica, lo sorvegliò, lo risorvegliò e lo sorvegliò di nuovo. Non convinto, se ne fece portare un altro per giudicare meglio. Alla fine, illuminato dalla caffeina, fisicamente ben disposto, decretò che una bevanda così buona non doveva essere lasciata agli infedeli islamici. **Benedisse e battezzò il caffè** che, da infedele e per di più maomettano che era, divenne cristiano.





Venezia è la prima città europea ad aprire una bottega del caffè

Venezia è la prima città europea ad aprire una bottega del caffè **nel 1645, grazie a tal Pietro della Valle. I mercanti di San Marco**, uomini d'affari e di raffinati costumi, trafficano l'oro nero in tutta Europa, **vendendolo in cofanetti di legno dipinto, scrigni d'argento cesellato, recipienti in vetro di Murano**. Ben presto ogni capitale, grande città e porto d'Europa vanta le proprie botteghe. Stando a un censimento, a Londra, a metà del 1600, prima che l'Inghilterra si convertisse al tè, c'erano più di 3.000 locali dove si serviva il caffè.

Il caffè ispira. Voltaire confidò: "Bevo 40 caffè al giorno per essere ben sveglio e pensare, pensare, pensare a come poter combattere i tiranni e gli imbecilli. Sarà senz'altro un veleno, ma lentissimo: lo bevo da settant'anni". **Honoré de Balzac** gli fece eco: "Il caffè giunge nello stomaco e tutto si mette in movimento: le idee avanzano come battaglioni di un grande esercito sui campi di battaglia". Sarà per questo che scrisse, senza addormentarsi, le decine di migliaia di pagine de *La Comédie humaine*. Alla fine delle 137 pubblicazioni, tra libri, racconti, saggi, studi, lo scrittore calcolò di aver bevuto 50 mila tazze di caffè. Anche **Beethoven** lo apprezzava. Estremamente pignolo, macinava 60 chicchi, non uno di più, non uno di meno, per ogni tazza che si preparava. Il grande statista **Talleyrand**, che al Congresso di Vienna del 1815 costruì la Fran-

cia postnapoleonica, dettò la ricetta del caffè perfetto: "Nero come il diavolo, caldo come l'inferno, puro come un angelo, dolce come l'amore".

Il mitico pioniere dei caffettieri viennesi, Jerzy Franciszek Kulczycki, quando i turchi, sconfitti nel 1683, si ritirarono da Vienna, penetrò nel campo della mezzaluna abbandonato in tutta fretta. In una tenda scovò un bel po' di sacchi pieni di semi verdolini di cui nessuno sapeva che fare. Lui sì che lo sapeva. Se li portò a casa e aprì la prima bottega di caffè della capitale austriaca. Ma quel gusto amaro non piaceva ai viennesi. Kulczycki risolse il problema, conquistando i loro palati, addolcendo il caffè col miele.

Il primo caffè moderno, come lo intendiamo oggi, nasce a Parigi nel 1700

Il primo caffè moderno, come lo intendiamo oggi, nasce a Parigi ai primi del 1700 grazie a un italiano, **Procopio dei Coltelli**. Il *Café Procope* ebbe vita lunga e clienti illustrissimi: **Voltaire, Diderot, Marat, Robespierre, Théophile Gautier, Balzac, Musset, Anatole France, Verlaine e Oscar Wilde**. Il *Procope*, elegante, pieno di specchi, dove si andava non solo per il caffè, ma anche a bere cioccolata e Rosolio, a gustare pasticcini e gelati, aprì la strada ad altri famosissimi *café* di Parigi. In Italia nacquero grandi caffè, molti dei quali sono ancora vivi e vivaci: il *Florian* in piazza San Marco a Venezia (1720),

frequentato da **Casanova, Goethe, Byron** e da innumerevoli altri vip; il *Greco* a Roma; il *Gran Caffè Gambrinus* a Napoli; il *Dante* a Verona; il *Camparino* a Milano; il *Michelangiolo* a Firenze; il *Fiorio* (1780) a Torino.

In Italia il caffè trova la sua seconda patria. Si esalta, si sublima, diventa espresso. Nessuno al mondo mette in dubbio che il miglior caffè del pianeta si faccia qui. Gli italiani gli creano un monumento liquido. **Lo declinano in centinaia di modi diversi**: espresso, lungo, ristretto, decaffeinato, cappuccino, caffè latte, latte macchiato, macchiato, alla napoletana, moka, macchiato, gocciato, marocchino, mokaccino, freddo, shakerato, con zucchero, senza, con miele, corretto alla grappa, sambuca, brandy, *resentin* alla veneta, cannella, ginseng, limone, menta, con gelato, con panna montata, crema al caffè, affogato...

La capitale riconosciuta del caffè all'italiana è Napoli. Ammettiamolo, il caffè è buono, ottimo in tutta Italia, ma a Napoli è un'altra cosa. Sarà forse per quell'immensa caffettiera del Vesuvio sempre in ebollizione o per la devozione dei partenopei, ma è davvero un'altra cosa. Anche l'amore, a Partenope, annega in una tazza di caffè. **Giuseppe Capaldo**, musicista innamorato, ma non corrisposto, della bella Brigida, cassiera nel caffè che frequentava, le dedica la stupenda *'A tazza 'e café: "Ma cu sti mode, oje Briggeta, /tazza 'e café parite:/sotto tennite 'o zzuccaro, /e 'ncoppa, amara site"*. La metafora è chiara: la donna è come il caffè. Celestiale, ma amara.

Morello Pecchioli



La dieta ferrea e rigorosa di Lord Byron

di **Giuseppe Benelli**

Accademico della Lunigiana

*Il poeta,
del quale ricorrono
i duecento anni
dalla morte, pur
amando il cibo italiano,
era molto attento
a non ingrassare.*



Duecento anni fa, il 19 aprile 1824, moriva in Grecia, a 36 anni, Lord **George Gordon Byron**, corso in aiuto a un popolo che cercava l'indipendenza. Nell'Europa del tempo, il grande poeta ha incarnato un vero e proprio mito: il *dandy* aristocratico, sprezzante delle convenzioni e delle norme morali comuni; il martire della libertà contro l'oppressione e la tirannide; il licenzioso amatore. Uno dei massimi esponenti del secondo Romanticismo inglese, insieme a **John Keats** e **Percy Bysshe Shelley**.

Quando si parla del rapporto di Byron con l'Italia si fa riferimento, in particolare, a quel periodo compreso tra il 1816 e il 1823, anni nei quali Byron ebbe occasione di visitare molte città italiane e di scrivere gran parte delle sue opere più famose. L'Italia, con il suo patrimonio di vestigia monumentali, memoria letteraria e sapienza artistica, incarnava l'essenza stessa dei piaceri della tavola. Nelle sue opere **lo scrittore inglese menziona spesso le specialità alimentari italiane**, tra cui quelle vinicole. Nel *Beppo*, poema in ottave scritto a Venezia nel 1817, Byron parla del vino italico. In questi versi descrive con un senso di libertà le bellezze dell'Italia, facendo spesso riferimento alla vigna, in particolare modo a quella maritata al pioppo, come l'Asprigno aversano: "...amo le vigne/che invece d'esser puntellate a un muro/s'avvolgono sugli alberi e si stendono/dall'una all'altra, cadendo in ghirlande/come decorazioni d'una scena/grande o leggera che la gente attrae/se il primo atto termina in balletti/frammezzo a un paesaggio ricopiato/da vigneti francesi a meridione".

*I diari scritti a Ravenna
mostrano uno spaccato
della società dell'epoca*

Nel giugno del 1819, Byron giunge a Ravenna al seguito della contessa **Teresa Gamba Guiccioli**, conosciuta nei salotti di Venezia. Il poeta vive a Ravenna dal 1819 al 1821 e soggiorna nel palazzo del conte Guiccioli in via Cavour. I diari, pubblicati con il titolo *Un vaso d'alabastro illuminato dall'interno*, sono interessanti per scoprire la vita nella Ravenna di duecento anni fa. Il poeta passa le giornate a leggere libri, ad attendere i passionali incontri con l'amata Teresa e a ubriacarsi. Annota nei diari: "gli alcolici sono scadenti, chiamano cognac quello che è solo vino mescolato ad altre sostanze colorate, perciò **ho preparato io una miscela di distillati** che ora mi accingo a traccannare". Del resto, sull'importanza del bere non ha dubbi: "Poiché l'uomo è ragionevole deve bere; stato divino dell'esistenza è l'ebbrezza; nella gloria, nell'uva, nell'amore e nell'oro affonda la speranza di uomini e nazioni".

Per Byron "tutta la storia umana attesta che la felicità dell'uomo, peccatore affamato da quando Eva mangiò il pomo, dipende molto dal pranzo". Per questo le donne "non dovrebbero leggere di poesia o politica, ma manuali di cucina". Inoltre "una donna non dovrebbe mai farsi vedere mentre mangia, a meno che si tratti di insalata di aragosta e champagne, le uniche vivande davvero appropriate e femminili". Durante il suo soggiorno a Ravenna, **pare che egli fosse diventato ghiotto di una locale "zuppa" di crema**



e cioccolato. Si narra che sia stato il cuoco di una di queste dimore a perfezionare la ricetta, traendo spunto da un dolce inglese, il *trifle*, che comprendeva oltre alla crema anche il pan di Spagna, il tutto inaffiato con qualche bevanda alcolica. **Il nuovo dolce venne chiamato "inglese" in onore al celebre poeta britannico.** Nacque così la **"zuppa inglese"** (la *sopa inglesa* in dialetto) che da allora viene preparata con molte varianti, con savoiardi, amaretti o Alchermes.

Il poeta è sempre stato ossessionato dalla forma fisica

Eppure il poeta inglese è sempre stato ossessionato dalla forma fisica. Nulla lo gratificava di più che sentirsi dire quanto fosse magro. Era alto 1,74 cm e il suo peso corporeo oscillava tra i 60 e gli 89 chilogrammi. **Aveva un fisico atletico** ed era un valente nuotatore e un bravo pugile: delle sue sessioni di pugilato, in particolare, rimane un denso carteggio con l'amico **John Jackson**, con il quale si allenava. Nel suo epistolario troviamo frasi come questa: "Oggi per la prima volta da sei giorni ho mangiato normalmente anziché prendere i miei sei biscotti con il tè. Come vorrei non averlo fatto! Un po' di vino e di pesce e ora la pesantezza, gli incubi e il torpore mi stanno uccidendo. Non sarò schiavo del mio appetito". **Per il poeta "l'onore deve essere mantenuto strettamente come la dieta".**

Nel 1821, Byron arriva a Pisa accompagnato, come racconta **Thomas Medwin** nelle sue memorie, da sette domestici, cinque carrozze, nove cavalli, un bulldog, una scimmia, alcune galline e tre pavoni. Byron si sveglia tardi, perché ama lavorare di notte; si alza verso le 11 del mattino e consuma una piccola colazione, sempre di magro perché sostiene che la carne rende feroci. Nonostante ciò, ai suoi tempi era famoso per dare grandi feste: è rimasto nei carteggi **il menu di una cena organizzata dal poeta a Pisa, il 2 gennaio 1822, in cui furono presentati ben diciotto piatti diversi** che andavano dal salame con lenticchie, spinaci e prosciutto al capone bollito, dal manzo con patate al pollo in fricasea. Peccato che lui non toccasse cibo per non ingrassare. Per restare in forma si esercitava ossessivamente nel nuoto. L'acqua era fonte di gioia per lui che solo nuotando ritrovava la perfezione fisica, danneggiata da una zoppia che tentava di nascondere. Sosteneva di essere più orgoglioso delle sue imprese natatorie che dei suoi scritti, vantandosene in ogni occasione mondana, con i bellissimi abiti e i ricicli che metteva in piega tutte le sere. Non avrebbe potuto tollerare che il suo corpo atletico, rinvigorito quotidianamente da estenuanti esercizi, mostrasse le pecche inflitte dalle ingiurie del tempo. In una missiva scriveva: "Ho perso otto chili negli ultimi tempi usando ogni mezzo. Mi vedo troppo grasso. Voglio pesare 70 chili, non di più. E sono dispo-

sto anche a digiunare per giorni interi". Insomma, il poeta inglese desiderava che la bellezza non rifulgesse solo dai suoi versi, ma anche dal suo fisico. A colazione s'imponeva sei biscotti, non uno di più. E il giorno che trasgredì questa regola aurea autoimposta, si scagliò contro se stesso definendosi un uomo dalla "volontà flaccida".

Del resto il poeta era innamorato della sua bellezza, celebrata con un lungo repertorio di dipinti e incisioni. La consapevolezza di sé e la promozione della sua immagine lo indussero a commissionare ritratti ad artisti, chiedendo loro di ritrarlo non come un poeta con libro e penna in mano, ma come un uomo d'azione. Uno studio della storica inglese **Louise Foxcroft, *Calories & Corsets***, racconta come l'affascinante poeta fosse **molto preso dallo studio di un regime alimentare ipocalorico**. Ricorse anche al fumo come strumento per spazzare via ogni vestigia di appetito: pur nella consapevolezza che l'abuso del sigaro gli avrebbe minato la salute. Secondo la studiosa, non solo elaborò una dieta, ma indossava strati di lana per sudare. Quando si concedeva delle abbuffate ricorreva a dosi extra di magnesio.





