

CIVILTÀ 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. 383, LUGLIO 2025 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

LUGLIO 2025 / n. 383

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ALESSANDRO ABBONDANTI, GIOVANNI BALLARINI,
LUCA BARONI, GIUSEPPE BENELLI,
ATTILIO BORDA BOSSANA, GIANCARLO BURRI,
LUIGI CICCARELLI, ROBERTO D'ALBERTO,
SILVIA DE LORENZO, GIUSEPPE DELPRETE,
LUCA DONZELLI, FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARRO,
FABIO GIAVOLUCCI, ANNA LANZANI,
ROBERTA MESSINA, ROBERTO MIRANDOLA,
IGNACIO MIRO, MORELLO PECCHIOLI,
MAURIZIO PEDI, PAOLO PETRONI,
MATTEO PILLITTERI, GIANCARLO SARAN,
ANDREA SCASSO, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



EDITORE
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
Via NAPO TORRIANI 31 - 20124 MILANO
TEL. 02 66987018 - FAX 02 66987008
PRESIDENTE@ACCADEMIA1953.IT
SEGRETERIA@ACCADEMIA1953.IT
REDAZIONE@ACCADEMIA1953.IT
WWW.ACCADEMIA1953.IT



PERIODICO MENSILE
REGISTRATO PRESSO IL TRIBUNALE DI MILANO
IL 29-5-1956 CON IL N. 4049
SPEDIZIONE IN ABB. POSTALE 70%

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE
€ 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
Via GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"Natura morta con melone, pere e cesto" (1772
circa) di Luis Egidio Meléndez, Museum of Fine Arts,
Boston (Massachusetts, Stati Uniti d'America)



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**.

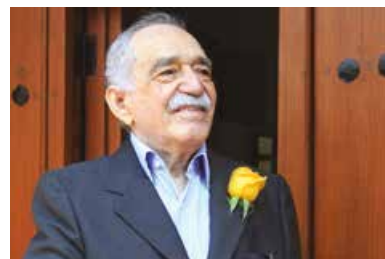
Focus del Presidente

3 Mara Severin, un prezioso esempio di professionalità nella ristorazione
(Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 Il Nobel che mangiava pastina in brodo
(Ignacio Miró, Anna Lanzani)



6 Le origini italiane del Gin
(Luca Donzelli)

8 Stasera insalata con la piada
(Fabio Giavolucci, Luca Baroni)

10 Le rotte diverse dello stoccafisso e del baccalà
(Maurizio Pedi)

Territorio • Turismo • Folklore

12 Lajolo e Soldati complici dei sapori piemontesi
(Giuseppe Benelli)



14 Il gladiatore del mare
(Giancarlo Saran)

16 Il vino delle Colline
Patrimonio dell'Umanità
(Morello Pecchioli)



18 La ciliegia di Lari
(Andrea Scasso)



20 Fresco... e licenzioso
pinzimonio
(Giancarlo Burri)

22 L'oro verde di Caltabellotta
(Matteo Pillitteri,
Roberto D'Alberto)

24 Carpaccio
(Roberto Mirandola)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

26 Il food truck
(Attilio Borda Bossana)



28 CuciniAMO.
Coniugare l'amore a tavola
(Giuseppe Delprete)

30 La scomparsa della cartella
(Giovanni Ballarini)

32 Il gusto del giusto
(Luigi Ciccarelli)

Ristorazione e Cuochi

33 Si mangia con gli occhi
(Alessandro Abbondanti)



35 La superchef italiana,
sconosciuta in Italia
(Roberta Messina)

Salute • Sicurezza • Legislazione

37 Doppia etichetta del vino
(Gabriele Gasparro)

38 L'udito condiziona
la percezione del sapore
(Flavio Dusio)

In libreria

40 Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro





Mara Severin, un prezioso esempio di professionalità nella ristorazione

Appassionata di vini e del suo lavoro di sommelier, un ruolo divenuto oggi molto raro.

Il crollo del tetto del ristorante “**Essenza**” di Terracina, avvenuto lo scorso 7 luglio, ha causato la morte della *sommelière* **Mara Severin**, una giovane di 31 anni appassionata di vini e del suo lavoro. Era cugina dello chef, patron **Stefano Nardoni**. Il locale si trova in una vasta zona, creata dal Fascismo tramite l’**Opera Nazionale Combattenti**, nell’**Agro Pontino** infestato dalla malaria. Molte famiglie venete furono indotte a trasferirsi in quei territori pericolosi con la promessa di una casa e di campi da coltivare. Mara Severin (cognome veneto), originaria di **Pontinia**, discendeva, infatti, da questi poveri coloni. Da 10 anni lavorava in questo ristorante innovativo ed **era il cuore pulsante della cantina** dotata di circa 900 etichette, ma non si limitava a proporre i vini, accoglieva i clienti, raccontava storie dei produttori e piccole curiosità.

Il sommelier è una figura professionale molto costosa

Oggi il ruolo di sommelier è divenuto molto raro e troviamo questa figura solo in ristoranti di grandi alberghi o di alta gamma. È infatti un professionista molto costoso **che presuppone una cantina ben fornita**, che a sua volta richiede investimenti cospicui. Purtroppo, **nella maggior parte dei ristoranti, il servizio del vino è piuttosto deludente**. In alcuni casi portano al tavolo vere e proprie enciclopedie del vino, con decine di proposte nelle quali ci si perde se non ben guidati, mentre in altri casi le proposte sono poche e standardizzate, sempre i soliti vini e le solite marche. **Rara è la ricerca di etichette del territorio che meriterebbe di essere approfondita**. Per non parlare della disponibilità di vini al bicchiere. Oggi si beve meno, ma non si vorrebbe perdere la possibilità di più assaggi, quindi una bottiglia può essere troppa. A ciò va aggiunto **lo spropositato ricarico** che alcuni ristoranti applicano ai vini. Troppo spesso una bella carta dei vini, che invoglia all’assaggio, è funestata da prezzi scan-

di Paolo Petroni
Presidente dell’Accademia



dalosi. La regola dice che, al ristorante, un vino dovrebbe costare 2,5/3 volte il prezzo di acquisto, ma troppo spesso troviamo ricarichi ben superiori. Ho voluto ricordare all’inizio la figura della povera Mara, in quanto rappresenta l’ideale per il ristorante e per il cliente. Una figura specializzata, capace, ma non esclusivamente dedicata all’abbinamento del vino.

La differenza tra un professionista e un portatore di piatti

In economia monetaria esiste una celebre legge che si chiama “**Legge di Gresham**”: essa stabilisce che “*La moneta cattiva scaccia quella buona*”. In tempi in cui le monete erano d’oro o d’argento, quelle rovinata avevano il sopravvento e circolavano in abbondanza, mentre quelle appena coniate sparivano nei forzieri delle banche. Questa legge **si può applicare anche al servizio offerto dai ristoranti**. La disponibilità a basso costo di numerosa mano d’opera extracomunitaria ha fatto sì che si sia rarefatta la richiesta di personale più qualificato, più costoso e più protetto dalle norme sul lavoro. Ma la figura professionale di Mara Severin **non è sostituibile**. Solo l’amore e la passione per la ristorazione fanno la differenza tra un professionista e un portatore di piatti.



Il Nobel che mangiava *pastina in brodo*

di **Ignacio Miró**, *Accademico di Madrid*
e **Anna Lanzani**, *Accademica di Buenos Aires*

*Tra Roma e Cartagena,
García Márquez
a tavola, nei ricordi
dei suoi amici.*

"Gabito era un palato fino, gli piaceva la *buena comida*". Gabito è **Gabriel García Márquez**, premio Nobel per la Letteratura nel 1982, e a ricordarlo per noi è il suo amico **Jaime Abello Banfi**, direttore della Fundación Gabo. Abello Banfi - colombiano, discendente da mercanti genovesi - ci accoglie all'ultimo piano di una casa coloniale nella cittadella murata di Cartagena de Indias, Patrimonio dell'Umanità. Ci fa servire *agua aromática* e un caffè molto forte. Come sottofondo, le campane del convento cinquecentesco di San Pedro di Claver; dalle finestre aperte dell'ufficio si intravede un chiostro con un pozzo. Da quando abbiamo varcato il portoncino verde della Fondazione, la sensazione di essere entrati in un romanzo è palpabile.

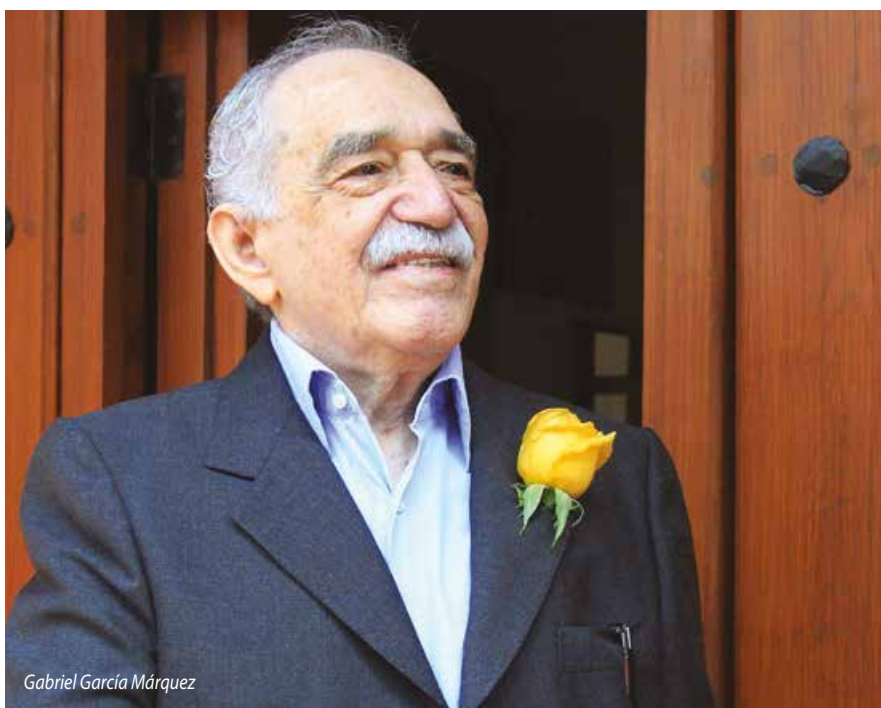
*La passione per i cibi succulenti
affonda nella cultura
popolare dell'infanzia*

"Un buongustaio, Gabo - continua il nostro ospite -, la sua passione per i cibi succulenti affonda nella cultura popolare della sua infanzia ad Aracataca, un paesino fluviale in una zona di pianta-

gioni di banane, dove è vissuto con i nonni fino ai dieci anni". **I suoi romanzi, in effetti, tracimano di pesce e banane fritte.** Nel celebre romanzo *L'amore ai tempi del colera*, Florentino Ariza, dopo aver accettato un lavoro presso la Compañía Fluvial del Caribe, pranza abitualmente con pesce bollito e riso bianco. Úrsula Iguarán, in *Cent'anni di solitudine*, aspetta i forestieri che arrivano in treno a Macondo cucinando pesce e carne con foglie di banana. In *Racconto di un naufrago*, Luis Alejandro Velasco si nutre di pesce crudo.

Lo studioso Orlando Oliveros Acosta ha curato una ricerca - pubblicata dalla Fundación Gabo - **sul significato simbolico del pesce fritto nell'opera di García Márquez: preannuncia un even-**

to decisivo nella trama. In *Cronaca di una morte annunciata*, la mattina in cui viene ucciso, Santiago Nasar rifiuta una colazione di pesce fritto nelle bancarelle del mercato. In *Il generale nel suo labirinto*, Simón Bolívar, poche settimane prima di morire a Santa Marta, ha una visione di *mojarras* (una sorta di sarago) essiccate e fritte. Ne *La traccia del tuo sangue sulla neve* (uno dei *Dodici racconti ramminghi*), Billy Sánchez de Ávila ricorda il sapore del pesce fritto e del riso al cocco pochi giorni prima di scoprire che sua moglie è morta in un tetro ospedale. Ed è mangiando cefaletti fritti che Florentino Ariza (*L'amore ai tempi del colera*) annuncia ad América Vicuña, l'ultima delle sue amanti, che il loro amore è finito.



Gabriel García Márquez



A Cartagena si aggirava per i mercati

Nei ricordi di Abello Banfi, non solo García Márquez, ma anche l'inseparabile moglie **Mercedes** era una buona forchetta, al punto che raccontavano scherzosamente agli amici che fu un piatto di riso cucinato alla perfezione a convincerla a fermarsi a vivere in Messico, nel 1961, dopo il periodo in cui lui era stato corrispondente di *Prensa Latina* da New York. Pur avendo vissuto prevalentemente in Messico, d'altra parte, Gabo ebbe con Cartagena una relazione privilegiata, ed è proprio nel centro della cittadella murata, nel Claustro de la Merced, che riposano le sue ceneri. Ricordando i suoi anni giovanili - si trasferì nella "Perla dei Caraibi" appena ventunenne, il 17 giugno del 1948, in fuga dai disordini sociali di Bogotá - dirà poi: "Quando arrivai a Cartagena, nacqui di nuovo". **Qui lo si ricorda, giovane, aggirarsi per i mercati e il portì, frequentare con i suoi amici bohémien l'osteria La Cueva (il cui oste ispirò poi Catarino in Cent'anni di solitudine), e ascoltare i racconti mirabolanti degli avventori, spesso brilli, del Bar Verde.** Fu a Cartagena che, guidato da **Clemente Zabala**, si avvicinò al giornalismo e lasciò gli studi di giurisprudenza. Sempre qui, fu assunto da *El Espectador* iniziando la sua carriera di corrispondente e il 24 giugno 1994 fondò la FNPI (*Fundación para un Nuevo Periodismo Iberoamericano*), chiedendo

proprio all'amico Jaime Abello Banfi di dirigerla.

È ancora Abello Banfi a raccontare dei soggiorni maturi di García Márquez a Cartagena. Raggiunta la fama, e un certo benessere economico, il Nobel comprò una casa al mare nella città caraibica che tanto amava, dove trascorreva lunghi periodi.

La direttrice di un importante museo della città, **Yolanda**, che con Gabo e la moglie condivise molte cene, ricorda: "Uscivamo spesso a cena, ultimamente era Mercedes a ordinare per lui. **Aveva gusti raffinati, aveva mangiato alle migliori tavole del mondo, ma alla sera prendeva spesso un brodino di pollo, ricordo dei suoi anni italiani: voleva stare leggero.**"

I ricordi del suo soggiorno a Roma

Sono proprio gli anni italiani di Gabo i protagonisti dell'ultima parte della nostra chiacchierata 'magica' nel chiostro della Fundación Gabo. Domenica 31 luglio 1955, Gabriel García Márquez, dopo aver coperto il Vertice delle Nazioni a Ginevra come corrispondente per *El Espectador*, prese infatti un treno per Roma. La città in sciopero e il caldo polveroso gli fecero tornare alla mente la sua Aracataca. Nel soggiorno italiano puntava principalmente ad approfondire la sua conoscenza del cinema, ma il giornale gli aveva affidato il compito di seguire l'evoluzione della

malattia di **Papa Pacelli**. Si stabilì dunque in un ostello scalcinato di via Nazionale, con vista sul Colosseo, e non tardò a lasciarsi avvolgere dall'incipiente "dolce vita" e dalla società del secondo dopoguerra. Di Roma, anni dopo, Gabo dirà: "È l'unica città che già ricordavo prima di averla mai vista". Osservava e divorava la Capitale, che raccontò in una serie di reportage memorabili. **Dei romani dice**, in una rubrica di ricordi pubblicata su *El País* nel 1982: "**Dopo un pranzo leggero a base di pasta - quel cibo prodigioso che cambia sapore semplicemente cambiando forma** - facevano una *siesta* semplice e profonda che assomigliava quasi alla morte (...). Ma poco dopo le sei del pomeriggio (...) una folla gioiosa si riversava per le strade, tra i botti delle Vespe, le grida dei venditori di angurie e le canzoni d'amore tra i fiori delle terrazze, senza altro scopo che quello di vivere". Nel corso dell'estate, Pio XII si riprese e Gabo lo incontrò a Castel Gandolfo. Dal personale di servizio **riuscì anche a farsi rivelare la dieta del Pontefice**: "Un pranzo sciapo perché il medico gli ha proibito il sale". Dopo l'ostello di via Nazionale, García Márquez si trasferì in una pensioncina a Villa Borghese. In *Dodici racconti ramminghi* racconta di Zia Antonietta, la sorella dell'ostessa: "**Fu lei a insegnarci a mangiare gli uccellini che cacciava Bartolino, suo marito, per un'abitudine rimasta dai tempi della guerra.**" E ancora, parlando delle scorribande in Vespa con il suo amico, il tenore colombiano **Rafael Rivero Silva**: "**Portavamo gelati e cioccolatini alle ragazze di vita che farfalleggiavano sotto i secolari allori di Villa Borghese.**" Tra un caffè e una cena in trattoria a Trastevere, il futuro premio Nobel si avvicinò al Neorealismo. Fu a Venezia per la XVI Mostra del Cinema, incontrò **Zavattini** e frequentò il Corso di regia del Centro Sperimentale di Cinematografia, dove plasmò il suo sguardo sul mondo. Fu anche terzo assistente di **Blasetti** per le riprese di *Peccato che sia una canaglia*. Di quell'esperienza, ricorderà poi: "Il mio lavoro consisteva nel reggere una corda perché non passassero curiosi, **Sophia Loren** non la conobbi mai".



