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. 382, GIUGNO 2025 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

CIVILTÀ DELLA TAVOLA
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

GIUGNO 2025 / N. 382

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIUSEPPE BENELLI, ATTILIO BORDA BOSSANA, ROSARIO BRANDA, GIANCARLO BURRI, ELISABETTA COCITO, GIUSEPPE DELPRETE, FLAVIO DUSIO, ROMEO FERRERO, GABRIELE GASPARRO, PAOLO LINGUA, CLAUDIO NACCA, MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI, CARLO PIRAZZOLI, SANDRA RISTORI, ALBERTO SARAGONI LUNGHI, GIANCARLO SARAN, ANGELO SINISI, ALDO E. TAMMARO, LUIGI ZACCAGNINI.

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

Sommario

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

In copertina: *Elaborazione grafica dell'opera "Pescatori bretoni" (1888 circa) di Paul Gauguin, Collezione "Onyx Art Collection", Zurigo*

Focus del Presidente

3 Quando gli chef, da maestri di cucina, diventano maestri di etica sociale
(Paolo Petroni)

Tradizioni • Storia

4 Berkel. Le Ferrari delle affettatrici
(Giancarlo Saran)

6 La cucina dei Papi
(Giuseppe Delprete)

8 Saperi antichi e sapori di oggi
(Sandra Ristori)

Territorio • Turismo • Folklore

10 Le "armelète" nella cultura del castagno di Zeri
(Giuseppe Benelli)

12 Il fragolone di Imola
(Carlo Pirazzoli)

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

Sommario

14 La fava di Fratte Rosa
(Alberto Saragoni Lunghi)

16 L'oro della Liguria
(Paolo Lingua)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

18 Buono, bello e fragile: è il papavero
(Morello Pecchioli)

20 Cucinare in barca
(Attilio Borda Bossana)

22 Amarene, visciole e marasche
(Giancarlo Burri)

24 Come un diamante
(Elisabetta Cocito)

26 Cotture a fuoco vivo
(Claudio Nacca)

28 La magia delle farine
(Rosario Branda)

30 Le acciughe e la cucina mediterranea
(Romeo Ferrero)

Ristorazione e Cuochi

32 L'ironia del pane condito
(Luigi Zaccagnini, Angelo Sinisi)

Salute • Sicurezza • Legislazione

34 Il mirtillo nero, amico dell'uomo
(Flavio Dusio)

35 Ben poco è rimasto del vero surimi
(Gabriele Gasparro)

In libreria

36 Recensioni a cura di Aldo E. Tàmmaro

Quando gli chef, da maestri di cucina, *diventano maestri di etica sociale*

Oggi c'è chi sostiene che la cucina non debba più solo stupire, ma "nutrire la mente e la società".

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

Le recensioni che vengono pubblicate attraverso la nostra Guida ai Ristoranti rientrano a pieno titolo tra le attività editoriali rivolte al conseguimento dello scopo istituzionale, come previsto dall'art. 17 del nostro Regolamento. L'inserimento delle schede è di competenza del Delegato o del Legato, ma egli deve essere supportato concretamente dalla sua Consulta e dai suoi Accademici.

Un aspetto importante, non sempre rispettato, riguarda il contenuto della recensione. Esso non deve essere frutto di una formale riunione conviviale accademica, per forza di cose limitata a una singola esperienza, per di più precedentemente concordata col ristoratore, bensì di esperienze private da parte degli Accademici. A tale proposito, si ricorda un caso limite di un noto ristorante che serve solo pesce, elogiato nella nostra Guida per uno splendido menu di caccia servito in via eccezionale, in una sola occasione, proprio per una Delegazione dell'Accademia.

La peculiarità della nostra Guida consiste nel fatto che non è redatta da ispettori pagati e diretti dal centro, bensì da esperienze liberamente scelte dai singoli Accademici; ciò comporta qualche problema nel recensire i ristoranti di *fine dining*, costosissimi e molto difficili da prenotare. Oltre a ciò, i cosiddetti "bistellati" e "tristellati" cambiano spesso menu, anche nel corso delle stagioni, e **gli chef responsabili sono quasi sempre assenti**, presi dai loro impegni aziendali. **Ciò rende ardua una continua valutazione oggettiva della loro cucina**.

Ci troviamo di fronte a fenomeni socio-culturali che stanno influenzando i ristoratori

A parte questi aspetti, ultimamente ci troviamo di fronte a fenomeni socio-culturali che stanno influenzando i nostri ristoratori. Alcuni sostengono che è finita l'epoca della forma, ma non è vero: tutti i grandi chef fanno dei loro piatti delle opere d'arte, dei quadri che dispiace quasi rovinare mangiandoli. Altri si spingono in ardite elucubrazioni. Il titolare di un ristorante-trattoria molto noto afferma che "Non ti servo solo un pomodoro, ti prendo per mano e ti porto nel campo a vedere da dove arriva. In quanto **il ristorante non è solo un luogo dove si mangia, ma un presidio culturale**, un laboratorio di identità. La tavola così diventa una mappa affettiva, una geografia fatta di mani, di volti, di storie". Bellissima visione, altro che un piatto di spaghetti al pomodoro!

Ancora più raffinato è il pensiero di un grande stellato. A una precisa domanda di come stia cambiando la ristorazione d'autore, risponde che "sta diventando più matura, non basta più stupire (quindi si ammette che finora bastava stupire), bisogna nutrire la mente e la società. È finita l'epoca dell'egocentrismo, oggi si lavora per il bene comune". Passando al ruolo della cucina italiana, dopo aver riconosciuto che abbiamo una cucina straordinaria, aggiunge però che "raccontiamo ancora la cartolina: la nonna, il sole, la pasta fatta a mano. Bellissimo, ma non basta più. **Servono nuove narrazioni: non nostalgiche, ma visionarie**. Una lingua che racconti un'Italia urbana, migrante, meticcia".

Da un lato, nuove narrazioni visionarie, dall'altro, la nostra visione della cucina italiana

Qui ci fermiamo: **entriamo in campi filosofici e sociologici che non sono la nostra materia**. Magari possiamo sottoporre questi raffinati concetti all'Intelligenza Artificiale, in modo che ci spieghi l'Italia migrante e meticcia in cucina. E noi che pensavamo che volesse dire il trovare bravi extracomunitari nelle cucine di molti ristoranti italiani. Invece no, sono nuove narrazioni visionarie. Teniamoci la nostra semplice Guida, magari miglioriamola e aggiorniamola. Essa rappresenta la nostra visione della cucina italiana.

Berkel. Le Ferrari delle affettatrici

di Giancarlo Saran
Accademico di Treviso

Un marchio storico, passato dalla trincea dell'affettare quotidiano a simbolo di un'arte salumaia.

Sarà per quel colore rosso ciliegia che le avvicina molto, nell'immaginario collettivo, **alle "rosse" per eccellenza, targate Maranello**. Sarà per quella **meccanica sofisticata**, anche se oramai d'epoca, considerato che, da tempo, sono state sopravanzate, nella loro funzione, dalle eredi elettriche. **Sarà forse anche per quel design** che, negli anni, ne ha sfornato modelli per tutti i gusti; sarà per le esigenze diverse a seconda delle "**sfide gastroagonistiche**" (in questo caso fatte di carni e salumi), fatto sta che le **Berkel sono oramai celebrate**, tra i sempre più numerosi appassionati del settore, **come "le Ferrari delle affettatrici"**.

Un'avventura iniziata a Rotterdam, sul finire del 1800

Protagonista un giovane garzone di bottega, **Wilhelmus Adrianus Van Berkel** che, dopo aver percorso tutti i gradi della gerarchia professionale nei negozi di alimentari dello zio, **decise di inventarsi qualcosa per alleviare l'affanno di tagliare a coltello**, con precisione chirurgica, a ogni ora del giorno di ogni giorno della settimana, carni e salumi per la numerosa clientela. Un'esigenza, peraltro, molto diffusa tra tutti i macellai di quell'epoca. **Van Berkel ne capiva un po' di meccanica** e quindi riuscì a comporre la quadra tra le esigenze professionali e quanto la tecnologia di allora riusciva a mettere a disposizione.
Leggenda racconta che, prima di lui, ci avesse provato anche un altro connazionale, **Enricus Burgers**, il quale, avvalendosi di componenti di bicicletta e altri marchingegni meccanici, qualcosa si era forse inventato, ma senza avere l'accorgimento di depositarne il brevetto.
Sia come sia, **nel 1898 Berkel diede avvio al suo sogno**, rilevando, come prima officina, i locali di una vecchia tipografia oramai in disuso. Già il primo anno fu venduto quasi un centinaio di affettatrici, presto differenziate in tre mo-

delli, in quanto diverse erano le esigenze: dal taglio del commercio al minuto, a quello industriale, per non parlare del fatto che non tutte le carni o i salumi potevano adattarsi a un'unica versione di lama e carrello dell'invenzione di Berkel, di per sé assai semplice. Infatti, accanto a un carrello che, mosso dal volano manualmente, spingeva *avanti e indré* il pezzo da affettare, l'ingegnoso Berkel **aveva messo a punto una lama circolare concava**, in maniera tale che solo la sua estremità fosse preposta al taglio, di una precisione "**da tagliare fette sottili come un'ostia**". Null'altro della lama stessa andava a interferire con la materia prima, **rispettando in pieno**, senza l'inevitabile surriscaldamento, **profumi e qualità organolettiche**. Cosa da non dare per scontata con gli attuali manufatti elettrici.

Un'idea che prese piede velocemente

Un'idea che prese piede velocemente, come sempre avviene quando c'è un settore di mercato scoperto. In pochi anni Berkel, che nel frattempo girava fiere e mercati dell'epoca con dimostrazioni in diretta, nelle piazze, di quanto potevano fare le sue meraviglie, riuscì ad aprire, in *joint venture* con altri imprenditori che avevano fiutato l'affare, **fabbriche in ben sedici paesi**, non solo in Europa, ma pure negli Stati Uniti, a Chicago e a La Porte, nell'Indiana. **Gli stabilimenti Berkel, in Italia**, furono inaugurati in **Val Chiavenna** (quante bresaole aspettavano il loro taglio sapiente) e a **Milano**. Lo sviluppo a livello industriale fu conseguenza di questo grande successo imprenditoriale, con una **inevitabile diversificazione della produzione**. A partire dalle **bilance di precisione**, **macchine da caffè**, addirittura **motori a scoppio**, torni paralleli e… **aeroplani**, destinati all'esercito olandese durante la Seconda guerra mondiale.

Nel dopoguerra, dopo la ricostruzione, le varie aziende Berkel continuarono la loro produzione, ma **oramai stavano cambiando gli scenari** e anche l'automazione aveva fatto passi da gigante nel settore delle affettatrici, a partire dall'utilizzo dell'energia elettrica quale nuovo motore di questi utensili di precisione. **Una rivoluzione inarrestabile**, tanto che le aziende chiusero, o mutarono pelle. Nel frattempo, negli anni Cinquanta, il fondatore W.A. Berkel lasciò questo mondo, ottantenne, a Montreaux, dove riposano anche le spoglie di **Freddy Mercury**, l'indimenticata voce dei Queen.

Ora, con il nome Berkel, rimane una produzione in India, ma con macchine di piccole dimensioni. Esiste anche qualche tarocco, frutto di assemblaggi diversi. Era conseguente, pertanto, che le **Berkel d'epoca si siano sempre più ritagliate uno spazio di affezione nel cuore degli appassionati**, che non sono solamente gli inevitabili salumieri o ristoratori, ma moltissimi privati (i più noti, si sussurra nel giro, siano **Luciano Benetton** e **Roberto Cavalli**) che esibiscono queste macchine con orgoglio nel salotto o nella cucina di casa, cose che, oggettivamente, con una 250 GTO o una 166 Barchetta (pezzi storici di Maranello) sarebbe un po' più ardua.

Oggi, le Berkel d'epoca occupano uno spazio importante nel modernariato "qualificato"

In questo vasto settore, nello spazio del modernariato "qualificato", un ruolo importante **se lo sono riservato due famiglie**, i **Luca**, nel Parmense, e i veronesi **Fazzini**, dinastia di maestri coltellinai dal 1897. Diverso l'approccio dei due. Mentre i primi sono **una vera e propria officina di ricambi e restauro**, i veronesi sono quasi una sorta di "ambasciatori" del buon taglio salumaio. **Recuperano pezzi spesso abbandonati** che vengono segnalati in mezza Europa, li fanno restaurare e poi sono affidabile punto di riferimento per i collezionisti dedicati. Infatti, **sono sempre di più le Berkel d'epoca che ristoratori appassionati**, compresi alcuni stellati, **espongono nelle loro sale**, concedendo anche "esibizioni dal vivo" in serate particolari, per la delizia della clientela, così come buone trattorie rispettose della tradizione: e **chi meglio di una Berkel come garanzia e testimone**. In molti casi, **le stesse affettatrici a fare da sfondo per le foto a ricordo di una bella esperienza tra palati soddisfatti e titolari del locale**.

C'è, tuttavia, ancora qualche macellaio che non si lascia distrarre dalla modernità e continua a utilizzarle, per qualche taglio mirato con il cliente fidelizzato proprio da ricordi e qualità garantita. Posto che è proprio "l'uso sapiente del taglio", come ricorda il cremonese **Franco Cazzamali**, "re del quinto quarto", "ad essere utile sotto vari aspetti. **Valorizza al massimo il gusto del prodotto**. Se ben impiattato è una gioia per gli occhi, ma soprattutto, nell'interesse reciproco di cliente e ristoratore, ottimizza al massimo il rapporto qualità-prezzo di ciò che si va a servire".

I Falorni, illustre macelleria nel Chianti, tra gli ambasciatori della miglior razza chianina, per anni sono stati promotori di un evento in cui venivano esposte al pubblico affettatrici e bilance "made by Berkel". Per chi volesse saperne di più, eventi dedicati con le **Berkel d'epoca protagoniste** si possono incrociare ogni anno a **San Daniele, in Friuli**, per la locale festa del Prosciutto, o a **Langhirano**, dove si "celebra" un'altra eccellenza nazionale, il prosciutto di Parma. **Berkel quindi sempre sul pezzo, e se da affettare ancor meglio.**

La cucina dei Papi

di Giuseppe Delprete
Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

Attraverso i Papi del Novecento, si ripercorre la loro storia alimentare con citazioni in tema di cibo, sobrietà, giustizia e convivialità.

L'elezione di **Leone XIV** ha aperto orizzonti nuovi nella vita della Chiesa, offrendo l'occasione per riflettere su aspetti meno noti, ma profondamente significativi, della vita papale: **la cucina e il valore del cibo**.