Cioccolata a colazione

di **Alberto Scaramuccia**

Ricercatore di storia locale spezzina

Carlo d'Asburgo era solito consumare il breakfast in cui la portata principale era il cibo degli dei.

Quetzalcoatl, il serpente piumato, è una divinità della mitologia azteca che ricopriva diverse mansioni, fra cui quella di giardiniere del paradiso. In virtù di tale carica, il dio trasmette agli uomini il seme del cacao istruendoli su come ottenere da quei frutti una bevanda gustosa anche se amarognola. Se pensiamo che gli studiosi, traslitterando la parlata dello Yucatan, traducono con il segno grafico "zeta" il fonema che la lingua italiana nella scrittura rende con il digramma sc- (fonema che i glottologi chiamano *costrittiva prepalatale sorda*), viene fuori

che la parte finale del nome di quel dio benefattore dell'umanità assomiglia molto a *chocolat*, quella bevanda tanto buona e calda che, immancabilmente a ogni festa comandata, appariva sulla tavola.

Per l'origine divina, e probabilmente per i costi, i precolombiani chiamavano la cioccolata *cibo degli dei*, un appellativo che penso non ci mise molto a entrare nella parlata corrente se **Linneo, classificando la pianta del cacao**, le affibbiò il nome di *Theobroma*, un insieme di due parole greche che appunto vogliono dire che quel cibo è destinato a comparire solo sul tavolo da pranzo dei numi.

Il cacao e i suoi derivati non stavano su tutte le mense

Il cacao e i suoi derivati non stavano, dunque, su tutte le mense. Lo attesta **Bernal Díaz**, un compagno di avventure di **Her-**

nán Cortés, il *Conquistador* che nel 1528 aggiunse alla corona spagnola le terre del Messico. Infatti, nella sua cronaca della spedizione nel Nuovo Mondo, Bernal scrive che a **Montezuma**, imperatore azteco, veniva servita in coppe d'oro puro una pozione a base di cacao. Il fatto che gliela presentassero in bicchieri di quel genere consente di arguire che quel drink non facesse parte del regime alimentare quotidiano del popolo.

Cortés portò al suo re anche alcuni semi della pianta del cacao. Ed è qui che, dopo questa forse lunga ma indispensabile premessa, veniamo al nostro racconto. Perché il sovrano cui il *Conquistador* diede i semi era **Carlo d'Asburgo**, primo fra i monarchi iberici a essere così chiamato, ma quinto a portare un tale nome di battesimo fra gli imperatori del Sacro Romano Impero, carica cui Carlo era assunto tre anni dopo essersi assiso sui troni uniti di Aragona e Castiglia.

Per tale somma di cariche, tralasciamo le minori, Carlo poté legittimamente vantarsi del fatto che sulle sue terre non tramontava mai il sole, dato che quando l'astro celeste calava su un suo possesso saliva alto nel cielo di un'altra terra a lui soggetta. Una bella soddisfazione, non c'è che dire, ma che ogni tanto gli creava anche qualche grattacapo.

Tanta noia, per esempio, gliela procuravano i **pirati barbareschi** che dalle loro basi di Algeri, Tunisi e Tripoli **infestavano i litorali del Mediterraneo** e predavano le navi mercantili raziando il loro carico. Questa gente era veramente una noia continua, tanto che nei documenti antichi, quelli scritti ancora in lingua latina, si dice spesso della *oppressio Saracenorum*, espressione che non penso necessiti di traduzione. Per eliminare l'inconveniente Carlo, *fünfte* come imperatore ma *primero* in quan-





to *rey de Aragón y Castilla*, nel 1541 si decide al gran passo e organizza **una possente armata navale**. Sono oltre 600 le navi, fra quinqueremi, galere e barche onerarie, che raduna tutte nel golfo della Spezia. La spedizione, cui partecipa la cristianità intera, alza le ancore il mercoledì 19 ottobre di quell'anno dopo che Carlo, arrivato da Lucca, aveva passato la notte nel palazzo dei Biassa, patrizi spezzini di gran rango che ospitavano nella loro casa tutte le grandi personalità che si trovavano a passare dalla Spezia. Carlo si riposa e come tutti i mortali, al risveglio, consuma il suo *Früstück* o *desayuno*. Ma quali furono gli ingredienti di quella prima colazione? La privacy che legittimamente spetta ai Capi di Stato tiene nascosta per oltre 371 anni la lista delle portate che solo domenica 30 marzo 1913 viene, ma solo parzialmente, svelata.

Due cioccolatieri svizzeri realizzarono dolci al cioccolato per il varo dell'Andrea Doria

In quel giorno di festa è varata una possente corazzata, costruita nell'Arsenale Militare della Spezia, cui è stato imposto il nome di **Andrea Doria**, il grande *dominus* dei mari che dopo essere stato al servizio di **Francesco I** re di Francia, aveva rotto quell'alleanza per unirsi a Carlo, cui restò poi per sempre fedele. L'aveva seguito anche nell'impresa contro i barbareschi, anche se l'aveva sconsigliata perché il meteo e le circostanze suggerivano prudenza. Tuttavia, Carlo aveva voluto far di testa sua e l'impresa non era andata a buon fine.

Come per ogni varo di quel periodo, anche **l'entrata in acqua dell'Andrea Doria fu una festa grande**, nobilitata dalla

presenza di re Vittorio Emanuele, dalla gioia della città che vedeva esaltato il suo lavoro, dalla folla di turisti che premiavano con la loro presenza l'avvenimento. **Bazzell & Crastan**, *mâitre pâtissier* emigrati dai Grigioni settant'anni prima e leader locali nel settore dolciumi, propongono al pubblico, nostrano e non, **una scatola artisticamente lavorata con la fotografia della nave, contenente una svariata quantità di dolci che accarezzano il palato**.

Risponde agli *svizzeri*, come erano da tutti chiamati, un'azienda di Parma che, cercando di incrinare il loro monopolio sul mercato locale, reclamizza i propri prodotti dolciari su un giornale distribuito gratuitamente e portante l'ecumenico titolo di *L'Unione dei Partiti*: nulla di politico, ma solo l'affermazione che le cose buone come i dolci sono capaci di mettere d'accordo anche i più accaniti rivali. In un articolo di quel foglio, **Carlo Caselli**, nativo di Guastalla ma tanto innamorato del golfo da esserne diventato ammirato figlio adottivo, racconta di quando Carlo

imperatore dormì alla Spezia prima di dare il via alla sfortunata impresa contro i pirati. **Al suo risveglio, egli dice, fu allietato da una succulenta tazza di cioccolata calda** che offrì agli ospiti che gli stavano intorno.

Tuttavia Caselli, storico rigoroso e puntuale, subito precisa che la cosa, non essendo comprovabile da alcuna fonte, è autorizzata solo dal fatto che i documenti assicurano che il sovrano era solito consumare il *breakfast* di cui la portata principale era il cibo degli dei di cui l'Hernán gli aveva donato i semi.

La conclusione è che **anche alla Spezia per Carlo ci fu cioccolata a colazione**, tanto per riprendere il titolo del romanzo di **Pamela Moore** che fu *best seller* mondiale negli anni Cinquanta.

Ma soprattutto va detto che il dono di Quetzalcoatl agli uomini è diventato un *topos* la cui fenomenologia nella nostra cultura attraversa il tempo, andando dal *brun cioccolato* abituale alla mensa del giovin signore, fino alla fabbrica di Willy Wonka.





Andrea Bacci da "Sallupidio"

di **Luciana Cantarini**

Accademica di Fermo

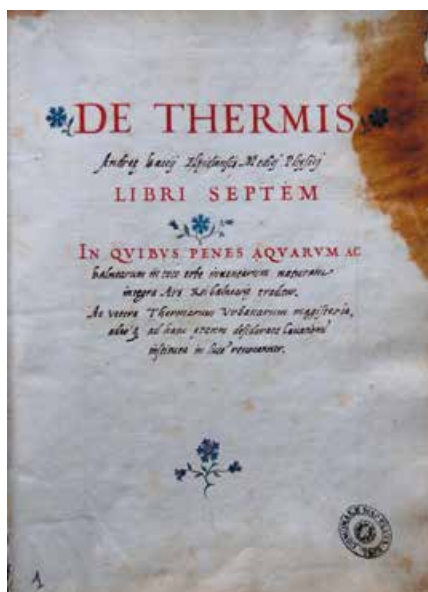
Grande figura di idroclimatologo ed enologo italiano.

Tracciando la biografia di **Andrea Bacci** "da Sallupidio", l'attuale Sant'Elpidio a mare, lo storico **Giovanni Martinelli** cita ed elogia **le sue opere più significative che riguardano le acque e il vino**, due argomenti che da sempre sono motivo di interesse e studio da parte dell'Accademia, in quanto accompagnano tutto ciò che è cibo, quindi tradizioni e territorio. Il poliedrico personaggio, medico, filosofo, scienziato, idroclimatologo, botanico, zoologo, terapeuta, enologo, del quale ricorrono quest'anno i 500 anni dalla nascita, nacque nel 1524 dall'ingegnere milanese Andrea, impegnato nella fabbrica della nuova basilica di Loreto, e da Riccadonna del ramo elpidiense dei Paleologi, già imperatori di Bisanzio. Studiò medicina a Siena e, dopo essersi laureato a Roma, fu medico condotto a Serra San Quirico, vicino Fabriano, ma la ricerca lo appassionava di più, quindi si recò a Roma, ne ottenne la cittadinanza e lì rimase fino

alla morte avvenuta il 25 ottobre 1600 (fu sepolto in San Lorenzo in Lucina). Il cardinale **Ascanio Colonna**, apprezzandone l'ingegno e l'erudizione, lo introdusse in Vaticano. Ottenuta la cattedra di botanica alla Sapienza, dal 1567 ne divenne professore.

Anticipò il concetto del turismo termale

Bacci si occupò principalmente di acque. Il testo *De Thermis*, pubblicato per la prima volta a Venezia nel 1571, che **trattava delle proprietà terapeutiche delle acque** e della loro storia, gli diede grande notorietà; più volte ristampato, ne fa il **pioniere dell'idroterapia**, anticipando il concetto del turismo termale che vide la luce solo nel XIX secolo. Sullo stesso argomento scrisse molte altre opere. I temi riguardarono le acque di



Tivoli, le terme delle località presso Roma, le fonti anticolane, i bagni bergamaschi. Si occupò anche del Tevere, per prevenirne le esondazioni, anticipando la tecnica delle "serre" per il contenimento del corso d'acqua: le sue intuizioni, frutto di approfondite ricerche e studi, gli consentirono di far parte della "commissione pontificia per le alluvioni". Divenuto famoso, nel 1576 fu aggregato al Reggimento capitolino e nel 1586 fu nominato da **Sisto V** archiatra pontificio: da quel momento usò firmarsi "*philosophus medicus elpidianus et civis romanus*".

Bacci, poliedrico scienziato quale era, si interessò anche ad altre tematiche che lo portarono a scrivere di pietre preziose, di veleni e antidoti, di argomenti storici, uno dei quali riguardava le memorie storiche della città di Cluana, "detta volgarmente terra di S. Elpidio", testimoniando così una preparazione medico-biologica-mineralogica-storica per quei tempi riguardevole. La sua opera più famosa fu, tuttavia, il *De naturali vinorum historia, de vinis Italiae et de conviviis antiquorum*, pubblicato a Roma nel 1596.

La sua opera più famosa fu un trattato sui vini

Il trattato è suddiviso in 7 volumi nei quali Bacci dimostra di conoscere ciò che in passato era stato scritto dai Latini, mettendo a confronto le conoscenze classiche con le esperienze del suo tempo, sottolineandone affinità o divergenze, aggiungendo considerazioni e commenti. Nei 32 capitoli del primo volume, lo studioso **tratta delle varietà delle viti, dei tempi e modi di vendemmiare, delle tecniche per vinificare e conservare i vini**, dei vini "cotti" e crudi, della sostanza dei vini e del loro guastarsi, dell'aceto fino al recente uso delle bottiglie di vetro. Nel secondo volume descrive i caratteri del vino, della sua intima "sostanza", attraverso un quadro articolato di notizie che uniscono credenze popolari e conoscenze del vino fino al 1500. Nel terzo, essendo medico, tratta i rapporti di questa bevanda con la salute e, pur ricono-

scendogli proprietà nutrienti, ne sottolinea l'uso, che deve essere messo in relazione con l'età del fruitore, con il sesso, con le attività svolte e con lo stato di salute di chi lo avrebbe bevuto.

Nel quarto, *De conviviis antiquorum*, **analizza il modo di stare a tavola, di prepararla, di scegliere e abbinare pietanze** in uso sin dall'antichità, suggerendo qualifiche e mansioni degli addetti ai servizi; studia i convivi antichi con un originale commento anche all'Ultima Cena di Cristo.