Le origini italiane del Gin

di Luca Donzelli

Accademico di Vercelli

*Solo alla fine del 1500
il Gin venne importato
nel Regno Unito.*

Nell'immaginario collettivo, cosa c'è di più *british* del Gin? Questa bevanda alcolica, resa iconica dalla penna di **Ian Fleming** con il suo *James Bond* (Dry Martini agitato, non mescolato); da **Hemingway** e la ricetta del

Martini che porta il suo nome (rapporto Gin/Vermouth 15:1); dalle regine britanniche, da **Vittoria** a **Elisabetta II** (un Gin Tonic, come elisir di lunga vita, da assumere all'ora del tè): cosa potrà mai avere in comune con l'Italia?

Pur consapevoli delle difficoltà nello stabilire l'origine di una ricetta, di un alimento o di una tecnica culinaria, dovendosi confrontare con elevate difficoltà, generate dalla carenza di fonti scritte affidabili, dalle migrazioni che si sono susseguite nel tempo e dalle *contaminazioni* culturali che non hanno mai smesso di "mescolare le carte", cerchiamo di dare una risposta convincente.

*Si deve alla Scuola Medica
Salernitana un giusto approccio
alla distillazione alcolica*

Per questo distillato (e non solo), dobbiamo partire dalla Scuola Medica Salernitana (IX secolo d.C.), nata dal sodalizio di medici di varia origine, che svilupparono una sintesi delle conoscenze latine, arabe, ebraiche e greche dell'epoca. Fu nota per un approccio basato sull'esperienza empirica, una farmacopea basata sulle proprietà medicinali delle piante officinali (a essa si deve il



primo orto botanico) e sulla distillazione alcolica come strumento di veicolazione dei principi attivi. Tale istituzione, assimilabile a un'odierna università, era organica a monasteri benedettini che, nel corso dei secoli, divulgarono nel resto del mondo quanto scoperto.

La distillazione (letteralmente: separazione di due liquidi che presentano temperature di ebollizione diverse) **non ha sempre avuto l'accezione attuale:** nel 300 a.C., **Aristotele** descriveva il processo nel modo in cui oggi definiremmo la sublimazione; l'alchimista egiziano **Zosimo da Panopoli**, prima di venire censurato da un editto dell'imperatore **Diocleziano**, la sostanzialmente nella trasmutazione dei metalli; il noto medico arabo **Rhazes** la concepiva come fermentazione alcolica e il limite naturale di gradazione era intorno al 10-15%.

Solo grazie alla Scuola Salernitana si arrivò a scoprire che, riscaldando correttamente "vini" fermentati e condensandone velocemente i vapori ottenuti, si poteva produrre alcol etilico al 60% (denominato **aqua ardens**). Sviluppando alambicchi sempre più efficienti, si arrivò all'**aqua vitae** titolata al 90%.

Nel XII e XIII secolo, si diffusero pubblicazioni inerenti alle virtù mediche, alle caratteristiche e alle tecniche produttive delle **aquae**: a titolo di esempio, il *Compendium Magistri Salerni* e il *De Distillationibus* (del partenopeo **Giovanni Battista della Porta**).

Nel *Compendium Magistri Salerni*, troviamo traccia scritta dell'utilizzo di distillati di ginepro, allo scopo di tonificare i reni e stimolare l'eupepsia... Il proto-Gin! In momenti successivi, anche a scopo "ricreativo", dato il gusto abbastanza "impegnativo" della bevanda, si pensò di aggiungere lo zucchero, arrivando a produrre **la prima forma di Rosolio**, diventato prodotto di larga diffusione, a partire dal 1500 (soprattutto in Piemonte), e dalle molteplici varianti basate sulle diverse botaniche utilizzate (petali di rosa, su tutte). Idealmente, **con quantità ridotte di zucchero, si è giunti a quella che è la struttura aromatica del Gin attuale.**



La potenza commerciale e militare dell'Impero Britannico ha poi portato alla diffusione del Gin

I contatti commerciali e i vari conflitti militari dei potentati italiani col Nord Europa hanno portato il proto-Gin fino nei Paesi Bassi, dove riscontrò notevole successo, fino a essere definito "il coraggio degli Olandesi" (veniva distribuito ai soldati, prima dei combattimenti, nei vari conflitti che li videro protagonisti).

Sempre a seguito di eventi bellici, **il Gin venne importato nel Regno Unito (dal 1587!)**, arrivando a diventare un problema sociale, per la pervasività del consumo e la tendenza agli eccessi, da parte di tutta la popolazione: si era arrivati a pagare parte dei salari dei lavoratori con questa bevanda! Servirono molteplici interventi normativi per ricondurre la situazione a una dimensione sostenibile. La potenza commerciale e militare dell'Impero Britannico ha portato alla diffusione del Gin anche nel resto del mondo e ne ha reso possibile l'appropriazione culturale.

Si segnala che, **nel Regno Unito, la prima tecnica di distillazione è documentata solo dopo il 1324:** in Irlanda viene pubblicato, per mano del Vescovo **Richard de Ledrede**, il *Red Book of Ossory*, contenente una ricetta per la produzione di **aqua vitae** (la tecnica utilizzata non era ancora a livello di quella salernitana

e non erano infrequenti i casi di decesso per intossicazione...).

Bisognerà aspettare il 1494 per avere traccia scritta di una distillazione tecnicamente corretta, da parte del frate **John Cor**, in Scozia, di matrice comunque benedettina. Ancora niente ginepro...

Gli oli essenziali dei galbani di ginepro ne caratterizzano profumo e gusto

Pur non potendo considerare "verità scolpita nella pietra" questa ricostruzione storica delle radici di uno dei principali protagonisti dei nostri aperitivi, poiché è sempre possibile il rinvenimento di nuove fonti che dicano altro (magari in altre aree del mondo), tutti gli indizi tendono a renderla "solida". A integrazione di quanto detto, a confutazione della tesi ritenuta valida fino alla prima metà degli anni Ottanta del Novecento, il **jenever** (presunto genitore del Gin) è una bevanda diversa dal Gin e di matrice trappista (tipica del Belgio e di due province francesi e due stati federati tedeschi, con esso confinanti), prodotta dalla distillazione di un mosto di cereali e ginepro fermentati (simile a quello di una birra aromatizzata al ginepro, in sostituzione del luppolo, per essere chiari).

Il Gin viene prodotto aromatizzando l'alcol ottenuto dalla distillazione dei cereali, per infusione o estrazione, a corrente di vapore, con gli oli essenziali dei galbani di ginepro.



Stasera insalata con la piada

di **Fabio Giavolucci**, Delegato di Riccione-Cattolica
e **Luca Baroni**, Accademico di Riccione-Cattolica

*Dagli scritti del
medico naturalista
marchigiano
Costanzo Felici
(1535-1585) attivo
a Rimini.*

I campanilismo dei romagnoli identifica **la piada con il centro**, non dell'alimentazione, ma **del mondo**. Non c'è storia o cultura se non c'è piada! Eppure, esistono pochissimi testi antichi che la menzionino. **Il primo compare nel 1371**,

in una lettera del vescovo di Modigliana. Il secondo, oltre due secoli dopo (1572), si trova in un testo del medico e naturalista **Costanzo Felici** che, in un suo scritto non destinato specificamente alla piada, descrive così l'alimentazione del tempo: "... sono avvezzi a mangiare un pane da alcuni chiamato *crostolo*, oppure *placenta* o *crescia* o *piada*, per lo più fatto di pasta non fermentata con sale, cotto nelli testi infuocati quando non si può aspettare il resto del pane o manca il forno. È giudicato pessimo cibo con tutto che a molti piaccia". Il passo compare nell'importante trattato ***Del'insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo del'omo***, che Felici inviò

all'amico e collega bolognese **Ulisse Aldrovandi**, testimonianza preziosa sia sul piano botanico sia su quello etnografico e alimentare.

Costanzo Felici, del quale, in questo 2025, ricorre il quinto centenario della nascita, fu medico, naturalista, botanico, antiquario e storico, una delle figure più rappresentative del sapere enciclopedico e interdisciplinare del Rinascimento italiano. Nacque a Piobbico, nelle Marche, dove trascorse parte della giovinezza. Conseguì, nel 1552, la laurea in arte e medicina presso l'Università di Padova, tra i più importanti poli scientifici d'Europa. Esercì a lungo la professione medica in diverse località marchigiane - tra



Da sinistra: disegno botanico di Lattuga crespa, G.P. Mattioli; Vaso in maiolica policroma con stemma Famiglia Felici, 1569, Simone da Colonnello

cui Piobbico, Fossombrone, Pergola e infine Pesaro -, guadagnandosi una solida reputazione per competenza e cultura. La sua attività non si esaurì nel campo della medicina: fu autore di opere storiche, naturalistiche, epistolari e antiquarie, mosso da una viva curiosità intellettuale e da una precoce coscienza documentaria. In questo senso, Felici rappresenta un caso esemplare di medico-umanista che, ispirato dagli ideali della scienza rinascimentale, indaga la natura e la storia con metodi empirici e spirito sistematico.

Felici era profondamente interessato al valore culturale, pratico e sociale del cibo

Uno degli aspetti più interessanti del suo lascito è **il contributo alla cultura gastronomica e alimentare del Cinquecento**, oggi oggetto di rinnovato interesse storiografico. Felici si dedicò, infatti, con rigore scientifico, alla descrizione di piante commestibili, tecniche di preparazione e pratiche culinarie del suo tempo. Tra il 1565 e il 1572 redasse una lunga **Lettera sulle insalate**, in cui catalogava e commentava decine di erbe selvatiche e ortaggi coltivati usati nella dieta quotidiana. Questo testo, che **anticipa un approccio moderno alla botanica alimentare**, è ricco di osservazioni sui metodi di raccolta, sulle proprietà organolettiche e medicamentose delle piante, nonché **sulle abitudini alimentari delle popolazioni appenniniche** e sulle novità introdotte dai prodotti del Nuovo Mondo (come il mais e le patate, appena introdotti in Europa). In un altro trattatello, **Dell'olive condite**, redatto tra il 1566 e il 1569, Felici **esplora in modo approfondito le varietà di olive coltivate in Italia centrale**, offrendo suggerimenti su metodi di conservazione, salamoie, aromatizzazioni e usi in cucina. Tali testi dimostrano come Felici non si limitasse alla descrizione botanica, ma fosse profondamente interessato al valore culturale, pratico e sociale del cibo.



La citazione della piada restituisce la realtà concreta dell'alimentazione contadina

Un aspetto particolarmente rilevante, sottolineato anche nel *Bollettino Ufficiale della Regione Emilia-Romagna* (n. 145 del 2005), è proprio la menzione della **piada** nel suo scritto del 1572, considerata la **seconda attestazione storica** nota di questo alimento. Felici dimostra di conoscere varianti lessicali e modalità di preparazione locali, riportando anche il giudizio, condiviso da alcuni contemporanei, che si trattasse di un



“pessimo cibo” nonostante il favore popolare. Tale giudizio, lungi dall'essere negativo, restituisce la realtà concreta dell'alimentazione contadina e quotidiana, che Felici osservava con attenzione scientifica e culturale. Attraverso questi contributi, l'autore si conferma come antesignano **di un approccio moderno alla cucina, fondato su conoscenza scientifica, osservazione empirica e valorizzazione delle tradizioni gastronomiche del territorio**. La sua opera costituisce una fonte preziosa per lo studio delle culture alimentari dell'Italia centro-settentrionale, nonché un ponte tra erudizione umanistica e sapere popolare.





Le rotte diverse dello stoccafisso e del baccalà

di Maurizio Pediti

Delegato di Caltagirone

Pur provenendo dallo stesso pesce, e anche dagli stessi mari, mai due storie, nei secoli, furono così diverse.

Lo stesso grande merluzzo *Gadus morhua* dei mari del Nord è essiccato ai venti freddi della Norvegia per ottenere lo stoccafisso, mentre è posto in salatura a strati, dentro tinozze di legno, per ottenere il baccalà in paralleli geografici più bassi. Pur provenendo dallo stesso pesce e anche dagli stessi mari, mai due storie, nei secoli, furono così diverse.

Nei mari freddi e limpidi, pullulavano banchi di merluzzi di qualità eccellente

Per conoscere le rotte di pesca del merluzzo, dobbiamo rifarci alla pesca della balena nel IX secolo nel grande golfo di Guascogna. È uno dei primi esempi di sfruttamento delle risorse naturali perché **i pescatori baschi, prima, e quelli portoghesi, dopo, iniziarono una pesca indiscriminata e commerciale delle balene.** Il grasso dei cetacei era molto apprezzato dai francesi, lo stomaco dai popoli asiatici, la lingua una vera leccornia che andava a ruba. Un commercio florido, insomma,

che **in pochi secoli spopolò quei mari dalla presenza del grande mammifero.** I pescatori, pur di non rinunciare al *business*, cercarono nuove rotte di pesca spostandosi più a Nord (Islanda, Gran Bretagna e Norvegia) e fu così che nel XV secolo incontrarono in quei mari i grandi *bank* di merluzzi. Le marinerie commerciali, ma soprattutto militari, erano avidi di conoscere innovativi approvvigionamenti proteici duraturi e di qualità. Avendo a disposizione copiose quantità di pesci di grossa taglia, ricchi di proteine, stivabili per lunghi periodi sotto sale, l'apprezzamento e il valore del baccalà furono immediati. Nel 1497, **Giovanni Caboto**, con la sua spedizione, **sbarcò sull'isola di Terra-nova**, nelle terre orientali del Canada.



In quei mari freddi e limpidi, pullulavano i banchi di merluzzi di qualità eccellente. La notizia certamente fece il giro delle marinerie e pochi decenni dopo, nel 1535, **Jacques Cartier** sbarcò, con una spedizione francese, **nella vicina penisola di Gaspé** e conquistò i territori attorno al fiume San Lorenzo, nel Québec. Gli europei scoprirono le ricchezze naturali di quei territori, tra cui i grandi banchi di pesci. Le marinerie fecero ingenti investimenti su quelle terre per sostenere la produzione del baccalà. **Si avviò un'esperienza di pesca del grande merluzzo** (pregiato perché nelle acque fredde e pure dell'Oceano atlantico) e conservazione in una forma mista: essiccato in parte all'aria fredda di quei paralleli, ma rifinito nella conservazione sotto sale in tinozze di legno. L'esperienza acquisita per lunghi secoli spiega come **gli odierni pescatori canadesi mettano oggi in commercio il baccalà più pregiato dei mercati internazionali: il Gaspé San Giovanni**.

Come si sono strutturate le rotte dell'entroterra

Se è chiaro su come si siano composte, nei secoli, le rotte marine del baccalà, più complesso è capire **come si siano strutturate le rotte nell'entroterra**.

La risposta più ovvia per i nostri territori sembra proprio venire **dal culto della religione cattolica**.

Ancor prima della riforma protestante, la Chiesa Romana aveva nell'astinenza un precetto generale. **I giorni di astinenza, nell'arco dell'anno, ammontavano a ben più di cento** tra il lungo periodo quaresimale, la vigilia di Natale e i diversi giorni delle settimane, aggiunti a tutti i venerdì. Il modello culturale del periodo identificava la carne degli animali di terra come la fonte proteica più nobile e dunque la più consona al sacrificio della rinuncia, per essere sostituita dal pesce.

Ovviamente, il costo e la reperibilità del pescato fresco era appannaggio della classe nobile e dei prelati, conventuali e non, gli unici dunque a trovare "salvez-



za", contro le poche le possibilità per il resto della popolazione.