Attraverso i Papi del Novecento, si ripercorre qui la storia alimentare dei Successori di Pietro, avvalorata con citazioni del loro magistero in tema di cibo, sobrietà, giustizia e convivialità. A cominciare da **Leone XIII** (1878-1903), la sua alimentazione fin dal mattino pare fosse a base di caffè, latte vaccino e caprino di Carpineto Romano, sua città natale. Inoltre, brodo ristretto, tuorli d'uovo sbattuti con Marsala, pollo e poca frutta costituivano il suo regime nutritivo. Non mancava il vino di Bordeaux, che gli veniva offerto da un convento borgognese. Ma "è necessario - scrisse - che **il cibo quotidiano sia il frutto del proprio lavoro e non il privilegio di pochi**" (*Rerum Novarum* n. 15).
Sul suo successore, **Pio X** (1903-1914), le fonti non rivelano specifiche curiosità culinarie, ma si tramanda che Papa Sarto era di poca carne, quasi nulla, e che **la sua dieta fosse per lo più a base di cereali** (pane, polenta), di verdure diverse e molta frutta. Nel 1907 ai lavoratori disse: "**Dove il pane manca, là manca tutto**", riconoscendo nel cibo **un diritto umanitario fondamentale**, ma decisamente in crisi sulla tavola di **Benedetto XV** (1914-1922), dove **c'era più "fame di Pace"**, per la quale molti furono gli appelli del Papa implorando la fine della Grande Guerra, da lui stesso definita "inutile strage" e che, ciò nonostante, vedeva **una "Chiesa in trincea"** con i suoi preti "in grigioverde" offrire non solo l'auspicata Pace, ma anche quel cibo possibile, che diventava simbolo di intervento umanitario e di mediazione pacificatrice.
Con **Pio XI** (1922-1939), lo stesso cibo divenne una forma di educazione al bene comune. Egli, come primo capo dello Stato della Città del Vaticano e persona giuridica internazionale, da uomo morigerato qual era, non faceva parlare di sé circa il suo rapporto con la tavola. Resta tuttavia evocativa la sua espressione: **"L'uomo non può vivere soltanto di pane, ma non può neppure farne a meno"** (*Quadragesimo Anno*, n. 135).

Le fettuccine alla papalina

Pio XII (1939-1958), a causa dei suoi impegni, **assumeva il cibo da solo e con frugalità**. Si narra che, sollecitato per il pranzo dalla religiosa addetta alla cucina, lo stesso Papa, che stava accogliendo alcuni soldati reduci di guerra, le rispose: "Sorella, il pranzo può aspettare!". Ma al suo stile privato, degne di nota restano le "fettuccine alla papalina", **una pasta all'uovo commissionata,**

per un pranzo diplomatico, dall'allora Cardinale Segretario di Stato Pacelli **al titolare del "Ristorante del Colonnato"** - ormai chiuso - di via del Mascherino, nei pressi del Vaticano. **Cesaretto Simmi** - questo il nome del titolare - si inventò **una variante della carbonara**, sostituendo il guanciale con il prosciutto crudo, il pecorino con il parmigiano reggiano, eliminando il pepe e aggiungendo il burro per aumentare cremosità alla pietanza. Ma oltre agli aneddoti, Pio XII parlava spesso del cibo come dono della Provvidenza e di responsabilità dell'uomo verso i più deboli. "**Il pane quotidiano - ebbe a dire - è dono e dovere**: dono di Dio, dovere dell'uomo verso i fratelli" (Radiomessaggio per la Quaresima, 1952).

Giovanni XXIII (1958-1963), invece, **portò in Vaticano la memoria delle cucine contadine bergamasche**, ma anche un sorriso che sapeva accogliere tutti. **La mensa** era per lui **luogo di fraternità e di comunione**, come annotava sul suo diario: "Dovremmo tutti imparare a sederci più spesso a tavola con i poveri, con i piccoli, con chi ha fame" (dal *Diario dell'anima*).

A scegliere parimenti una cucina leggera, ordinata, discreta, in linea con il suo spirito pensante e riservato, fu **Paolo VI** (1963-1978). Egli **affrontò con coraggio i temi dello sviluppo e della fame nel mondo**. "Il dramma della fame - scrisse - interroga la coscienza dell'umanità" (*Populorum Progressio*, n. 45), consegnando il primo forte **appello papale in materia di giustizia alimentare globalizzata**.

Di **Giovanni Paolo I** (1978) non si ha avuto il tempo di raccogliere le abitudini alimentari, ma è noto come, con umiltà e memoria domestica, **soleva ricordare la cucina di casa** con lo stesso concetto di tenerezza consegnato al suo brevissimo magistero: "Dio è padre - disse memorabilmente - ma più ancora è madre: ci nutre come una mamma, ci insegna con dolcezza" (Udienza Generale, 13 settembre 1978). Il cibo è il segno delle cure materne, ma anche del linguaggio provvidenziale di un Dio che si prende cura e nutre.

"Ogni popolo ha la sua cultura, e anche la sua cucina"

Ancora **condivisione, comunicazione e gioia: questa è stata la tavola per Giovanni Paolo II** (1978-2005). Woitjla amava i piatti semplici e frugali con **attenzione alla cucina polacca**: dai *pierogi* ai *paczki*, fino al *kremowka*, poi diventato *kremòwka Papieska* (dolce alla crema del Papa). "**Ogni popolo - affermava - ha la sua cultura, e anche la sua cucina: è un patrimonio da custodire**" (Discorso al Congresso sulla Cultura, 1982).

Così come anche **Benedetto XVI** (2005-2013), che **amava le pietanze della sua cultura gastronomica bavarese**. Note infatti sono le presenze del Cardinale Ratzinger alla "Cantina Tirolese" di Borgo Pio. Tutto sempre nel segno del ringraziamento. "Ringraziare Dio prima dei pasti - diceva in un Angelus del 2006 - è riconoscere che il cibo non è scontato, ma grazia".

La cucina di **Papa Francesco** (2013-2025), invece, **alternava ricette argentine a quelle italiane**, non senza sottolineare come il Papa avesse un debole per pizza e dolci. Tuttavia, denunciando lo spreco alimentare, **Bergoglio ha promosso il cibo come diritto universale**: "È scandaloso - ha affermato - gettare via il cibo, mentre tanti fratelli soffrono la fame" (Udienza Generale, 5 giugno 2013).

Papa Prevost, abile in cucina come sua madre

Infine, **Leone XIV**, già abile in cucina come sua madre, nelle poche settimane dall'elezione ha già mostrato attenzione alla cucina rivelando come la signora che gli prepara da mangiare sia napoletana. Inoltre, **pranzando con gli Agostiniani** per il compleanno del Priore generale, lo stesso padre Alejandro Moral ha raccontato come il pranzo ha visto sulla tavola antipasto, pasta, salmone e anche una torta. Ma Papa Prevost ha senz'altro il palato debole per la *deep dish pizza* di Chicago, sua città natale, mentre in Perù, da vescovo, prediligeva il *ceviche*, **lo stufato andino, accontentandosi anche di pannocchie arrostite e pane.**

Fin qui, la storia alimentare dei Papi, con i loro pronunciamenti, trascende il valore di un cibo che si consuma e finisce, indicando quello metastorico ed eterno che, per chi crede, è **la stessa persona del Cristo, il quale nutre una fame esistenziale a quella grande mensa** "dove - chiosando con **Sant'Agostino** in ossequio a Leone XIV - è cibo lo stesso padrone della mensa. Nessuno ciba i convitati di se stesso: lo fa solo Cristo Signore; Egli è colui che invita, ed Egli stesso è cibo e bevanda" (Sermone 329).

Saperi antichi e sapori di oggi

di Sandra Ristori
Accademica di Empoli

Venticinque ricette, su tre tavolette babilonesi, hanno riportato alla luce preparazioni a volte non dissimili dalle attuali.

Millenni prima che **Colombo** e i *conquistadores* portassero dal "Nuovo mondo" prodotti innovativi come patate, mais e pomodori, molto del cibo fondamentale per l'alimentazione, come orzo e grano, era stato domesticato **in Mesopotamia**, la regione fra il Tigri e l'Eufrate, dove vivevano le prime civiltà agricole, oggi Turchia, Siria, Iran e Iraq. Non sorprende, quindi, che **le ricette culinarie più antiche provengano da quella straordinaria culla di civiltà**, evocativa di saperi e sapori lontani, quasi onirici, spesso avvolti dalla nebbia del mito. Tuttavia, **tre tavolette di argilla** fermano nel tempo la realtà di alcuni piatti attraverso **l'elenco degli ingredienti da usare e la modalità di esecuzione**. Sono le ***Yale Culinary Tablets***, conservate nella *Yale Babylonian Collection*, rinvenute intorno al 1911, a Larsa (*Tell as-Senkereh*, oggi Iraq meridionale), importante città dell'antica Mesopotamia. Nel 1933 **furono catalogate come "testi medici"** ma, nel 1943, l'assiriologa **Mary Inda Hussey** comprese che contenevano **indicazioni culinarie**.

Un "libro di cucina" che riporta le tradizioni gastronomiche di 3800 anni fa

Sono state **tradotte correttamente solo in anni relativamente recenti da un team di studiosi** provenienti da tutto il mondo, fra cui storici della cucina e chimici degli alimenti. Nel 2018, un team interdisciplinare di Yale e Harvard, con l'aiuto di uno chef professionista, **ha sperimentato, seguendo le indicazioni sulle tavolette, tre piatti**, *uno stufato di barbabietole, uno di agnello e uno vegetariano,* durante una giornata dedicata all'archeologia gastronomica alla *New York University*.
Si sono, così, accesi i riflettori su quelle che ancora oggi sono considerate le ricette più antiche di cui abbiamo testimonianza, un "libro di cucina" che riporta le tradizioni gastronomiche di 3800 anni fa: **zuppe e stufati, che erano piatti base dell'alimentazione babilonese**. Sono annotate **25 ricette**, uno specchio su questa antica civiltà, importante spaccato sulle abitudini alimentari, che forniscono un'indicazione sugli ingredienti che entravano nelle cucine dei mesopotamici, parlando dei modi di cottura e di conservazione, distinguendo le preparazioni per le cerimonie da quelle quotidiane e smontando miti successivi.
Le tre tavolette risalgono al 1800/1730 a.C. Solo una è giunta in condizioni tali da permettere la trascrizione e relativa traduzione e riporta un elenco di ingredienti per 25 stufati e zuppe. Le altre due annotano le istruzioni di cottura, suggeriscono la decorazione dei piatti e presentano 10 ricette, ma sono rovinate e poco leggibili nel dettaglio. **Il testo è in lingua accadica, con i caratteri cuneiformi tipici delle antiche civiltà mesopotamiche**.
Dalla traduzione delle ricette emerge come i Babilonesi avessero una **predilezione per i gusti forti, decisi**; gli stufati erano cucinati con vari tagli di **carne, precedentemente marinata** con cipolle, aglio e porri, poi era aggiunta una

salsa leggermente addensata con il grasso ed erano aromatizzati con una combinazione di spezie, aglio, cipolla e porro. I piatti a base di carne sono 21 e 4 sono vegetariani.

La varietà degli ingredienti e i modi per cucinarli

La varietà degli ingredienti, alcuni difficilmente reperibili, e la preparazione complessa suggeriscono che **le pietanze fossero destinate al palazzo reale** e alla sua corte, agli alti funzionari del tempio, alle *élite* della società o replicate durante le feste: non erano il tipo di cibo che veniva comunemente consumato da una classe media. I ricettari sono stati redatti dagli scribi: i cuochi, come la grande maggioranza della popolazione, erano sicuramente analfabeti, per cui è alquanto improbabile che le ricette siano state scritte da un cuoco per essere utilizzate da altri cuochi. Si potrebbe ipotizzare uno scopo rituale: cibi, per esempio, cucinati per importanti feste religiose o particolarmente graditi agli dei.

A eccezione di *amursano*, ricorrente in più ricette, una specie estinta di piccione, e *samidu*, spezia diffusa all'epoca e di cui si sono perse le tracce, **gli ingredienti sono riconoscibili e usati ancora oggi**. Questi piatti, di solito, erano **accompagnati dalla birra**, molto usata dai Babilonesi. Alcuni ricercatori hanno sottolineato che gli stufati elencati nelle tavolette rappresentano una fase iniziale della lunga tradizione che ancora caratterizza la cucina del Vicino Oriente, come **gli stufati di agnello** per cui spesso si continua a usare il grasso di coda di pecora e sono aromatizzati con una combinazione di spezie che danno colore e sapore al piatto.

Le carni più utilizzate erano quelle di montone, agnello, cervo, gazzella e pollame vario, **cucinate con verdure e spezie varie**, fra cui cumino e coriandolo; non mancano mai un cucchiaio di sego di pecora, sale, birra e, qualche volta, il latte. La carne era fatta insaporire nel grasso, poi si aggiungevano le verdure con cui si finiva la cottura. Si poteva unire il latte, che faceva da addensante e rendeva la carne più morbida. Qualche volta era aggiunto il sangue dell'animale, un richiamo al molto più tardo *civet*.

Per lo stufato di montone si consigliava di usare la coscia tagliata a pezzetti, grasso di pecora, sale, aglio, cipolle, coriandolo fresco, porro, rucola e birra. Lo stufato di agnello era spesso accompagnato dalla rapa rossa, pane alla birra e nella tavoletta si legge: "prepara l'acqua, aggiungi sale fino, gallette di orzo miste a farina di farro, grasso di pecora, cipolla, scalogno di Persia e latte; aggiungi porro e aglio schiacciato".

I Babilonesi andavano pazzi per il piccione

Per il piccione, di cui i Babilonesi andavano pazzi, si consigliava: "Tagliare l'*amursano* in due parti e aggiungi altra carne, prepara l'acqua, aggiungi grasso e sale, sfoglia sbriciolata, aglio, cipolla, porri, *samidu* e poi immergere nel latte". Tutti erano cucinati lentamente nella *diqaro*, una pentola con coperchio. Nelle ricette non sono precisati le dosi e i tempi di cottura. **Per guarnire si usava coriandolo fresco, cipollotto finemente tritato** e semi di coriandolo. Spesso erano serviti con *bulgur* lessato (grano duro germogliato, i cui chicchi sono prima cotti al vapore, poi seccati e quindi macinati), ceci bolliti e pane.

Lo stufato vegetariano era accompagnato da pane alla birra, con cereali secchi, porri, cipolle, coriandolo e sulla tavoletta **era indicato come stufato di "scioglimento"**, probabilmente per la credenza che potesse **aiutare a rilassarsi**, qualcosa come il nostro *comfort food*...

Molte erbe erano usate in funzione delle loro proprietà mediche. Già in quei tempi assai lontani i cuochi erano sensibili al concetto terapeutico del cibo, fortemente delineato nell'antichità, e **sapevano preparare ricette adatte ad alleviare gli stati influenzali, o rilassanti**. Il *pashrutum*, per esempio, era una zuppa, molto simile al nostro bollito, con porro, coriandolo e cipolla, consigliata per il raffreddore.

Le "armelète" nella cultura *del castagno di Zeri*

di Giuseppe Benelli
Accademico della Lunigiana

Gustose lasagne scure, impastate con farina di grano e di castagne.

Il vasto territorio del comune di Zeri, in provincia di Massa e Carrara, occupa l'angolo estremo al nord della Toscana, dove confina con Liguria ed Emilia (*Foce dei tre confini*), sul crinale che divide la valle della Magra da quella della Vara. Il territorio del comune, che conta un migliaio di abitanti, è diviso nelle due vallate di Zeri e Rossano ed è un antico e impervio crocevia appenninico la cui storia è legata alla particolare posizione geografica, caratterizzata da piccoli villaggi, e che presenta "i caratteri della demografia rurale pagense", tipica dell'antico popolo ligure.
Secondo **Manfredo Giuliani**, il massimo studioso di toponomastica lunigianese, il nome Zeri deriva da "Gera" nel significato di *ghiara*, complesso torrentizio del fiume Gordana che nasce poco dopo la località di Noce, forma gli Stretti di Giaredo e sbocca nel fiume Magra.
Il territorio zerasco è circondato da montagne che, nei punti più elevati dell'Appennino Tosco-emiliano, sfiorano i 1.600 metri. **Sterminati boschi di castagni plurisecolari, quercete e imponenti faggete** fanno da corollario e, in quota, la vegetazione di alto fusto è intervallata da zone prative di pascolo comune (*ager compascuus*), adibite all'alpeggio di ovini, bovini ed equini.
Un tempo Zeri produceva dalla lana alla canapa, dai cereali ai latticini, dai fagioli alle patate. Queste ultime, nel tempo, e in particolare quelle della Formentara, si sono adattate perfettamente alle altitudini per far da prelibato contorno all'agnello zerasco.