È, tuttavia, nel quinto e sesto volume che Bacci sfoggia le sue conoscenze enoiche e non solo. Egli dimostra di essere **l'antesignano della "denominazione di origine"** - adottata dalla legislazione italiana solo alla fine degli anni Sessanta del secolo scorso -, avendo capito con quattro secoli di anticipo **il legame che esiste fra prodotto e territorio**. Descrive circa 600 vini che analizza esaminando le zone di provenienza, delle quali annota storia, usi degli abitanti, qualità del territorio, vicinanza o lontananza dal mare, presenza di colline o montagne, i perché, i quando e il come venivano lavorati i prodotti principali e ovviamente uve, viti e vini.

È quando parlerà dei vini "*in Picenis*", in particolare di quelli delle Marche attuali, citando i vini di Macerata e della sua Cluana, la Sant'Elpidio di adesso, che accennerà allo spumante, descrivendolo trenta anni prima che si mettesse in bottiglia il Dom Pérignon.

Il precursore delle moderne guide turistiche enogastronomiche

Nelle Marche si producono "vini famosissimi per abbondanza e qualità, per la vicinanza del mare e i terreni sabbiosi e asciutti" e, oltre a questi, se ne producono altri eccezionali mescolandovi uve moscatelle "che esperti vinificatori scelgono della migliore qualità, bianche o nere, le stendono sopra gratucci lascian-dole a smagrirsi per otto giorni. Fattele poi bollire con mosto schietto nella proporzione di un decimo o anche meno,



dopo il primo o secondo travaso ne traggono un vino che nell'estate sarà ben maturo e assai gradevole. È di media sostanza, dorato tendente al fulvo, con profumo di muschio "*subsilentibus ex Cyatho stillis jucundissimum*" (cioè con bollicine che con grande piacevolezza saltellano dal bicchiere): è la descrizione di quella pratica che poi sarà dello spumante.

Nell'ultimo volume, usando lo stesso criterio analitico, affronterà i vini di tutta Europa con richiami anche ad altre bevande tipiche dei diversi territori, sempre dimostrando che qualunque prodotto è figlio del suo "ambiente".

Bacci non solo **fu l'antesignano della "denominazione di origine"** ma anche il precursore **delle moderne guide turistiche enogastronomiche**, infatti attraverso i suoi scritti **si potrebbero ripercorrere tutte le contrade d'Italia** e non solo, per la **ricchezza delle notizie storiche**, sempre documentate e corredate dagli usi e dai costumi della gente, comprensive di approfondite conoscenze dei prodotti del luogo.

L'Università di Parma istituì, negli anni Ottanta del secolo scorso, **un premio biennale a suo nome aperto agli studiosi di idroclimatologia di tutto il mondo**. Nell'istituzione del premio si legge fra l'altro: "Il Bacci appare il prototipo di questo premio e di questa specie, in via di estinzione, di uomini che considerano la scienza e le buone cause come risvolti poetici alle diurne fatiche, alieni alle avidità, alle effimere ambizioni e alle meschine gelosie".



I menu di Orio Vergani e Anselmo Bucci

di **Fabio Giavolucci**

Delegato di Riccione-Cattolica

*Una bella storia
ritrovata e poco
conosciuta.*

Questa storia nasce dalla scoperta di un giovane e preparato storico dell'arte: il dottor **Luca Baroni**, romagnolo di Cattolica, direttore della Rete Museale Marche Nord (22 piccoli musei del territorio marchigiano, sparsi su sei Comuni che hanno come capofila Gradara, con il Museo d'Arte Rubini Vesin), alla ricerca di opere per allestire una mostra su **Anselmo Bucci**, artista marchigiano attivo a Milano e Parigi agli inizi del 1900. Bucci è stato pittore, incisore, scrit-

tore di narrativa e teatro, collezionista. Nei magazzini della Fondazione Bertarelli di Milano, collocati nel Castello Sforzesco, Baroni si imbatte in cassette piene di cartoline (oltre 5.000) e, fatto pressoché inedito, di 1.500 menu, collezionati sempre dall'artista, in parte inviati dall'amico **Orio Vergani**.

*Un'amicizia consolidata
al "Corriere della Sera"*

Orio Vergani e Anselmo Bucci sono grandi amici, lo diventano quando Vergani si innamora di un quadro di Bucci ma gli confida che non può permettersi di comprarlo. Da quel momento iniziano a frequentarsi nella vita privata e in quella

professionale. **L'uno scrive prefazioni per i libri dell'altro, l'altro gli disegna i libretti dei testi teatrali.** Insieme creano, per lavoro, tante iniziative pubblicitarie assolutamente innovative per l'epoca. **Insieme lavorano** per il "Corriere della Sera" **al seguito del Giro d'Italia e del Tour de France**, Vergani come cronista, anche se si perde spesso in racconti delle delizie dei piccoli ristoranti lungo le vie del Tour, Bucci come disegnatore dei personaggi e dei momenti importanti della gara che allora venivano stampati sulle prime pagine dei giornali. **Fanno parte della grande comunità degli uomini di cultura di Milano**, sia degli anni prima della Seconda guerra mondiale, sia di quelli immediatamente successivi. Sono tempi in cui il ritrovarsi insieme a discutere era usuale. Tanti i



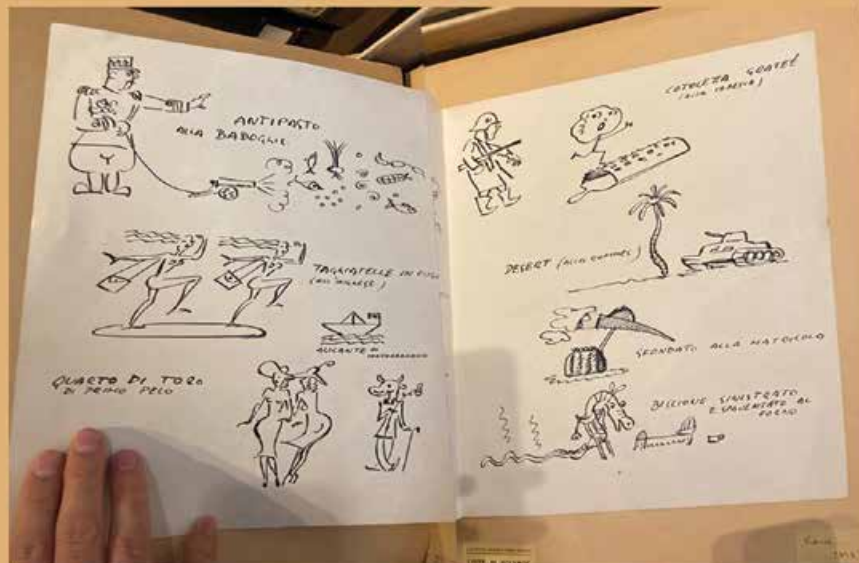
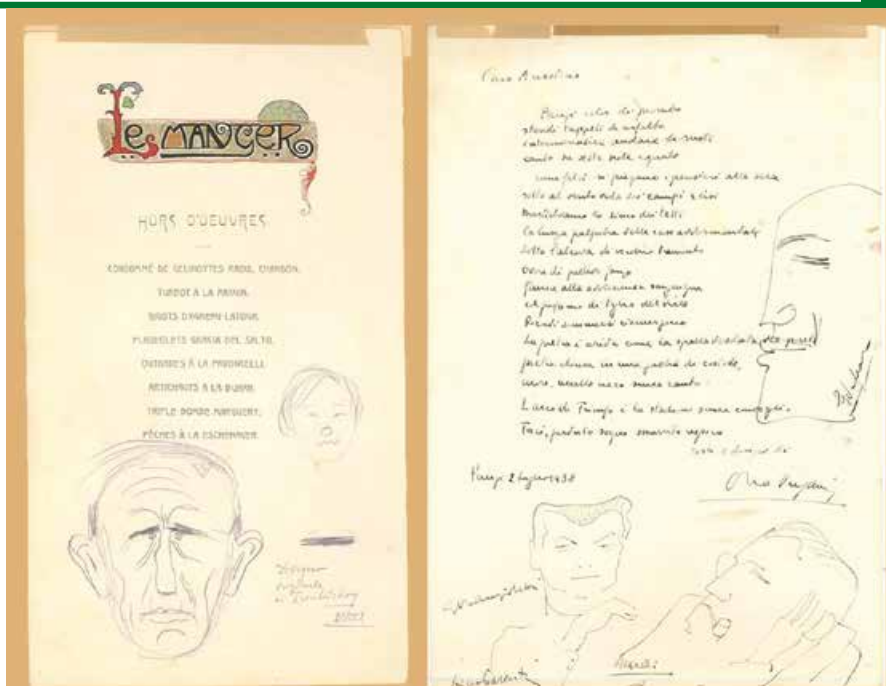
Bagutta di B. Palazzi (Bucci alla destra di Vergani)

Menu di Vergani da Parigi, 1938.
Lettera a Bucci e ritratti dei commensali

fermenti, le idee, le proposte. Emozioni, sentimenti e volontà di lasciare un segno intellettuale erano alla base delle tante iniziative. Anselmo Bucci e Orio Vergani **sono insieme quando viene istituito il premio Bagutta**. Il famoso quadro "Bagutta" di **Bernardino Palazzi**, conservato presso il Circolo della Stampa a Milano, li vede ritratti uno vicino all'altro.

I menu collezionati da Bucci sono, spesso, vere opere d'arte

La passione collezionistica di Anselmo Bucci è nota. Molti amici gli inviano menu da tutte le parti del mondo. Li raccoglie con cura e li classifica secondo la provenienza e la tipologia. L'attenzione per l'oggetto del menu è intrecciata ad almeno tre linee di interesse. Innanzitutto, **l'artista è un buongustaio, ottimo conoscitore di cibi e di vini, membro del Circolo Bagutta di Milano e appassionato di gastronomia nazionale e internazionale**. In secondo luogo, i menu che raccoglie sono, molto spesso, vere e proprie opere d'arte, realizzate dai migliori grafici e artisti e stampati in modo sontuoso (uno degli stampatori di Bucci a Parigi, in effetti, è anche tipografo di menu: lo sappiamo perché sussistono alcune incisioni dell'artista stampate al verso di prove di stampa di menu, riciclate da Anselmo a causa dell'eccezionale qualità della carta). Infine, negli anni Trenta, complici le attenzioni di **Filippo Tommaso Marinetti** e dei Futuristi, la cucina e le abitudini alimentari della società sono oggetto di un rinnovato interesse estetico, artistico e sociologico. **Ciò che l'uomo mangia, come lo mangia e come lo cucina costituisce parte di un patrimonio immateriale della cui importanza ci si accorge con sempre maggiore lucidità**. Bucci, che non sarà mai futurista, coglie però la vena geniale dell'interesse marinettiano per il cibo e lo sublima, da artista e *viveur*, nella sua collezione di menu: che diventa, a oggi, una delle più importanti fonti di informazione sull'alta gastronomia europea e mondiale tra gli anni Trenta e Cinquanta del Novecento.



Menu goliardico con riferimenti al periodo bellico 1940-1941



Castello Sforzesco, Deposito Fondazione Bertarelli, cassette con menu



Il diamante nero del Monte Grappa

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Il tartufo nero risorto dalle trincee del Monte sacro alla Patria.

Vi sono prodotti della natura che, al solo nominarli, assumono una veste di regale nobiltà, in questo contesto a tavola. È il caso del tartufo. **Le radici ben piantate nella mitologia classica.** Leggenda vuole, come narrato da **Giovenale**, che **Giove**, il re degli dei, per tenere vivi gli irrefrenabili ferormoni a dimensione di Venere, **si cibasse di tartufo quale carburante** e, giusto per favorire la sua riproduzione (del tartufo,

ovviamente), un giorno scagliò un fulmine alle radici di una quercia, al fine di renderla ancora più fertile per i frutti sotterranei che si sarebbero poi sviluppati. Ne narrano anche **altri autori di solida reputazione**, quali lo storico **Plinio il Vecchio** e il gaudente **Apicio**, padre dei primi ricettari tramandati nel tempo. I cicli altalenanti della storia non hanno risparmiato nemmeno la nobile trifola, tanto che, **nel Medioevo**, per la sua natura sotterranea, accompagnata da una ben definita impronta olfattiva, venne **sminuito a prodotto degli inferi**, cibo prediletto di streghe e malanime assortite. Tuttavia, si dice, il tempo è galantuomo, e quindi anche il *Tuber magnatum pico* è **risorto** al ruolo che la Natura gli aveva assegnato, in questo caso **sulle**

tavole della nobiltà ottocentesca, merito anche di un suo *testimonial* che scorrazzava per il continente europeo, tale **Napoleone Bonaparte**, con tanto di *scripta manent* nel ricettario dell'autorevole **Anthelme Brillat-Savarin**.