"Le prescrizioni di merito salvifico"

Agli inizi del 1500, dopo la Riforma protestante, la controriforma cattolica, conclusasi con i diciassette anni di lavori del Concilio di Trento nel 1563, "ristabilì" le regole. **Il Concilio, infatti, non risolse le ragioni dello scisma ma, in compenso, servì a promulgare una fitta serie di regole** per i cattolici, tra cui "le prescrizioni di merito salvifico", una certificata cucina di precetto. **I giorni di astinenza aumentarono, come segno di rinnovato rigore della Chiesa**, e fu esteso a tutti l'obbligo assoluto di astinenza, a qualunque anima di ogni ordine e grado. Il coraggio sul rigore dell'applicazione derivò anche da un padre conciliare, **Olaio Magno**, di origine tedesca, che nel 1518 compì un viaggio nelle terre del Nord Europa, in Svezia. Al suo ritorno pubblicò un libretto sulla visita alla risibile comunità nordica. Tra le esperienze riportò l'avvenuta conoscenza di un "*pesce detto merlusia, essiccato ai venti freddi*" che veniva venduto ai "*mercanti germani, o barattato con panni, cervogia, grano, legno ed altro*". **Il baccalà conservato sotto sale**, di diffusa reperibilità e a un prezzo contenuto, costituiva **il cibo ideale per trovare sostentamento alimentare e salvezza dell'anima**. Ai nostri paralleli l'esperienza della conservazione sotto sale, una

delle poche possibilità di lunga conservazione a queste temperature prima della scoperta della catena del freddo artificiale, era da tempo attuata: le tonnare del Mediterraneo, il piccolo pesce azzurro (alici e sardine).

La cucina del baccalà

La cucina del baccalà, tanto sulle coste come nei territori interni, si diffuse nella tradizione popolare ma, come tutte le esperienze popolari, la trasmissione della tradizione da una generazione all'altra era prevalentemente orale. Ciò spiega perché, prima del 1800, non troviamo ricettari con preparazioni a base di baccalà. Nel 1800 **Ippolito Cavalcanti** e **Pellegrino Artusi** riportano alcune ricette di baccalà, prendendo, però, le dovute distanze da un "cibo dei poveri", non di grande prospettiva.

La rivincita avviene nei tempi moderni. Se facciamo oggi una ricognizione di tutte le ricette conosciute in tutte le province italiane della costa e dell'entroterra, **troviamo più di cento ricette codificate con l'uso del baccalà cucinato con i prodotti tipici del territorio** (dalla melanzana alla polenta, ai peperoni cruschi, alla patata di Bolzano, per una lunga lista). È come se questo pregiato alimento riemergesse dall'esperienza plurisecolare dei popoli che ne hanno custodito l'uso per ragioni di precetto salvifico (forse!), ma certamente per ragioni alimentari e di gusto imprescindibile.



Lajolo e Soldati complici

dei sapori piemontesi

di **Giuseppe Benelli**

Accademico della Lunigiana

Le radici della loro terra hanno "imprigionato" l'anima dei due scrittori, amici di vecchia data.

Nel 1983 esce, per le Edizioni Frassinelli, il libro di **Davide Lajolo** *Conversazione in una stanza chiusa con Mario Soldati*. È l'incontro tra due scrittori, vecchi amici, dal passato ricco di esperienze artistiche e umane, che parlano di letteratura, cinema, arte ed enogastronomia. Sono entrambi piemontesi e le radici della loro terra hanno "imprigionato" la loro anima. Per **Soldati**, Torino, *l'me Turin*, che per i torinesi è maschile, è "una specie d'incantesimo". Soldati nella sua vita ha fatto di tutto: è

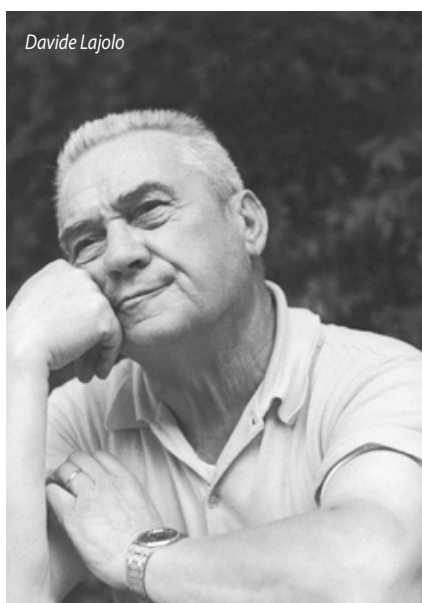
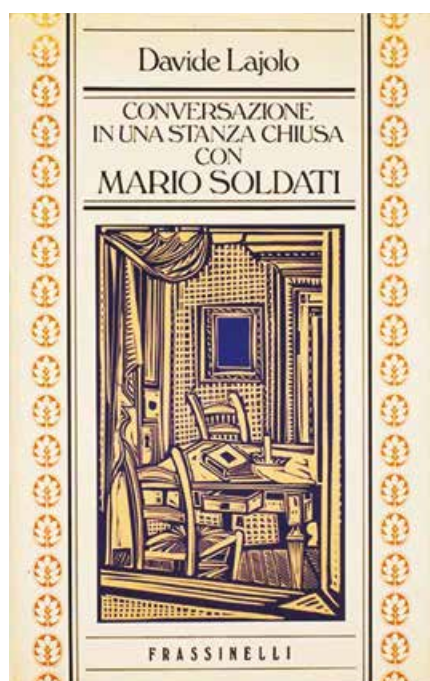
stato un intellettuale poliedrico e ha spaziato dalla letteratura alla tv, dal cinema all'enologia. Nato nel 1906, è figlio d'una famiglia della buona borghesia di una "Torino nebbiosa e ancora, in qualche modo, Capitale con quel suo aristocratico arroccarsi in un lembo d'Italia appartato". "Mia madre - ricorda - qualche volta mi portava a messa, magari prima della scuola, al Santuario della Consolata, poi mi accompagnava in una pasticceria della vecchia Torino, dove ordinava cioccolata calda e *fourrés*. [...] Seggiole di vecchio cuoio, tavolini di marmo, la cioccolata spessa come crema".

Lajolo era impastato della terra della vigna del padre

Lajolo è nato nel 1912, nel paese di Vinchio della provincia di Asti, posto sulla cresta di una collina del miglior vino rosso del Piemonte. "In primavera è il

paese dei peschi e dei ciliegi in fiore, d'estate il paese delle lucertole e delle lepri, d'autunno il paese dell'uva, delle vendemmie nere della Barbera". Giornalista, scrittore e politico, per tutta la vita si è sentito legato all'*enclave* territoriale del Monferrato dei castelli, del vino e dei formaggi preziosi, dei tartufi e delle nocchie. "Mio padre era contadino. Coltivava la sua poca terra, meno di un ettaro, che non gli garantiva appieno il sostentamento... Pane con la soma d'aglio (era buonissimo e ancora oggi a pensarlo tira la gola), i vestiti dei fratelli più vecchi, così le scarpe, così la cartella per andare a scuola". Lajolo era impastato della terra della vigna del padre, conosceva sentieri dei boschi e delle valli, prevedeva i tempi di maturazione delle piante da frutto, interpretava i movimenti delle nuvole, parlava con gli alberi e gli uccelli e amava la sua gente, di cui si sentiva parte. "Qualunque sia il tuo destino, la tua chiamata - gli diceva il padre - ricordati che sei uscito di qui. ... Nella terra è la vita e il fiato di tutti quelli che hanno lavorato prima di noi. La terra è un richiamo che non tradisce".

La conversazione con Soldati non è mai scontata e non cade nei luoghi comuni, come quando, a proposito della poesia del primo Novecento, spiazza il lettore con questa considerazione: "Amo molto **Gozzano**, ma forse, forse **Pascoli** è più grande. Chissà. Gozzano, in ogni modo, è stato il primo a provare nostalgia per l'odore dell'aglio, segno che per primo aveva avvertito la fine, per sempre, della civiltà agricola". Quello che emerge dal libro è una conversazione tra due amici che parlano di se stessi e delle loro opere con sincerità e umanità. Per questo Lajolo si chiede "come mai, pur incontrandoci di rado, e sempre senza esserci dati un appuntamento, appena ci si vede

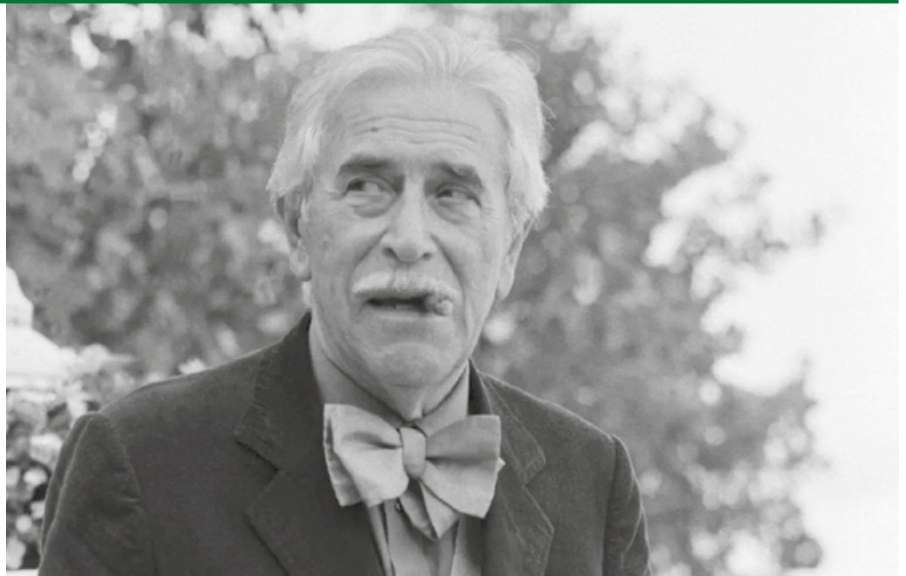


è come fossimo stati insieme la sera prima, il giorno prima, tutti i giorni”.

I viaggi enogastronomici di Soldati

Un capitolo a sé è quello dedicato ai viaggi enogastronomici di Soldati, dal *Viaggio nella valle del Po alla ricerca dei cibi genuini* per la televisione, ai viaggi per il vino e per *Italia 61*, dalla Sicilia alla Val d'Aosta. “Il Piemonte naturalmente era il favorito, infatti l’ho percorso tre volte, studiando la provincia di Torino, la Val d'Aosta, poi le province di Asti, Alessandria, Cuneo e via via il resto”. **Un viaggio che ci fa scoprire**, con gli uomini, i problemi economici e sociali, **il paesaggio agrario e rurale, l'Italia che si sta trasformando**. E Soldati lo fa da par suo, ossia da grande uomo di lettere e di cultura, perché **“il vino è la poesia della terra”**. Occorre andare dal vino e non attendere che esso arrivi a noi, perché la sua nobiltà è proprio quella di non essere mai “un oggetto staccato e astratto”, che possa essere giudicato bevendo un bicchiere di una bottiglia che viene da un luogo dove non siamo stati mai. I racconti *Il vino di Carema*, *Un sorso di Gattinara* e *L'albergo di Ghemme*, tutti scritti intorno al 1959, sono **dedicati a tre luoghi emblematici del vino piemontese che ama e fa conoscere al grande pubblico**. Sono i tempi del Soldati con baschetto e mantellone nero, una figura che diventa molto popolare a un pubblico televisivo in continua crescita. Fu così che divenne **il primo giornalista enogastronomico della tv italiana** che, con i suoi reportage, riuscì a rassicurare il popolo della penisola mostrando la dignità delle origini a quella gran parte di popolazione che, ostentando una presunta modernità, tendeva a rinnegarle.

L'importanza di quelle inchieste è plurima, perché **fanno scoprire e catalogare prodotti, saperi e sapori**, ma anche uomini, luoghi, dialetti, situazioni dell'Italia più remota. Un paese che è ancora profondamente agricolo e rura-



le, ma in cui si intravedono i profondi cambiamenti dell'incipiente boom economico, dell'urbanizzazione, della fuga dalle campagne, che trasformeranno anche il Piemonte. È soprattutto per Soldati **il riscatto dei valori umili**: “In piccoli borghi mi è capitato di strusciare un po' d'aglio fresco su una fetta di pane genuino con dell'olio di frantoio, accompagnato da un bicchiere di Barbera e... insomma, ho mangiato in casa di miliardari ed ho mangiato male, ho mangiato in casa di povera gente ed ho mangiato magnificamente”.

Lajolo giudica gli effetti della trasformazione industriale e del consumismo proprio sui costumi del suo paese di Vinchio, con la scomparsa della tradizione nel racconto *Alla vendemmia non si*

canta più del libro *I mè*. E scrive, per non lasciarsi sopraffare dalla malinconia del suo mondo perduto, per raccontare a sé, prima di tutto, e poi a giovani, vite e avvenimenti fondamentali per capire il senso delle vicende umane e del destino. **La cultura gastronomica di un territorio contribuisce alla costruzione dell'identità sociale** di chi ci vive e **la cucina svela la vera natura del piemontese**, che è grato e altruista, ma in modo schivo, con i suoi lati più austeri. Per questo Soldati afferma: “Ho preferito, a tutti gli altri famosi, buonissimi e moltissimi vini del Piemonte, gli ignoti o quasi ignoti, gli artigianali o quasi artigianali”. E si deve bere in compagnia. “Che cos'è un vino senza gli amici? Un vino senza gli amici è poco più di niente”.



Architettura tipica agricola dei vigneti di Carema, con colonne di pietra e calce e pali di castagno che sostengono la pergola



Il gladiatore del mare

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Storia e storie del pesce spada.

La sua storia è ammantata di **legenda**. Sembra che avesse già colpito la fantasia di **Omero** quando, tra le insenature di Scilla e Cariddi, fece passare Ulisse e gli Argonauti. Pesce spada che continuò a bucare l'immaginario collettivo nei secoli, con **Polibio** prima e **Strabone** poi, che **ne esaltò la caccia paragonandola solo a quella del cinghiale, in terraferma**.

Una zona, quella dello Stretto, via di passaggio molto particolare tra le acque fredde del Tirreno e quelle calde dello Jonio. Pesce solitario, vi giunge verso fine aprile, nella stagione degli amori, costeggiando la costa calabra dal Tirreno allo Jonio per ridiscendere dopo, tra luglio e agosto,

lungo la costa siciliana. Ed è in questa stagione che **si trasforma da cacciatore delle profondità a giocherellone amoroso con la compagna**, intrattenendosi spesso a pelo d'acqua, e questo lo sanno bene i suoi cacciatori perché, **quando si parla di pesce spada, il termine usato è caccia, e non pesca, sviluppatasi all'inizio sul versante calabrese** dove, piazzate sui promontori, le vedette (**'u vanniaturi**), per secoli avvertivano le scialuppe della sua presenza. **Solo successivamente, verso il 1500, si sviluppò la pesca anche sul versante siciliano**, posto che la costa, generalmente sabbiosa, non poteva offrire punti di avvistamento adeguati. Ma qui subentrò l'ingegno e alcune barche, chiamate **feluche**, furono **trasformate con le torri di veduta** che, progressivamente, si arrampicarono verso il cielo, passando da cinque a quasi trenta metri. **Barche stanziali, di avvistamento e carico del pescato**, perché poi **la caccia alla preda** avveniva con il veloce **luntro**, spinto dal vigore dei marinai. Cosa curiosa era che

queste barche procedevano... al contrario, ossia navigando di poppa, perché era su questa che si poneva **'u illanzaturi**, il fiocinatore, con una migliore base di appoggio per poter lanciare la sua **draffinera**.

La tecnica di pesca fu perfezionata nel 1800

Verso fine Ottocento, la tecnica si era perfezionata al punto che dai trenta metri della torretta, **'u intinneri** (l'uomo in cima) dava le dritte una volta avvistata la preda. Un vecchio detto recitava che queste due figure, **avvistatore e fiocinatore, "sunnu chitarra e mandulinu"** da quanto dovevano essere coordinate. **Tradizione trasmessa per eredità familiare**.

A **Ganzirri**, versante messinese, era prassi che **il fiocinatore venisse addestrato sin da piccolo a centrare bucce d'arancia** che galleggiavano sul mare. Mentre



l'antenniere cominciava a salire verso il cielo sui pioli della barca **già verso i dieci anni**. Il segreto era **avvicinarsi alle spalle dello spada**, meglio se quando **"in parighia"**, cioè in coppia. Colpendo prima la femmina, il maschio sarebbe rimasto nella mischia (e quindi catturato a sua volta).

A lungo si è discettato su questo aspetto dai sentori deamicisiani, contorni d'amore e morte. Tanto che le due spade innamorate furono ben immortalate da **Domenico Modugno** con il suo **"Lu pisci spada"** del 1954. La verità è stata scoperta recentemente, in quanto molti non si spiegavano come mai, se colpito prima il maschio, la femmina se ne andava per i fatti suoi. In realtà quest'ultima, una volta ferita, emette ferormoni che, disperdendosi nell'acqua, coinvolgono il maschio in una lotta all'ultimo guizzo con il pescatore.