Le castagne rappresentavano la base del cibo quotidiano

Il principale e fondamentale alimento erano però le castagne, che rappresentavano la base del cibo quotidiano. Possiamo affermare che, intorno alla metà del 1800, gran parte della popolazione della Lunigiana era ancora castano-dipendente e ciò è confermato anche dalle osservazioni di **Girolamo Gargiolli** che, nel *Calendario Lunese* del 1834, annotava: "Il castagno somministra il vitto quasi giornaliero alle nostre popolazioni agricole e perciò merita di essere coltivato con ogni sollecitudine".
Una volta raccolte a mano, le castagne sono essiccate nei *gradili*, strutture in pietra con graticcio di legno, alimentate costantemente a fuoco lento con legna di castagno per almeno 25 giorni. In seguito, vengono pulite dalla loro buccia esterna con macchine a battitori, ripassate a mano per eliminare le parti impure e **macinate entro il 30 gennaio nei tradizionali mulini a pietra**. Tale metodo di produzione **rende la farina un prodotto unico, di altissima qualità**. Salvo i rottami, detti *pesturi*, destinati all'alimentazione dei maiali, le castagne erano **usate per polente, lasagne, frittelle, ma soprattutto per fare la *patona***. Questa **si ottiene facendo, con la**

farina e un po' di sale, una pastella che poi viene versata su di un tagliere tondo ricoperto con uno strato di foglie di castagno ben sistemate. Il tutto viene fatto poi scivolare nel *testo*, cioè la base di ghisa del forno a campana, già ben arroventata, e viene ricoperto con la campana surriscaldata. **A fine cottura, si ottiene un disco elastico, senza screpolature** (non sbriciolabile come il castagnaccio), dello spessore di circa un centimetro, **dal delizioso profumo di foglie bruciacchiate**.

La cucina tradizionale zerasca lascia impronte incancellabili nel palato

La scoperta della cucina tradizionale zerasca lascia impronte incancellabili nel palato. Ne è testimone indiscusso **Mario Soldati**, il primo giornalista enogastronomico della televisione italiana, che nel 1966 scrive sul quotidiano "Il Giorno" l'artico ***La tavola di Zeri***. Lo accompagna il pontremolese marchese **Gian Carlo Dosi Delfini**, direttore generale della Siemens a Milano e presidente della Sezione di Pontremoli della Deputazione di Storia Patria per le province parmensi. Scrive Soldati: "Sono tutti cibi genuini e locali: il pane senza lievito, detto 'lisa', con salame e con prosciutto. E il pane con lievito, detto 'alvà', ossia 'levato, alzato'. Gli 'armètl': ossia lasagne di farina di castagne… Il 'modjulo', o moggiolo: una sorprendente schiacciatina di farina di castagne ricoperta di ricotta e di erbe". Nel menu da assaggiare **sono citate le cosiddette "armelète"**, che Soldati liquida come "lasagne di farina di castagne", ma sono conosciute come **lasagne bastarde perché si preparano mescolando la farina di grano con quella di castagne.** L'etimologia del nome è incerta: per alcuni deriverebbe dal francese *omelette* modificato dialettalmente, anche se non hanno niente a che fare con la frittata. **L'originale ricetta zerasca prevede come condimento l'aggiunta di formaggio molle di mucca e panna o ricotta**. "La percentuale è di 3 a 1 con prevalenza della farina scura. L'impasto con l'acqua non deve diventare troppo duro, poi si stende la pasta col mattarello e infine la sfoglia si taglia a losanghe. Quando l'acqua bolle, si inserisce una lasagna per volta per non farle attaccare. Il tempo di cottura è di circa 7 minuti. Si condiscono con formaggio di mucca nostrano, morbido, che deve essere fatto sciogliere in padella con un po' di panna. A piacere si può aggiungere anche la ricotta". La cultura del castagno è centrale nella storia dell'alimentazione lunigianese, che conta **almeno trenta piatti diversi**. Solo piccole quantità di farina bianca di frumento erano utilizzate come legante negli impasti con le altre farine ottenute dalla macinazione delle graminacee inferiori e dalla farina dolce.

Una nicchia ecologica ricca di valori e saperi

Lo Zerasco è una nicchia ecologica scoperta per la prima volta a dorso di mulo nei primi anni Trenta del Novecento da **Carlo Caselli**, giornalista esploratore che fissò nel libro *Lunigiana ignota* usi e tradizioni secolari della comunità. Zeri va orgogliosa ancor oggi della propria vocazione all'autonomia: "Mangia del suo pane e veste del suo pelo". Tuttavia, per cogliere la bellezza dei luoghi e il *genius loci* dei borghi, dobbiamo entrare nel profumo dei loro cibi tramandati con sapienza. Dobbiamo pensare alle loro tradizioni calandoci nella cultura della gente che ha memoria dei luoghi.
Anche dietro alle finestre chiuse, nei paesi in gran parte abbandonati, ci sono valori, tradizioni, saperi che non sono solo tracce del passato, ma virtù generatrici di futuro.

Il fragolone di Imola

di Carlo Pirazzoli
Accademico di Imola

La storia del grande successo di un frutto buono e salutare.

"E tu lévati incontro a la ventura, Imola, da' tuoi cento orti fecondi come da un dolce bagno di frescura", così scriveva il poeta imolese **Luigi Orsini** nel 1902 ne *Il Carme a la Romagna - Gli eroi (1800-1860)* per esprimere l'essenza e il valore dell'agricoltura del contado di Imola, un fertile territorio dalle grandi potenzialità, posto ai piedi delle colline appenniniche e bagnato dal fiume Santerno e da canali dallo stesso generati.
Sono dunque proprio gli orti i grandi protagonisti del successo che, negli anni Sessanta del secolo scorso, ebbe la coltivazione del fragolone (così venne infatti chiamata la fragola di grossa pezzatura). Un fenomeno che portò fama e ricchezza agli orticoltori locali e che richiamò le migliori menti dell'epoca per farne il centro di riferimento di un comparto in piena crescita.

Va detto che **nel 1958** la coltivazione del fragolone, nell'Imolese, costituiva **il 20% dell'intera superficie italiana e oltre il 25% dell'offerta nazionale**. Il raccolto imolese, grazie alle favorevoli condizioni pedo-climatiche, in abbinamento a moderne tecniche di coltivazione attuate da numerosi orticoltori locali, si dimostrò più performante sia in termini di resa per unità di superficie, sia per la qualità espressa dalle infruttescenze eduli (la fragola, infatti, è un falso frutto costituito dal ricettacolo sul quale sono inseriti gli acheni), potendo contare su cultivar (di origine francese) particolarmente gradevoli al palato.
Proprio **le consistenti quantità prodotte generarono un floridissimo commercio verso l'estero**, tanto che, nello stesso 1958, oltre la metà dell'offerta inviata oltre frontiera dall'Italia partiva dalla stazione di Imola, dentro a carri opportunamente refrigerati (poco più di 5 mila tonnellate). I dati statistici del tempo indicarono un'ulteriore crescita nel triennio 1959-61 con oltre 7.000 tonnellate annue partenti da Imola verso i più importanti mercati europei.

Nella giornata della Sagra la città era in festa

Il boom produttivo ed economico di un territorio circoscritto come quello imolese venne altresì supportato da iniziative popolari come la **Sagra del fragolone** (**la prima edizione fu ai primi di giugno del 1958**) e da **incontri tecnico-scientifici ai massimi livelli**, con interventi di docenti di chiara fama della vicina Università di Bologna e con presenze di autorità politiche e del Ministero dell'Agricoltura.
Nella giornata della *Sagra del fragolone* la città era in festa e una moltitudine di persone si ritrovava all'interno del Parco delle Acque minerali, dentro all'Autodromo, per incontri divulgativi, con suoni, balli e tanta allegria. **Al mattino della Sagra era usanza offrire un cestino di buoni fragoloni a tutti gli stranieri** che transitavano dalla città per recarsi al mare della vicina riviera romagnola (l'autostrada A14 non esisteva e si raggiungeva il mare passando per la via Emilia). Era un gesto particolarmente gradito dagli ospiti stranieri e tante sono le lettere di ringraziamento indirizzate alla Municipalità di Imola, a testimonianza dell'inaspettato omaggio (in realtà era una forma di marketing moderno che incentivava l'acquisto di quel prodotto una volta rientrati a casa).
Come sappiamo, gli anni Sessanta furono per l'Italia un periodo di grande crescita economica e le fragole, o meglio **i fragoloni, rappresentarono un'importante novità nel panorama frutticolo italiano** e l'allargamento dei consumi fu la testimonianza di un cresciuto benessere sociale. **Oggi la situazione è molto cambiata** e anche la coltivazione dei fragoloni nell'Imolese si è oramai **ristretta a pochi ettari**, così come l'annuale Sagra fa parte della memoria della città (è an-

stata organizzata fino allo scoccare degli anni '80). Prezzi di mercato non remunerativi per gli alti costi da sostenere, ridotta manodopera disponibile nella fase di raccolta e lo stesso ridimensionamento e invecchiamento degli orticoltori del territorio sono le cause del declino di tale attività. La coltivazione italiana è ormai per i 2/3 concentrata al Sud del Paese e in Europa domina l'offerta spagnola (proveniente per quasi la totalità dall'area di Huelva, in Andalusia).

Gli aspetti nutrizionali e salutistici

La strada aperta per un consumo massivo delle fragole fu dunque tracciata anche grazie al contributo delle coltivazioni nella realtà imolese. Da quel momento, studi e ricerche si intensificarono, compresi quelli riguardanti gli aspetti nutrizionali e salutistici della fragola. Le analisi misero in evidenza **il basso apporto energetico** (circa 30 kcal per 100 grammi di parte edibile), essendo un frutto composto per il 90% da acqua; **l'alto contenuto di vitamina C** (circa 40-50 mg per 100 grammi di prodotto) e la **presenza di zuccheri buoni a basso indice glicemico**. Le evidenze scientifiche di oggi confermano tali dati e, secondo recentissime ricerche effettuate negli Stati Uniti, il regolare consumo di fragole risulterebbe efficace nella prevenzione del tumore all'esofago e del tratto gastroesofageo. In questo senso non ci si può dimenticare che la fragola, nelle sue diverse specie (*Fragaria vesca L.*, *Fragaria x ananassa Duch.* e *Fragaria viridis Weston*), **fa parte dell'elenco delle piante officinali** ai sensi dell'art. 1 del Decreto legislativo 21 maggio 2018, n. 75, ribadendo così gli studi empirici della medicina del passato, circa le **proprietà terapeutiche dei frutti, delle foglie e delle radici**.
Famose sono le annotazioni del medico naturalista **Pietro Andrea Mattioli** sul IV libro di **Pedacio Dioscoride Anazarbeo**, noto medico greco che, nei suoi volumi, ha descritto più di 600 piante indicando le varie utilizzazioni per la salute umana.

Nell'opera del Mattioli, datata 1574, dopo essere stata descritta la fragola dal lato botanico, se ne evidenziano le sue utilizzazioni nella medicina popolare.

Gli usi in cucina

Ritornando agli anni Sessanta del secolo scorso, il palese allargamento dei consumi di fragole contribuì a **generare un arricchimento nel campo dell'alimentazione domestica e contestualmente anche l'industria alimentare** ne scoprì il valore, proponendo nuovi preparati.
Va da sé che per apprezzarne le migliori qualità organolettiche **le fragole vanno consumate freschissime, essendo facilmente deteriorabili** e nello stesso tempo non debbono essere lasciate a lungo nell'acqua, né al caldo; vanno consumate a temperatura ambiente e lontane da sostanze che emanino odori sgradevoli. In compenso esse sono in grado di **arricchire sapori e aromi** di piatti preparati da accorti gastronomi.
Nella tradizione familiare sono spesso condite con zucchero, succo di limone o di arancia, o con vini generosi, con i quali esse fanno buona lega e ne facilitano la digestione; superfluo aggiungere che si possono anche impiegare i vini di lusso o i liquori, e taluni ghiottoni non mancano di mangiarle con la crema o con la ricotta o con la panna, non preoccupandosi che in tal modo diventano meno sopportate dallo stomaco e soprattutto che l'apporto energetico inevitabilmente si alza.

Per alcuni autorevoli gastronomi, **nella preparazione della macedonia di frutta o dei frullati, le fragole sono un elemento nobilitatore** di tali preparazioni, soprattutto per il gradito aroma che a queste conferiscono.
Dalla fragola si può ottenere anche **uno squisito succo**, che viene usato come dissetante e nella confezione dei gelati o di uno **sciroppo**, veramente ottimo per aroma, gusto, profumo e nutrimento, e rinfrescante, da sorbirsi, addizionato all'acqua, e raccomandato, secondo alcuni, **contro le malattie infiammatorie**.
Con le fragole si ottengono **ottime confetture** di larghissimo consumo, specie nell'Europa centro-settentrionale, nonché prelibate preparazioni **in pasticceria**, in cui entrano anche come guarnizione.

PETRI ANDREÆ
MATTHIOLI
MEDICI CÆSAREI
ET FERDINANDI
Archiducis Austriæ,
OPERA
quæ extant omnia :
HOC EST,
Commentarii in VI. Libros Pedacii Dioscoridis Anazarbei de Medica materia :
CASPARO BAVHINO, BASILIENSI
MEDICINÆ PROFESSORE CLARISS.
SUMPTIBUS JOANNIS KONIG,

La fava di Fratte Rosa

di Alberto Saragoni Lunghi
Accademico di Pesaro-Urbino

Dolce e tenera fino al termine della sua maturazione, si consuma fresca, secca e sott'olio.

Il nome del genere *Vicia faba maior* deriva dal latino *viere* o *vincire*, cioè legare, poiché la maggior parte delle specie si avvinghiano, tramite i cirri, a un sostegno.
Il nome della specie deriva dal latino *făba* con riferimento ai frutti di tale pianta, che sono edibili.

La fava è una pianta annua di origine incerta, coltivata sin da tempi antichissimi in tutti i paesi del bacino del Mediterraneo e presente in quasi tutte le regioni dell'Italia peninsulare e insulare.
Pitagora riteneva la fava **un mezzo per far comunicare i morti con i vivi** per via del suo stelo privo di nodi; **Cicerone** sosteneva che i pitagorici non la consumassero per via della flatulenza che provoca; **Plinio il Vecchio** pensava che provocasse visioni; **Publio Ovidio Nasone** la riteneva uno dei più antichi alimenti dell'uomo, mentre **Apicio la utilizzò in svariate ricette**. Nel 1500, il medico senese **Andrea Mattioli** scrisse testi contenenti rimedi salutistici a base di fave.
La fava è coltivata nelle rotazioni agrarie **per arricchire il suolo** ed è tra i legumi commestibili, che per millenni **furono un cibo importantissimo per le classi più povere**, tanto da entrare in numerosi aspetti del folclore e della letteratura, e anche a ispirare il nome comune "Fabio".