Il mondo del tartufo è un universo assai complesso

Uscendo dalla leggenda ed entrando nell'attualità, il mondo del tartufo è un universo assai complesso, formato da molti protagonisti, dal blasone quanto mai variegato. Onore al merito al **tartufo bianco**, di cui il Bel Paese è il massimo produttore, nonché esportatore a dimensione terrena, con capitale la **langarola Alba**, ma anche nella **marchigiana Acqualagna** non si scherza. Vi è poi il **fratellino minore, il tartufo nero, che si presenta in svariate declinazioni**, praticamente a tutto Stivale, e che copre anche le stagioni estive, oltre a quelle invernali del più blasonato tubero bianco. **Il più conosciuto** è quello di **Norcia**, ma, andando a spulciare nelle mappe trifologiche nazionali, si fanno scoperte molto interessanti. Per esempio, che esiste **un circuito delle Città del Tartufo** che comprende ben sessantadue piccole eccellenze, con nomi di borghi e paesi che vedono **protagonista la realtà appenninica**, in primis Emilia Romagna e Umbria. **Dal 2021, la "ricerca e cavatura del tartufo" è divenuto Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità tutelato dall'Unesco.** Con buona pace di chi lo considerava un sottoprodotto della stregoneria.



In tale microcosmo di gusti e profumi che bisogna andare a esplorare con tecnica sapiente, **da poco è riemerso il tartufo nero che, da sempre, cresceva lungo i pendii del Monte Grappa**, sacro alla Patria dai tempi della Grande Guerra. **Una mappa trifologica del Veneto ne testimonia una diffusione un po' in tutta la fascia collinare e pedemontana**, i più conosciuti quelli dei Colli Berici ed Euganei.

*Nel dopoguerra,
il rimboschimento fa risorgere
questa eccellenza del territorio*

Tracce in documenti di fine XVIII secolo, dove uno storico locale, **Stefano Zulian**, certificava come, tra i **prodotti più caratteristici** dei paesi alla base del massiccio, si potevano annoverare i **gamberi di fiume** e i **tartufi**, detti **tartuffole**, tanto che, in un prezzario del 1850, si certifica la loro presenza nei mercati di Asolo, la "Città dei cento Orizzonti" e di **Crespano del Grappa**, che **gli dedicava annualmente una sagra**. Nel 1820, il micologo **Giovanni Laber** annotava nei suoi quaderni che i cercatori di funghi, cessata la stagione dei boleti, usavano raccogliere queste **tartuffole**, rivendendole ai signori del tempo, che le conservavano golosamente sott'olio in attesa di poterle valorizzare per le occasioni di riguardo. **Poi è subentrato un declino**, non dovuto a streghe e demoni associati, ma più semplicemente al fatto che **le pendici del Grappa sono andate progressivamente disboscandosi**, dapprima per le **trincee e le battaglie della Grande Guerra**, poi perché la **popolazione locale**, dedita prevalente alla pastorizia, **aveva bisogno di pascoli per il bestiame**, posto che la vendita di burro, latte e formaggi assicurava una decorosa sopravvivenza lungo tutto l'arco dell'anno. **Il miracolo della resurrezione trifolante avviene nel dopoguerra**, associato allo sviluppo industriale di aziende operanti nel campo della lavorazione del legno. Accanto ai pini ritornano alla luce anche querce (quelle predilette da Giove), noccioli, salici, pioppi. Come ben descrit-



to da **Bruno Ceccato**, che è un po' l'**ambasciatore di questa risorta eccellenza del territorio**, nel 2013 alcuni cercatori di funghi, a spasso con il fedele cane di compagnia, notano che questi si distrae **"andando a raspare"** attorno alle radici degli alberi facendo emergere le inattese **"noci nere"**. **In realtà, erano pregiati tartufi risorti a nuova vita**. Nel 2014, **Ceccato fonda l'Associazione Tartufo del Grappa**. Una felice intuizione per dare ordine alla materia sotto vari aspetti. Innanzitutto **regolare la raccolta**, tanto che, **in Italia, sono circa centomila i raccoglitori dotati di apposito patentino**.

*Le tre varietà del Grappa
in cucina*

Il tartufo è uno dei testimoni più affidabili di un sano equilibrio tra uomo e ambiente. Inoltre può essere **ulteriore valore aggiunto per il territorio**, sviluppando quelle piccole nicchie che ne testimoniano identità e unicità. **Il Monte Grappa, dal 2021, è diventato Patrimonio della biosfera per l'Unesco**, l'unico interamente collocato all'interno della regione Veneto. Tra le varie iniziative per valorizzare questa eccellenza vi è **UpVivium, un concorso enogastronomico** nel cui paniere vi sono solo prodotti legati al territorio. Chi non conosce gli asparagi di Bassano come il formaggio Morlacco o i fagioli di Lamon. Ora è stato

inserito anche il tartufo nero del Grappa. In Italia, vi sono **nove varietà di tartufo nero**. Attorno al **Monte Grappa** se ne possono trovare **tre**. Lo **scorzone estivo**, l'**invernale pregiato** e l'**uncinato**, ognuno con le sue caratteristiche e le relative declinazioni su un **potenziale ricettario, che è lasciato alla fantasia e all'abilità dei cuochi** che lo vedano come ulteriore motivo per incuriosire sia la clientela fidelizzata sia quella turisticamente di passo. Il **Consorzio ha saputo coinvolgere anche piccole produzioni artigianali** che lo rendono fruibile per le gastroonomie, oltre che per la ristorazione. Possiamo così trovare il **burro**, con latte della burlina locale, con il quale la marcia in più del tartufo si intriga con pappardelle o i bigoli (altra eccellenza locale), ma anche l'**olio**, che ha in Pove del Grappa una delle sue eccellenze a livello nazionale. Un caseificio locale propone il **Morlacco al tartufo**, così come un salumificio il **lardo salato al tartufo** o il **fiocco di prosciutto cotto al tartufo**. Vari gli artisti di pignatta che si sono distinti con le loro preparazioni. Intriganti i **tortelli ripieni di tartufo nero su crema di Morlacco e scaglie di tartufo** del povese **Enrico Zen**, mentre nell'Alta padovana, il talentuoso **Andrea Rossetti** propone un intero menu dedicato, che partendo da un'**ostrica e tartufo**, passando per un **cinghiale dei Colli Euganei in dolce forte con tartufo**, conclude in gloria con i **"passatelli in brodo" con tartufo**, il virgolettato ironico a presentare un insolito e intrigante dessert.



L'ulivo in Piemonte

di **Elisabetta Cocito**

Accademica di Torino

*Un territorio di viti
si propone oggi
come terra di ulivi.*

L'ulivo, unitamente al grano e alla vite, ha rappresentato e rappresenta uno degli elementi basilari dell'alimentazione di molti popoli, in particolare del Mediterraneo, plasmandone la cultura, l'ambiente e le tradizioni. Forte è stata la valenza che la pianta dell'ulivo ha sempre avuto in tante religioni. Molti passi biblici ne richiamano la sacralità, come per esempio nella *Genesi*, quando la colomba porta a Noè un ramoscello di ulivo, simbolo di pace e salvezza.

Probabilmente l'addomesticamento dell'ulivo selvatico ha avuto origine nella valle del Giordano e da lì ha conquistato il Mediterraneo intero, assumendo un'importanza fondamentale sotto l'aspetto socio-economico tra i

popoli dell'area. Olio e vino erano componenti base del rancio del *miles romanus*. Con l'olio si condividevano i fagioli che i soldati portavano con sé durante le marce; ci si cospargeva il corpo per proteggersi dal freddo. L'olio è stato per secoli utilizzato per l'illuminazione, considerato anche medicamentoso e lenitivo, oltre a essere usato nei sacramenti. Non dobbiamo quindi stupirci se è asurto a simbolo religioso.

Per tanto tempo l'occhio e la mente si sono soffermati sull'unicità delle distese di ulivo della macchia mediterranea, screziata dal verde argentato delle foglie delle sue piante e dai profumi e dagli aromi del loro olio.

Anche in Piemonte scenari antichi tornano a riproporsi

Anche in Piemonte scenari antichi tornano a riproporsi. Sono stati ritrovati resti di ceppaie che collocano gli ulivi nelle valli alpine del Piemonte e della

Valle d'Aosta. **Molto probabilmente furono i Romani a impiantare la coltura dell'ulivo**, dato che il Piemonte era territorio di transito verso le Gallie, ma si deve alle comunità monastiche l'impianto di vite, ulivo e fico sui versanti assolati della Valle di Susa. Risale al 726 la fondazione dell'Abbazia della Novalesa, che controllava il transito del Moncenisio e aveva possedimenti sia *in loco*, dove sono state rinvenute le antiche ceppaie, sia al di là del confine, in particolare nell'area di Arles, zona tuttora olivicola. Tra il 1100 e il 1200 furono fondate comunità monastiche di ordini religiosi diversi: Certosini, Francescani e Templari. È ipotizzabile che, almeno inizialmente, le prime produzioni di olio montano servissero per le funzioni religiose e l'illuminazione, più che per uso alimentare e che, nel tempo, le popolazioni locali abbiano selezionato e coltivato le varietà più resistenti al clima montano. Tuttavia, soprattutto l'irrigidimento del clima, intervenuto nei secoli successivi, ha comportato l'abbandono delle coltivazioni in questa regione.





Oggi però il panorama sta cambiando, seppur in luoghi circoscritti. Il mutamento climatico attuale, che ha addolcito gli inverni, sta favorendo la reintroduzione della coltivazione dell'ulivo.

La particolare conformazione geografica della Valle di Susa, dove il calore del sole privilegia il versante alla sinistra orografica del fiume Dora, la rende infatti una sorta di *enclave* di flora mediterranea. Si deve all'imprenditore valsusino **Sergio Enrietta** la riscoperta delle vecchie ceppaie, quelle che hanno superato la piccola glaciazione del 1770, e il loro studio, cercando di risalire alla loro origine e di individuarne le proprietà organolettiche. Le indagini condotte su ventotto ceppaie hanno evidenziato che ventuno di queste sono riconducibili alla varietà frantoio, tipica degli ambienti al di sotto dei 700 metri, mentre sette, quelle più prossime al vecchio confine con il Delfinato, sono imparentate con la cultivar francese Aglandau. Oggi Enrietta coltiva ulivi e altri imprenditori l'hanno seguito,

con significative ricadute sul territorio, sulla sua tutela e valorizzazione, rendendo il paesaggio attrattivo turisticamente.

A Borgone si svolge da qualche anno la "Sagra dell'Olio Valsusa"

Si stima, per esempio, che **nel solo territorio di Borgone siano ospitati millecinquecento ulivi.** In questa cittadina si svolge da qualche anno, la prima domenica di giugno, la "Sagra dell'Olio Valsusa", un appuntamento che rientra nella rassegna "Gusto Valsusa" che raggruppa le sagre del territorio. Una ulteriore dimostrazione di come un prodotto traini il territorio, e con esso il turismo, con interessanti ricadute sull'economia locale. Una vocazione nuova per una zona che da terra di viti si propone come terra di ulivi.

A riprova dell'importanza che oggi vie-

ne rivolta a tale coltura, è significativo segnalare che attualmente, in tutto il Piemonte, i produttori di olio sono più di sessanta e che è attivo un **Consorzio di tutela dell'olio extravergine d'oliva.**

Vivace e in crescita è la coltivazione di ulivo e la produzione di olio anche nel Monferrato e a **Olivola (nomen omen), cittadina monferrina, è stata conferita la bandiera di "Città dell'olio"**. Tra le iniziative è significativo l'annuncio della nascita di un corso per futuri olivicoltori presso la facoltà di Agraria dell'Università di Torino. L'auspicio generale è che possa svilupparsi in futuro un turismo non solo più vocato al vino, ma al binomio olio e vino.

Concludendo, possiamo affermare che l'operato degli agricoltori che coraggiosamente reimpiantano l'ulivo in queste valli ha ancora più significato se consideriamo il suo valore di riequilibrio dell'ambiente: l'ulivo è da sempre simbolo di civiltà e oggi di rinnovato rispetto della natura.





La biadina di Tista

di Raffaele Domenici

Accademico di Lucca

*Un liquore tradizionale
lucchese dal colore
ambrato scuro,
dall'aroma di erbe e dal
gusto amarognolo.*

Nel centro di Lucca, nella splendida Piazza San Michele, c'è ancora l'insegna originale: "Tista drogheria e filati". Non c'è più invece l'antica bottega, dalla seconda metà dell'Ottocento agli anni Ottanta del Novecento uno dei locali più caratteristici della città. In una cronaca pubblicata su "La Nazione" dell'11 settembre 1968, **Massimo Del Faloppio** ne ricorda l'atmosfera: "Varcata la soglia, si entra nella storia, in un mondo antico con costumi d'altri tempi. Lo dicono subito i due tavolini di marmo, il sedile in legno dietro

di essi, le sedie, gli scaffali, le credenze". Bottega particolare, tipo emporio, con licenza di commerciare al minuto diversi tipi di mercanzie: drogheria, dolciumi, crine vegetale, filati, lana, cotone, canapa, corde, mangimi per animali, come la biada per i cavalli, vini e liquori (fu una delle prime licenze di mescita in Italia). Il primo proprietario fu **Giovambattista (Tista) Nardini**, che acquistò il fondo verso il 1870-1880. Documenti della Camera di Commercio di Lucca evidenziano che nel 1900 il locale era in piena attività. La bottega era particolar-





I bicchierini originali del vecchio locale

al bevitore: come comportarsi? Tirarli giù d'un fiato o mangiarli una volta svuotato il bicchiere?