Una creatura dell'acqua dai tratti affascinanti

Una caccia dai mille risvolti. Sullo Stretto i **mastri farrara erano un'autorità**. **Forgiavano l'arpione nel segreto della loro fucina**. Non li vendevano, ma **li noleggiavano ai pescatori** che, in cambio, portavano poi loro parte della pesca. Storico il nome di **Ninu Puglisi**. C'era la fila davanti alla sua bottega all'inizio della stagione. Come è vero che **il rito della pesca prevedeva la scialata** (o *schiticchio*), una sorta di **pranzo che i padroni offrivano nei mesi invernali per selezionare il futuro equipaggio**, quando le barche venivano benedette dal parroco del paese e poi **salpavano dopo il 25 aprile, giorno di San Marco**, per tradizione apertura della stagione di pesca. A San Marco andavano i ringraziamenti se la caccia era fruttuosa, mentre **una prece a Santa Maria biniditta era levata al cielo prima di gettare l'arpione in acqua**. Una tradizione viva al di qua e al di là dello Stretto tanto che la forza, il coraggio, **il legame di coppia hanno reso il pesce spada un simbolo di potenza e rettitudine**, avversario di lotta al pari dell'uomo, in una



sorta di antropomorfizzazione **tra chi si confronta in maniera epica**. Un bel documentario è stato girato, nel 1954, da **Vittorio De Seta**, con il suo **Lu tempo di li pisci spada**.

Una creatura dell'acqua dai tratti affascinanti. **Può viaggiare anche oltre i novanta all'ora. Ha una spada che gli serve per la caccia**, con la quale stordisce la preda (seppie, calamari, una predilezione per le anguille), **ma anche per difendersi** dagli squali, dai tonni, oltre che dall'uomo.

Dello spada non si butta via niente

Negli anni Cinquanta del secolo scorso il cambio di passo, con la **feluca a motore** che, dotata di un'alta torre e una lunga passerella a prua, **ha mandato in pensione il luntro**. **La caccia nello Stretto**, oramai, è una **procedura in via di estinzione**, soppiantata dalla pesca dei grandi numeri in mare aperto. Anche **lo spada, come il tonno, è considerato una sorta di miale del mare**, di cui non si butta via niente. Per tradizione, un tempo, una volta issato sulla feluca, i marinai incidevano con un'unghia una sorta di **cardata di cruci** (croci doppie) sotto l'occhio dell'animale, **come segno di rispetto**. Poi veniva prelevata la carne della testa, **"il ciuffo"** (o *scurzetta*, in siciliano) che per tradizione, **veniva offerta al feudatario locale**. Assieme al ciuffo era poi prelevata la **bbotta**, ossia la parte posta attorno all'arpione. **Ciuffo e bbotta** sono ingredienti della **ghiotta**, goloso condimento per la pasta, in particolare le casarecce. La parte

più grassa dell'addome dà i tranci che vanno bene **arrosto**, ma può anche essere impanata e frita, dando luogo agli **involtini**, che trovano la loro variante messinese ripieni di caciocavallo, altro spada macinato, pangrattato e basilico.

Sul versante calabro si usa la **surr**, ossia lo stomaco. Un tempo, **il grasso tra le venature ossee della pinna dorsale era una sorta di merenda**, a crudo, per i marinai prima di tornare a riva. Più volte citato da **Alexandre Dumas** padre, noto gourmet. Nel **1860**, al seguito delle **truppe garibaldine** in Sicilia, **lo spada era presente abitualmente nel menu riservato allo stato maggiore** anche se, in una sua precedente esperienza del 1835, proprio sulla barca dei pescatori, lo stesso Dumas aveva rifiutato **la più ricercata leccornia dell'equipaggio: il midollo da risucchiare dalla spada tagliata apposta dal comandante**.

Pesce spada cui fu attribuito l'onore di un'"udienza papale", nel 1896, quando la comunità di Scilla ne volle fare dono a Papa Leone XIII.

Estremamente eclettico in cucina, considerata l'assenza di lisce, ma anche le **proprietà virtuose di una carne ricca di proteine e povera di grassi**. L'elenco potrebbe proseguire all'infinito, anche se **la citazione della staffa golosa** va a una ricetta di **Leonida Rèpaci**, scrittore nativo di Palmi, divenuto toscano d'adozione, **fondatore e a lungo presidente del Premio Viareggio**. Lo preparava con **salsa al salmoriglio** (un mix siculo-calabrese di aromi vari) passato poi al tegame "da far leccare le l'efie (labbra) pure ai morti". E se lo confermavano quei toscannacci di cui si era circondato Rèpaci, c'è da crederci.



Il vino delle Colline

Patrimonio dell'Umanità

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*La lunga storia
del Prosecco:
dalla moglie di Augusto
all'attuale Docg.*

Duemila anni fa **Livia**, moglie dell'imperatore **Augusto**, teneva nel suo armadietto delle medicine, senza farselo mancare mai, il *pùxinum*, un vino che a parere suo e di **Plinio il Vecchio**, medico e scienziato, faceva miracoli. Ogni volta che l'imperatrice si sentiva fiacca, o soffriva di qualche malessere, prendeva la boccia del *pùcino* dallo *scrinium* e ne beveva un bel sorso. Gli storici dicono che fu grazie a quella "medicina" che Livia campò fino a 86 anni, un'età considerata a quel tempo più che veneranda.

Il *pùxinum* della divina Augusta ha lasciato ai posteri vignaioli un doppio problema: **esiste ancora quel vino?** E, se sì, come si chiama oggi il vitigno che produce le uve dalle quali sgorga il succo di vino? Alla prima domanda, studiosi, enologi, vignaioli e accademici rispondono in coro: **"Esiste"**. Alla seconda, il coro si spacca e il dibattito s'accende. Un po' per colpa dello stesso Plinio che fornì un'indicazione geografica che si adatta a due vini della zona carsica: "Nasce nel seno del mare Adriatico, non lungi dalla sorgente del Timavo".

*La diatriba su quale fosse
il vino discendente da quello
consumato da Livia*

Chino Ermacora, scrittore e poeta friulano, sostenne, finché visse, che il *pùcino* è il Terrano, vino carsico di color rubino

intenso. **Paolo Monelli**, autore di *O.P. il vero bevitore*, gli dà ragione: "Mi pare che il Terrano-Refosco abbia maggiori titoli a vantarsi discendente di un così illustre progenitore che non lo scherzoso prosecco triestino". E subito dopo aggiunge: "Che non va confuso con quello più serio di Conegliano". Monelli ammette anche che il prosecco triestino, che si produce nei dintorni del castello di Duino e di quella frazione di Trieste che si chiama, appunto, Prosecco, è un vino più pregiato.

Sono molti di più i sostenitori pronti a mettere la mano sul fuoco: è il Prosecco il vero discendente del *pùxinum*. Già nel 1500, il medico **Pierandrea Mattioli**, giurando che gli aveva ridonato il vigore perduto, descriveva entusiasticamente il vino: "*tenuè, clarum, lucidum colore aureum odoratu gustuque gratissimum*". Allo stesso Monelli vennero alcuni dubbi leggendo le ragioni del "dottissimo professore **Giovanni Dalmasso**, presidente dell'Accademia italiana della vite e del vino", che dà al Prosecco la corona di legittimo discendente dal *pùcino*, interpretando la testimonianza di Plinio pro Prosecco.

Nel corso dei secoli, troviamo altri illustri estimatori del vino di Conegliano, a cominciare dall'imperatore **Carlo V** che, transitando nella zona nel 1532, sorseggiò un bicchiere di bianco frizzantino esclamando, leccandosi gli augusti baffi: "Eccellentissimo". Ma a quei tempi il prosecco non era spumante e non era ancora prosecco. Lo diventò, almeno nominalmente, verso la metà del 1700 grazie al poeta **Aureliano Acanti** che, nel suo *Roccolo Ditirambo*, ne parla come uno dei migliori vini e, per la prima volta nella storia, lo chiama Prosecco.





Le colline e i vigneti di Valdobbiadene, sulla famosa strada del Prosecco e con i suoi pittoreschi borghi

Il nome acquista forza con l'accademico veneto **Francesco Maria Malvolti** che nel 1772 lo descrive in una relazione. Ad avvicinare ulteriormente *pùximum* e Prosecco ci pensa il medico e botanico toscano **Giovanni Cosimo Villifranchi** che nel 1773, nell'*Oenologia Toscana*, dichiara che il *pùcino* corrisponde all'odierno Prosecco.

Ma i fasti di uno dei vini italiani più venduti al mondo (nel 2013 sorpassò addirittura lo champagne come numero di ettolitri venduti) erano tutti di là da venire.

Fu il sogno di un garibaldino a dargli la carica

Ci voleva un garibaldino a dargli la carica: **Antonio Carpenè**. Combattente in camicia rossa a Bezzecca, Antonio **diventa il Garibaldi del Prosecco nel mondo**, fondando nel 1868 lo "Stabilimento Vinicolo Trevigiano con annessa distilleria a vapore". Il trentenne giovanotto, laureatosi in chimica a Pavia, è dinamico, ha le idee chiare, poggia la sua cultura su solide basi positivistiche, ma non dimentica che senza un pizzico di sana utopia i sogni non lievitano, svaniscono. Il suo sogno si appoggia sul credo: Patria, Terra e Vite (Dio e famiglia sono sottintesi).

Cosa ha il mente l'ex garibaldino? Addirittura di far concorrenza ai francesi. Bollicine contro bollicine. Ma, prima che quelle di Antonio Carpenè siano pronte a combattere, **c'è tanto da fare, tanto da lavorare, tanti lustri da passare**. Convinto che una rondine da sola non fa primavera, il chimico vignaiolo **gira su e giù i colli di Conegliano e di Valdobbiadene per persuadere i contadini a seguirlo nel suo sogno**. Ci vuole

una forza sovrumana per cambiare le carte in tavola. Un censimento di metà 1800 rivela che nella zona c'è un solo filare di vite sperduto in un mare di foraggio, gelsi, colture di mais.

Il profeta della viticoltura trevigiana, **l'Isaia del Prosecco, deve reclutare un esercito di vignaioli convinti a cambiare**. Ce la fa. E il paesaggio anno dopo anno, anche dopo la morte del profeta, avvenuta nel 1902, cambia: **i colli si ricoprono di filari di glera, il nuovo nome del vitigno che concorre a fare il Prosecco nella misura del 90%**.

In 150 anni i colli della Marca Gioiosa diventano un oceano verde

In 150 anni i colli della Marca Gioiosa diventano un oceano verde, ondulato, lavorato e custodito dai pronipoti di quei contadini che risposero all'appello del profeta garibaldino. Il quale, da lassù,

ammira orgoglioso quello che noi vediamo da quaggiù: **un paesaggio meraviglioso, unico al mondo**, proclamato, nel 2019, **Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco**.

Fu una sua intuizione vincente anche **la Scuola enologica di Conegliano**, anticamera della sezione universitaria che Padova ha aperto in città intitolandola a lui.

Antonio Carpenè, il pioniere, fu il primo di una stirpe spumantistica venuta direttamente dal Risorgimento. Dopo di lui prese in mano l'azienda il figlio **Etile**. Un altro figlio lo chiamò **Rubidio**. Se avesse potuto, avrebbe battezzato con una provetta chimica tutti i rampolli che mise al mondo.

Le colline Patrimonio dell'Umanità, il vino spumeggiante che nel 1969 **ottenne il riconoscimento Doc e nel 2009 la Docg**, la suggestione del paesaggio richiamano **frotte di turisti** alla ricerca della bellezza, dell'arte, delle bontà enogastronomiche, compresi molti Vip, da sir **Elton John** ad **Alex Del Piero**.





La ciliegia di Lari

di **Andrea Scasso**

Delegato di Pontedera Valdera

*Un frutto lgp,
dolcissimo e precoce.*

La ciliegia di Lari, frutto dell'anima delle colline pisane, è un'eccellenza amata e riconosciuta in tutta la Toscana per la sua dolcezza naturale e qualità tipica.

Il recente riconoscimento come lgp (31 agosto 2023) non costituisce solo una certificazione di qualità: è un vero e proprio impulso per il territorio, sia in termini economici, sia turistici.

La storia della ciliegia di Lari è lunga, come registrano antichi manoscritti che documentano la ciliegia nel XVI secolo. Originariamente era **una coltura contadina destinata all'autoconsumo**,

cresciuta in un territorio naturalmente ricco di molti altri frutti, tra cui fichi, noci e castagne, che per secoli sono stati il marchio distintivo della sua agricoltura. Dal XVIII secolo, la ciliegia di Lari ha lentamente preso la scena, assumendo il ruolo di protagonista negli scambi che valevano milioni. **Apprezzata per la sua generosità** e, in particolare, **per la sua precocità**, è stata presente nei principali mercati delle città circostanti: Livorno, Firenze e anche il mercato storico sotto le Logge di Lari. È questa crescente domanda che l'ha consolidata come un pilastro economico e culturale.





Casciana Terme Lari

La sua caratteristica è l'elevata dolcezza naturale

La sua area di produzione è limitata a una zona ben definita che corrisponde al territorio amministrativo dei seguenti comuni della provincia di Pisa, nella regione Toscana: Casciana Terme Lari, Terricciola e Crespina-Lorenzana. Questa territorialità è necessaria per mantenere e sviluppare il prodotto. La ciliegia di Lari ha una caratteristica saliente unica: la dolcezza naturale che non può essere inferiore a 14° Brix (tale valore è utilizzato per misurare proprio il grado di dolcezza), ed è condizionata da una **combinazione unica e irripetibile di suolo e clima**. E i terreni agricoli, ricchi di sabbia, limo e argilla, sono la chiave di tale equilibrio. Hanno una grande capacità di ritenzione idrica e tuttavia sono ben drenati: elementi di cui le piante hanno bisogno nelle loro fasi fenologiche.

La ciliegia di Lari è ricca di biodiversità: infatti, fino a 19 cultivar sono presenti nel territorio. Tra le varietà indigene e autoctone, da notare che **la più utile e precoce sulla tavola è la varietà marchiana** (che matura a giugno): presenta una buccia rossa chiara, polpa succosa e chiara, ed è piuttosto grande e croccante. Altre varietà, come morella, papalina e gambolungo (quest'ultima molto dolce e delicata, con maturazione a fine maggio), servono soprattutto per la produzione. Altri ecotipi locali arric-

chiscono l'offerta, anche se alcuni sono a rischio di estinzione.

La loro conservazione rappresenta una responsabilità importante devoluta agli agricoltori locali, così come alla Banca del genoma, e alla conservazione di questo capitale biologico come testimone di un serbatoio genetico storico.

Apprezzata anche per gli usi in cucina

La ciliegia viene raccolta dal 1° maggio al 31 luglio solo a mano, il che consente di confermare la sua delicatezza, indispensabile per avere il peduncolo attaccato alla ciliegia, qualità richiesta nel fresco.

L'irrigazione può essere utilizzata come pratica standard per promuovere la crescita, così come un trattamento di soccorso in caso di siccità. Infine, la potatura è eseguita tutto l'anno, in base alle esigenze vegetative della pianta rispetto al sistema di allevamento adottato. È apprezzata non solo per il consumo fresco (quando il sapore naturalmente dolce e fruttato è al suo apice), ma anche per i suoi usi culinari molto versatili. Il contenuto di zucchero è elevato, il che è utile in molti prodotti. Appare molto spesso **in pasticceria**, per esempio nella ricetta della **torta di ciliegie con succo di pesca** e nelle ricette di **marmellata**, che includono anche **Rum e cannella** per renderla più saporita.

È anche impiegata per la produzione di

"ciliegie sotto spirito" e, nella ristorazione, per salse e accompagnamenti, così come nel **"salame" con ciliegie**.

Tale uso culinario polivalente è una strategia economica di resilienza e riduce la possibilità che la produzione primaria sia influenzata dai cambiamenti. Trasformare il frutto in diversi prodotti fornisce una fonte di reddito diversificata ed evita lo spreco alimentare, costituendo così un cuscinetto economico contro la produzione di frutta fresca soggetta a fluttuazioni e influenze climatiche.

Un Festival dedicato che mira alla conservazione della cultura locale

La Festa della ciliegia di Lari, che si svolge tra la fine di maggio e l'inizio di giugno, è l'evento dell'anno dedicato alla raccolta del frutto: un'esplosione di sapore, tradizione e divertimento. Celebrando la sua 67ª edizione nel 2025, il festival ha animato il borgo medievale di Lari con un programma variegato, tra cui il riconoscimento della "Ciliegia d'Oro" che premia la qualità dei produttori locali. Oltre al festival, il territorio segna **anche il "Cherry Blossom" in aprile**. L'esposizione di prodotti tradizionali, visite guidate ai ciliegi in fiore e il bel Castello dei Vicari rendono questa giornata un'occasione per vivere il legame tra frutta, paesaggio e cultura. Il festival e tutti i suoi eventi correlati sono elementi fondamentali del *marketing* territoriale e della conservazione della cultura locale. Mirano a creare un'intera esperienza culturale che rende la città una comunità più coesa, educa il pubblico sul suo patrimonio di prodotti e imprime un'identità per Lari, la città nel marchio del frutto stesso. Pertanto, la ciliegia di Lari rappresenta un patrimonio inestimabile che non può essere separato dalla storia, dalla natura e dalla cultura. La nuova denominazione di Indicazione Geografica Protetta è il risultato di diversi secoli di lavoro e l'inizio di una nuova fase nel suo sviluppo e riconoscimento nei mercati nazionali e internazionali.