Il paese è noto per la produzione di terrecotte e per la coltivazione di fave

Una varietà a sé è la fava di Fratte Rosa, un legume inserito nel repertorio regionale delle varietà autoctone con il nome di "**Favetta di Fratte Rosa**".
Fratte Rosa sorge, a circa 400 m di altitu-

dine, sullo spartiacque delle vallate del Cesano e del Metauro e presenta **un terreno e un microclima particolarmente adatti alla coltivazione della fava**. Il paese è noto, infatti, fin dall'epoca romana, per la produzione di terrecotte e per la coltivazione di fave.
Il legume è una varietà di fava autoctona, coltivata sui terreni argillosi denominati *lubachi,* ricchi di argilla bianca che caratterizza il territorio e che ha favorito la costruzione di "case di terra". Cocci e fave costituiscono un connubio indissolubile anche perché, **per cucinare bene le fave, le pignatte di terracotta sono ideali.**
La *Vicia faba maior* è una varietà che **si mantiene dolce e tenera fino al termine della sua maturazione**: si consuma **fresca, secca e sott'olio**. Ha un baccello corto e un po' tozzo, che contiene in media 3-4 semi, grandi e rotondeggianti, dal gusto dolce e teneri anche a piena maturazione. La fava di Fratte Rosa si semina a ottobre dentro buche distanti tra loro 70 cm, a Fratte si usa dire: "San Luca, la fava nella buca". La pianta raggiunge un'altezza di circa 80 centimetri e porta a maturazione il seme ceroso all'inizio di maggio; per il seme secco si aspettano i mesi di giugno e luglio. Si coltiva solitamente in rotazione con orticole e cereali, senza apporti di azoto e potassio e **senza irrigazione se non in casi di estrema necessità**. È ricca di polifenoli, proteine, fibre, vitamine e sali minerali e possiede dunque **straordinarie capacità antiossidanti**.

Un alimento base per la popolazione locale

Storicamente, la *Vicia faba maior* ha rappresentato un alimento base per la popolazione locale: **fresca o secca** è stata utilizzata in **molte ricette**; trasformata in farina e miscelata con la farina di grano serviva **per produrre pane e pasta**, ed era anche usata per alimentare gli animali.
La tipologia di farina che si ricava dalla *Vicia faba maior* può essere realizzata anche in casa acquistando le fave fresche, essiccandole, decorticandole e macinandole con un mixer, così da ottenere una polvere. **Povera di carboidrati e grassi e ricca di proteine, fibre, vitamine e sali minerali** (su tutti ferro e fosforo), la farina di fave conferisce alla pasta fresca un colore marroncino, **un sapore e una consistenza ruvida**.
Un'attenta ricerca storica sulla mezzadria locale ha messo in luce le origini di tale coltivazione: molto spesso, i mezzadri, che dovevano dividere il raccolto con il padrone e, dal restante, togliere la parte necessaria per la semina, difettavano del grano necessario per il consumo giornaliero. Impararono dunque a utilizzare la fava per sopperire a tale necessità e **il legume divenne ingrediente basilare per la preparazione del pane, della crescia e di molte altre pietanze**.
La riscoperta dell'ecotipo delle fave di Fratte Rosa è iniziata nel 2000 grazie a una ricerca storica. Quando se ne è intrapreso il percorso di valorizzazione, di questa varietà di fava non rimanevano che poche manciate di semi, custodite negli orti di casa di alcuni anziani del paese. Dal periodo del dopoguerra in poi, il cambiamento dei costumi, delle abitudini lavorative e di quelle alimentari, e non ultimo il fatto che si trattava di specie con scarso valore aggiunto, avevano infatti portato all'abbandono di questa coltivazione che rischiava l'estinzione.
È divenuta **prodotto tipico della Regione Marche**. Il luogo di conservazione e riproduzione della specie è la Banca del Germoplasma regionale. Il germoplasma è il materiale ereditario trasmesso mediante le cellule germinali per preservare in modo diretto la biodiversità.

Le ricette della tradizione

L'area di produzione della *Vicia faba maior* comprende il territorio del comune di Fratte Rosa, i comuni di Barchi, San Lorenzo in Campo, Pergola e Mondavio. La fava di Fratte Rosa è celebrata **ogni anno, con la festa della fava e delle guide che si svolge a Torre San Marco**, durante il secondo weekend di maggio.
Un piatto tipico realizzato con tale varietà di fava sono i ***tacconi***, una pasta realizzata con una percentuale di **farina di fave** che oscilla tra il 30 e il 50%. Quando l'impasto raggiunge il giusto grado di elasticità, viene steso, arrotolato e tagliato a strisce sottili. Tale tipo di pasta deve probabilmente **il suo nome alla somiglianza con le strisce di cuoio** che avanzavano dalla risuolatura dei tacchi delle scarpe. Il rumore che i *tacconi* producono in padella, mentre si saltano, viene detto *sgagg* che, nel dialetto locale, significa urlare. **Nella versione originale contadina**, i *tacconi*, essendo un piatto povero, **venivano mangiati in bianco**, con un filo di olio e un po' di parmigiano grattugiato.
Ulteriore ricetta che utilizza tale varietà di fava è la ***baggiana*, un contorno di verdure di campo**, oppure **bietole o cicoria in base alle stagioni, lardo, aglio e le fave lessate**. Un'altra classica ricetta è quella delle **fave in porchetta**, composta da fave fresche, finocchio selvatico, pancetta di maiale.

L'oro della Liguria

di Paolo Lingua
Accademico di Genova-Golfo Paradiso

L'olio d'oliva è il condimento quasi esclusivo della cucina ligure.

L'olio di oliva è il condimento quasi esclusivo della cucina ligure e lo è stato come prodotto *leader* (per la qualità) dal XVI secolo sino alla seconda metà del 1800, quando la gastronomia si è fatta più eclettica.
L'evoluzione, o meglio il consumo, dell'olio di oliva ha avuto una crescita lenta che si è sviluppata nei secoli. Il discorso vale per il mondo conosciuto e, nel nostro caso in particolare, per la Liguria.
Sull'origine dell'olio la documentazione è scarsa. La ricostruzione più attendibile la dobbiamo a **Massimo Quaini**, docente dell'Università di Genova. È accertato che la pianta dell'olivo, attorno a tremila anni a.C., ha la sua origine in un territorio tra il Mar Caspio, l'altopiano del Pamir e l'Armenia. Poi è passata alla **Grecia, che ne ha fatto nei secoli una coltivazione fondamentale e un consumo quasi esclusivo**. Dalla Grecia c'è stato il passaggio al mondo romano e, in particolare, al territorio italiano con capisaldi nel Meridione e in Sicilia.

Con i Benedettini, a Taggia, si intensifica la coltivazione dell'olivo

Per quel che riguarda la Liguria, la presenza dell'olivo, in epoca romana, è minima e non incide sul consumo se non in casi isolati.
La coltivazione più diffusa avviene in epoca medievale, al tempo delle Crociate, **quando l'ordine dei Benedettini apre a Taggia il suo primo convento** (seguito poi da altri soprattutto nel Ponente). La coltivazione si intensifica anche perché nella regola di San Benedetto, di origine umbra, l'olio d'oliva è condimento esclusivo. **Ancora oggi l'oliva di maggior pregio è la "taggiasca"**.
Lo sviluppo e il consumo dell'olio di oliva hanno in Liguria una lenta evoluzione. Per trovare una traccia sulle attività connesse - i frantoiani e i "mercatores" - ci dobbiamo confrontare con un documento del 1363. Per imbatterci nella creazione di magistrati di controllo sulla produzione, bisogna saltare alla metà del XVI secolo. **In Liguria**, sulla base di documenti e atti notarili, constatiamo che **era diffuso e prevalente il consumo di olio di semi**, in particolare di noci e nocciole acquistate in Piemonte e in Lombardia. È un impiego che ha lasciato tracce anche ai nostri giorni: **Eugenio Montale**, che era un raffinato gourmet, mangiava il bollito misto accompagnato da sale grosso e olio di noci.
L'area della **maggiore diffusione** è l'estremo ponente della Liguria **da Ventimiglia a Oneglia**, sempre dietro la spinta dei monasteri benedettini. Ma si segnala una presenza in crescendo nell'area di Albenga e anche verso Savona. C'è anche una piccola diffusione nell'area genovese, in particolare nell'hinterland di Lavagna, tanto è vero che l'oliva della zona, che è una variabile della "taggiasca", viene battezzata "lavagnina".

L'olio d'oliva si impone per la sua qualità

Il *boom* decolla con il XVIII secolo, sempre nell'estremo Ponente e nel Savonese. Il prodotto è apprezzato per la

sua qualità e perché ha successo sul mercato. Tanto è vero che nel 1717 un produttore di Dolcedo, **Vincenzo Mela**, **inventa un nuovo rivoluzionario sistema per il lavaggio delle sanse**, immediatamente applicato su larga scala e successivamente perfezionato perché consentiva di ricavare più olio. Si allargò, con la lavorazione della parte più scadente dell'olio, anche il mercato collaterale del sapone e del liquido per l'illuminazione.

Nel corso dei secoli, nei quali l'olio d'oliva in Liguria ha avuto un ruolo marginale, accanto agli oli di semi, erano impiegati anche condimenti animali: il grasso di bue, degli ovini e persino dei pollami, in particolare il cappone; ma soprattutto era impiegato il lardo acquistato in Piemonte. Erano, tuttavia, subìti più che accettati.

L'olio ligure, fruttato e di retrogusto dolce al primo assaggio, si unisce in breve tempo, in tutte le sue varianti, **ai diversi piatti tipici della gastronomia regionale**. L'olio **fruttato medio è perfetto per minestre e zuppe di verdura**; il **fruttato leggero** va meglio **per le zuppe di pesce,** ma anche per le paste e per i risotti; si consiglia un olio meno intenso per creme leggere e vellutate; un olio delicato al massimo è consigliabile per accompagnare i crostacei.

Le quattro grandi famiglie

L'olio di oliva è **il condimento più sano, perché contiene componenti antiossidanti** dalle quali chi lo consuma trae importanti benefici, uno dei quali è la digeribilità. I pregi, le qualità e anche il potenziale sanitario **sono nettamente più elevati nell'olio extravergine**.

Nel gioco dei suoi infiniti impieghi (crudo, per cottura o per conservare verdure e altri alimenti), l'olio di oliva viene diviso, per tipologia, in quattro grandi famiglie. La prima, **la più importante,** è l'**"Olio extravergine di oliva"**, definito dal legislatore "olio di categoria superiore". È ottenuto direttamente dalle olive tramite procedimenti meccanici. È considerato un alimento perfetto impiegato **a crudo**, ma, per le sue specifiche caratteristiche, **può essere utilizzato in cottura anche ad alte temperature**. Gli viene attribuito un alto valore dietetico perché dà luogo a un basso consumo di grassi. C'è poi l'**"Olio di oliva vergine"** che è trattato come il prestigioso predecessore, ma è considerato anche dal legislatore una categoria inferiore. Resta tuttavia un olio di qualità, **indicato per l'impiego in cottura**. Il più semplice **"Olio di oliva"** è un mix di un prodotto vergine e di un prodotto raffinato. Ne è consigliato l'impiego per **cottura**, **frittura** e per la preparazione dei prodotti sott'olio. Infine, c'è la categoria **"Olio di sansa di oliva"**. La sansa è il residuo di buccia, polpa e nocciolo. **Ne è consentito il commercio ma è obbligatoria**, nell'etichetta della confezione, **una precisa esplicazione sull'origine e sulla produzione**. Se ne consiglia l'impiego **nella frittura e nei prodotti da forno**.

La Dop ligure

Secondo la tradizione supportata da documenti diretti e indiretti, la spremitura delle olive, per ricavare olio, risale a migliaia di anni fa, ma solo in tempi recenti si è arrivati, in particolare in Italia, a una legislazione che ha puntato alla difesa della qualità del prodotto e al suo controllo commerciale. L'introduzione della definizione "Olio extravergine di oliva" (perché contiene una complessa normativa di garanzia e di tutela) risale a una legge del novembre 1960. Definizioni più precise e restrittive quali "Denominazione di Origine Protetta" (Dop) e "Indicazione Geografica Protetta" (Igp) risalgono a una legge del 1992. L'olio di oliva è comunque una peculiarità della Liguria, sia sul piano quantitativo, sia in particolare per l'alta qualità del prodotto.

Dall'epoca medievale della fondazione del monastero benedettino di Taggia, la coltivazione degli ulivi si è andata allargando con una crescita progressiva della produzione. **Oggi l'"Olio della Riviera Ligure" Dop** ha una distinzione geografica a seconda delle aree della sua coltivazione: "Riviera dei Fiori", "Riviera del Ponente Savonese" e "Riviera di Levante". La denominazione è riservata all'olio extravergine di oliva che risponde alle condizioni e ai requisiti fissati da **un preciso disciplinare di produzione**. La qualità particolare di **oliva "taggiasca" è presente per oltre il 90% nell'olio della "Riviera dei Fiori"**, il cui territorio si identifica con l'area geopolitica della provincia di Imperia, e per oltre il 50% dell'area della "Riviera del Ponente Savonese" (che corrisponde alla provincia di Savona) di cui fa parte **la piana ingauna che è la maggior produttrice e che vanta la qualità più alta**.

Ogni fase del procedimento di coltivazione delle olive è sottoposta a controllo, sempre a garanzia della qualità e della specificità del prodotto che gode di una speciale denominazione che, di fatto, è anche la prova della sua eccellenza.

Buono, bello e fragile:
è il papavero

di Morello Pecchioli
Accademico onorario di Verona

Non è solo edibile, ma è anche il segno, nei pochi campi in cui ancora cresce, dell'assenza di veleni chimici.

Cosa c'entra il papavero con la storia della tavola? Questo fiore rosso, dall'aspetto un po' fragile, posto su uno stelo lungo e magro da farlo sembrare il perticone dei fiori, non si mangia. Invece sì, **il papavero si mangia**. Come altri fiori di campo, il garofano, la lavanda, la primula, la calendula, esso è edibile. Se ne mangiano **i germogli freschi** di primavera **in insalata** con altre erbe spontanee, conditi con olio d'oliva e limone; si mangiano **le foglie alla base dello stelo, dopo averle lessate** come si fa col Buon Enrico, la cicerbita, lo spinacio, le cimette d'ortica; **si mangiano i semi, utilizzati nelle zuppe, nello yogurt** della colazione mattutina, ma buoni soprattutto **su panini**, focaccine, sui grissini, sui *pretzel*, le "preghierine" di pane altoatesine, eccellenti con speck e formaggio. Con i semi, **magari abbinati al limone, si possono fare ottimi dolci**: torte, ciambelle, bussolani. **In Polonia** non è Natale se non si mette in tavola, a fine pasto, **il *makowiec*, un dolce ripieno di crema a base di semi di papavero**. Le foglie cotte si possono usare come farcia di tortelli o di altre paste ripiene. **Iginio Massari**, il grande pasticciere bresciano, nel libro *Mia nonna mangiava i fiori*, scritto dal giornalista **Giacomo Danesi**, suggerisce "cantucci al papavero con peperoni verdi, parmigiano e pinoli".