La ricetta prevede la macerazione di Ginebena officinalis, insieme a china, droghe, erbe aromatiche

In definitiva, che si beva in un solo sorso o che si degusti piano piano, per essere un "vero lucchese" si deve fare in modo che con l'ultimo sorso il bicchiere resti vuoto, senza nemmeno un pinolo al suo interno. **La focaccia, rigorosamente del famoso forno Casali** in via Guinigi, ancora oggi in attività, **doveva servire a ritardare l'assorbimento dell'alcol per contenere un'ebbrezza eccessiva.** Vincenzo Landucci cessò definitivamente l'attività alla fine degli anni Ottanta. Per qualche anno la *biadina* di Tista uscì un po' dalle scene, fino a quando un suo nipote, **Marco**, che aiutava il nonno a produrla e che conservava **la ricetta originale, poi registrata e inclusa nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali**, non ha ripreso la produzione. Ricetta che prevede la macerazione di *Ginebena officinalis*, insieme a china, droghe, erbe aromatiche.

La *biadina* è un liquore dal colore ambrato scuro, dall'aroma di erbe e dal gusto amarognolo, con gradazione di 27-28 gradi. **Si beve liscia e fredda, con i pinoli, ma entra anche nella composizione di alcuni cocktail**, serviti in qualche bar della città. **Uno di essi, denominato Un americano a Lucca, ha ricevuto importanti riconoscimenti** in manifestazioni del settore. Viene utilizzata anche **come ingrediente di dolci e dessert.** Si ricordano i **biscotti di Santa Zita**, il **gelato San Michele** con crema, *biadina* e pezzetti di bombolone, prodotto solo nel mese di settembre (il mese delle fiere tradizionali di Lucca), il **dessert Versilia**, semifreddo composto da gelato alla panna, cioccolato e liquore, che varia nelle diverse formulazioni: whisky, rum, malaga, zabaione, limoncello e, appunto, *biadina* di Tista.

mente affollata il mercoledì e il sabato mattina, quando nella piazza si teneva il mercato delle granaglie e degli animali: tra i numerosi clienti, da un lato, le massaie, che acquistavano tessuti e massasse di lana, dall'altro gli agricoltori, i sensali, gli allevatori di animali che si ritrovavano a bere un bicchiere (spesso più di uno...) per brindare e suggellare la conclusione di un affare. Venivano serviti vini e liquori: cognac, sassolino, grappa, vermut, china, whisky, nocino, amari. Si racconta che Tista riempiva i bicchierini liberty, con piccolo stelo, fino all'orlo e che il liquido traboccava pressoché ogni volta sul bancone di marmo, leggermente inclinato, con una scanalatura al centro, scivolando poi in un recipiente sottostante. Forse questa narrazione è aneddotica: in ogni caso, se avanzava una goccia nel bicchiere o se restava un fondo di bottiglia o qualche avanzo di liquori, Tista versava tutto in un contenitore sotto il bancone.

Alla bevanda si diede il nome di "biadina", da biada

È da questa mescolanza, servita al costo di pochi centesimi, che nasce la *biadina*, **sempre diversa per composizione, colore, gusto, che ebbe comunque un gradimento crescente.** A questa bevanda fu dato il nome di *biadina*, da biada. Si andava al mercato con i barocchi, i calessi, le carrozze. Si facevano rifocillare gli animali, i cavalli e gli asini, con la biada. I padroni bevevano qualche bicchiere. Da qui il detto, comune all'epoca: **la biada agli animali, la biadina**

ai cavalieri. Con gli anni la ricetta è stata progressivamente affinata e codificata, arrivando a una composizione sempre più definita e costante, passando dalla casualità della mescolanza a un prodotto con struttura e caratteristiche precise. La *biadina* **diventò così una specialità lucchese**, un liquore tipico che non superava i confini locali, ma destinato a occupare un posto ben preciso nella storia del territorio.

In età avanzata, Nardini cedette l'attività a **Vincenzo Landucci**, il ragazzo di bottega che da tempo era alle sue dipendenze, chiamato anche lui Tista da clienti e avventori. A lui tramandò anche la ricetta segretissima della *biadina*. Sempre Del Faloppio, nella nota già citata, descrive Landucci come un personaggio uscito da un quadro di **Fattori**: "Ottocento autentico, di sapor toscano, che sorridente e pacato mesce nel bicchierino la *biadina*, **un elisir di antichi alchimisti, la cui formula rimane misteriosa**...pioniere dei Manhattan, dei Martini, degli Old Fashion. La *biadina* è il *very old fashion*, anche se non ha mai varcato la soglia delle Mura: è un mistero tutto nostro, covato con l'amore della tradizione".

Fu di Landucci l'idea di aggiungere alla biadina i pinoli, per addolcire il gusto amarognolo, e poi alcune strisce di focaccia. Un altro aneddoto racconta che, secondo lui, i pinoli dovevano essere in numero di sette: amava dire che le battaglie tra pisani e lucchesi erano state sette e che i pinoli provenienti dalla pineta di San Rossore, uniti alla *biadina* lucchese, erano finalmente un simbolo di pace tra genti spesso in conflitto. **Pinoli che creavano qualche difficoltà**



Due rarità gastronomiche bergamasche

di **Lucio Piombi**

Delegato onorario di Bergamo

Stracchino all'antica e mais spinato, eccellenze del territorio.

Nella terra bergamasca nascono numerose specialità che meriterebbero un attento esame e approfondimento, ma proprio perché sono molte e pregiate vorrei soffermarmi su due prodotti davvero unici: lo **"stracchino all'antica di Corna Imagna"** e il **"mais spinato di Gandino"**. Sono due prodotti divenuti specchio dell'economia degli insediamenti locali della Valle Imagna il primo e della Val Gandino il secondo; sono promotori di valori culturali in senso ampio che si allargano su una vasta area, dove rappresentano uno slancio allo sviluppo, al progresso e al benessere delle popolazioni rurali e anche al turismo.

Essi sono divenuti eccellenze culinarie di elevato livello qualitativo e sono radicati nei luoghi di origine dove l'impegno dei produttori, singoli o associati, ne fa un bene agroalimentare che diventa allora un valore collettivo, poiché appartenente a tutta la comunità.

Lo stracchino di Corna Imagna

All'inizio dello scorso secolo, nel comune di Corna Imagna, il Sindaco, con la collaborazione del "Centro Studi Valle Imagna", ha avviato un piano di collaborazione e di comunicazione onde dif-

Mucche al pascolo, Corna Imagna



Stracchino all'antica di Roncaglia

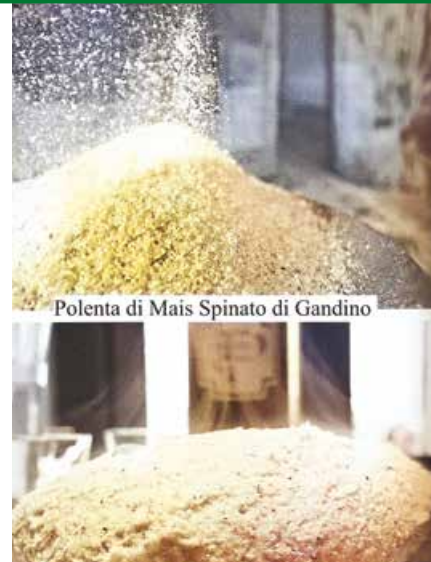


fondere il concetto di eccellenza di questo prodotto nell'ambito di una contrada, dove è sorta la "ca' del strachì", dove si produce e si vende **questo particolare formaggio taleggio**. In località "Roncaglia" sono nati un laboratorio e uno spaccio di questo raro formaggio che si produce con il latte raccolto nei cascinali della valle circostante e nei pascoli di alta montagna ben esposti ai piedi del Resegone, che diventano così motori di sviluppo territoriale e componenti essenziali di un nuovo equilibrio socio-economico. Questo particolare stracchino si presenta come un formaggio **di forma quadrata** con i lati di circa 22 cm cadauno, molto basso e con una **crosta ondulata piuttosto alta** che (almeno secondo il mio consiglio) va solo pulita o spazzolata, poiché è proprio sotto di essa che si accendono i sapori più unici nella loro sapidità. Si accompagna a fette sottili di pane morbido di segale e sarà ben abbinato a un Valcalepio di circa 2 o 3 anni.



Il mais spinato di Gandino

È una varietà di mais **tra le più antiche dell'Italia settentrionale, recuperata in circostanze davvero leggendarie**, giacché detto recupero ha poi innescato una mobilitazione collettiva che ha visto coinvolti contadini, fornai, scuole, amministrazione comunale e volontariato, contribuendo a riscoprire la dimensione storica del paese. Vanto di Gandino è la basilica, ricca di decorazioni e materiali pregiati, affiancata dall'alta torre campanaria ottagonale, ma soprattutto da un museo di arte sacra e di archeologia tessile di rilievo internazionale. Il centro urbano medievale è interessante, anche se l'industrializzazione selvaggia degli anni Sessanta ha determinato l'abbattimento delle mura e delle porte che erano ben 11: ne è rimasta solo una murata e turrita. Vi è altresì un magnifico palazzo, quello dei Conti Giovanelli, ora di proprietà comunale e legato all'industria



laniera. La grande estensione territoriale di Gandino dispone di ampi pascoli per le greggi e, sin dal 1200, il paese ha assistito a un notevole sviluppo dell'industria laniera, proprio per l'elevato numero di greggi che esistevano nel comprensorio.

Nel territorio è fiorita anche la produzione del **mais spinato, che eccelle nella categoria dei mais "rostrati"**: il seme presenta all'esterno della spiga una punta conica rivolta verso l'alto. La produzione attuale di **mais spinato** supera ampiamente i 40 quintali per ettaro poiché le coltivazioni si sono moltiplicate e, **oltre alla ricercata farina, consente altre preparazioni alimentari come biscotti, torte, paste**. Questo tipo di mais non va macinato troppo fine e **il sapore della polenta cucinata a lungo**, con l'apposito bastone sul fuoco vivo e possibilmente in un paiolo pesante di rame, **è veramente speciale**. La polenta va girata lungamente e la crosta che resta bruciata contro il paiolo è la più ricercata dagli intenditori.

POLENTA CUNSADA CON ACCIUGHE

Ingredienti: polenta appena fatta, filetti di acciughe sotto sale (1 per persona), abbondante parmigiano grattugiato, burro e olio.

Preparazione: quando la polenta è quasi pronta, in un tegame a parte far soffriggere burro in abbondanza con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Aggiungere poi le acciughe tagliate finemente. Rimestare e cuocere lentamente quel tanto necessario a ben amalgamare il tutto. Sui piatti fondi di ciascun commensale, con l'aiuto di un cucchiaio e una forchetta, predisporre tocchetti di polenta cospargendoli abbondantemente con il parmigiano (al quale potranno essere aggiunte un po' di spezie) e quindi versare il sugo di acciuga bollente. Servire ben caldo.



Il prugnolo, fungo di San Giorgio

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Un protagonista
della primavera
dall'eccellente sapore.*

Al risveglio primaverile della natura si accompagna anche il micro-gastronomico interesse per uno dei miceti più profumati e gustosi, che, secondo un'ormai consolidata tradizione popolare, **dovrebbe fare la sua comparsa il 23 aprile, festa di San Giorgio** e per questo viene anche chiamato fungo di San Giorgio: la *Calocybe gambosa* (Fr.), "fungo dalla bella testa e grosso gambo" secondo la denominazione greco-latina.

Leggende e credenze popolari

Si tratta di un fungo saprofito che lega la sua esistenza preferibilmente a terreni con presenza di biancospino, rosa canina, ginepro e prugnolo selvatico (*Prunus spinosa*), da cui deriva anche il suo nome volgare di **prugnolo** oppure **spinarolo**. Spesso spunta in mezzo all'erba in **caratteristiche colonie circolari**, i "cerchi



delle streghe". La leggenda vuole che fossero piste da ballo per i sabba notturni degli spiriti maligni (secondo tale interpretazione sono citati ne *La Tempesta* di **Shakespeare**, nella scena prima dell'atto quinto), ma in realtà - secondo la scienza micologica - il fenomeno è dovuto al micelio che si propaga in direzione radiale, allargandosi sempre più a ogni successiva fruttificazione. Man mano che cresce, il micelio consuma tutte le sostanze nutritive del terreno, facendo morire l'erba, ed è per questo motivo che i "cerchi delle streghe" hanno erba morta sul bordo, non per il caustico effetto dell'orgia diabolica.

Un altro aspetto che si lega alle credenze popolari è quello che riguarda la denominazione del prugnolo come "**fungo della saetta**", così chiamato perché si pensava che comparisse crescendo "a zig-zag" dove era caduto un fulmine.