Fresco... e licenzioso

pinzimonio

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Un modo piacevole e sano per degustare le verdure crude.

Stuzzicare l'appetito nelle torride giornate estive, puntando su alimenti semplici ma rinfrescanti, e subentrando ai non proprio leggeri *appetizer* e snack autunno-invernali?

Servito su scenografici piattini o in coppette e bicchieri di vetro ecco un piatto "di tendenza", protagonista, spesso, degli *happy hour* e degli aperitivi, **facile da approntare, che sazia senza appesantire**, unendo tutti i **preziosi benefici degli ortaggi crudi e dei nostri eccellenti oli extravergini di oliva**: il pinzimonio.

Una consuetudine, quella di consumare nella *gustatio* porzioni ridotte di cibi - specialmente ortaggi ben conditi - per stuzzicare l'appetito prima della *coena*, **già in auge nell'antica Roma** ma che, gradualmente, cadde in disuso in occasione dei ricchi (e smodati) pranzi di cacciagione e animali da cortile del Medioevo.

Il crescente richiamo rinascimentale al consumo di ortaggi crudi, in particolare in occasione dei lussuosi banchetti, traspare dai numerosi contributi di medici, botanici e chef dell'epoca, finalizzati anche ad attuare comportamenti alimentari salutari.

Interi testi dedicati alle insalate, come la lunghissima *Lettera sulle insalate* di **Costanzo Felici**, o l'*Archidipno overo dell'insalata e dell'uso di essa* di **Salvatore Massonio**, la *summa* del sapere botani-

co-farmaceutico ne *I discorsi nelli sei libri di Pedacio Discoride Anazarbeo* di **Pietro Andrea Mattioli** e soprattutto illustri opere gastronomiche, come *Banchetti composizioni di vivande, et apparecchio generale* del **Messisbugo** e *Opera dello Scappi*, con preziose indicazioni sull'allestimento dei "servizi di credenza" in pranzi e cene.

In tali servizi, intervallati a quelli caldi di cucina, **figuravano verdure crude** come finocchi, cetrioli, ravanelli, radici bianche e carciofi, che i commensali erano usi consumare "... per eccitare o far maggiore l'appetito del mangiare". Si dice, anche se non esiste alcun documento certo che lo attesti, che a quei tempi avesse fatto il suo esordio la pratica di intingere nei sughi delle portate gli ortaggi usati per la decorazione dei piatti.



*Pinzare le verdure tra due dita
e sposarle con la salsa
di olio, sale e pepe*

Da dove deriva il **nome pinzimonio** (che compare per la prima volta nel XIX secolo nei versi del poeta romano **Filippo Pananti**: "...Mi vo subito a mettere a telonio,/pieno di fuoco e un bellissimo estro,/ perché ho mangiato molto pinzimonio")? **Il Vocabolario Treccani** lo definisce "Formazione scherzosa da pinzare, con il suffisso di matrimonio" e molti ritengono che possa riferirsi all'usanza di pinzare le verdure tra due dita e sposarle con la salsa di olio, sale e pepe, ma in un'interpretazione più smaliziata resta piuttosto palpabile un significato decisamente più osé.

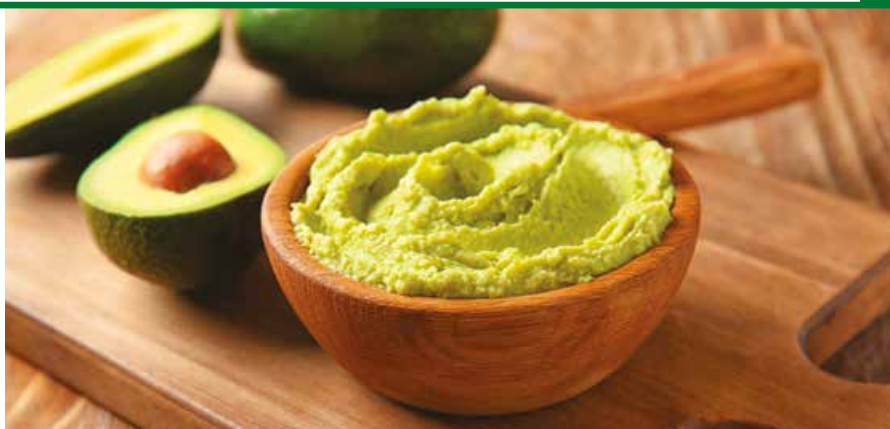
In dialetto romanesco l'uso di intingere le verdure fresche in olio condito era - e lo è tuttora - indicato con l'appellativo scherzoso di **cazzimperia**, e come tale figura in due audaci sonetti di **Giuseppe Gioachino Belli**: *La vita de le donne* (10 febbraio 1832) e *La bbotta de fianco*, di poco anteriore.

Il termine è di etimologia incerta e, secondo la tesi più avvalorata deriverebbe dall'italiano arcaico "*cazza*", il mestolo usato dagli alchimisti, ma, stando all'autorevole interpretazione dello storico **Piero Camporesi**, in realtà farebbe riferimento ai presunti effetti afrodisiaci della miscela di olio, sale e pepe.

*La preparazione tradizionale
e le molte varianti*

Il pinzimonio tradizionale prevede una salsa a crudo, fatta con olio d'oliva, sale e pepe nero, in cui intingere ortaggi crudi, tagliati a listarelle o a cubetti, ma **tante risultano le versioni della ricetta classica**: in leggera emulsione con succo di limone o aceto, aromatizzato con senape, zenzero o yogurt, o insaporito da prezzemolo, basilico e maggiorana.

Nella riviera adriatica godono di gran credito 4 varianti estive fresche e golose: la **salsa erborinata** (gorgonzola, panna e



alcuni gherigli di noci tritati), la **salsa di avocado** (cetriolo e polpa di un avocado frullati con aceto di mele, sale e acqua fresca), la **salsa tahina** (semi di sesamo tostatati e frullati con olio di oliva) e il **babaganoush** (purea di melanzane grigliate, condita con olio, sale pepe, succo di limone e uno spicchio d'aglio).

Leggendario... e costoso (ben 88 euro!) il pinzimonio del tristellato Alain Du-

casse nel "Louis XV" di Monte-Carlo: si frullano insieme pâté di olive taggiasche, parmigiano grattugiato, acciughe dissalate, tuorli di uovo sodo, olio extravergine, aceto di vino rosso (Ducasse usa insieme quelli di Xeres e di Bordeaux), tanto pepe bianco e sale a correggere.

Una volta ben emulsionata, la salsa diventa quasi montata e si serve con verdura di stagione.



L'oro verde di Caltabellotta

di Matteo Pillitteri e Roberto D'Alberto

Accademici di Sciacca

È l'olio extravergine della cultivar Biancolilla, che assume, maturando, una tonalità di rosso tendente al violaceo.

Caltabellotta, incantevole "aereo" paesino della provincia di Agrigento, dall'alto dei suoi 850 metri sul livello del mare, domina le valli sottostanti rigogliose d'ulivi, mandorli, vigneti e campi di grano al vento. Famosa per la pace tra **Carlo di Valois** e **Federico II d'Aragona**, firmata nell'agosto 1302, che pose fine alla guerra dei Vespri Siciliani, Caltabellotta vanta origini che risalgono alla notte dei tempi. Prima di acquisire il nome arabo di *Qal' at ballut* ("rocca delle querce"), l'insediamento urbano portava il nome greco di *Triocala*, "tre cose belle", così definita per la ricchezza delle acque, la posizione strategica e la fertilità del suolo, su cui crescono **i secolari alberi d'ulivo che producono una varietà di oliva autotona, la Buscionetta.**

Una delle varietà più antiche negli uliveti italiani

Questa piccola oliva dalla forma allungata è **caratteristica della cultivar Biancolilla di Caltabellotta, una delle varietà più antiche** tra quelle attualmente esistenti negli uliveti italiani. Molto **apprezzata per il rendimento notevole e per la rimarchevole rusticità**, resiste anche in territori aridi e alto-collinari, tipici della Sicilia.

La drupa di questa cultivar raggiunge al massimo i quattro grammi di peso e assume forma ellittica leggermente asimmetrica, con apice appuntito e base arrotondata. La superficie del frutto presenta rare lenticelle di grosse dimensioni.



Tale varietà di olivo produce ad anni alterni, e assicura una resa che può raggiungere al massimo il 20%, probabilmente a causa del fatto che la polpa del frutto non è molto consistente.

La Biancolilla tollera le basse temperature, comprese le gelate, e resiste bene al cicloconio, o "occhio di pavone" (una malattia fungina), tuttavia risulta piuttosto esposta agli attacchi di rogna e mosca olearia.

La cittadina montana, dal novembre del 2021, è entrata di diritto tra i soci dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio.

Il prodotto fa parte dei 6 oli di oliva della "Dop Val di Mazara"

Il prodotto in oggetto fa parte dei 6 oli di oliva della "Dop Val di Mazara".

Gli olivicoltori di Caltabellotta dedicano cure amorevoli alle loro piante, seguendo **antiche tecniche di coltivazione** tramandate di generazione in generazione.

La Biancolilla deve il proprio nome al fatto che, **durante la fase di maturazione**, le drupe **passano** dal tipico colore verde del frutto acerbo **a una tonalità di rosso tendente al violaceo**.

Questi olivi sono **specie autofertili**, cioè non necessitano di impollinazione da parte di altre cultivar, e per tale motivo la pianta viene spesso utilizzata come impollinatrice per la Nocellara del Belice, che è invece autosterile.

L'oliva Biancolilla, così al naturale, generalmente non viene servita in tavola, ma **si utilizza solo per la produzione di olio extravergine mono varietale**, piuttosto che in miscele. Può presentare caratteristiche organolettiche molto diverse a causa della notevole variabilità genetica. Di colore verde, o giallo paglierino con sfumature vagamente dorate, **quest'olio si caratterizza per un fruttato leggero, lievemente piccante e molto aromatico**, in cui si avvertono fragranze di mandorla, pomodoro e carciofo. L'intensità dell'amaro e del piccante fa riferimento all'epoca di maturazione: olive mature producono oli più dolci.



L'olio è ottenuto dalla prima spremitura a freddo delle olive, e non viene filtrato.

La raccolta è effettuata prevalentemente a mano con bacchiatori portatili. Le olive saranno poi molite entro le 24 ore successive, praticamente il giorno dopo, per evitare che il processo di fermentazione possa intaccare la qualità. Tale lavorazione garantisce il sapore autentico e unico dell'olio, che è un ingrediente essenziale nella cucina tradizionale e moderna.

Importanti microcomponenti, utili al nostro organismo

Un singolo cucchiaino da tavola (10 ml) di olio d'oliva **fornisce** 90 kcal, 10 g di grassi (lipidi), di cui 1,6 g di grassi saturi, 7,5 g di grassi monoinsaturi, 0,9 g di grassi polinsaturi, 1,85 mg di vitamina E, 0,3 mg di vitamina A.

L'olio contiene anche piccole quantità di potassio e calcio e tocoferoli, polifenoli, fitosteroli, acidi terpenici, squalene e altri antiossidanti.

D'altra parte è nota, e molto spesso citata, la ricerca effettuata da **Ancel Keys**, che evidenziò gli effetti benefici sulla salute delle popolazioni dell'area mediterranea, dovuti al modello alimentare e, in larga misura, al consumo di olio di oliva (ricco di acidi grassi monoinsaturi, prevalentemente oleico), piuttosto che di burro (maggiormente utilizzato nel Nord Europa e USA).

È un olio di un bel colore verde dorato, molto aromatico; l'intensità del fruttato può variare da leggero a medio, con sensazioni olfatto-gustative a volte simili all'olio di Nocellara del Belice, specialmente se proviene da quote più elevate e se i frutti sono poco maturi.

In cucina, l'olio della cultivar Biancolilla è eccellente per il condimento di piatti a base di pesce o di verdure, e si può utilizzare anche per la realizzazione di dolci, in quanto sostituisce in modo efficace il burro o l'olio di semi.

In pratica tutti i sapori tradizionali della Sicilia sono racchiusi in questo olio!

Come conservarlo al meglio

Per conservare al meglio questo prezioso olio di oliva, è importante proteggerlo dalla luce, dal calore e dall'ossidazione.

Il contenitore ideale è di vetro scuro o di acciaio inossidabile, e va conservato **in un luogo fresco, asciutto e buio**, preferibilmente tra i 14° e i 18 °C. L'olio di oliva extravergine **ha una durata di circa 18-24 mesi dalla produzione**.

Dopo l'apertura del contenitore adeguato, che deve essere chiuso ermeticamente dopo l'uso, è consigliabile consumarlo entro 6 mesi per garantire la massima qualità.

L'olio extravergine di oliva di Caltabellotta è un prodotto davvero unico, perché porta dentro di sé il profumo, il sapore, l'essenza della meravigliosa terra che lo produce.



Carpaccio

di Roberto Mirandola

Accademico di Padova

*Come le cose incredibili
nascono per caso.*

Se qualcuno chiedesse in quale modo un artista possa arrivare alla notorietà, la risposta più ovvia è che questa si raggiunge con l'estro e la bravura nel realizzare le proprie opere. Tuttavia, il successo e la fama, per alcuni, sono arrivati in tutt'altra maniera, legandosi - guarda un po' - alla cucina e all'enogastronomia in generale. **Uno dei casi più eclatanti è rappresentato da**

Vittore Carpaccio, pittore veneziano, vissuto tra il 1400 e il 1500, che deve la sua celebrità a un piatto a lui intitolato, il "carpaccio", appunto.

*Per il nome della pietanza
Cipriani si ispirò ai colori
del pittore veneziano*

Venezia, si sa, è una città d'arte e di cultura. Probabilmente se ne ricordò anche **Giuseppe Cipriani**, fondatore dell'Harry's Bar, al momento di proporre, tra le sue

specialità, un piatto di carne cruda destinato ad accontentare un'amica e cliente abituale del locale - la contessa **Amalia Nani Mocenigo** - alla quale il medico aveva proibito di mangiare carne cotta. Era il 1963, anno in cui venne allestita, a Palazzo Ducale a Venezia, una mostra sulle opere di Vittore Carpaccio, il celebre pittore veneziano del Rinascimento, **famoso per gli accesi contrasti di rossi e gialli brillanti che caratterizzavano i suoi quadri**. Il rosso delle fettine di manzo percorso dal giallo della salsa e la concomitanza dell'esposizione pittorica ispirarono a Cipriani il nome del piatto che





Predica di Santo Stefano (1514), Vittore Carpaccio, Museo del Louvre, Parigi

chiamò, appunto, "Carpaccio", suggerendo di guarnirlo con una tecnica "alla Kandinsky", dal nome dell'artista francese di origine russa fondatore dell'Astrattismo. La novità era intingere varie volte un cucchiaino o una forchetta nella salsa e con questa disegnare sulla carne, facendola gocciolare, un quadro astratto. Dopo un periodo iniziale, in cui questa pietanza ebbe un'accoglienza tiepida da parte dei clienti del Bar, il successo fu tale che ben presto la ricetta fu copiata da molti locali in tutto il mondo.

La ricetta originale

La ricetta originale è preparata con il controfiletto, il filetto o il girello di manzo, molto magro e senza nervature, **tagliato, freddo di frigorifero, in fette** dello spessore compreso tra 0,1 e 0,4 millimetri (più sarà sottile, più il gusto sarà delicato) da disporre direttamente sul piatto di servizio. **La salsa di guarnizione, agrodolce e leggermente piccante**, è una maionese alleggerita con un po' di latte e insaporita con qualche goccia di salsa Worcestershire.

re. Cipriani la chiamava "salsa universale" perché adatta sia con la carne sia con il pesce.

Il carpaccio può essere servito indifferentemente come antipasto o secondo piatto, preferibilmente senza insalate o altre verdure di contorno per apprezzare appieno il gusto delicato della carne cruda. Esiste una versione simile - la carne cruda all'albese - preparata con il taglio ricavato dalla coscia o dal girello di fassone. Va condito con un filo di olio d'oliva extravergine, succo di limone, sale e pepe nero.

Alcune curiosità

■ **L'opera che ispirò Cipriani**, con ogni probabilità, è la *Predica di Santo Stefano*, un dipinto a olio su tela realizzato nel 1514, attualmente conservato presso il Museo del Louvre a Parigi.

■ Di Vittore Carpaccio, citato talvolta anche *Vittorio Carpaccio*, si conosce poco: cittadino della Repubblica di Venezia, nacque a Venezia nel 1465 o nel 1466 e morì a Capodistria tra il 1525 e il 1526. Il cognome 'Carpaccio', **italianizzazione della firma**

Carpathius o Carpatio con cui l'artista si firmava, era l'adattamento del cognome del padre Scarpazza o Scarpazo.