Se non ci sono papaveri, significa che il campo è stato trattato con pesticidi e diserbanti

Grazie a Dio e al bio, che proibisce le sostanze chimiche, dopo tanti anni si tornano a vedere i terreni coltivati a grano o ad altri cereali rallegrati dallo scarlatto del rosolaccio. È il bellissimo nome del papavero comune, il *Papaver rhoeas*. **Il rosolaccio è il Van Gogh delle campagne**, il **Monet** delle distese cerealicole: le dipinge col suo purpureo tratto impressionistico regalando gioia agli occhi e rompendo la monotonia degli spazi aperti della pianura. A chi obbietta che esso sia una pianta infestante e fino a qualche

anno fa un campo di grano rosseggiante di papaveri veniva chiamato "la vergogna del contadino", ribattiamo che è più vergognoso e deleterio riempire i campi di pesticidi, diserbanti, veleni chimici che contaminano il sopra e il sotto del suolo, l'aria e le falde acquifere, facendoci pagare per anni le conseguenze di un inquinamento sistematico.
E pensare che **proprio rosolacci, fiordalisi e altri fiori difendono in modo naturale il grano**, attirando con i loro colori insetti buoni che attaccano i cattivi, i parassiti dannosi ai cereali. Non lo diciamo noi, ma **il *National Geographic*** in un articolo che riporta **i risultati di specifiche ricerche scientifiche** inglesi e svizzere. È la biodiversità, signori.
Occhio, quindi, ai campi di grano maturi: se non vedete il rossore dei papaveri significa che quel campo è stato trattato con pesticidi e diserbanti. Non piace a noi e non piacerebbe a **Fabrizio De André**, che in un campo di papaveri seppellisce **Piero**, il soldato che rifiuta di sparare a un uomo che ha la divisa di un altro colore: "Dormi sepolto in un campo di grano/non è la rosa non è il tulipano/che ti fan veglia dall'ombra dei fossi/ma sono mille papaveri rossi". I papaveri **hanno sempre ispirato amore e sentimenti contro la guerra** ad autori e cantautori: **Riccardo Cocciante** ne *Il mare dei papaveri* invita la sua donna: "Ondeggia il mare dei papaveri/il cielo assiste quieto e complice"; i **Pink Floyd** in *Southampton dock* hanno "*A mute reminder of the poppy fields and graves*", un muto ricordo di campi di papaveri e tombe; nella ballata *Children's crusade*, **Sting** disprezza chi mandò i bambini a combattere: "Papaveri per i giovani soldati, l'amaro commercio della morte".
L'espressione "alto papavero" per indicare i ras del potere è antica, risale ai Romani. **Tito Livio**, nel libro *Ad urbe condita,* racconta l'aneddoto del re **Tarquinio il Superbo** che indicò al figlio **Sesto Tarquinio** il modo di disfarsi dei nemici: usando il bastone decapitò le cime dei papaveri più alti che crescevano nel giardino. Sesto capì e con tale tattica fece fuori i cittadini più importanti di Gabii conquistando la città.

Il nome latino "papaver" indica la pappa con semi di papavero per far dormire i bambini

Fu il naturalista svedese **Carlo Linneo**, padre della classificazione binomiale degli esseri viventi, a imporre al rosolaccio, nel 1753, il nome scientifico di ***Papaver rhoeas***. Linneo **mantenne il nome latino *papaver*** (che deriva dal celtico *papa*) la pappa con semi di papavero che veniva data ai bambini per spedirli presto nel mondo dei sogni, e **aggiunse il verbo greco *rheo***, scorrere, per la caducità, **lo scorrere via dei petali al primo soffio di vento**.
Curiosamente, **l'uso della pappina sonnifera è arrivato fino ai nostri giorni in alcune regioni italiane. Nel Salento**, esiste ancora la parola dialettale *papagna,* che indica un infuso tranquillante, ricavato dal pericarpo del papavero, che le famiglie contadine somministravano ai bambini più agitati. Attenzione, però, a non confondere il *Papaver rhoeas* con il papavero da oppio (*Papaver somniferum*), molto diffuso in Abruzzo e pericoloso per gli effetti che dà.
Un'altra curiosità è legata alla cosiddetta **prova di fedeltà e d'amore ricambiato**. Funziona così: si pone nella mano di lui o di lei un bocciolo di papavero che va colpito con l'altra mano. Se si sente uno scoppio - come lo schiocco di un bacio - l'amato o l'amata è fedele, se il papavero tace, sono cavoli amari per il fedifrago o la traditrice.
Come pianta officinale, il papavero viene **utilizzato in cosmetica** per preparare unguenti per la pelle e un'acqua detergente che aiuta a togliere le impurità del viso. Un tempo le donne usavano i petali per imporporare le guance e le labbra. **In erboristeria** il papavero viene usato anche per preparati espettoranti e decogestionanti. **In fitoterapia** sono usati i semi di papavero per preparare **tisane antistress**. I fitosteroli che contengono aiutano ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue. Ma attenzione: ogni uso va strettamente controllato dal medico. **Il papavero è buono e bello, ma contiene sostanze che suggeriscono prudenza.**

Al purpureo fiore è legata una forte simbologia

Al papavero è legata una forte simbologia. **Nella mitologia greca** il dio del sonno, **Ipno**, era rappresentato con una corona di papaveri sul capo. Suo figlio **Morfeo**, dio dei sogni, era pure lui rappresentato ornato di papaveri. Dal sonno al sonno eterno il passo simbolico è breve. Nei misteri eleusini che si celebravano ogni anno nell'antica Grecia nel santuario di **Demetra** ad Eleusi, venivano offerti alla dea i papaveri come simbolo della terra, ma anche dell'oblio.
Nella simbologia cristiana il colore purpureo del fiore ricorda la **Passione di Cristo** e il suo sangue sulla croce. Richiama **Gesù** anche il fatto che, crescendo nei campi di grano, il papavero porta l'attenzione al pane dell'Eucarestia, *Corpus Domini*.
Nella *Madonna del prato* di **Raffaello**, conservato nel Kunsthistorisches Museum di Vienna, alle spalle della Vergine e del Bambino s'innalzano **due papaveri che simboleggiano la futura Passione di Gesù**.

Cucinare in barca

di Attilio Borda Bossana
Delegato di Messina

Qualunque sia la disponibilità dell'imbarcazione, ogni progetto di vita a bordo deve confrontarsi con l'alimentazione di equipaggio e ospiti.

La bella stagione induce gli amanti del mare a preparare la propria imbarcazione con un check-up delle attrezzature, programmare il noleggio di una barca o solo sognare una vacanza nautica. Qualunque sia la scelta e la disponibilità dell'imbarcazione, ogni progetto di vita a bordo deve necessariamente confrontarsi con l'alimentazione di equipaggio e ospiti e quindi con il cucinare in mare.

I mega yacht, oltre al lusso, offrono comfort e attenzione per le cucine di bordo, dove generalmente trova spazio operativo uno chef-marinaio che si dedica esclusivamente alla preparazione dei piatti. Per dimensioni più ridotte, la vita gastronomica in barca, sia che si navighi a vela, a motore o si resti alla fonda, acquista significati particolari che non possono trascendere da **come organizzare la cambusa**. Il sostantivo deriva dall'olandese *kabuys*,"cucina sulle navi", e, nel lessico nautico, è lo **spazio all'interno delle imbarcazioni, destinato al deposito, alla conservazione e alla preparazione dei viveri**.
Oltre alla stazza di un'unità da diporto, elemento condizionante della cucina di bordo è il tipo e la durata della navigazione da intraprendere e il numero delle persone da imbarcare, che vanno parametrati a **una zona, spesso limitata, per cucinare e dove sfruttare al meglio spazi e attrezzature**.

Mettere insieme gli utensili e i prodotti che non possono mancare

Stoviglie, posate e cibo dovrebbero essere a portata di mano e riposti in stipetti per evitare che si riversino nelle inclinazioni delle imbarcazioni durante la navigazione e soprattutto in caso di mare mosso.
Per i piatti sono da preferire **fondine melaminiche da lavare** dopo l'uso e che non occupano spazio tra i rifiuti di bordo come i piatti di plastica. La regola di base per l'approvvigionamento delle provviste è di **imbarcare limitati alimenti deperibili da consumare in un breve tempo**, con **scorta di quelli a lunga conservazione**, in scatola e conserve. La refrigerazione a bordo è simile a quella domestica, anche se le dimensioni sono ridotte e vi sono i limiti del consumo energetico.
Per la preparazione dei pasti si trovano a bordo **cucine a gas** e piani di cottura **a induzione** e quelli **a gasolio**, robusti e affidabili, ideali per i viaggi in mare più lunghi. I **barbecue e griglie** di bordo hanno il grande vantaggio di essere mobili nella maggior parte dei casi, sistemati **in uno spazio esterno** ben ventilato per disperdere fumo e odori ed evitare incendi.
Cucinare su una barca o uno yacht è impossibile senza le pentole e gli accessori giusti; la sfida consiste nel pianificare e mettere insieme tutti gli utensili, gli ingredienti e i prodotti necessari che non possono mancare in una cucina da barca. Per quanto riguarda **le pentole, vale il principio del meno possibile e il più necessario**, con le posate pari al numero di persone a bordo, un coltello grande e uno piccolo per tagliare carne e

verdure, un cucchiaio, un mestolo e una spatola.
Caffè e bevande non possono mancare a bordo, con **caffettiere, bollitori, tazze e bicchieri**. Per evitare che il cibo deteriori rapidamente, è consigliabile usare contenitori, **barattoli, vasetti vuoti e sacchetti richiudibili**.
Erbe e spezie fresche hanno una durata di conservazione limitata e quindi devono essere consumate rapidamente e, nei viaggi più lunghi, è consigliabile utilizzare quelle **essiccate**.

Scegliere ricette semplici facilmente adattabili alle condizioni del mare

I cibi che non devono mai mancare su una barca sono pasta, riso, frutta e verdura in scatola, zuppe e salse confezionate, farina d'avena, noci, frutta secca, barrette di muesli, biscotti confezionati, succhi di frutta, bevande, aceto, olio e acqua potabile - ne devono essere garantiti almeno 2 litri per persona al giorno.
La gestione della cucina di una barca non è sempre comoda come quella di casa, e quindi occorre scegliere ricette semplici facilmente adattabili alle condizioni del mare, dal moto ondoso alla tranquillità di una baia.
Se gli alimenti più adatti in mare sono quelli freschi da modulare con il problema della conservazione, una soluzione pratica può essere preparare una insalata di riso e gamberi o **riscaldare in forno un timballo di pasta precotto** prima della partenza o, meglio, cucinare **un piatto di pasta che fornisce energie** e regala, dopo una traversata, un immediato appagamento, da completare con insalate, formaggi e frutta.
Gli spaghetti alle vongole sono un classico esempio, perfetta soluzione per gli spazi ristretti di una barca, perché è un piatto semplice da preparare e richiede pochi ingredienti. Per circa 8-10 persone si usano un kg di vongole e un kg di spaghetti, un po' di prezzemolo, un bicchiere di vino bianco, aglio, olio e peperoncino.

E con gli spaghetti le varianti sono infinite, da quelli **al tonno o alle alici marinate o alla strombolana**, che richiamano una sosta all'arcipelago delle isole Eolie e una ricetta della tradizione gastronomica siciliana. Piatto povero, semplice, rapido, ma gustoso, sono gli **spaghetti *'a carrittera*** (carrettiera) che devono il nome agli antichi carrettieri siciliani che gustavano la pasta anche durante i loro lunghi e faticosi viaggi, cucinandola con prodotti dalla facile conservazione, spaghetti, filetti di alici, pangrattato, pomodorini di Pachino, aglio, olio extravergine di oliva, prezzemolo, noce moscata e sale.
Per chi è capace di pescare può essere un passatempo produttivo per cucinare in barca il pescato. Sia la pesca a bolentino con barca ancorata, sia la traina leggera, con la barca in movimento, possono offrire l'opportunità di trovare all'amo un'occhiata per fare ottimi spaghetti o **una palamita da rosolare in padella** con prezzemolo, cipolla e aglio, o **una spigola da bollire** per circa 20 minuti e servire con olio e limone.
Indispensabile, comunque, per accompagnare qualsiasi piatto, **una cantina di bordo**. Il vino bianco ha un posto d'onore a bordo di qualsiasi barca, ma anche i rosé si sposano alla perfezione con i piatti e le temperature estive e alcuni vini rossi sono perfetti per il consumo in barca, persino in abbinamento a piatti di pesce. Buon vento!

SPAGHETTI ALLA STROMBOLANA

Ingredienti: ***500 g di spaghetti, 8 pomodori sbucciati e fatti a cubetti, olio extravergine d'oliva, acciughe salate, capperi, pangrattato, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe.***

Preparazione: ***cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e soffriggere le acciughe tagliate a piccoli pezzi per un paio di minuti a fuoco moderato. Aggiungere poi i capperi tritati. Unire, infine, i pomodori e mantenere in cottura. Scolare la pasta, versarla nella padella con il sugo e, a fuoco moderato, far insaporire il tutto per un paio di minuti. Servire nei piatti completando con una spolverizzata di pangrattato.***

Amarene, visciole e marasche

di Giancarlo Burri
Accademico di Padova

Le deliziose espressioni del ciliegio acido.

Al di là della ricorrente polemica sulla confusa classificazione imposta da **Linneo** nel suo celeberrimo *Species Plantarum* del 1753, poiché le diversità di specie o i diversi sinonimi possono essere sempre messi in discussione da nuove ricerche tassonomiche o filogenetiche, **nel vasto mondo dei ciliegi oggi è d'uso suddividerli in base alla dolcezza o acidità dei frutti**: sono ***Prunus avium*** tutte quelle varietà che producono drupe dal **dolce sapore**, mentre sono ***Prunus cerasus*** quelle varietà che producono frutti dal caratteristico **gusto acidulo**.

Tre le varietà di *Prunus cerasus* (ciliegio acido), si distinguono per dimensioni, colore e acidità: l'**amareno** (*Prunus cerasus* amarena), **la varietà più diffusa**, con frutti (le amarene) di colore rosso chiaro, sapore amarognolo, leggermente acido; il **visciolo** (*Prunus cerasus* austera), con frutti (le visciole) di colore rosso intenso, sapore relativamente dolce, leggermente acido, e il **marasco** (*Prunus cerasus* marasca), con frutti piccoli (le marasche) di colore rosso-nerastro e sapore molto amaro e acido.

L'acidità che distingue le amarene dalle ciliegie è dovuta al **maggiore contenuto di acido malico**, mentre l'abbondanza di quercetina, acido caffeico, catechine e polifenoli, presenti soprattutto nella buccia, conferiscono il loro tipico sapore astringente (il contenuto di acido malico può essere utilizzato come indicatore dell'effettiva presenza di amarene in un determinato alimento).

Nei ricettari rinascimentali

Particolarmente copiose le **testimonianze dell'utilizzo delle amarene nei conviti nobiliari rinascimentali**: dal consumo al naturale, "per rinfrescamento" degli ospiti, all'inizio di un banchetto (**Giovanni Sercambi**, *Croniche*, 1423),

al "sapore" (salsa) per mitigare, col suo tono agrodolce, il gusto della selvaggina: lepre in salmì, arrosti di cinghiale, capriolo, fagiano (**Maestro Martino**, *Libro de arte coquinaria*, 1450-1467).
Nel suo *Libro novo* (1549), il **Messisbugo** spazia ampiamente sulle "marene": abbinate, in una ricca torta, a formaggio grattugiato, burro, cannella, uova e abbondante zucchero; o come **ricco ripieno** di piccoli *pastelli* (contenitori sagomati a base di un impasto di farina e burro, da passare al forno), o persino come **gustosa e rinfrescante "suppa"** da spalmare su fette sottili e tostate di pane ben lievitato e con molta mollica.
Alle proposte gastronomiche dei ricettari scritti dai grandi cuochi, si sono via via affiancate, nel tempo, conserve, confetture, sciroppi e altre golosità, nati dall'usanza familiare di conservare le amarene per poterle gustare tutto l'anno.
Prodotto tipico della **gastronomia modenese**, per esempio, quella **confettura di amarene brusche di Modena Igp**, di cui si troverebbe traccia già a partire dal 1662, in quella confettura di ciliegie acide menzionata da **Bartolomeo Stefani** nella sua opera *L'arte di ben cucinare et istruire*.