Morfologicamente, il prugnolo si presenta con un cappello dai 5 ai 10 cm, di colore variabile dal biancastro fino al nocciola chiaro o al bruno-rossastro, con lamelle fitte di color bianco o tendente al crema e un gambo robusto. **La carne è soda e consistente nei giovani esemplari, più tenera con la maturità, con gradevole odore e sapore di farina fresca.** Per la legge italiana è vietata la raccolta di esemplari con cappello inferiore ai 2 cm e non si può superare il quantitativo di 1 kg a persona.

Ricette antiche e moderne

La stima per questo fungo vanta importanti e documentate testimonianze sulla sua commestibilità e sugli impieghi gastronomici. A cominciare dalle rassicurazioni del patrizio e uomo politico veneziano **Ermolao Barbaro** (*Corollarium in Dioscoridem libri V*, 1530): "Sono assolutamente innocui i funghi nati dai rovi e dai cardì, di forma rotonda, quando sono ancora chiusi, e che da noi vengono chiamati Spinulosi, Prunuli e Cardeoli". Anche **Pier Andrea Mattioli** (*Commentarii della materia medica di Pedacio Dioscoride*, 1554), riscattando qualche fungo dal dif-



fuso pregiudizio di tossicità, evidenzia: "Toscana fertilissima più di tutto il resto d'Italia: ove tra tutti gli altri tengono il principato quelli che chiamano Prignoli, che nascono ogni anno d'Aprile alle prime piogge: imperochè questi sono odoriferissimi, aggradevolissimi al gusto e senza pericoli".

Bartolomeo Scappi (*Opera*, 1570) nel grande pranzo allestito in onore di **Carlo V** nel palazzo trasteverino del **cardinal Campeggi**, servì, "nel terzo servizio di cucina: *arrosto sottile, Suppe di prugnoli d'una libra per piatto*", mentre "nel secondo servizio di robbe di cucina", tra carciofi, gamberi e telline, propose le sue "*Crostate di prugnoli*".

Decisamente elitario, **Andrea Cesalpino** (*De plantis libri XVI*, 1583) nel puntualizzare che "i prunuli, odorosissimi e innocentissimi, sono un piatto che deve allietare e arricchire soltanto le famose mense di nobili gottosi".

Persino il grande micologo trentino, l'abate **Giacomo Bresadola** (*I funghi mangerecci e velenosi dell'Europa Media*, 1906) ne esalta la commestibilità dichiarando: "Il Prugnolo è uno dei funghi mangerecci più saporiti e gustosi che si conoscano. Si presta specialmente per essere disseccato e quale condimento, giacché conserva il forte aroma che ha da vegeto e lo comunica facilmente ai cibi coi quali si unisce".

È bene tenere presente che, non cucinato correttamente, questo fungo perde l'intensità e la complessità aromatica, caratteristiche che ne fanno un'icona gourmet, quindi - secondo gli intenditori - **è preferibile utilizzarlo crudo, affettato sottile** o a pezzetti, nei ripieni di

pasta fresca o in rapidi condimenti per tagliatelle e spaghetti (i profumi, per la loro liposolubilità, si concentrano ed esaltano quando il fungo viene affettato, per esempio, su una salsa bianca calda a base di burro oppure olio extravergine, o di formaggi freschi).

Curiosando tra i siti dei gruppi micologici si scoprono ricette, a base di prugnoli, decisamente allettanti e di non complessa realizzazione. Come gli **sgonfiotti al prugnolo**, un impasto di acqua, farina, uova e funghi, versato a cucchiaiate prima in una padella con olio caldo e, quando gonfio e leggermente dorato, ripassato in una seconda padella con olio bollente.

Per le **mezze maniche con fave, piselli, pancetta dolce e spignoli crudi**, si fa soffriggere, in poco olio, la pancetta dolce a cubetti, aggiungendo poi fave e piselli sgranati e portando a cottura dolce. Si fanno cuocere le mezze maniche, si mantecano con la salsa e si impiattano aggiungendo i funghi freschissimi tagliati con l'affetta-tartufi.

Sempre in un abbinamento di prugnoli con verdure stagionali, le **tagliatelle asparagi e prugnoli**. Agli asparagi, spezzati e lessati in acqua bollente, si aggiungono i funghi freschi, anche questi spezzettati, per una rapida scottatura. In una padella antiaderente, si riscalda l'olio con uno spicchio di aglio in camicia prima di aggiungere gli asparagi e i funghi sgocciolati, facendo cuocere per circa 10 minuti. Scolate al dente le tagliatelle, se ne termina la cottura versandole nel tegame del condimento di funghi e asparagi, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura.



La dieta del Capitano Nemo

di **Roberto Branconi**

Accademico di Viareggio Versilia

Cibi raffinati a base di pesce e alghe dall'elevato valore nutritivo.

Jules Verne era destinato a fare l'avvocato, ma divenne scrittore e qualcuno lo ha definito uno dei primi autori di racconti e romanzi di fantascienza. Nella seconda metà del XIX secolo, l'editore francese **Pierre-Jules Hetzel** era a caccia di uno scrittore che fosse in grado di narrare in forma fantastica, ma anche divulgativa, le invenzioni tecnologiche e le scoperte geografiche del tempo. Quando lesse il manoscritto di *Cinque settimane in pallone*, offrì subito a Verne un contratto di 20 anni per 3 romanzi l'anno. Il nostro autore soffriva di colite,

gastroenterite e altre patologie fisiche, tra le quali una paresi facciale, ma si racconta che si consolasse con il cibo. Raggiunta una certa sicurezza economica, **lo scrittore, ghiotto di sanguinaccio e cotenna bretone**, organizzava spesso feste dove si beveva e si mangiava abbondantemente.

Verso i settant'anni, i suoi pasti divennero necessariamente **più frugali**. Informò il suo editore che viveva solo di **latte, uova, verdure** (si dice che mangiasse anche sei carciofi per volta).

La cucina sul Nautilus

Veniamo ad **alcuni passi di Ventimila leghe sotto i mari** dove si parla di cucina, anzi di piatti. I protagonisti, fatti prigionieri a bordo del Nautilus, sono il dottor Aronnax, naturalista, il suo domestico Conseil e un arponiere canadese, Ned Land. Essi sono naufragati dopo l'affondamento della fregata Abraham Lincoln, che doveva dare la caccia a un'enorme creatura marina (il battello sommergibile). Per la prima volta vengono rifocillati. Riporto stralci del romanzo in traduzione originale e integrale, poiché alcuni passi, ritenuti poco significativi dai vari editori successivi, non figurano: "Al centro della stanza vi era una tavola riccamente imbandita: il capitano Nemo mi indicò il posto che mi era stato destinato. Sedete e non fate complimenti - disse. Il pranzo si componeva di **un certo numero di piatti di cui soltanto il mare aveva fornito il contenuto** e di altre pietanze di cui ignoravo la natura e la provenienza... Quegli insoliti alimenti mi



sembrarono ricchi di fosforo, così che pensai fossero anch'essi di origine marina". Quando Nemo afferma di non fare uso di carne di animali terrestri, Aronnax indica una pietanza, ma il capitano risponde: "Non è altro che filetto di tartaruga marina. Ed ecco qui anche del fegato di delfino che voi scambiereste facilmente per stufato di maiale". In un altro passo: "Feci onore al pasto, composto di **pesci rari** e di fette di oloturie, zoofiti eccellenti [adesso si direbbe "celenterati" n.d.r.] e **di alghe**, come la *Porphyra laciniata* e la *Laurencia primafetida*. **Da bere, acqua limpida, mescolata a un liquore fermentato estratto dall'alga** nota col nome di *Rhodymenia palmata*".

Verne precursore anche nel rispetto della biosfera e dell'ambiente

Le alghe di cui parla Verne sono diverse: la *Porphyra laciniata*, in Scozia chiamata *laver*, in Giappone è l'alga *nori*, rivestimento dei *maki*. Si coltiva e si raccoglie lungo le coste atlantiche e del Nord Pacifico, nel mare scozzese, e ne costituisce un piatto tipico, detto *laverbread*. **Come sapore ha qualcosa in comune con le olive e le ostriche**, avendo un notevole contenuto in iodio e ferro, vitamine C e B e una buona percentuale di proteine.

Laminaria japonica è l'alga *kombu*, anch'essa **ricca di iodio e acido glutammico**, quello che poi ha dato il nome al quinto sapore detto *umami* (saporito). **Si usa per brodi e zuppe**, anche con aggiunta di legumi secchi, che rende più morbidi durante l'ammollo. Tra le proprietà salutari **contiene sostanze anti-coagulanti** che prevengono la formazione di trombi.

Il liquore del capitano Nemo è ricavato dalla *Rhodymenia palmata*, in lingua inglese *dulse*, in giapponese *darusu*. Diffusa nel Nord Atlantico, è **un'alga rossa, morbida, dal gusto piccante**. Era usata fin dal XVII secolo dai marinai che la masticavano come tabacco e anti-scorbuto, perché contiene vitamina C. Come molte alghe è **ricca di amino-**



acidi, in questo caso la lisina, ma anche fosforo, iodio, ferro e magnesio. Entra poi, purtroppo, nel menu **il dugongo, un mammifero sirenide** purtroppo ancora cacciato in Malesia per la sua carne e a rischio estinzione. Nemo afferma che "è un boccone prelibato; **la sua carne, badate vera carne, è rinomatissima e destinata in tutta la Malesia alle mense principesche. L'animale è quindi oggetto di una caccia spietata che... finirà con l'estinguerlo**". Ciò induce nel domestico del professor Aronnax una considerazione che oggi sembra scontata ma che nel 1860 non lo era: **"se questo fosse per caso l'ultimo esemplare, non sarebbe meglio risparmiarlo per l'interesse della scienza?"**. Ma il fiociniere canadese ri-

sponde: "Forse, per quello della cucina è meglio catturarlo...!". La sua carne viene poi definita squisita e superiore a quella, se non del bue, del vitello. Per concludere questa rapida analisi gastronomica di un romanzo di avventure fantascientifiche scritto un secolo e mezzo fa, potremmo dire che l'autore ha avuto 2 meriti: quello di indicare una certa preoccupazione per la biosfera e il suo **sfruttamento da parte dell'uomo**, e quello del rispetto dell'ambiente, **indicando nel mare e nelle risorse non ittiche come le alghe una fonte di cibo di facile approvvigionamento e di elevata qualità nutritiva** (certo ispirandosi a pratiche e abitudini già esistenti da secoli nelle popolazioni nord europee e asiatiche).





Tradizioni gastronomiche nei viaggi in treno

di **Attilio Borda Bossana**

Accademico di Messina

*“Ciò che conta
del viaggio è il percorso
e non l’arrivo”
(Thomas Stearns Eliot).*

La primavera è la stagione che risveglia la voglia di viaggiare e il desiderio della vacanza che spesso si associa alla scelta del treno quale mezzo di trasporto. Il “sogno”, molte volte, si collega alla voglia di **rivivere le atmosfere dell’Orient Express**, che evoca le immagini delle carrozze ristorante di un tempo, con le tovaglie inamidate e la fine cristalleria. Fu **George Mortimer Pullman** che introdusse, nel 1868 a Chicago, la carrozza ristorante a bordo di un treno, dedicando lo spazio di una vettura alla preparazione e al consumo di pasti per allietare e soddisfare le esigenze dei viaggiatori, durante gli allora lenti e lunghi spostamenti su rotaia. Per compren-

dere il fascino di un pranzo a bordo, accompagnato dallo scorrere ineluttabile del panorama al di là del finestrino, basta l’aforisma di **Thomas Stearns Eliot**, premio Nobel per la letteratura nel 1948, che annotava che “ciò che conta del viaggio è il percorso e non l’arrivo”.

*Il cinema ha dedicato
al viaggio su rotaie
immagini indimenticabili*

Una narrazione del viaggio legato allo spuntino, al pranzo o alla cena in treno, prima di addormentarsi nelle cuccette

Compagnie Suisse des Wagons-Restaurants



Tre passeggeri stanno facendo uno spuntino in uno scompartimento di terza classe su un treno (1914)



Vagone ristorante del 1896

del vagone letto, è scandita dalla produzione cinematografica che regala icniche immagini a bordo dei treni. Per esempio, la colazione sul treno in **Rotaie**, film muto del 1929, diretto da **Mario Camerini**, con **Maurizio D'Ancora** e **Käthe von Nagy**, che segnò la rinascita del cinema italiano, a cavallo tra il muto e il sonoro con una sequenza di immagini, come quelle nel vagone di terza classe con i protagonisti che trovano la generosità degli altri viaggiatori che condividono con loro il poco cibo. E poi **La signora scompare** del 1938, uno dei film del periodo inglese di **Alfred Hitchcock**; e **L'altro uomo** del 1951, i cui protagonisti sono in viaggio da Washington a New York progettando il piano malvagio dove il primo si offre di uccidere la moglie del secondo in cambio che quest'ultimo si occupi dell'omicidio del padre del primo. E ancora Hitchcock con **Intrigo internazionale**, del 1959, dove **Cary Grant**, in fuga perché principale sospettato di un omicidio che non ha mai compiuto, sale

su un treno per Chicago senza biglietto e incontra la misteriosa Eva Kendall che lo aiuta a sfuggire ai controlli sul treno. E poi i misteri di un assassinio, con le pagine di **Agatha Christie** sull'Orient Express, o l'amicizia delle ragazze di **Sex and the City** che in treno sorseggiano cocktail nella carrozza ristorante o ancora Fosca e Raniero, nel vagone ristorante con la scena di **Viaggi di nozze**, in cui **Carlo Verdone** risponde al telefono, solerte medico, incurante della novella sposa che intanto mangia tristemente una sogliola. La realtà del cibo sui treni non è solo quella del vagone ristorante e a ricordarlo sono le vicissitudini e gli espedienti del protagonista di **Café express** del 1980, con **Nino Manfredi**, che, per sbarcare il lunario, vende abusivamente caffè passando di scompartimento in scompartimento. O Fantozzi, che, durante il viaggio in treno verso Ortisei, dal finestrino del treno comperò un cestino da viaggio per cinquantamila lire, contenente "una forchettina di plastica, un coltellino di plastica,

stuzzicadenti di plastica, un bicchierino di plastica, un'ala di pollo... di plastica, ... e una mela bacata". E c'è **l'iconografia dei treni a lunga percorrenza provenienti dal Meridione**, con la frittata di maccheroni, i panini con la cotoletta nella carta oleosa che arricchisce **una combinazione di immagini di pasti in movimento che è album di memorie e cambiamenti della società**. Epoche diverse, "menu" diversi in cui il viaggio in treno significava lunghi spostamenti o veloci destinazioni, accomunate però dal tempo trascorso a bordo.