■ **Il prezzo in carta del Carpaccio Cipriani, all'Harry's Bar a Venezia, è di 58 euro**, cui occorre aggiungere 10 euro per il coperto.

■ Il nome dell'esercizio dove ha avuto origine il carpaccio deriva da **Harry Pickering**, un turista americano, ospite dell'albergo di Venezia dove Giuseppe Cipriani lavorava nel 1927. Questi prestò al giovane il denaro necessario per il rientro in patria. **Quattro anni dopo, Pickering tornò a Venezia restituendo a Cipriani quattro volte il valore della cifra ricevuta** in precedenza. Con la cospicua somma a disposizione, questi decise di aprire un bar in un vecchio deposito di cordami nelle vicinanze di Piazza San Marco, decidendo di chiamarlo "Harry's Bar" in onore dell'amico finanziatore.





Il food truck

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

La cucina a bordo di furgoncini.

Cognitive Market Research, una delle più efficienti società di consulenza e ricerca di mercato, ha recentemente pubblicato la **settima edizione del Food Truck Market Report 2025** che offre un quadro del grande sviluppo che sta registrando, anche in Italia, il fenomeno dei furgoncini itineranti dotati di cucina attrezzata per la preparazione e la vendita di pasti di varia natura, nonché di spuntini e specialità tipiche. Questa offerta gastronomica, nata negli Stati Uniti, inizialmente interessava solo limitatamente il contesto europeo, ma oggi, con numeri significativi, si è diffusa anche in Italia.

È un'evoluzione dello **street food**, espressione di civiltà gastronomica, poi evoluta negli anni Settanta, facendo degli Stati Uniti il Paese dei veicoli per la ristorazione

mobile, con la conversione, a Los Angeles, di un vecchio camion di gelati in uno di tacos, seguita da migliaia di altri *taqueros*.

La vera esplosione, in Italia, nell'estate 2016

La vera rivoluzione arrivò nel 2008, con la comparsa di mezzi mobili tecnologicamente avanzati, i cosiddetti *food truck* per la preparazione e l'offerta delle diverse tipologie di prodotti.

La tendenza si era riverberata in Italia già negli anni Ottanta ma ha avuto una vera esplosione nell'estate 2016.

Secondo i dati elaborati da Unioncamere-InfoCamere, sulla base del Registro delle Imprese delle Camere di Commercio, a giugno del 2019, sono oltre **183mila**, il 22% delle imprese commerciali del Paese, quelle che **operano in sede mobile** confermando come tale canale di vendita sia sempre più complementare. Dati rilevanti che hanno portato al **primo e originale festival dedica-**



L'undicenne Joseph Severio venditore di cibo di strada negli Stati Uniti (1910)

to ai migliori **Food Truck d'Italia** e ai loro cibi di strada, con la **finale nazionale** degli **European Street Food Awards (ESFA)** - Italia 2025 che si celebrerà **dal 19 al 21 settembre a Cremona**.

Oggi lo **street food** è sinonimo di qualità e quello consumato presso i **food truck** non è più un pasto veloce ed economico, ma è **una vera e propria esperienza enogastronomica**. La valutazione **emerge dall'ultimo Rapporto sul Turismo Enogastronomico 2023**, punto di riferimento degli operatori turistici in Italia, che individua lo **street food**, e in particolare i **food truck**, come **una delle principali tendenze dell'attuale scena enogastronomica italiana**.

Il valore del mercato globale dei **food truck**, nel 2024, è stato stimato in oltre 4 miliardi di dollari, con un tasso di crescita annuale composto (CAGR) dell'8,3% ed entro il 2028 ipotizzato in 5,37 miliardi di dollari con un CAGR del 7,4%.

In Italia, secondo stime del 2021, sono 4.253 in più le imprese che operano nel settore della ristorazione fissa e mobile, con un aumento dell'1,9%. E, sebbene con numeri ancora contenuti, la tendenza positiva coinvolge anche la ristorazione itinerante, fornita con veicoli attrezzati, che registra un aumento del 7,7%, con 282 imprese in più rispetto al



Un antesignano del food truck a Washington, D.C. (1919)

Food truck (1957)



dicembre 2022. L'apprezzamento dei consumatori è attribuito, dagli analisti, alla **ricerca di opzioni di ristorazione informali e rapide, non rinunciando alla qualità che i food truck più attrezzati offrono**, proponendo non solo cibo di strada, ma **specialità regionali ed etniche**, e persino piatti più elaborati, con prezzi più bassi.

Secondo la FAO, 2,5 miliardi di persone mangiano cibo di strada quotidianamente

Le prime tracce dello street food risalgono a circa diecimila anni fa con i Greci, che adottarono l'usanza di friggere il pesce e di venderlo per strada, poi passata all'antica Roma, fondamentale per i viaggiatori che percorrevano le strade della città. Di tali strutture rimangono **importanti testimonianze a Roma e Pompei**: sono i resti dei tipici *thermopolia* o *popinae*, ossia i cucinotti direttamente su strada. Nei *thermopolia* venivano preparati zuppe, carni, pesci, frutta secca, che poi erano venduti ai passanti. Erano costituiti da un bancone con grandi recipienti, in cui erano conservati i cibi, e da una zona in cui riscaldarli: vere e proprie bancarelle. I dati della FAO attribuiscono al fenomeno **circa 2,5 miliardi di persone che oggi mangiano cibo di strada quotidianamente**, più economico, più rapido, ma anche occasione per scoprire sapori diversi. Lo *street food* viene spesso

preferito a modalità di consumo più formali, ma soprattutto per i ritmi di vita accelerati delle grandi metropoli e la mancanza di tempo o la semplice voglia di stare all'aperto, tutti fattori che certamente hanno contribuito all'affermarsi della ristorazione mobile, che permette, a volte, di non rinunciare a un pasto di qualità. Un buongustaio esplora le strade e i quartieri che attraversa alla ricerca del *food truck* con le proposte culinarie più allettanti. Il cibo venduto è solitamente a basso costo, e molti aspiranti ristoratori scelgono di aprire questa tipologia di attività.

Se un tempo con un furgone, un vecchio pulmino trasformato, un'Ape, un rimorchio, un carretto, dotato di frigo, macchina del caffè, piastra, cappa, friggitrice, salamandra o pozzetti per il gelato, e rifinito con *wrapping*, si otteneva un *food truck*, oggi si assiste a **una vera crescita di funzionalità e appeal di veicoli-cucina** per il cibo di strada. La richiesta alle aziende che curano l'allestimento di negozi ambulanti è aumentata in maniera esponenziale e **anche chef accreditati da riconoscimenti si avvicinano a queste cucine a quattro ruote** per preparare panini e porchetta, braciola, hamburger di chianina, ali di pollo piccanti, trippa *del canaparo*, pizza e mortadella ciabattina con coppa di testa cotta, panino di *pastrami*, tigelle e gnocco fritto, arancini e rustici, ma anche dolci con *crêpe* e tiramisù.

Una moda recente: il carrettino vintage dei gelati, in occasione della festa di nozze

Con l'arrivo di temperature più calde e la voglia di alimenti freschi, il *food truck* va poi incontro al consumatore con l'offerta di gelati artigianali e granite con "carrettini motorizzati", che mutuano quelli già presenti agli inizi del Novecento nella versione con bicicletta. Specie **dopo il secondo dopoguerra**, nelle città italiane erano molti i **venditori ambulanti di gelato** che, spingendo il loro carretto in legno, offrivano ai clien-



ti coppette del gustoso dessert. Oggi diventano motivo di **caratterizzazione vintage per i banchetti matrimoniali** o per l'uscita dalla chiesa degli sposi, dove, specie nei mesi estivi, gli invitati trovano ristoro con una granita o un cono prima dell'appuntamento conviviale. L'uso dei *food truck* in ambito nuziale è sempre più richiesto per vivacizzare il ricevimento tra una portata e l'altra o al termine della festa.

Per avvicinarsi a questa tipologia commerciale, oltre a un costo significativo del mezzo certificato, che può variare dai 20 mila ai 40 mila euro, è necessario confrontarsi con **una serie di autorizzazioni amministrative** per il "commercio al dettaglio su area pubblica", e **igienico-sanitarie** per la vendita dei prodotti alimentari, rispondendo anche ai requisiti indicati dal Ministero della Salute.



Un gelataio ambulante a Messina (1940)



CuciniAMO.

Coniugare l'amore a tavola

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato Città del Vaticano

La condivisione che nutre il corpo e l'anima.

Capita spesso di leggere simpatici slogan gastronomici, come per esempio "Non si vive di solo amore, ci vuole anche una carbonara!". Certamente, non si vive di solo amore, ma c'è un altro "ingrediente" fondamentale nella vita: il cibo. E se si vuole esplorare il legame tra amore e gastronomia, si deve riconoscere che **ogni piatto rappresenta un simbolo di convivialità e affetto**. Attraverso i suoi aromi avvolgenti e i sapori intensi, anche il cibo riesce a evocare emozioni e ricordi legati a momenti speciali trascorsi con le persone amate.

L'amore per la cucina

Preparare un pasto per qualcuno è, in sé, un gesto d'amore. Non si tratta solamente di un bisogno fisico, ma di **un'esperienza che coinvolge tutti i sensi**. Nessuno può negare l'emozione che si prova quando si indossa un grembiule e si inizia a cucinare, mescolando ingredienti con passione e attenzione. Si provi a immaginare di prendere frutta e verdura fresche, di selezionare carni e pesci di alta qualità, e di **progettare un piatto che non solo soddisfi il palato, ma che parli anche al cuore**. Ogni ingrediente che si aggiunge al tegame racconta una storia. La scelta degli ingredienti freschi e di qualità rispecchia il rispetto verso chi si ama; è un modo per dire: "Mi prendo cura di te". La cucina non è solo un atto pratico, ma un

linguaggio espressivo che comunica affetto e dedizione. E così, mentre il profumo del piatto si diffonde e invade ogni angolo della casa, l'atmosfera si carica di aspettativa e calore.

La tavola diventa poi il palcoscenico di questo amore gastronomico. È attorno a essa che le famiglie si riuniscono, gli amici si scambiano risate e storie, e i partner si guardano negli occhi. **Una bella tavola**, apparecchiata con cura, **trasmette un messaggio di affetto e attenzione**. Candele accese e piatti colorati possono trasformare anche un pasto semplice in un evento speciale. Si provi a immaginare di servire con un ampio sorriso e di vedere i volti delle persone amate illuminarsi alla vista del piatto. La reazione dei commensali è un vero premio per chi ha cucinato; il loro apprezzamento, un abbraccio virtuale che mette il sigillo sull'amore che si è messo in cucina. La convivialità risiede nel momento in cui ci si siede attorno al tavolo, si scambiano parole e si raccontano storie, sorseggiando un buon vino che accompagna il pasto.

Del resto in Italia, in un modo particolare, la tavola è sacra. **Le tradizioni culinarie sono ricche di ritualità che uniscono le persone.** Dalla preparazione al servizio, ogni passo è un'opportunità per esprimere amore. E non c'è niente di più bello che vedere i propri cari gustare con soddisfazione ciò che si è preparato con tanto impegno e passione.

La convivialità: cuore dell'amore gastronomico

Nutrire con la buona cucina non significa soltanto sfamare il corpo, ma anche sol-





more. La scelta di uno stile di presentazione, l'infuso di spezie e aromi, fino alla cura nel servire, tutto contribuisce a **quella magia che si crea attorno alla tavola**. Ogni piatto, con il suo profumo, diventa un simbolo di unione e di amore.

L'amore che continua: ricette tramandate

Negli anni, la passione per la cucina è stata tramandata di generazione in generazione, e **molti conservano ricette di famiglia**, o rivisitate, che rappresentano storie d'amore. Una ricetta gelosamente custodita dalle nonne viene spesso reinterpretata con amore dai nipoti. In tale modo, **il cibo diventa un ponte tra le generazioni**, un modo per mantenere vivo il ricordo di chi ci ha preceduto e continua a vivere attraverso gli apprezzati sapori dei discendenti. Ogni volta che si mette in pratica una ricetta di famiglia, **si rivivono momenti passati e, nello stesso tempo, si creano nuove memorie**. Amare attraverso il cibo significa anche garantire la continuità di legami affettivi, isolando una sorta di "dna alimentare" e utilizzando ingredienti che evocano storie e persone care, non senza il vitale coinvolgimento di tutto l'apparato percettivo, sensoriale e gustativo.

In conclusione, l'amore e il cibo sono intrecciati in un abbraccio magnifico. Ogni pasto preparato con cura, ogni piatto condiviso diventano atti di amore. E in questo viaggio gastronomico, i piatti che si portano a tavola emergono come simboli, ricordando che, per nutrirsi veramente, c'è bisogno non solo di ingredienti, ma anche di affetto, attenzione e convivialità. E così, in un mondo che spesso corre veloce, bisogna fermarsi a gustare e a celebrare l'amore, un morso alla volta. Nutrire le nostre relazioni attraverso il cibo e la condivisione è, in ultima analisi, ciò che rende la vita così preziosa e significativa. Che si tratti di un semplice piatto o di un pasto complesso, l'importante è che venga servito con amore.



levare gli animi. I piatti *comfort food* hanno il potere di riportare alla mente ricordi felici, di coccolare e di far sentire a casa. Con ogni forchettata, si riscoprono momenti pregiati della vita: una domenica in famiglia, un incontro informale con amici, un appuntamento romantico. Tali ricordi si intrecciano magicamente con i sapori, creando **un legame indissolubile tra cibo e sentimento**.

Quando si condivide un pasto con le persone cui si tiene, non solo è nutrito il corpo, ma anche l'anima. Ogni sorriso, ogni parola scambiata attorno a un piatto contribuiscono a creare un'atmosfera di intimità e connessione. È un tempo che si ferma: si dimenticano le preoccupazioni quotidiane e ci si immerge in quel momento di pura gioia. La nutrizione diventa quindi un atto d'amore, un gesto che va ben oltre il semplice alimentarsi.

La condivisione del cibo è una pratica universale che unisce le persone. Non c'è cultura che non abbia il suo modo di celebrare l'atto di mangiare insieme. E in Italia, dove la convivialità è una vera e propria tradizione, pranzare o cenare attorno a un tavolo imbandito è un rituale intriso di significato. L'allegria che riempie una sala da pranzo, mentre si assapora un buon piatto, fa parte di quel tessuto di connessioni che rendono la vita speciale. **Non c'è niente di meglio che gustare un piatto insieme**, scambiare opinioni sul suo sapore e discutere delle varianti mentre si brinda con un bicchiere di vino.

In questo senso, l'atto di cucinare e servire diventa una forma d'arte. **Ogni chef, anche amatoriale, si fa portatore di una tradizione, di una cultura gastronomica**, ma soprattutto di un messaggio d'a-



La scomparsa della cartella

di Giovanni Ballarini

Presidente Onorario dell'Accademia

Il taglio di carne bovina, tradizionalmente usato a Bologna nella preparazione del ragù, è divenuto quasi introvabile, tanto che l'Accademia ha cambiato, due anni fa, la ricetta tradizionale.

La scomparsa della cartella potrebbe essere il titolo di un romanzo giallo o noir, opera letteraria, cinematografica o narrazione poliziesca o di spionaggio di vicende anche cruente e misteriose. Invece è soltanto la cronaca della scomparsa dal mercato alimentare di un taglio di carne bovina con la conseguente, **necessaria modifica di una celebre ricetta, il ragù alla bolognese**, tradizionale condimento delle tagliatelle della "dotta" e "grassa" Bologna. Ogni anno, in Italia, si macellano circa mezzo milione di bovini adulti e più di un milione e quattrocentomila vitelloni, per un totale di un milione e novecentomila animali, ognuno dei quali ha un diaframma (cartella) del peso massimo intorno a un chilogrammo e mezzo, per un totale di circa duemila e cento tonnellate.

Considerando che per fare il ragù è previsto l'uso di tre, quattro etti di cartella, i bolognesi potrebbero fare ogni anno dai sette ai cinque milioni di ricette. Perché, invece, in macelleria non trovano più la cartella per fare il loro ragù, tanto che l'Accademia ha modificato, qualche anno fa, la ricetta tradizionale? La risposta è semplice: perché è cambiata la tradizione dell'allevamento e soprattutto della macellazione dei bovini.

La cartella è il diaframma dell'animale

Fino all'immediato ultimo dopoguerra, i macellai bolognesi, come quelli di altre città italiane, di buon mattino si recava-



no al mercato bestiame e qui contrattavano l'acquisto degli animali. Dopo la macellazione, portavano al proprio negozio le due mezzene, spesso suddivise in due (quattro quarti), e gli organi che costituiscono il cosiddetto quinto quarto. Mentre le mezzene o i quarti erano mantenuti per una necessaria frollatura, **gli organi del quinto quarto, tra i quali il diaframma (cartella) erano di pronta vendita.** Un muscolo che molti macellai svendevano a fine giornata, dopo aver venduto tutte le parti più pregiate e più conosciute dell'animale.