E in quelli moderni

Fa parte dei Pat abruzzesi il Ratafià, un liquore a base di amarene macerate in vino rosso Montepulciano, che in origine si beveva, al termine delle trattative, per sancire accordi commerciali o stipula di atti notarili e legali, pronunciando le parole latine "*Pax rata fiat*!". Nel secondo atto de *La Bohème* di **Giacomo Puccini**, nella scena del caffè Momus, gli avventori del caffè gridano "*Camerier! Un bicchier! Presto, olà! Ratafià!*".
Tra giugno e luglio, secondo **una tradizione regionale** diffusa prevalentemente **nel Centro-sud**, sui davanzali delle finestre si svolge ***il rituale delle quarantine***: le amarene, poste a strati, con lo zucchero, in barattoli di vetro, per 40 giorni sono esposte al sole che provvede alla loro parziale disidratazione e allo scioglimento dello zucchero, formando così un denso sciroppo naturale.
Andando verso Nord, è riconosciuta come **Pat Veneto** la ***nafta*** (acronimo per "Natura e Frutti della Terra"), una preparazione **tipica padovana**, nata nel famoso chiosco di gelati del Prato della Valle: **due palline di gelato con abbondanti amarene** ricoperte dal loro delizioso succo.
Iscritta anch'essa **nell'elenco ufficiale dei Pat** (Prodotti agroalimentari tradizionali) **della Regione Marche, la visciola di Cantiano** rappresenta una delle varietà di visciole più apprezzate. Agli inizi del 1900, era tanto stimata anche dalla Real Casa Savoia, come testimonia un documento in cui Sua Altezza Reale, il Principe di Piemonte, ne ordina, con urgenza, un gran quantitativo.
I frutti vengono trasformati in **visciole sciroppate** (non dolcissime e con un intrigante finale ammandorlato) e nel **Visciolato**, il **tradizionale Vino di visciole**, bevanda da dessert che risale al tempo di **Federico da Montefeltro**, Duca di Urbino. Si prepara incorporando al mosto di vino, nel periodo della vendemmia, lo sciroppo di visciole e zucchero per dare inizio alla fermentazione.

Dalle marasche, due prodotti iconici

Proprio dalle marasche hanno origine due prodotti iconici, oggi richiesti in tutto il mondo: il **Maraschino** e il **Sangue Morlacco**.
Sui Colli Euganei, le trentamila piante di maraschi testimoniano la tenace volontà di **Giorgio Luxardo**, reduce da Zara, di far rinascere in Torreglia (Padova) l'attività di produzione di liquori. Il **Maraschino Luxardo Originale** è ancora prodotto secondo la ricetta ideata da **Luxardo nel 1821, confezionato nella classica bottiglia verde, impagliata a mano**. Ha il gusto tipico di marasca, armonioso ma deciso, e sorprendente persistenza aromatica.
In origine Ratafià di marasche, poi "Cherry Brandy", **nel 1919 fu rinominato da Gabriele D'Annunzio**, durante l'impresa di Fiume, "*il liquore cupo che alla mensa di Fiume chiamavo* ***Sangue Morlacco***". Si presenta di colore rosso scuro, con un profumo intenso e un gusto corposo di marasca, molto rotondo al palato.
La prima ricetta di drink miscelato con Maraschino, l'***Aviation Cocktail***, figura nel *Recipes for Mixed Drinks* del *bartender* **Hugo Ensslin**, **pubblicata nel 1916**: 50 ml di London dry gin, 20 ml di Maraschino, 5 ml di liquore di violetta, 15 ml di succo di limone fresco.
Durante gli anni del proibizionismo, e la relativa fortissima restrizione sulla produzione e la commercializzazione degli alcolici, la *crème de violette* sparì letteralmente dal mercato, costringendo a codificare una ricetta priva di essa: solamente gin, succo di limone e maraschino.

Come un diamante

di Elisabetta Cocito
Accademica di Torino

Il vino incanta per i riflessi di luce, le sfaccettature, la capacità di brillare di luce propria o di valorizzare ciò cui viene accostato.

Così come un diamante incanta per i suoi riflessi di luce, le sue sfaccettature, la sua capacità di brillare di luce propria o di valorizzare ciò cui viene accostato, **così il vino sollecita le nostre emozioni e invita a giocare con le sue infinite possibilità di accostamento**. Così come il diamante, all'apparenza materia inerte, offre luci e contrasti diversi a seconda di come lo osserviamo, anche il vino, portato a misurarsi con luci e materie diverse, apre un mondo di possibilità e di esperienze interessanti: basta solo lasciare campo libero alla nostra creatività.
Il vino ci parla, ci racconta della terra da cui arriva, del clima, delle genti che lo hanno prodotto faticando tra i filari. **Mario Soldati**, i cui racconti sul vino sono vere poesie d'amore, narra che molte volte, dopo aver assaggiato un vino, lo ricorda pensando alla persona che lo produce. Una identificazione imprescindibile tra la persona e il vino, come tra alcuni artisti e la loro opera. **Stappare una bottiglia** non dovrebbe essere un gesto meccanico, ma **un'occasione per richiamare alla memoria il profumo del legno della botte**, dell'umore umido della terra, dell'odore dell'aria misti a quello dei fiori e delle erbe della campagna; non trascurando di ricordare i timori, le ansie dei vignaioli quando si temono grandine, pioggia eccessiva o siccità.

Il vino è trattato in molti testi antichi come elemento curativo, tra alchimia e medicina

Ecco, **tutto questo fa del bere un atto culturale**, a dispetto delle troppe brutte vicende di etilismo o ubriachezza molesta che sviliscono noi e l'atto del bere. Il vino ha origini remotissime, vituperato, demonizzato, ma anche esaltato e trattato in molti testi antichi come elemento curativo, in un delicato equilibrio tra alchimia e medicina. **Arnaldo da Villanova**, nel suo trattato sui vini (siamo nel 1200), afferma che il vino annovera proprietà importanti per la natura umana, libera il fegato, espelle dal cuore la tenebrosa fumosità che genera tristezza… ha i suoi benefici anche sull'anima, la rende gioiosa, nasconde la tristezza, fa diminuire il dolore e la fatica. Arnaldo **raccomanda che il modo di preparare il vino è proprio una delle migliori medicine** con cui il medico può portare giovamento ed **elenca le tecniche di preparazione**. Il metodo consiste nel far bollire il mosto con gli ingredienti medicamentosi necessari per ogni patologia, cui occorre far seguire una notte di riposo e successivo filtraggio. **Curiosa la ricetta del vino colorante per le gote delle signore**, che si prepara mettendo polvere di allume e di *bresilium* a macerare nel vino rosso. Col vino si può preparare anche **un ottimo collirio** con acqua di rose e zucchero; il vino di salvia **per il dolore di denti**, frizionato sul corpo, rappresenta anche **un rimedio per l'epilessia**.
Già molto tempo prima, nei primi secoli dopo Cristo, **Plutarco sosteneva che il vino eleva l'anima e i pensieri, e le inquietudini si allontanano.** Vino quindi come allegoria, come metafora, oltre che elemento fondamentale per la cura dei malanni.

La versatilità in cucina

Queste sono le sfaccettature del vino che si sono sedimentate nel corso dei secoli e che ancora oggi ci accompagnano, seppur attualizzate; come non pensare al **Vermouth di Torino, miscela di erbe medicamentose e vino, nato per curare** e divenuto famoso nel mondo anche per la sua gradevolezza e la flessibilità come componente di aperitivi e cocktail di successo. Non stupisce infatti che, nel 1800, la borghesia amasse le bevande a base di vini arricchiti da spezie e agrumi. Oggi, anche alla luce delle nuove tendenze, volte a privilegiare bevande meno alcoliche, più morbide e più eleganti, si tende a utilizzare, in miscelazione, vino al

posto di un superalcolico ad alta gradazione, per esempio un Moscato d'Asti o un rosso, che concederanno al cocktail una particolare complessità aromatica.
Un'altra faccia del nostro "diamante" è la versatilità in cucina: **la presenza del vino come ingrediente di un piatto risale all'antichità**, sia nei piatti aristocratici sia nelle pietanze più umili perché, di maggiore o minor pregio, il vino non mancava mai in cucina. Sono nati così **piatti indimenticabili e indimenticati ancora oggi sulle nostre tavole**. Ingrediente a volte segreto, dosato con maestria dal cuoco, **come, per esempio, in un sontuoso ragù**, o meglio ancora nel più classico dei classici: **il brasato al Barolo**. La sua preparazione è un rito che comincia con la lunga **marinatura della carne nel vino profumato con gli aromi dell'orto**, cui segue una altrettanto lunga e lenta cottura della carne.
Il vino, oltre ad aromatizzare, **esalta i sapori di tutti gli ingredienti** e conferisce morbidezza alle carni. Lo troviamo anche **nelle scaloppine al Marsala** o **nel risotto al Barbaresco** e in un profumato **zabaione al Moscato**.
Anche il vino bianco occupa il suo spazio: non colora, non aggredisce ma profuma intensamente come nel caso di una **faraona all'Arneis**.
Pellegrino Artusi, nel suo libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, **propone due originali ricette**: una di **fegato sfumato con il vino bianco** e un'altra di **scaloppine alla genovese** *aromatizzate con vino bianco buono o, mancando questo, Marsala*.
Originale è la ricetta di **Giovanni Goria**, illustre personaggio accademico, che propone **la coppa di maiale al *dolcebrusco*** cotta in una bagna di vino bianco, aceto e zucchero. E per chiudere, un dessert che ci accompagna dolcemente verso l'autunno con i suoi colori ambrati e tenui: un **tiramisù alle pere martine, cotte nel vino speziato**. La pera *martin sec* è una varietà antica che alcune fonti, in particolare il botanico **Gallesio** nel 1800, affermano originaria delle Alpi piemontesi, mentre altri ne attribuiscono l'origine alla Francia. In realtà è stata già menzionata, nel 1500, dall'agronomo francese **Charles Estienne**.
Da sempre **formaggio e vino rappresentano un matrimonio felice**, ma alcuni affinatori vanno oltre, cimentandosi per modificare la struttura e le caratteristiche del formaggio stesso. Ecco che vini, vinacce o mosti danno vita ai cosiddetti **formaggi "ubriachi"**. Uno tra tutti, forse il primo a essere realizzato in Piemonte, è **il Bra Dop tenero**, **affinato in *barrique* di vinacce di Barbera**.
Non va comunque dimenticato che in passato il vino era **un vero e proprio alimento, corroborante e nutriente, soprattutto in ambito contadino**. Usanza comune era "*fe la surbia*", ossia **aggiungere il vino al brodo caldo**, a una zuppa o, per una vivanda succulenta e festiva, unirlo agli agnolotti. Il colore che ne risultava non era dei più attrattivi, ma indubbiamente il vino rosso dava più nerbo alla pietanza.
Il caffè "corretto" era molto amato dai nostri anziani non solo con grappa o fernet, ma anche con un poco di vino rosso.
La fantasia, come abbiamo visto, è regina nel coniugare vino e cibo, ma una regola ferrea è sicuramente quella di cucinare soltanto con un vino che si vorrebbe bere. **Un vino di scarsa qualità rovinerebbe anche la migliore delle pietanze**.

Già la bottiglia può trasmettere emozioni

E ora sfatiamo un mito: **il vino rosso mai servito freddo**! Vero, ma **un'eccezione che conferma la regola** la possiamo trovare gustando **un sorbetto al vino rosso, una fresca granita gradevolmente alcolica o un succulento gelato alla cannella aromatizzato al vino rosso**.
Di antica memoria è la **coppa di pesche affettate al Moscato**, che concludeva con freschezza **la *merenda sinoira* dei contadini astigiani**. Sempre Giovanni Goria riporta la ricetta contadina della ***tirà n'ta pela* (dolce in padella),** dolce povero fatto con avanzi di polenta, uvetta, qualche uovo e un buon bicchierino di vino Marsala a profumare e arricchire il tutto.
E così come un diamante si valorizza anche con lo stile e l'originalità della montatura, **una bottiglia di vino può diventare più preziosa**, in alcuni casi anche da collezionismo, se "vestita" con eleganza e, se decorata artisticamente, predispone al buon bere. Con il suo disegno o le sue pennellate, un artista comunica con l'etichetta l'emozione che quel vino saprà darci e con brevi tratti di penna, in un piccolo rettangolo di carta, trasmette emozioni, **raccontandoci più cose di tante parole**.
Un esempio tra tutti, anche se si tratta di distillati, sono le etichette di **Romano Levi**, oggi raccolte in un libro oggetto di collezionismo. Disegnate a mano, una a una, sulle sue bottiglie di grappa, sono arricchite da frasi poetiche o disegni, ognuna di esse un piccolo capolavoro.
Il diamante più bello è quello che non ha bisogno di orpelli e brilla di luce propria, in solitaria ma splendida veste. Il nostro vino brillerà di luce propria **se versato nel più semplice dei bicchieri**, ma **che risponda alle regole base**: trasparente e liscio per consentirci di analizzare il colore del vino, di vetro o cristallo perché materiali inodori, perfetto e studiato nella forma, atta a consentire di tenerlo correttamente in mano e modellato in modo da non alterare le caratteristiche del contenuto.
A conclusione, riporto una frase di Mario Soldati su **come predisporsi all'assaggio di un calice di vino**, in questo caso di vino Gattinara: un momento di godimento intimo molto più complesso del semplice atto del bere. È una lezione che tutti dovremmo apprendere e trasmettere ai nostri figli. "Un sorso a fior di labbra, sulla punta delle labbra. Isolarsi, intanto, concentrarsi, restare immobili, lasciare che il sapore arrivi al cervello, lo spirito si faccia spirito e si possa, tranquillamente, pensarlo".

Cotture a fuoco vivo

di Claudio Nacca
Delegato di Roma EUR-Ostiense

Non solo grigliate e barbecue.

Con l'arrivo dell'estate, cresce inevitabilmente la voglia di ritrovarsi all'aria aperta, in compagnia di un gruppo di amici, per organizzare una bella grigliata. A questo punto però **affiorano i primi dubbi**: **alcuni di natura medico-scientifica** circa i rischi per la salute dovuti a una cottura imperfetta, con conseguente carbonizzazione superficiale delle cani e sviluppo di composti potenzialmente cancerogeni, quali gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA) e le ammine eterocicliche, **altri di tipo storico e culturale.** Secondo questi ultimi, quella a fuoco vivo, lungi dall'essere una tecnica di cucina, rappresenta solo un primordiale metodo di cottura utilizzato per rendere commestibili alimenti, quali le carni crude, che altrimenti non lo sarebbero, tanto che molti fanno coincidere le origini della civiltà con l'invenzione della terracotta e il conseguente passaggio dalla cottura alla cucina. Vediamo nel seguito come sfatare tali pregiudizi.

Sfatare alcuni pregiudizi

È un dato di fatto che **la cottura alla brace piaccia a tutti**: tradizionalisti e modernisti. Del resto, preparare una buona pietanza alla brace può sembrare semplice, ma ciò non è per nulla vero: **sono tanti i "segreti" che si celano dietro un ottimo risultato**. Fatta salva la qualità degli alimenti, in quanto la

cottura alla brace non nasconde i difetti ma semmai esalta i pregi delle materie prime utilizzate, tutto il resto **deve essere curato nei minimi dettagli**, a partire dalla carbonella, spesso ottenuta da legni di diverse specie, per garantire aromaticità, giusto grado di calore e persistenza dello stesso. Da non dimenticare che per cuocere alla brace non è adatto un legno ricco di resine (come abete, pino e larice), in quanto le fiamme incontrollate, sprigionate dalla sua combustione, brucerebbero tutto quanto lambiscono, conferendo agli alimenti un pessimo sapore. **Da usare, piuttosto, legni stagionati, duri e compatti** (quali la quercia, il frassino, il ciliegio o l'ulivo), che bruciano più lentamente e quindi sprigionano il calore in tempi più lunghi, mantenendo temperature di cottura costanti, senza necessità di alimentare troppo spesso il forno o il braciere.
Non solo le carni o il pesce ma **moltissimi sono gli alimenti che si possono cucinare con questa tecnica**: dai lievitati alle torte, passando per gli antipasti e i primi piatti, **anche la frutta può essere passata sopra la griglia**, per creare zuppette e creme che arricchiranno i dolci. A tale scopo possono essere utilizzate piccole griglie, di vari spessori, da collocare sopra quella classica, sulle quali è possibile cuocere anche le erbe di campo. Grazie alle fitte maglie della rete della piccola graticola, tutto cuoce in maniera omogenea senza mai cadere sulle braci sottostanti.