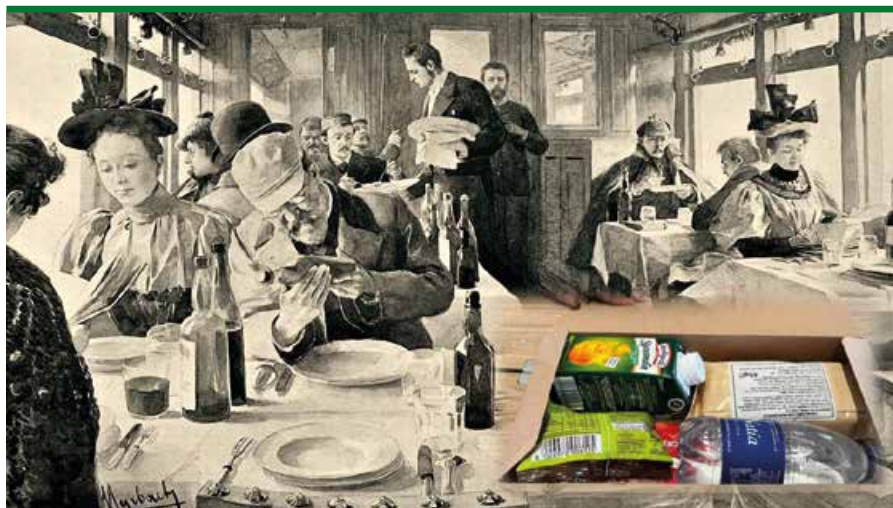
I pasti in treno sono stati un aspetto importante della storia ferroviaria

I pasti associati ai viaggi in treno sono stati un aspetto importante della storia ferroviaria per più di un secolo: dalle cene nei vagoni ristorante, ai pranzi ai buffet



Intrigo Internazionale





Un vagone ristorante di un tempo e il packaging su un treno di oggi

consumare, è diventata un'opzione a portata anche dei passeggeri pendolari sui treni regionali.

Dove rivivere oggi le atmosfere e il fascino dell'Orient Express

Gli amanti del fascino e delle atmosfere dell'Orient Express, per rivivere l'esperienza di una cena a bordo di una carrozza, potranno **viaggiare in Spagna, a bordo del Canfranc Express, dove è possibile prendere parte a un vero e proprio viaggio gastronomico nell'alta cucina aragonese**. Anche a bordo del **Venice Simplon-Orient Express**, "erede" del leggendario Orient Express che, a fine Ottocento, collegava Londra a Istanbul. Il treno è oggi **composto da 18 carrozze di cui undici risalenti agli anni Venti e Trenta del secolo scorso**, restaurate e riportate allo splendore dell'Art déco ed è possibile fare colazione, pranzare, prendere il tè, cenare e anche **fare un brunch di mezzanotte nella carrozza bar, con panini all'aragosta e champagne**.

Un viaggio di 12 giorni nel lusso, tra mobili tradizionali russi, calici di cristallo e servizi di porcellana imperiale di San Pietroburgo, è possibile **sul Golden Eagle Trans-Siberian Express**, dotato di finestre panoramiche sui paesaggi di Russia, Mongolia, Cina, Kazakistan e Uzbekistan. Si può anche salire a bordo di **The Presidential**, sulle rotaie del **Portogallo** per itinerari enogastronomici di lusso su un treno costruito nel 1890 e **riportato agli antichi splendori nel 2010**, che accompagna i passeggeri da Porto a Vesuvio, nella Valle dell'Alto Douro, a 120 km dalla costa atlantica portoghese, a soli 45 km dal confine con la Spagna, "regalando" un **viaggio gourmet alla scoperta dei vini e delle prelibatezze lusitani**. Ma a **chi ha solo il tempo per una "degustazione"** non resta che scegliere tra una cena all'interno di un vagone-ristorante originale dell'Orient Express a **Padova**, una a bordo dei Ristocolor e Gustotram di **Torino** o sui treni storici del Gusto in **Sicilia**.

Attilio Borda Bossana

delle stazioni fino agli alimenti acquistati dai venditori sui binari. **L'esperienza di mangiare durante un viaggio in treno era spesso il momento clou del viaggio**, una parte importante del "romanticismo delle rotaie".

Sedici anni fa, nel 2008, Trenitalia decise di abbandonare le carrozze ristorante a favore di un servizio più veloce, fatto di snack e panini. I tempi di percorrenza continuano a contrarsi, le tratte sempre più veloci consentono di ottimizzare i tempi, ma **a partire dal 2018 la cucina è tornata in carrozza** per soddisfare la voglia di semplicità che lega l'Italia alla tavola. **E tornò la pasta, secondo i canoni tradizionali**: cottura espressa in abbondante acqua salata, scolata al

dente, saltata in padella pochi istanti prima di essere servita calda.

Il meglio dell'accoglienza e della cucina italiana si trova oggi a bordo dei treni ad alta velocità **con ricette esclusive per un'esperienza di viaggio, anche firmate da chef stellati**, preparate con ingredienti di stagione e una selezione di vini Doc e Docg e birre artigianali, ma **anche bistrò per una pausa golosa** a centro treno, con snack dolci e salati, panini, pizza e tramezzini, primi piatti caldi e freddi, insalate e taglieri, anche con opzioni vegetariane. Successivamente, quella che è sempre stata prerogativa esclusiva dei treni a lunga percorrenza, in particolare delle "Frecce", con bevande e snack da acquistare e





Il miele italiano in crisi

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

Il prodotto importato ha prezzi più bassi anche perché spesso è diluito con sciroppi di zucchero, come quello cinese.



Il miele, questo antico e prezioso alimento che costituisce un interessante aspetto economico per la produzione agricola del Paese, sta subendo una crisi di mercato. Per l'inflazione ma anche per il calo dei consumi.

L'Italia è il quarto Paese europeo per numero di alveari: ben 1,2 milioni per un totale di 45.000 apicoltori. La produzione annuale è stimata attorno alle 22.000 tonnellate.

Secondo quanto rilevato dall'Osservatorio Nazionale Miele, la situazione di grave contrazione del mercato all'ingrosso e di difficoltà per tutti gli operatori della filiera sembra non registrare miglioramenti. Anche se lo scorso anno la produzione nazionale è raddoppiata, non è sufficiente a soddisfare la domanda nazionale, per cui **bisogna ricorrere alle importazioni dall'estero**. I nostri principali fornitori sono l'Ungheria, l'Ucraina, l'Argentina e infine la Cina.

I massicci acquisti dall'estero sono anche motivati dai prezzi molto inferiori

I massicci acquisti dall'estero, circa una quantità doppia della nostra produzione interna, sono anche motivati dai prezzi molto inferiori ai costi di produzione degli apicoltori italiani. Cosa di cui approfitta la grande distribuzione controllandone il mercato. Inoltre, la diminuzione

dei consumi alimentari, registrata in questi ultimi tempi, ha lasciato **abbondanti scorte di magazzino di mieli di produzione nazionale** che rischiano di rimanere invendute perché poco convenienti rispetto al miele estero.

Per gli amanti di questo dolce prodotto, sugli scaffali dei supermercati le proposte sono numerose: millefiori, di acacia, di eucalipto, di agrumi. Quello definito millefiori è prodotto da api che vanno a bottinare su varietà di fiori diverse, oppure monoflora, quando è ottenuto grazie alla netta prevalenza di un nettare come l'acacia, il tiglio o il castagno. In questi casi **il sapore è legato alla specie botanica: il miele d'acacia è più delicato, il castagno ha un sapore più intenso, quello di corbezzolo è addirittura amarognolo.**

In Italia, il 24% delle 151 specie di api autoctone è considerato a rischio di estinzione

Purtroppo il cambiamento climatico, l'inquinamento, i pesticidi e alcuni insetti invasivi che distruggono gli alveari sono fra le maggiori minacce per la sopravvivenza delle api, preziose produttrici di miele. In Italia sono presenti 151 specie di api native o autoctone, delle quali il 24% è considerato a rischio di estinzione. **Il prezzo concorrenziale del miele cinese deriva dalla sua lavorazione.** La

normativa europea prevede che al miele non si possa aggiungere nessun altro ingrediente, mentre **in Cina è permesso "diluire" il miele con sciroppi di zucchero**. Il falso miele sta mettendo in crisi l'apicoltura italiana ed europea. Per questo motivo la Cia (Confederazione Italiana Agricoltori) ha chiesto l'intervento dell'Unione Europea.

All'atto dell'acquisto, **il consumatore deve assicurarsi che sulla lista degli ingredienti non ci sia scritto "sciroppo ad alto contenuto di fruttosio" oppure "glucosio"**, che sono gli additivi in genere utilizzati per allungare il miele. Infatti, se questo è puro, non richiede alcun conservante perché, elemento stabile, è lui stesso conservante. Uno dei metodi empirici per certificare l'autenticità del miele sarebbe quello di dare fuoco a un cucchiaino di miele: **se brucia, significa che è puro**. Quello impuro o di scarsa qualità contiene, infatti, acqua, quindi non prende fuoco. Oppure strofinare il miele tra pollice e indice. Se le dita resteranno incollate, significherà che il miele contiene zuccheri o altri dolcificanti: quello naturale non si presenta appiccicoso. Ancora bisogna richiamare l'attenzione del consumatore su come scegliere il prodotto osservando in primo luogo l'etichetta: in caso di miscele vanno indicati tutti i Paesi dai quali il miele proviene. Un'altra valutazione è quella del prezzo: se è alto, dovrebbe garantire la qualità e la genuinità, ma non si può essere certi della correttezza del mercato.



Benvenuto digiuno, purché sia intermittente

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

*Da antica
consuetudine
a moderna pratica
salutistica.*

Negli ultimi tempi, il digiuno intermittente ha attirato una crescente attenzione da parte degli studiosi e degli addetti ai lavori nell'informazione e divulgazione. **La storia del digiuno, come pratica salutistica, affonda le sue radici nei millenni:** i popoli primitivi lo praticavano per superare le malattie, oltre che per motivi religiosi, come pratica per purificarsi e rendersi benvisti agli dei. In epoca ellenistica, numerosi personaggi passati alla

storia lo adottavano per aumentare la propria efficienza mentale e fisica, dal matematico **Pitagora** a **Socrate** e **Platone**. Un altro esempio emblematico, riscontrabile ancora in epoca moderna, è quello degli Hunza, contadini himalayani, che quando iniziano a lavorare al nuovo raccolto, per mancanza di riserve alimentari, dispongono solo di erbe e germogli e sono costretti a un digiuno forzato; però, tale situazione non impedisce loro di essere uno dei popoli più longevi del mondo.

*Il padre del digiuno
salutistico subì feroci
critiche e contestazioni*

Nella nostra epoca, il padre del digiuno salutistico è stato **lo statunitense Herbert McGolfin Shelton** (1895-1985), educatore alla salute, vegetariano e sostenitore del crudismo, che, operando una sintesi delle scoperte di **Dextreit, Mosséri** e **Tilden** e aggiungendovi le acquisizioni della sua pratica professionale, divenne un acceso sostenitore della medicina senza farmaci: le malattie sono provocate dagli accumuli di tossine dovuti a stili di vita inappropriati e il digiuno consente all'organismo di autodisintossicarsi ripristinando lo stato di salute. Inutile aggiungere che i principi di Shelton, raccolti nel libro *Il digiuno può salvarvi la vita* (1964), gli procurarono feroci critiche e contestazioni da parte della medicina e della farmacologia tradizionali, che non vedevano di buon occhio questa concorrenza, ma anche denunce e arresti per esercizio abusivo



della professione medica e una condanna per omicidio colposo con risarcimento di ben 890.000 dollari. Certamente, Herbert **avrebbe avuto vita più facile se avesse mantenuto un profilo meno esclusivo e più realistico**, attribuendo alla sua creatura il ruolo che realmente le compete, di utile componente dell'approccio terapeutico globale.