Il diaframma è una formazione membranosa, a struttura muscolare e tendinea, che separa la cavità toracica da quella addominale e si trova tra le ultime costole, vicino allo sterno. È il principale muscolo respiratorio in continuo movimento, per questo il taglio anatomico si presenta molto irrorato di sangue e di un colore rosso carico e acceso. **Il termine diaframma significa "separazione", tra cavità toracica e addominale, mentre difficile è trovare l'origine del termine "cartella" usato dai macellai bolognesi,** forse riferendosi alla sua ampiezza che, ripiegata, può richiamare quella di una cartella.

Perché, ormai, non si vende quasi più

Nel passato, i bovini che arrivavano al macello avevano lavorato a lungo e la parte muscolare del diaframma era molto sviluppata, con carne rossa e sugosa, povera di tessuto connettivo gelatinoso, **poco grassa e ricca di sapore** perché questo muscolo svolge un lavoro specifico, senza avere particolari carichi e soprattutto senza esercitare un'eccessiva forza: ciò rende questa carne abbastanza tenera, ma anche molto gustosa se cotta nel modo corretto e con la giusta attenzione.

Oggi, in animali che hanno una vita sedentaria, **la cartella è meno sviluppata e più grassa, ma soprattutto è scomparsa del banco del macellaio,** perché i piccoli macelli comunali non esistono più e



sono sostituiti da grandi impianti di macellazione, e il macellaio e, soprattutto, le catene della grande distribuzione alimentare si approvvigionano di mezzene o quarti anche già frollati. **Gli organi del quinto quarto** (fegato, reni, cervello, timo e pancreas, milza, trippe e diaframma) **sono sempre meno usati** o sono quasi scomparsi dalla cucina e seguono nuove vie di utilizzo, in alimentazione umana e degli animali d'affezione: il diaframma, in particolare, è uno dei componenti delle migliori **carni in scatola.**

La cartella era uno dei tagli "poveri" e anche per questo i bolognesi la usavano per fare il ragù per condire le tagliatelle o le lasagne. Per il ragù bolognese questa carne rossa e sugosa, povera di tessuto connettivo gelatinoso ma ricca di sapore, andava sminuzzata a coltello, ma ora è stata sostituita dalla **polpa di manzo macinata grossa** senza un sostanziale cambiamento del ragù.

Con questo taglio, nel mondo, si preparano bistecche, braciole e involtini

Nel caso si trovasse il muscolo di diaframma, o cartella, per le sue caratteristiche

questo taglio, dopo essere stato liberato dalla membrana connettivale, può essere **usato in cotture veloci e ad alte temperature** per preparare bistecche, braciole e involtini.

Il diaframma **in Francia** è utilizzato con il nome di **onglet**; **negli Stati Uniti** se ne ricavano bistecche da cucinare sulla griglia con il nome di **skirt steak** o **wrap** (sfoglia morbida arrotolata intorno a un ripieno con carne o pesce accompagnati da verdure e salse e classificati come *sandwich*). **In Messico** il diaframma si chiama **arrachera** ed è marinato e poi grigliato o ci si preparano le **fajitas** (piccoli bocconcini soffritti con peperone, cipolla, spezie, peperoncino piccante, paprica e origano).





Il gusto del giusto

di Luigi Ciccarelli

Accademico di Napoli

*“La semplicità
è l’ultima sofisticazione”
(Leonardo da Vinci)*

Per decenni l’abbondanza a tavola è stata sinonimo di benessere. Porzioni generose, frigoriferi colmi, supermercati traboccanti: tutto sembrava dire che “più” fosse “meglio”. Tuttavia, oggi, complice una nuova consapevolezza, quella convinzione si sta capovolgendo. Sempre più persone scoprono che non serve mangiare tanto, ma mangiare bene.

*Dalla quantità alla qualità:
un ritorno consapevole*

Non è un’idea nuova: è piuttosto **un ritorno al passato, a quando l’alimentazione seguiva il ritmo naturale** dell’uomo e delle stagioni. Si mangiava ciò che la terra offriva, con rispetto e misura. **La stagionalità era una regola non scritta** e il cibo aveva il sapore del tempo, della fatica e dell’attesa. Quel modello, oggi dimenticato, è diventato una bussola per orientarsi nel caos dell’alimentazione contemporanea. Passare dalla quantità alla qualità significa mettere al centro la salute, la sostenibilità e la consapevolezza. **Non è solo una questione di nutrizione, ma di cultura.**

Mangiare bene oggi vuol dire anche sapersi orientare in un paesaggio alimentare complesso e spesso ingannevole. Gli scaffali dei supermercati sono pieni di alimenti ultra-processati: *snack* confezionati, piatti

ti pronti, merendine, bevande zuccherate e insaccati, tutti apparentemente comodi, economici e gustosi. Ma a che prezzo?

*Un paesaggio alimentare
complesso e spesso ingannevole*

Secondo la classificazione NOVA (dai cibi naturali a quelli ultra-processati), questi alimenti si distinguono per la presenza di ingredienti artificiali, processi industriali complessi e un forte impoverimento nutrizionale. Sono cibi **progettati per stimolare il palato, non per nutrire davvero.**

L’OMS li considera tra le principali cause delle **malattie metaboliche**. Studi autorevoli li collegano a obesità, diabete, malattie cardiovascolari e declino cognitivo. I danni non si fermano al corpo: la filiera alimentare intensiva **impatta duramente anche sull’ambiente**. Il cibo “facile” costa poco sullo scontrino, ma moltissimo in termini di risorse naturali e benessere collettivo.

L’agricoltura intensiva e industrializzata, che sta dietro a gran parte dei cibi ultra-processati, **distrukge la fecondità dei suoli**, impoverisce la biodiversità e **uccide il micelio**, l’invisibile ma vitale rete sotterranea che nutre le radici e mantiene in equilibrio l’ecosistema. Quando il micelio viene soffocato da pesticidi e lavorazioni eccessive, la terra si svuota, perde vita, e i prodotti agricoli si appiattiscono in sapore e valore. Ciò che mangiamo perde non solo nutrimento, ma anche identità.

Napoli, terra di sapori e saperi

Il ritorno alla qualità ha un’eco potente in una città come Napoli, dove il cibo è da sempre cultura, identità e racconto collettivo. Qui la **semplicità è maestra**, non perché povera, ma **perché autentica**. Dalla **margherita**, preparata con pochi ingredienti essenziali, al **ragù** che borbotta per

ore come un rito lento e familiare, la città custodisce una tradizione in cui il gusto nasce dalla pazienza, dal legame con la terra e dalla conoscenza tramandata. Le bancarelle dei mercati - da **Porta Nolana** alla **Pignasecca** - raccontano ancora oggi un’idea di stagionalità vissuta, non teorizzata. **Frutti imperfetti, ma veri**; verdure spontanee, pesce fresco e pane che profuma di forno e quartiere.

In una città che ha fatto della convivialità una forma d’arte, il cibo è ancora un modo per riconoscersi, per prendersi cura, per resistere all’appiattimento imposto dall’omologazione globale. Napoli non ha mai dimenticato che **il gusto del giusto è fatto anche di umanità**, mani che impastano, voci che chiamano per nome, ingredienti che non si comprano, ma si scelgono.

*La rinascita della terra
e del gusto*

Contro l’omologazione dei sapori e il degrado del suolo, si fa strada **una rivoluzione silenziosa**: quella di chi sceglie di nutrirsi con rispetto, conoscenza e misura.

Pratiche come l’agricoltura rigenerativa, la permacultura e l’agroecologia non si limitano a ridurre i danni: curano, ricostruiscono, restituiscono vitalità. In queste terre rigenerate, il suolo torna vivo, i microrganismi prosperano, e il cibo che nasce è più ricco, sano e gustoso. È un ritorno all’essenza, a un gusto che non si impone con aromi artificiali, ma affiora con autenticità, come un sapore che nasce dal silenzio fertile della terra.

Riscoprire questo gusto - il gusto del giusto - significa anche tornare a sentirci parte di un equilibrio più grande, in cui la salute del corpo è intrecciata alla salute della Terra. Non si tratta solo di alimentarsi, ma di scegliere da che parte stare. Perché ogni acquisto è un voto, ogni pasto è un gesto, ogni scelta può essere semina. E allora sì, la semplicità è l’ultima sofisticazione.





Si mangia con gli occhi

di **Alessandro Abbondanti**

Accademico di Firenze Pitti

*Gli elementi
da considerare
per un impiattamento
che predisponga
all'assaggio.*

I cibo costituisce una forma particolare di linguaggio, caratterizzato da un sistema di immagini e di segni che vanno oltre il bisogno nutrizionale e il piacere sensoriale, e che si può ipotizzare come formato da anelli di un'unica catena che vanno a creare una sorta di **"grammatica gastronomica"**. La frase grammaticale che nasce da questo linguaggio è costituita dal piatto, dalla disposizione degli alimenti, dalla combinazione tra forma e colori del cibo, dalla pulizia della superficie. Si tratta di **un linguaggio prevalentemente visivo** che contiene evidenti correlazioni con le arti figurative, sia nei modi di elaborazione, sia nelle tecniche utilizzate, ed è basato su due punti fondamentali che **accomunano il cuoco all'artista: il gesto e l'atteggiamento**.

Pensiamo per esempio al gesto tecnico/artistico chiamato **dripping**, che riporta alla memoria **Jackson Pollock**, caposcuola della *action painting*, oramai **acquisito anche dalla cucina contemporanea** a partire dal celebre antipasto di

mare (2004) di **Gualtiero Marchesi**. Pensiamo anche alla gestualità di **Vincent Van Gogh**, geniale innovatore nell'utilizzo della **tecnica dell'impasto**, che produceva attraverso linee curve, affiancate, di colore intenso, immagini flessuose di grande forza e intensità. Il Maestro spremeva il colore direttamente sulla tela e lo lavorava velocemente con pennelli e spatole, ma spesso anche con le dita. Anche questa tecnica è stata acquisita dalla cucina contemporanea e **la ritroviamo spesso nei piatti sotto l'aspetto di "sbaffature"** o di figure geometriche sinuose create con piccole quantità di salsa spalmata con un cucchiaino o un pennello per creare movimento e tridimensionalità.

*La cucina giapponese
del 1500 proponeva già
una combinazione precisa
degli ingredienti nel piatto*

In Oriente, l'arte dell'impiattamento venne anticipata rispetto all'Occidente. In particolare, la cucina giapponese del XVI secolo, chiamata **"cucina kaiseki"**, perché legata all'arte *kaiseki*, proponeva già il gusto della precisione nel combinare gli ingredienti nel piatto, ma anche un'attenzione nell'armonia dei sapori, delle consistenze, dei colori e delle temperature e il rispetto della stagionalità.

In Occidente, lo chef **Marie-Antoine Carême** (1784-1833) è considerato giustamente il progenitore di una **rivoluzione culturale gastronomica** perché portò in Europa questa tradizione giapponese, alla quale aggiunse l'idea di un impiattamento minuzioso, ma anche originale, del cibo. La nuova concezione ha portato a considerare il piatto non più come un semplice contenitore, ma





come un elemento essenziale di **una vera e propria composizione artistica**, al pari di una cornice o di una tela. Perciò, oggi, l'accurata scelta di una stoviglia è diventata parte imprescindibile per la presentazione e il completamento di una ricetta. **La stessa forma del piatto** è diventata un particolare importante che serve a creare o a esaltare alcuni effetti dati dal posizionamento dei cibi e il loro aspetto.

La composizione è solo la parte finale del percorso

Oltre alla selezione dei colori, alla gestualità e alla scelta del piatto come piano di composizione, anche altre regole pittoriche, come quelle della **prospettiva**, fanno assomigliare la cucina alla pittura. Tuttavia, l'aspetto fondamentale in comune dovrebbe essere "l'atteggiamento artistico" caratterizzato sia da una predisposizione naturale, sia da un bagaglio culturale senza il quale la creatività non potrebbe avere vita. I cardini teorici possono essere ridotti a tre: **l'osservazione, la modificazione, la composizione**. I primi due riguardano la fase preparatoria o progettuale legata al percorso di trasformazione degli alimenti scelti.

La composizione è quindi la parte finale del percorso, nella quale il piatto viene completato e prende la forma definitiva. In tutte le espressioni artistiche "**guardare le cose in prospettiva**" significa anche capire come una cosa si rapporti con l'altra. Di conseguenza, il **punto di**

vista da considerare diventa quello del commensale seduto a tavola. Il suo "**punto di osservazione**" è più alto rispetto al piatto e risulta inclinato di circa 60°, non c'è orizzonte, né profondità di campo. **L'esperienza visiva precede sempre quella olfattiva e gustativa** ed è quella che predispone o meno all'assaggio.

Le regole dell'esperienza visiva

Di conseguenza, il piatto dovrà soddisfare altre tre regole: **la simmetria, il bilanciamento e l'equilibrio cromatico**.

Nella composizione di un piatto, se si eccede in centralità e simmetria si rischia di rendere l'effetto visivo statico e poco attraente. Ovviamente il rischio opposto è quello di cadere nel disordine ed è per questi motivi che **l'alimento principale dovrebbe essere lievemente decentrato** e accompagnato da altri elementi a completare la composizione in modo armonico. **Le tendenze odierne puntano a privilegiare il decentramento e l'asimmetria**. Tra i vari consigli tecnici citiamo anche la "**regola dei dispari**", che invita a utilizzare porzioni di alimenti in numero dispari in modo che ognuno possa esaltare quello vicino.

Il bilanciamento è legato al corretto uso del possibile contrasto tra l'elemento principale e gli altri elementi che comporranno il piatto. Generalmente l'ingrediente protagonista è ben definito e viene esaltato dalle preparazioni che gli fanno da contorno, ma quando gli elementi del piatto sono molti diventa ne-

cessario dare priorità visive ai diversi componenti. In genere sarà scelto l'elemento che possiede colore, forma e dimensioni più appariscenti. Un ulteriore consiglio è quello di **non utilizzare tutta la superficie del piatto**. **Lavorare sui volumi** può essere molto utile per donare spessore e interesse al piatto e ciò si ottiene utilizzando coppapasta, stampini, dove verranno inseriti riso, verdure sminuzzate, carne o altro in modo da creare forme geometriche. Inoltre, sovrapponendo tra loro alimenti diversi, si potrà giocare sulle altezze allo scopo di donare volume, e creare anche una elegante "teatralità" del piatto stesso.

L'equilibrio cromatico senza dubbio rappresenta l'elemento più pittorico dell'impiattamento ed è molto legato alla sensibilità artistica dell'esecutore. Ci limitiamo a dire che quando il colore di un cibo risulta poco vivace o troppo omogeneo, si deve provare ad aggiungere altri elementi di colore contrastante che vanno dai contorni vegetali, alle salse, alle creme, al purè, alle spezie in polvere, a gocce di olio e così via.

Le considerazioni e **le tecniche descritte sono il trait d'union tra arte e cucina** e fanno oramai parte del **bagaglio culturale di molti cuochi**.

Non si tratta di regole rigide, ma **l'equilibrio** dei colori e della distribuzione degli alimenti nel piatto, la **scelta della forma** del contenitore e dei componenti alimentari, la **consistenza** dei vari cibi, possono dare quel tocco in più per "immaginare" i sapori già prima dell'assaggio.