Diversi metodi di cottura

Un'apparecchiatura particolarmente valida che trova sempre maggior impiego a livello professionale è **il forno Josper**: un prodotto innovativo che fonde in una sola macchina **le funzionalità della griglia e del forno**, senza però quei fastidiosi inconvenienti legati a una cottura "all'aperto". Grazie a questo forno rivoluzionario è possibile **cuocere in un ambiente chiuso**, mantenendo però la stessa qualità, gusto e sapore della brace tradizionale. Questo forno, di origine spagnola, è stato appositamente studiato per lavorare ad alte temperature e conferire ai cibi un sapore deciso e note affumicate.
La cottura si può dividere in **"cottura diretta"**, effettuata disponendo l'alimento su una griglia direttamente sulla brace, rispettando i tempi, a volte molto brevi, per mantenere la succosità della carne e del pesce e la fragranza delle verdure, e **"cottura indiretta"**, nella quale l'alimento viene posto **lontano dal fuoco ma a contatto con i suoi fumi** anche per tempi molto lunghi; così facendo si affumica lentamente, assorbendo tutti i profumi dei legni e delle piante aromatiche (classico esempio è costituito dal BBQ a locomotiva).
Non mancano poi cotture con esposizione diretta alla fiamma su spiedi, sulla croce (come l'*asado*) e cotture sotto la cenere.

Un'altra tecnica degna di nota è quella del "cappello", che nel *kettle* e nel *dutch-oven* viene utilizzata **per catturare tutti i profumi della brace**: una volta posto sulla griglia, l'alimento viene **coperto da un coperchio a campana**, che raccoglie tutti i fumi della carbonella convogliandoli verso l'alimento stesso. Il risultato sarà saporito perché cotto direttamente sulla brace ma, al tempo stesso, presenterà forti sentori di affumicato (l'importante è che il coperchio utilizzato copra sempre tutto l'alimento, per garantire un'aromatizzazione omogenea).
Tutto può essere cotto alla brace, perché **ogni alimento può essere trasformato e reinventato attraverso fuoco, fumo e calore** per realizzare un piatto perfetto e completo di tutto e ciò è possibile utilizzando una cottura antica e straordinaria come quella che solo il fuoco e il legno sanno realizzare.

La magia delle farine

di Rosario Branda
Delegato di Cosenza

Due o tre cose da sapere per utilizzarle al meglio.

Nel processo di fermentazione, il visibile e l'invisibile si intrecciano e si sostengono. C'è una materia visibile, che è **l'impasto di acqua e farina**, e poi c'è una realtà invisibile agli occhi, fatta di **lieviti e batteri lattici che vivono liberi nell'aria**, nell'acqua, nella farina e sulle mani di chi lo lavora. L'invisibile si rivela come anima del visibile: non si vede, ma manifesta nel tempo la sua presenza attraverso gli effetti del proprio divenire e trova forma nella trasformazione della materia. Quando poi il processo si completa e quell'impasto, correttamente gestito, manipolato e infine cucinato, diventa, per esempio, pane, piuttosto che pizza o dolce e viene portato in tavola, è il nostro organismo ad arricchirsi per quello che la natura, unita alla tecnica, ha tradotto in cibo, nutrimento e gusto.

Come si sceglie una farina

La farina è un prodotto della macinazione di cereali o altri vegetali. Il termine deriva dal latino *far*, farro, un cereale molto presente nell'Italia dell'epoca preromana e romana.
Oggi **il più coltivato è il frumento**, o grano, e le due varietà principali sono:

- **il grano tenero,** caratterizzato da un granello a frattura farinosa che, dopo la macinazione, restituisce **farine dai granuli sottili e tondeggianti**, particolarmente **adatte per la panificazione**, dalla pasticceria alla pizza, fino ai più diffusi tipi di pane;
- **il grano duro** o semola, che presenta un tipo di frattura vitrea che si ritrova nella consistenza spigolosa dei **grossi granuli delle semole**, perfette per la produzione della **pasta secca**, ma anche in particolari impasti di pane, come per esempio quello di Altamura.

La composizione del chicco: guscio, endosperma e germe

Il chicco di grano è formato da tre zone distinte: guscio, endosperma e germe. La parte periferica, il guscio, è ricca di fibre, sali minerali e vitamine; la zona centrale, l'endosperma, ricca di amido, costituisce l'80-85% del chicco; infine, nella parte apicale c'è il germe, organo riproduttivo del grano oltre che parte ricca di proteine. **Le proporzioni in cui sono presenti amidi, proteine solubili, proteine insolubili, grassi e sali minerali determinano la qualità della farina**, mentre i numeri accanto al nome corrispondono al suo grado di raffinazione. Il processo di trasformazione inizia con **la mietitura, effettuata contestualmente alla trebbiatura** per separare i chicchi dalla paglia e dalla pula. **Il processo di macinazione** vero e proprio inizia con una **bagnatura** che aumenta l'umidità del chicco, per un minimo di 24 fino a un massimo di 48 ore, in relazione alla forza del grano rac-

colto. Successivamente, i cereali sono convogliati verso il mulino, dove si inizia a spogliare il chicco della parte esterna. Operazione effettuata tramite un sistema di coppie di cilindri metallici che ruotano in senso opposto l'uno all'altro, **mulino a cilindri**, oppure tramite la **molitura a pietra**, in cui il chicco viene sfarinato con il passaggio attraverso una coppia di pietre naturali che girano lentamente così da non surriscaldare il prodotto e ottenere farine di notevole pregio.

Pur essendo tra gli ingredienti più utilizzati in cucina, il livello di conoscenza delle farine è decisamente basso. Le caratteristiche **da valutare nella scelta** sono: **il grado di abburattamento e l'indice di panificabilità** o **forza della farina. L'abburattamento** consiste nel setacciare il macinato con il buratto, un tamburo rotante dalle pareti in tela che trattengono i frammenti degli involucri più esterni dei chicchi. Il grado di abburattamento, compreso di norma tra 70 e 80, indica la quantità di farina ottenuta da 100 chili di cereali. Più alto è il valore, maggiore è il contenuto di sostanze aromatiche e nutritive, minore il livello di raffinazione. Secondo tale criterio, le farine vengono classificate con una scala suddivisa nel seguente modo:

- **Farina 00 o fior di farina.** È la più raffinata e fine, priva di scorie; è bianchissima e impalpabile, perfetta per la preparazione di dolci e impasti delicati.
- **Farina 0.** Meno setacciata, perfetta per la preparazione di pane e pasta fresca, per addensare salse o sughi.
- **Farine tipo 1 e tipo 2.** Semi integrali e ricche di crusca, sono ottime per impasti più rustici.
- **Farina integrale.** È il prodotto della macinazione che preserva la maggior parte del chicco: l'endosperma, la crusca e il germe. Tale farina offre un elevato apporto di proteine, vitamine, sali minerali e fibre per l'organismo e ha un sapore più intenso e aromatico rispetto ai prodotti raffinati.

Il valore della forza

Un altro parametro impiegato per la classificazione delle farine è la forza, indicata con la lettera **W**. Si misura in laboratorio ed è definita come **la resistenza alla pressione della farina impastata**. Con lo stesso metodo si determinano altri due indici importanti: **P**, che misura **la tenacità**, cioè la resistenza della farina impastata allo stiramento; e **L**, che misura **l'estensibilità dell'impasto** prima della rottura. Questi tre valori sono indicati quasi esclusivamente sui sacchi destinati ai professionisti del settore. In generale, si può affermare che più l'impasto necessita di lunga lievitazione, più serve una farina con grado W elevato, perché capace di trattenere l'anidride carbonica che si sviluppa durante la fermentazione. Questa la classificazione:

- **farine deboli.** Hanno W compresa tra 90 e 170, necessitano di poca acqua, hanno una lievitazione veloce e sono ottime per impasti leggeri come crostate, biscotti, cracker e crêpe;
- **farine medie.** Con W tra 180 e 260, sono ideali per pancarrè, baguette e panini all'olio;
- **farine forti.** Hanno W tra 270 e 350, necessitano di molta acqua e hanno una lenta lievitazione; sono indicate per la preparazione di pizze, pani con lievitazione prolungata e dolci come pandoro, croissant e brioche;
- **farine "speciali".** Con indicatore di forza tra 350 e 400, vengono utilizzate assieme ad altre farine per accrescerne la forza.

Il valore della forza dipende, in via prevalente, **dal contenuto di proteine** e in particolar modo da quello di **gliadina** e **glutenina** che, insieme, compongono il **glutine**. Nella fase dell'impasto, il glutine forma una sorta di reticolo denominato "**maglia glutinica**", il cui compito è mantenere all'interno della massa gli amidi e i gas che danno vita alle caratteristiche bolle di lievitazione. Una maglia glutinica tenace, tipica di una **farina classificata come forte**, assicura agli impasti una maggiore resistenza alla lavorazione e alla lievitazione. Per contro, una maglia glutinica meno serrata, tipica di una **farina debole**, permette all'amido di liberarsi più facilmente. Pertanto, a buona ragione, si può concludere che **la struttura di pasta, pani e pizze dipende dal glutine**.

Una particolare menzione meritano le cosiddette **farine senza glutine**, indicate per chi soffre di **celiachia**, che sono composte in prevalenza da **riso, mais e legumi**, da cui si ottengono facilmente tanto il pane, quanto la pizza, mescolando vari legumi tra cui **ceci** e **soia**.

La farina di mais viene usata per piadine, pane e anche per preparare alcuni tipi di pasta, così come avviene con la farina di riso e quella di **grano saraceno**, che **non è un cereale**, come indurrebbe a ritenere il nome, ma una pianta erbacea della famiglia delle *Polygonaceae,* ricca di proprietà nutrizionali.

Le acciughe e la cucina *mediterranea*

di Romeo Ferrero
Accademico del Principato di Monaco

Danno sapore a molti piatti e benessere all'organismo.

L'acciuga (o alice) è un pesce azzurro dalle dimensioni ridotte, circa 12 cm, ma può arrivare anche a misurare 20 cm. Si tratta di una specie diffusa nel Mare Mediterraneo, nel Mar Nero, nell'Oceano Atlantico orientale (tra la Norvegia e il Sudafrica) e nel Mar Baltico.
In Italia si trova soprattutto nel Mar Adriatico, nel Golfo di Genova e nel Canale di Sicilia.
Grazie alle tecniche di conservazione, **anche le regioni italiane dell'entroterra hanno potuto usufruire** di vaste quantità di alici per la cucina **sin dagli antichi scambi di sale**: ancora oggi si parla delle "vie del sale" con cui si intendono antichi percorsi commerciali che univano la Liguria al Piemonte, alla Pianura Padana e alla Toscana.
In commercio, l'acciuga è disponibile **fresca, sott'olio, sotto sale e come pasta di acciuga**. Le acciughe italiane sono di dimensioni piuttosto piccole, pescate prevalentemente nella parte settentrionale del Mar Adriatico, ma anche nelle acque della Liguria, della Campania e della Sicilia. In particolare in Liguria, sono

pescate con il *cianciolo* (rete a circuizione) o con la *menaica* (un tipo di rete con una maglia molto sottile, ma anche un tipo di imbarcazione) - usata soprattutto nel Cilento e in Sicilia.

Con il loro gusto arricchiscono molte ricette

Un'altra specie nota è quella pescata **nel Mar Cantabrico**: **pregiatissime acciughe di dimensioni più grandi rispetto a quelle italiane**. Sono pescate solo tra marzo e fine giugno, poi sono disposte a strati in un contenitore dove il sale viene distribuito solo intorno: in modo tale, esso è assorbito lentamente, e il pesce risulta meno salato rispetto a quello italiano.

Le acciughe sono un tipo di pesce azzurro, fonte importante per il benessere dell'organismo. Sono molto usate nella cucina mediterranea per **insaporire diversi piatti**, come, per esempio, **pizze, focacce, insalate, paste e sughi**. Sono anche l'ingrediente principale nella preparazione della **salsa di acciughe**, gustosa e aromatica, che arricchisce molte ricette. Si possono preparare marinate, al verde, al bagnetto rosso, in tartare, fritte, saltate in padella, con la pasta, in parmigiana, a beccafico, polpettine, in scapece, *ammollicate*, in tortino, in crostini con il burro, ma sono anche l'ingrediente base, insieme all'aglio, della ***bagna cauda***, pietanza tipica della tradizione piemontese.

Con il pesce azzurro condividono forma, dimensione e colore del corpo. Il dorso, infatti, è attraversato da una striscia azzurra, con sfumature verdi, mentre le zone laterali e la pancia sono color argento. Le acciughe **si riproducono rapidamente**, nel periodo compreso tra aprile e novembre, con un picco in luglio e agosto, e occupano un posto intermedio nella catena alimentare: si nutrono, infatti, di piccoli crostacei e molluschi e sono preda a loro volta di pesci più grandi e mammiferi marini. **Vivono in media due o tre anni** ma possono arrivare fino ai cinque.

Una risorsa preziosa anche per la salute umana

Come la totalità del pesce azzurro, le acciughe hanno effetti benefici sul sistema cardiovascolare. Sono **un alimento dalle ottime proprietà nutritive e poco calorico**, appena 96 kcal per 100 g. Contengono **acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6**, riducendo il livello del colesterolo "cattivo" nel sangue; contengono **vitamine A e D**, dall'effetto antiossidante e necessarie per ossa sane e forti. Sono presenti anche le **vitamine del gruppo B**, che svolgono un ruolo essenziale nel **metabolismo** e quindi nella trasformazione del cibo in energia. Tra i **sali minerali** spiccano il calcio, alleato prezioso del benessere delle ossa, e il potassio, utile per la salute del cuore.

Certo le acciughe sembrano proprio essere un cibo ideale, tuttavia **è bene che alcuni soggetti le consumino con parsimonia** o non le consumino affatto. Hanno, infatti, un contenuto molto elevato di purine, sostanze che individui con eccesso di acidi urici nel sangue farebbero bene a evitare. Quelle sotto sale, per l'elevatissimo contenuto di sodio che ne impregna le carni, non sono certo indicate nella dieta di soggetti ipertesi.

L'ironia del pane condito

di Luigi Zaccagnini, *Delegato di Bucarest*
e Angelo Sinisi, *Accademico di Bucarest*

Oggi una bruschetta può costare anche 20 euro: sono sempre gli stessi quattro ingredienti, ma a fare la differenza… è il racconto.

Quando la semplicità si traveste in lusso e il *marketing* fa lievitare anche il pane, viene spontaneo pensare che una volta c'era il pane raffermo, tostato sul camino e condito con un pomodoro sfregato, un filo d'olio d'oliva, un pizzico di sale e, al massimo, un po' di origano secco. Rappresentava una merenda, un pranzo veloce o uno spuntino per non buttare via nulla; **si chiamava semplicemente *pane condito* o, in versione più elegante, *bruschetta***.

Oggi, **quella stessa fetta di pane** la ritroviamo in ristoranti di tendenza sotto il nome di ***crostone rustico*** *con emulsione di pomodoro biologico, olio evo non filtrato e sentori di origano*. Il prezzo, ahimè, **dai 7 ai 12 euro**, ma se vengono aggiunte due fettine di salmone affumicato, siamo i benvenuti nel mondo delle bruschette da 20 euro. Sì, stiamo sempre parlando di pane, pomodoro, olio e sale, ma **raccontati con astuta maestria**.