Come reagisce il nostro organismo quando digiuniamo?

Come reagisce il nostro organismo quando digiuniamo e come si procura l'energia necessaria al mantenimento delle sue funzioni? Il corpo umano è dotato della capacità di mutare rapidamente la sua fonte energetica primaria, come se possedesse un vero e proprio interruttore on/off. Circa 12 ore di digiuno provocano l'attivazione di tale interruttore metabolico e l'organismo, non disponendo più di glucosio, comincia a consumare gli acidi grassi contenuti nei depositi adiposi. Ma non finisce qui: il bello, anzi il più bello, salutisticamente parlando, deve ancora venire, perché le cellule sono portate ad autoispezionare i propri contenuti e a eliminare le scorie nocive sostituendole con materiali freschi e sani, realizzando così un processo di autoriparazione, particolarmente utile per il buon funzionamento dell'organismo. **Il digiuno influenza positivamente anche il sistema immunitario**, baluardo delle difese dagli attacchi di agenti esterni, micrubi e non solo, e il microbiota, cioè quella popolazione di microrganismi soprattutto intestinali, il cui equilibrio è un prezioso garante della nostra salute fisica e psichica. L'accentramento di un'influenza positiva del digiuno intermittente su tutta una serie di parametri biologici e di malattie, oltre a confermare sull'uomo i risultati di alcune ricerche condotte sugli animali nei primi dieci anni del 2000, presso il Salk Institute di San Diego, California, ha portato il biologo **Jean Rocan** ad affermare che il digiuno è la medicina del futuro. Tale convinzione può apparire un tanti-



no esagerata, ma in un mondo in cui 1 decesso su 5, corrispondente a 11 milioni di morti ogni anno, è considerato dipendente da errori alimentari, ogni intervento migliorativo nel settore non può che essere benvenuto.

Numerose correnti di pensiero sull'attuazione del digiuno intermittente

Premesso che **tutte le ricerche comparative** prevedevano il confronto fra gruppi di persone in cui l'unica variabile era rappresentata dalla distribuzione temporale dell'assunzione di un'identica razione alimentare, sul modo di attuazione del digiuno intermittente si sono sviluppate numerose correnti di pensiero. **Attualmente, quella che tiene banco prevede che si dedichino 16 ore al digiuno e le rimanenti 8 all'assunzione degli alimenti, per 2 giorni la settimana e previa consultazione con il proprio medico.** Quest'ultima raccomandazione vede aumentare la sua importanza con l'avanzare dell'età, che abitualmente si associa alla presenza di più condizioni morbose con le relative terapie farmacologiche. Riferendosi all'attuazione del digiuno in obbedienza a dettami religiosi, va notato che la formula 16:8 è la stessa che vige durante il Ramadan musulmano. Dalla Gran Bretagna, e precisamente dalla nutrizionista **Jeannette Hyde**, arriva la proposta illustrata nel suo volume

La Dieta delle 10 ore, pubblicato nel 2022. Come dice il titolo, si tratta di limitare l'assunzione degli alimenti a un arco di 10 ore, senza il limite dei 2 giorni su 7, con benefici salutistici sostanzialmente sovrapponibili.

In un mondo in cui sovrappeso e obesità, con le loro nefaste conseguenze sulla salute, hanno assunto il carattere di una vera epidemia, interessando, per esempio, il 71% e il 63% degli adulti rispettivamente negli Stati Uniti e in Inghilterra, l'estensore dell'articolo non può esimersi dal trattare l'argomento dei **rapporti fra digiuno intermittente e peso corporeo**. È fuori dubbio che una delle conseguenze del digiuno sia la perdita di peso, ma da qui ad attribuire alla diversa distribuzione dei pasti il significato di una "cura dimagrante" c'è di mezzo il mare: **la diminuzione di peso che si ottiene è di modesta entità**, essendo arrivata a un massimo del 9%, con lieve riduzione del giro vita (-4%) e del grasso viscerale (-3%). Con il digiuno intermittente **si ottiene più che altro un effetto di controllo del peso**, ma senza il pericoloso inconveniente di quei regimi dietetici spinti che portano anche a una riduzione del patrimonio proteico, quindi a un indebolimento dell'efficienza muscolare. Secondo la Hyde il digiuno intermittente sarebbe piuttosto sgradito alle case farmaceutiche, dato che una sua diffusione "potrebbe persino far perdere loro parecchi soldi" di quelli che oggi il pubblico spende per diverse categorie di farmaci. Ma questo è un altro discorso.



L'amido resistente

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

Oggi è considerato una fibra. Di che si tratta?

L'amido è considerato la maggiore riserva energetica per le piante e **la maggiore fonte di carboidrati anche per gli esseri umani.**

Chimicamente, esso è costituito da "amilosio" e "amilopectina": il primo, formato da alcune centinaia di molecole di glucosio, ha una conformazione lineare ed elicoidale con 6 molecole di glucosio per giro, solubile in acqua, e si dispone al centro dei granuli di amido.

L'amilopectina, formata da migliaia di molecole di glucosio (fino a 50.000), presenta ramificazioni laterali, assumendo una forma reticolare spugnosa. Si forma, dunque, una granulazione di diverse dimensioni: dai 2/5 micron dell'amido del

riso (i granuli più piccoli), a quelli 20 volte più grandi del grano, sino a 70 volte nella patata. La digeribilità, dopo la cottura, migliora con l'amido di dimensioni più piccole: il riso, dopo 60/90 minuti, la pasta dopo 120/180 minuti.

L'amido resistente, presente negli alimenti, non viene digerito dall'apparato digerente

Esiste, però, una forma di amido detto "amido resistente", presente negli alimenti, che non viene digerito dall'apparato digerente. Giungendo pressoché





intatto nell'intestino, **si comporta come una fibra solubile** (accessibile al microbiota), diventando cibo per i batteri intestinali. La fermentazione intestinale, indotta dai batteri, comporta la produzione di acidi grassi a catena corta, una riduzione del pH, **il controllo dei batteri patogeni, una riduzione dell'infiammazione** e una diminuzione del rischio di tumore del colon-retto.

Dei tre acidi a catena corta (acetico-propionico-butyrico), è **il butyrico quello prodotto dall'amido resistente**. L'acido butyrico è **salutare per le cellule del colon** e quello che entra in circolo è utile per migliorare la sensibilità all'insulina, riduce l'appetito, controlla i livelli di zuccheri nel sangue, agisce favorevolmente nel colon irritabile (stipsi o diarrea) e nella diverticolite.

Quando l'amido viene riscaldato (cuocendo pasta, riso, patate), i granuli si rigonfiano, producendo la "gelatinizzazione", rendendo l'amido più accessibile agli enzimi salivari e pancreatici. La gelatinizzazione avviene con la cottura in eccesso di acqua (la pasta in cottura) e l'acqua si diffonde all'interno della struttura dei globuli, procedendo dalla periferia verso l'interno. Quando l'amido viene raffreddato (pasta, patata o riso freddi), si verifica la "retrogradazione", cioè la trasformazione dell'amido che

ritorna in forma cristallina, resistente alla digestione.

Secondo l'EFSA può ridurre la risposta glicemica post prandiale nel soggetto diabetico

L'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) ha approvato il *claim* (slogan) secondo cui l'amido resistente può ridurre la risposta glicemica postprandiale nel soggetto diabetico. L'azione a cascata dell'amido resistente, secondo alcuni studi, **migliora la sensibilità all'insulina, aumenta la sazietà e riduce il grasso addominale**. In termini medici, si sostiene che l'amido resistente si comporta come un "prebiotico" che, fermentato dal microbiota intestinale, rilascia molecole postbiotiche come gli acidi grassi a catena corta.

Partendo da tale presupposto, l'amido resistente è stato inserito nella dieta quotidiana di quei pazienti affetti da malattia di Crohn, sotto forma di patate raffreddate, per ricostituire il favorevole ambiente antiinfiammatorio creato dal microbiota (lactobacilli e bifidobatteri).

Una recente classificazione distingue l'amido secondo la velocità di digestione: amido rapidamente digeribile RDS

(*Rapid Digestible Starch*), che induce rapidi incrementi glicemici e insulinemici (pasta o riso bianchi); amido lentamente digeribile SDS (*Slowly Digestible Starch*), quello dei cereali integrali (riso e pane integrali) ma anche amido nativo resistente alla digestione come patate crude, banane verdi (non mature); infine, amido RS (*Resistant Starch*), detto anche "amido retrogradato", cotto e poi raffreddato: le molecole di amido, dopo la gelatinizzazione, ritornano alla cristallizzazione originale come fossero crude. Così, il pane rafferma non riscaldato, le patate cotte e raffreddate, i fiocchi di mais trovano resistenza all'amilasi salivare e pancreatica.

In termini pratici, se facciamo riposare pasta o patate, una parte di amido che con il calore si era gelatinizzato tornerà a cristallizzare nella dimensione originaria rigida, **non attaccabile dagli enzimi digestivi, raggiungendo intatto il colon, dove si comporterà come una fibra fermentabile con tutti i benefici conseguenti** (controllo della glicemia postprandiale, dell'insulinemia e azione antiinfiammatoria).

In conclusione, consumando cibi amidacei come fossero avanzati, cuocendoli e raffreddandoli o mangiandoli a temperatura ambiente, adatteremmo, fra l'altro, un'ottima finalità anti-spreco, oltre a migliorare lo stato di salute.



Giunti Editore, Firenze-Milano
2024, pp. 187
€ 16,00



nutile nascondersi dietro un dito: anche nel tran-tran della vita lavorativa, casalinga e familiare, come non riconosce-

La dispensa leggera

Per una cucina varia, organizzata e senza sprechi

di Elisabetta Sala

re il potere gratificante del sedersi alla propria tavola con qualcosa che soddisfi il gusto, l'odorato (non dimentichiamo che una consistente parte dei sapori è costituita in realtà da odori) e, perché no, anche la vista? Ma non finisce qui, perché la gratificazione è destinata ad aumentare se possiamo aggiungervi anche la consapevolezza di essere arrivati a quel risultato seguendo le regole di un razionale approvvigionamento, di una oculata preparazione e di una limitazione degli sprechi. Elisabetta è cresciuta fra la cucina del ristorante paterno e le pasticcerie degli zii; è diventata mamma, poi ha deciso di combinare la passione per la cucina e quella per l'organizzazione ed è divenuta la prima rappresentante della professione

di organizzatrice del cibo, sì quella figura che i fanatici anglofili amano chiamare, con fare saccente, *food organizer*. Le sue pagine ci conducono al traguardo attraverso quattro percorsi: la pianificazione flessibile delle vivande da servire e le regole per una spesa intelligente (quante volte sentiamo questa espressione nello spot di una catena di supermercati!), per l'applicazione del minimalismo alla nostra attività in cucina e per la limitazione degli sprechi. E per passare dalla teoria alla pratica, ognuno dei quattro capitoli è concluso dall'appendice "Ora tocca a te", per definire quello che deve essere il nostro irrinunciabile ruolo. Così, promette l'Autrice, riusciremo ad alleggerire la nostra dispensa e anche la nostra vita.

Gribaudo, Tempi liberi,
Milano 2024, pp. 253
€ 12,90



Ecocucina

Azzerare gli sprechi, risparmiare ed essere felici

di Lisa Casali

La quantizzazione dello spreco alimentare evidenzia cifre che fanno rabbrivire: basterebbe fermarsi al fatto che lo spreco annuale, nei Paesi industrializzati, equivale all'intera produzione dell'Africa subsahariana (222 contro 230 milioni di tonnellate). Se approfondiamo l'analisi, apprendiamo da uno studio della Commissione Europea che nel nostro continente sprechiamo circa un terzo dell'intera produzione, con l'Italia che occupa il settimo non invidiabile posto su 27 Paesi. Ogni cittadino dello Stivale spreca 46 chilogrammi di alimenti ogni anno, corrispondenti a un valore di 454 euro. I due terzi dello spreco avvengono a livello di produzione e il 31% nelle economie domestiche; il 35% riguarda i prodotti freschi, con pane e ortofruttili ai primi posti. Diviene quindi imperativo porre rimedio a

questa grave anomalia del nostro comportamento quotidiano e Lisa Casali, scienziata ambientalista e autrice di numerosi volumi sull'argomento, ci introduce nel mondo dell'ecocucina, premettendo un efficace decalogo e passando poi in rassegna modalità e comportamenti che ci aiuteranno a raggiungere l'obiettivo. La parte preponderante della trattazione è rappresentata da quello che si potrebbe definire il ricettario anti-spreco, incentrato sull'utilizzazione di quelle parti degli alimenti che solitamente vanno a incrementare i volumi della spazzatura; il tutto senza trascurare le preparazioni adatte a determinate esigenze, come per esempio il *brunch*, il pranzo in ufficio, l'arrivo di ospiti improvvisi e non tralasciando una serie di utili suggerimenti, raccolti nel capitolo dedicato agli ecogarli.