La cucina povera è diventata una delle regine dell'alta ristorazione

Negli ultimi anni, la cosiddetta cucina povera è diventata una delle regine dell'alta ristorazione, **ma più che gli ingredienti, ciò che cambia è la narrazione**, e il *marketing* gastronomico lo sa bene: basta evocare concetti come "*biologico*", "*territoriale*", "*ancestrale*", "*artigianale*", per attivare, nella mente del consumatore, l'idea di qualità superiore, autenticità e, paradossalmente, lusso.

La psicologia del consumismo moderno si nutre di queste parole; oggi non si compra solo un piatto ma una storia, un'identità, un'emozione da condividere, soprattutto… da *postare*.

I social media giocano un ruolo chiave in tale trasformazione; **una bruschetta ben fotografata**, con i colori giusti, la giusta inquadratura e magari uno sfondo con vista mare, può diventare contenuto virale, attirare *influencer* e far crescere la reputazione e i prezzi di un locale.

In un mondo dove *lo mangio, quindi lo posto*, anche il pane tostato diventa oggetto di desiderio: più è "*instagramma-*

bile" e più vale, soprattutto se accompagnato da parole come *experience*, *territorio*, *tradizione rivisitata*.

Altra variabile fondamentale nel prezzo è la posizione del ristorante, per cui una bruschetta gustata al tavolo di una trattoria di paese costa 4 euro e la stessa, servita in un *lounge* con vista su un porto turistico, può tranquillamente superare i 15 euro. Se poi il locale è in una zona "VIP", come una piazza del centro storico o una spiaggia con *dj-set* al tramonto, **scatta la magia del *premium price***. Non paghi più la bruschetta ma l'atmosfera, lo status, la foto da condividere anche se, in fondo, si tratta sempre di *pane e pomodoro.*

Il prezzo che lievita non è una truffa, ma una perfetta operazione di branding

La vera svolta arriva quando **sulla bruschetta adagiano due fettine sottili di salmone affumicato dal nome attraente** di "*salmone nordico marinato al gin botanico con finitura di scorza d'arancia*". Il prezzo? **Anche 18-20 euro per due fette di pane**. Ma attenzione*: non è una truffa.* È una perfetta operazione di *branding*, in cui **la materia prima resta umile, ma il contesto, la narrazione e l'ambiente la elevano**, e a noi piace così, perché diciamolo pure: anche il cibo, oggi, è diventato uno *status symbol*. È corretto chiarire che questa non è una critica ai ristoratori, che hanno tutto il diritto di proporre i loro piatti al prezzo che ritengono giusto (molti lo fanno con onestà, selezionando ingredienti eccellenti e valorizzando il territorio con cura, ricerca e passione), qui si vuole solo giocare con **un'ironia affettuosa**, sottolineando **quanto sia potente il linguaggio nella percezione del valore**. Perché, alla fine, sono sempre gli stessi quattro ingredienti: pane, pomodoro, olio e sale, ma a fare la differenza non è solo il gusto… è il racconto, per cui comunque **la bruschetta resta uno dei piatti più geniali** della cucina italiana: nata dalla povertà, è sopravvissuta a secoli, mode, guerre e persino alla ristorazione di design.

Oggi la gustiamo su taglieri d'ardesia, con tovagliette di lino grezzo e una descrizione poetica lunga mezza pagina, *ma il sapore, se è ben curato, rimane ancora quello di casa.* Ciò che cambia è la cornice, e quanto siamo disposti a pagare per farci credere che una fetta di pane tostato, condita con un pomodoro, sia diventata una *esperienza gourmet*.

Il mirtillo nero, *amico dell'uomo*

di Flavio Dusio
Accademico di Novara

Un superfood dalle molteplici proprietà.

La pianta ha forma di arbusto ramoso, il frutto è una bacca piccola (4-5 mm), tondeggiante, con all'apice una sorta di cicatrice a forma di anello: è il mirtillo, frutto del sottobosco di antichissime tradizioni.
Dioscoride Pedanio, medico greco vissuto a Roma nel I secolo d.C., ai tempi di **Nerone**, nella monumentale opera *De materia medica*, descrive il mirtillo come presidio attivo per contrastare la dissenteria.

I suoi principi attivi sono efficaci per diverse patologie

Numerosi sono i suoi principi attivi: oltre alle vitamine, l'acido citrico, malico e gallico. Quest'ultimo, presente pure nel tè verde, nella buccia dell'uva, nelle noci e in alcuni legumi (fave), è un **potente antiossidante** neuroprotettivo (dopo lesioni cerebrali traumatiche). **La neo mirtillina** ha effetto **antidiabetico** e capillaro-protettore, e l'acido chinico (presente anche nel kiwi) supera la barriera ematoencefalica con effetto **antidepressivo**.
L'industria farmaceutica usa il mirtillo per preparati antidiarroici e, **in campo oftalmologico**, il complesso dei bioflavonoidi dei mirtilli (fra questi l'esperidina) incrementa una proteina retinica transmembrana: la rodopsina, contenuta nei bastoncelli deputati alla visione crepuscolare, che consente **una migliore visione notturna**.

Numerosi studi riguardano gli **effetti benefici dei pigmenti antocianici dei mirtilli** (antocianosidi): azioni dirette dei sistemi biologici cellulari, quali la protezione della tunica vasale venosa e arteriosa, **aumento della resistenza capillare**, azione antiaggregante piastrinica. Gli antocianosidi rafforzano il tessuto connettivo dei vasi, migliorano l'elasticità, **proteggono dai radicali liberi, prevengono le microemorragie**, pericolose a livello retinico, **sono efficaci nella retinopatia diabetica**, coadiuvanti nei problemi di circolazione venosa, evidenti nelle teleangectasie dei capillari, in special modo agli arti inferiori e nei plessi emorroidari.

Nei pazienti diabetici i mirtilli possono essere assunti per l'effetto ipoglicemizzante

Recenti indagini hanno valutato gli specifici meccanismi di azione in comune con altri derivati polifenolici quali i tannini (presenti nel mirtillo in quantità significativa) e l'attività *scavenger* (spazzini), nei confronti dell'anione superossido, responsabile dell'insorgenza di diversi danni, dall'ischemia, a diabete, cataratta e senescenza precoce. Tale attività viene espletata dai derivati flavonici, antocianici e tannici. Altra attività documentata (anche nella buccia d'uva) è l'azione **inibente l'elastasi**, enzima proteolitico **che degrada il tessuto connettivo e le fibre elastiche**.
Infine, gli antocianosidi del mirtillo **inibiscono l'enzima** aldoso-reduttasi (ubiquitario nell'organismo), **che trasforma il glucosio in sorbitolo**. Tale accumulo, nei soggetti diabetici, iperglicemici, obesi, comporta danno oculare (retinico) del cristallino (cataratta), dei nervi periferici (neuropatia diabetica) e nei reni (insufficienza renale sino alla dialisi).
Altro componente del mirtillo, l'arbutina (un glicoside) nell'ambito preventivo viene convertita in idrochinone, che agisce sul tratto urinario come battericida e anche con **azione diuretica e astringente**, utile nelle ricorrenti cistiti.
Nei pazienti diabetici, i mirtilli possono essere assunti con molta disinvoltura, per l'effetto ipoglicemizzante e capillaro-protettore, senza timore di eccedere nel consumo della frutta giornaliera: composta di mirtilli su una fetta di pane integrale a colazione; 150 g di mirtilli freschi per concludere i pasti principali.

Ben poco è rimasto
del vero surimi

di Gabriele Gasparro
Coordinatore Territoriale di Roma

Quello industriale, che oggi spesso consumiamo, è composto da additivi che imitano il colore e il gusto dei crostacei.

I surimi, **quei cilindretti rosa e bianchi formati da vari strati di sfoglia di pesce**, pratici al consumo, dal sapore gradevole, stanno avendo un buon mercato in Italia, come del resto su tutti i mercati mondiali. Nelle varie preparazioni, **contano una produzione che si aggira tra i due e i tre milioni di tonnellate annue**.
Il surimi, termine giapponese che sta per **"pesce tritato"**, ha una storia più che secolare: nell'antica gastronomia del Sol Levante **era lavorato artigianalmente con polpa di pesce bianco**, merluzzo dell'oceano Pacifico settentrionale. Purtroppo, **nel surimi industriale** che oggi conosciamo, è rimasto ben poco di quell'alimento originale, tradizionalmente sano e di buona qualità.

Oggi è in commercio un prodotto soggetto a numerose manipolazioni

Quello che oggi si trova in commercio è un prodotto profondamente elaborato, soggetto a numerose manipolazioni **anche con additivi che lo fanno rientrare nella categoria dei cibi processati**.
La raccomandazione per il consumatore è ancora una volta quella di **leggere l'etichetta con particolare attenzione** per comprendere cosa contiene il prodotto che va ad acquistare per valutarne i valori nutrizionali e la qualità. Per alcuni bisognerebbe addirittura avere dubbi al consumo.
I surimi sono prodotti che **imitano, mediante l'impiego di coloranti e aromi, l'aspetto e il gusto di crostacei** come gamberi, granchi e perfino aragoste. Dall'etichetta apprendiamo se siamo di fronte a un prodotto che ha presenza di additivi, come **stabilizzanti, coloranti, esaltatori e glutammato**, necessari per **dare l'illusione al palato di un gusto naturale**. Purtroppo, **l'assenza di norme obbligatorie** relative all'etichettatura delle specie ittiche utilizzate nella produzione del surimi rende difficile per i consumatori valutare la qualità delle materie impiegate.

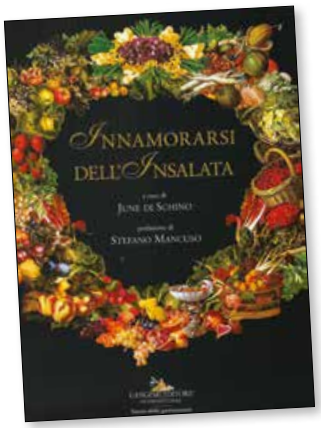
Non rappresenta un'opzione ideale per chi ama consumare prodotti naturali

I prodotti migliori sono quelli che utilizzano pesce fresco, specialmente il merluzzo privato della pelle e delle spine. Il tutto, tritato e poi congelato, è trasferito nelle linee di produzione. **In altri casi si usa una sorta di pasta ottenuta utilizzando scarti di pesce** miscelati ad additivi e aromi. In entrambi i casi, **la quantità di pesce impiegata raramente supera il 50%**. Gran parte dei surimi in commercio vanta sull'etichetta un alto contenuto di proteine che, in realtà, è molto minore di quello di una stessa quantità di merluzzo. È indubbio, quindi, che tale prodotto non rappresenta una opzione ideale per chi ama consumare prodotti naturali poco processati. Se vogliamo assaporare il gusto vero del pesce, è meglio una porzione di merluzzo fresco o congelato: ci vuole più impegno nella preparazione, ma assumeremo il 52% del fabbisogno giornaliero di proteine invece di una stessa porzione di surimi che copre solo il 23%, senza contare la quantità di sale che questo contiene. Costerà un po' di più ma ne guadagneremo in salute.

Gangemi Editore, Roma 2025, pp. 240 € 38,00

Innamorarsi dell'insalata

a cura di June di Schino



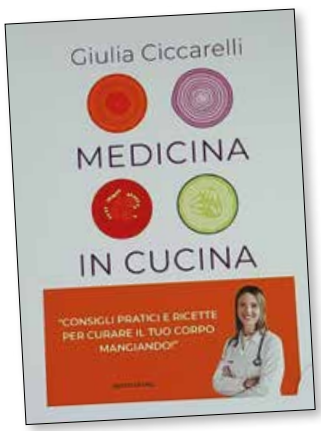
"Per un'oliva pallida si può delirare", dove Oliva è il nome di una donna, è un celebre verso di Luigi Asquasciati, più conosciuto con lo pseudonimo di Renzo Laurano, che fra le due guerre ebbe frequentazioni con Cocteau e Valery e fu definito "talentaccio" da Eugenio Montale. Oggi, June di Schino, studiosa della storia e della cultura dell'alimentazione italiana, oltre che Accademica, ci propone, fuor di metafora, questa raccolta di scritti di numerosi autori che dimostrano come e perché sia possibile innamorarsi dell'insalata, definita nella prefazione di Stefano Mancuso il "più divertente, variegato, spiritoso, innovativo piatto inventato dalla fantasia umana". Non un delirio, ma un amore che si realizza attraverso il contatto sensoriale con questa pietanza, spesso impropriamente identificata come componente di regimi dietetici restrittivi, miranti alla bramata perdita di peso. Ma non solo, perché l'insalata ha alle sue spalle una storia millenaria, dalla Genesi ai giorni nostri, passando attraverso la prima opera della letteratura gastronomica dedicata esclusivamente a essa (*Archidipno, overo dell'insalata e dell'uso di essa* di Salvatore Massonio, edita a Venezia nel 1627). Chi si aspetta un ricettario di insalate rimarrà irrimediabilmente deluso, ma dovrà riconoscere che il piacere sensoriale ricavato da un'insalata si è accresciuto, grazie all'acquisizione di insospettabili conoscenze storiche e scientifiche, tra riferimenti letterari, artistici e curiosità gastronomiche. Come dire che un quinto componente si è aggiunto ai quattro finora tradizionalmente ritenuti necessari alla preparazione di questo piatto, che, visto in tale prospettiva, non è più un mero accessorio sulla nostra tavola: il saggio per il sale, l'avaro per l'aceto, il prodigo per l'olio e il matto per la miscelazione.

Mondadori Libri, Milano 2025, pp. 248 € 18,50

Medicina in cucina

Stare meglio un boccone alla volta

di Giulia Ciccarelli



Allo stato attuale delle conoscenze, la difesa e la promozione della nostra salute, attuale e futura, poggiano in prevalenza su due pilastri fondamentali: la lotta all'infiammazione e la difesa di quel complesso di microrganismi "buoni" che popola l'intestino, il microbiota. Il nostro comportamento alimentare è in grado di aiutarci in modo sostanziale a raggiungere ambedue gli obiettivi, senza le rinunce che siamo abituati a identificare con le diete prescritte a fini terapeutici per determinate patologie come per esempio l'obesità, il diabete o le iperlipemie. Anzi, seguendo considerazioni e consigli di Giulia ci troveremo non solo ad avere appreso un corretto comportamento alimentare, ma anche ad avere arricchito la nostra tavola di elementi finora sconosciuti, ma non meno piacevoli e gratificanti. Il tutto grazie a un'accattivante trattazione, che passa anche attraverso la messa in guardia contro una pericolosa deriva alimentare che caratterizza il nostro tempo: il consumo di cibi ultramanipolati, resi tanto attraenti dalle blandizie delle campagne pubblicitarie e da una innegabile piacevolezza organolettica, ma altrettanto perniciosi per la salute. Vale come esempio la piacevole croccantezza dei cereali per la prima colazione, ottenuta attraverso manipolazioni industriali, che riduce i tempi di masticazione e ci induce a consumarne un'altra dose. La croccantezza è presente, sia pure raramente, in natura: la si trova nella frutta secca e nei semi, ma in questo caso i tempi di masticazione sono prolungati e la lentezza stimola i segnali di sazietà, riducendo la quantità di cibo ingerito. Questo e tanto altro si apprende leggendo il volume, che sarebbe irrimediabilmente monco se non contenesse un ricettario ricco di interessanti (e...gustosi) suggerimenti per rendere attraente, oltre che salutare, il nostro desco quotidiano.