Alessandro Abbondanti



La superchef italiana, sconosciuta in Italia

di Roberta Messina

Accademica di Palermo

*Scomparsa nel 2013,
ancora oggi i mass
media americani
celebrano l'amata
e popolare Marcella
Polini Hazan.*

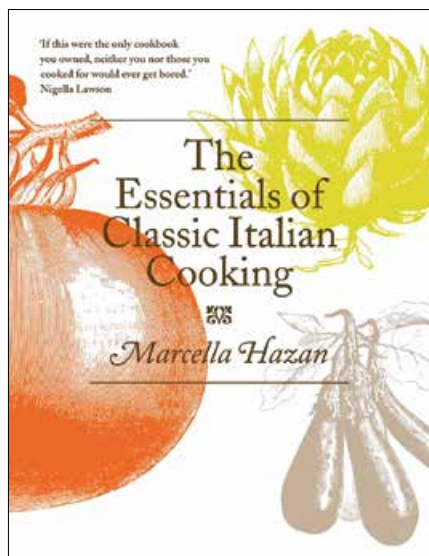
Marcella Hazan, chi era costei? Protagonista del miglior documentario statunitense del 2025, secondo il New York Times. Chef schiva, ma dall'enorme successo. Provate a chiederlo a qualsiasi persona **dal New Jersey alla California: la conoscono tutti.** E moltissimi hanno i suoi famosi libri sugli scaffali di casa. **Lidia Bastianich** (mamma del MasterChef Joe) la definisce "la madre della cucina italiana in America". Hazan, anzi **Marcella Polini, italianissima di Cesenatico,** è invece **pressoché sconosciuta in Italia. Dove i suoi libri non sono mai stati tradotti.** Eppure è colei che **ha cambiato il modo in cui, negli Stati Uniti, si percepisce la cucina italiana.**

*Il New York Times ha appena
presentato un documentario
sulla sua vita*

I sei libri di ricette che ha pubblicato nel corso della sua lunga vita - è scomparsa nel 2013 - restano ancora oggi una pietra miliare per milioni di famiglie. "Dodici anni dopo la sua morte, nessuno ha preso il posto di Marcella Hazan in qualità di **fonte di comprensione del cibo italiano per gli americani**", scrive il New York Times, presentando il documentario sulla sua vita appena uscito, per la regia di **Peter Miller.**

Laureata per ben due volte a Padova e Ferrara, in paleontologia e in biologia, Marcella divenne docente universitaria. Poi si sposò con **Victor Hazan**, anche lui di famiglia italiana, scappata però dal fascismo negli USA, dopo le prime ignobili leggi antisemite. Andarono a vivere a New York, dove lei cominciò, dopo la nascita del figlio e avendo lasciato la carriera scientifica, a seguire lezioni di cucina cinese. Su suggerimento della sua insegnante e amica cinese, **avviò dei micro corsi di cucina italiana a casa propria.** Grazie ai quali un giorno la chiamò al telefono un tal "**crakcrak**", come lei riferì al marito. Marcella, malgrado la sua grande cultura - aveva anche lavorato al *Guggenheim Institute of Research* prima della nascita del figlio Giuliano -, non era riuscita e mai riuscì, fino ai suoi 89 anni, a padroneggiare bene la lingua inglese. La parlò sempre con un forte, e simpatico, accento italiano. Il signor **crakcrak** altri non era che **Craig Claiborne**, famosissimo capo redattore del New York Times. **Fu**





invitato a pranzo a suon di carciofi alla romana, tortelloni ripieni di biette e involtini di vitello. Tutti prodotti dalle manine di Marcella. Una rivelazione! L'indomani, il 15 ottobre 1970, un lunghissimo articolo, corredato da foto e da ricette, sanciva l'ingresso di Marcella Polini Hazan nell'iperuranio degli chef USA.

Le sue lezioni di cucina divennero popolarissime

Le sue lezioni di cucina divennero popolarissime e nel giro di tre anni pubblicò **il suo primo libro, *The Classic Italian Cookbook***, subito e tuttora un *best seller*, presente in milioni di case. Scritto in italiano e tradotto dal marito. Lei, intellettuale e scienziata, che mai aveva messo piede in una cucina prima di approdare a New York, seguì le orme di **Escoffier** rimanen-



do scioccata dalla scarsa qualità del cibo USA del 1955. Il massimo dell'italianità erano spaghetti conditi con "una sorta di *ketchup* speziato", parole sue, e serviti in ristoranti con fiaschi di Chianti dalla copertura in paglia e tovaglie a scacchi rossi. Rarissime cose fresche, tutto precotto e insipido, caffè "che sembra acqua sporca", niente erbe odorose... Quindi Marcella si mise all'opera, aiutata dal *Talismano della Felicità* di **Ada Boni** e per amore del marito, gestore della pellicceria di famiglia, e gran *gourmet*. Victor, infatti, aveva scelto come loro dimora una casa vicino ai negozi, in modo da poter tornare anche a pranzo. Marcella, che aveva conosciuto il motto delle neo spose locali "ti prendo nel bene e nel male, ma mai per pranzo", decise che per Victor, il buongustaio, si sarebbe fatta chef. E con la sua lucida mente scientifica, ci riuscì perfettamente, **portando una fresca ventata di raffinate novità gastronomiche del Centro**

Nord Italia, in una NYC ancora fedele a polpette al sugo e chicken alla parmigiana. Pietanze di emigrazione, per riempire la pancia, non certo da *gourmet*. Marcella, abbastanza allergica alle interviste, **non volle mai condurre un programma in tv**, insicura nel suo inglese e vergognosa della sua menomazione: un braccio poco utilizzabile, eredità di una vecchia operazione. Forse anche questo suo essere schiva contribuì al suo travolgente successo. Ed è **veramente strano che da noi non se ne sia mai sentito parlare diffusamente.**

La capacità di rendere semplice da realizzare la cucina italiana per il popolo statunitense

"Le due cose per cui viene più ricordata negli Stati Uniti sono la pasta al pomodoro con cipolla, burro e sale, che ha preso il suo nome, e l'utilizzo dell'aceto balsamico". Così scrive **Il Post**, che le ha dedicato un lungo articolo in occasione dell'uscita del documentario **Marcella**. Agli eventi per la promozione del film hanno partecipato Victor, il marito, e **Giuliano Hazan**, il figlio, anche lui oggi insegnante di cucina. L'opera, divertente ed interessante, specie per noi Accademici, è disponibile in *streaming* ed è già stata presentata in diversi festival. Il regista, Peter Miller, ha rivelato che **i finanziamenti per realizzarla provengono tutti da una sottoscrizione promossa dalle migliaia di suoi fan**. Marcella ha anche aperto **diverse scuole di cucina, tra cui due in Italia, a Bologna e Venezia**. Ciò che la rese così amata e popolare è stata la capacità di rendere semplice da realizzare la cucina italiana per il popolo statunitense, puntando essenzialmente **sulla qualità delle materie prime**. Ricette come l'ossobuco o il *vitel tonnè* o ancora la pasta all'ortolana furono le sue "figlie", prima di lei ignote nelle Americhe. Condate anche da simpatici aneddoti e ricordi. Il marito Victor, 94 anni ben portati, si è impegnato a mantenere la sua memoria e, con il nuovo documentario, sembra ci stia riuscendo benissimo.

Roberta Messina





Doppia etichetta del vino

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

L'operazione di marketing di vendere lo stesso vino con un'etichetta diversa, a prezzi differenti tra supermercato e ristorante.



Il vino che compriamo al supermercato ha un'etichetta, quello che troviamo sulla tavola del ristorante è lo stesso identico ma l'etichetta è diversa, come del resto anche il prezzo. **Se ne parla poco, della pratica della "doppia etichetta", ma è ampiamente diffusa.** È questa un'operazione di *marketing* che se, da un lato, aiuta le aziende a gestire meglio la distribuzione, dall'altro **non è conforme a una leale informazione del consumatore.**

La pratica cosiddetta del "target differenziato"

Le aziende vinicole, **per intervenire in tutte le fasce del consumo** attraverso tutti i canali di vendita, **dai supermercati alle enoteche, dai ristoranti al catering**, adottano pratiche di prezzi e di strategie commerciali specifiche. Operando su questi diversi canali, praticano una segmentazione dei prodotti, differenziandoli con etichette distinte. È questa la motivazione della classica operazione di marketing adottata per **vendere più possibile se-**

condo le specifiche esigenze del consumatore. Si tratta di osservare la pratica cosiddetta del "target differenziato". Il cliente del supermercato cerca un buon rapporto qualità-prezzo, mentre chi sceglie in un ristorante è spesso disposto a pagare di più per un'esperienza diversa. Vendere lo stesso vino con la stessa etichetta, a prezzi molto diversi tra supermercato e ristorante, potrebbe generare malcontento e confusione nei consumatori. **La doppia etichetta consente di riservare determinati prodotti a specifici canali**, evitando la competizione diretta tra supermercati e ristorazione. Del resto, il prezzo di un vino dipende non solo dal suo costo di produzione, ma anche dalle strategie di *marketing* e dai margini applicati lungo la filiera.

Nella ristorazione, i ricarichi possono variare dal 50% fino al 300%, secondo la tipologia del locale, della clientela e dell'esclusività dell'etichetta. Il prezzo finale tiene conto di molti fattori, tra cui il servizio, la selezione della carta dei vini e i costi operativi del ristorante. **Nelle grandi catene**, invece, i prezzi sono generalmente più bassi grazie alle **economie di scala, alle vendite in grandi volumi e alle promozioni.**

È giusto differenziare lo stesso vino in base al contesto di vendita?

Per i consumatori, la pratica della doppia etichetta può generare dubbi e incertezze. Sebbene il contenuto delle bottiglie possa, a volte, essere identico: è giusto differenziare lo stesso vino in base al contesto di vendita? Da un lato, la strategia commerciale è comprensibile; dall'altro, **una maggiore trasparenza sarebbe auspicabile per consentire ai consumatori di fare scelte più informate.**

Al riguardo, molte osservazioni si potrebbero fare specialmente sull'eccessivo ricarico del prezzo della bottiglia al ristorante. Si corre il rischio di allontanare ancora di più il consumo di vino già in fortissimo declino. Forse per il ristorante sarebbe anche meglio allontanarsi dai vini che offre la grande distribuzione e **scegliere le varietà offerte dai piccoli produttori**, per dare maggiore gratificazione al cliente che gusta **un vino diverso da quello che potrebbe acquistare al supermercato.**



L'udito condiziona la percezione del sapore

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*Una stranezza
tutta da scoprire.*

Seduti a tavola di fronte a un invitante e desiderato piatto, se annusiamo gli aromi del cibo inalando attraverso la via ortonasale, il percorso olfattivo può agire da solo. Quando il cibo è presente in bocca, gli odori percepiti contribuiscono a definire il sapore agendo su specifiche aree cerebrali. Differenti sistemi sensoriali contribuiscono a generare il sapore: l'odore, il gusto, la sensazione tattile all'interno della cavità orale, la vista e... infine, quale stranezza, anche l'udito.

Il percorso uditivo inizia dall'orecchio esterno con il padiglione auricolare e, attraverso il timpano, procede con una piccola catena ossicolare, costituita da martello, incudine e staffa, sino alla fi-

nestra ovale e infine giunge alla coclea dove le cellule ciliate, rispondendo alle vibrazioni sonore, trasmettono il segnale alle cellule gangliari del nucleo cocleare situato nel tronco encefalico.

*Se non sentissimo
la croccantezza delle patatine
fritte, esse perderebbero
parte del loro sapore*

Sembrerebbe che il sistema uditivo sia stato progettato solamente per ricevere messaggi sonori provenienti dall'ambiente esterno, mentre **oggi sappiamo che questo sistema è importante per quanto riguarda i suoni percepiti anche mentre mastichiamo cibi o sorseggiamo bevande.**

Pensando a **Darwin**, possiamo supporre che nel percorso evolutivo dal primitivo *Homo habilis*, agli inizi del Pleistocene,

due milioni di anni fa, sino all'evoluto *Sapiens* odierno, il suono del cibo addentato e masticato abbia fornito utili informazioni sulla tenerezza di un pezzo di carne, sul grado di maturazione di un frutto o sulla consistenza di una verdura. In realtà, **nella vita quotidiana solitamente non pensiamo che il suono del cibo sia anche una parte del suo sapore, ma in realtà lo è.**

La croccantezza di un cereale da consumare a colazione è parte integrante del successo commerciale legato proprio alla creazione del sapore. Il suono prodotto dalla masticazione di patatine fritte o di crocchette di pollo è parte quasi prevalente nella creazione del sapore. Il suono prodotto dal condilo mandibolare nella sua articolazione ci è così familiare che, se non ci fosse, ciò che mastichiamo perderebbe il sapore.

Alcuni studi, ma sono ancora pochi, hanno posto **in evidenza che la fragranza**, intesa come intensità della gradevolezza di un cibo, è la qualità più **desiderabile** ed è il tipo di consistenza alimentare di cui si è più consapevoli. Il concetto di fragranza, e cioè il delicato e intenso profumo di un cibo, si giudica soprattutto dal modo in cui un alimento friabile produce un suono fra i denti, durante la masticazione. Quanto sarebbe gradita una patatina senza il suono caratteristico nell'atto di masticarla?

*La differenza tra croccantezza
e crepitio e tra fragranza
e croccantezza*

Gli studiosi hanno discriminato tra concetto di croccantezza e crepitio e tra fragranza e croccantezza.



Un suono si definisce **croccante** quando si produce masticando una focaccia e supera i 5 kHz: è, cioè, di **alta frequenza**. Si definisce "scricchiolante" un suono con picchi compresi fra 1 e 2 kHz, come quello prodotto masticando **una carota cruda**. "**Gracchiante**" viene definito un suono emesso dalla masticazione di **biscotti secchi** con un profilo di frequenze più basse, a trasmissione condilomandibolare.

Più forte è il suono prodotto dalla masticazione di un cibo, tanto più si manifesta il suo gradimento.

Tra il serio e il faceto, si può osservare che **anche un liquido "suona" nella cavità orale**, come ci si delizia con un bicchiere di vino. Secondo il famoso cuoco **Paul Bocuse** (che ci ha lasciato nel 2018), il vino ideale è quello che soddisfa appieno tutti i cinque sensi: la vista con la brillantezza del colore; l'olfatto con il suo *bouquet*; il tatto con la sua freschezza; il gusto con il sapore e infine l'udito con il suo "*glu-glu*". Il racconto di Bocuse si riferiva a una citazione di **Molière**, tratta da *Il medico per forza*, dove il personaggio Sganarello, ubriaco, canta: "Come son dolci, bella bottiglia, come son dolci i vostri piccoli glu-glu!"

Una malattia poco nota: la misofonia

In tutta questa gioia del gusto e del piacere della tavola, esiste, però, **per alcune persone, una invalidante patologia di recente definizione che si chiama "misofonia"**. Il termine deriva dal greco e significa letteralmente "**odio per il suono**". Gli studiosi si sono soffermati sul fenomeno, osservando come, a dispetto del termine, **non riguarda indistintamente tutti i suoni, ma solo alcuni, come, per esempio, il rumore della masticazione**, lo schiacciare delle labbra, il clic di una penna biro, la digitazione sulla tastiera, e persino una respirazione pesante: tali suoni sono in grado di provocare ansia e insofferenza nel soggetto che ascolta. Lo studio condotto dal professor **Kumar**, dell'Istituto



di Neuroscienze presso l'Università di Newcastle, registrando l'attività cerebrale, ha dimostrato che suoni specifici, come quelli che nascono dalla masticazione, generano nelle persone con misofonia **una risposta emotiva esagerata di difficile controllo**. Una risposta che gli studiosi hanno assimilato a un primordiale istinto di sopravvivenza, che porta ad allontanarsi rapidamente dalla fonte di disturbo molesto in un atteggiamento di *fight-or-flight* (combatti o fuggi).

Un aspetto curioso è che **altri stimoli comunemente fastidiosi**, come le urla di una persona o il pianto di un bambino, **non scatenano in tali soggetti alcuna reazione di insofferenza**.

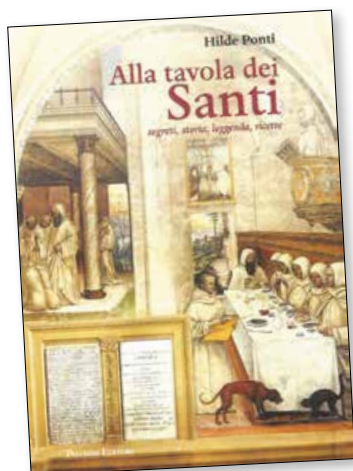
Da considerare infine che i soggetti misofonici non sono affatto infastiditi da

quei rumori o suoni da loro stessi prodotti. Ciò fa ben sperare in una sorta di "terapia dell'imitazione" come efficace mezzo per il reinserimento di queste persone nella vita sociale e di relazione, oltre che per il recupero del gusto di alcuni alimenti "rumorosi".





Palombi Editori,
Bastiglia (Modena), 2025, pp. 184
€ 15,00



Dopo aver esplorato l'universo gastronomico e culinario di streghe e pontefici, Hilde si cimenta ora con gli aspetti esistenziali e i particolari

Alla tavola dei Santi

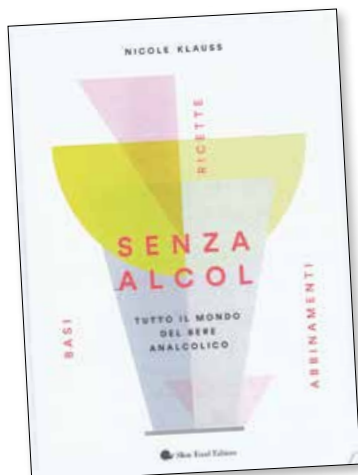
Segreti, storia, leggenda, ricette

di Hilde Ponti

alimentari della vita di alcuni Santi, abbracciando due millenni di storia dei principi della Chiesa, da San Paolo a don Bosco. I personaggi che si avvicendano sulla scena, dove la tavola occupa una posizione importante, sono otto, sufficienti perché di fronte al lettore si apra un ampio ventaglio delle interazioni fra le vite poi ritenute degne di santificazione e le loro consuetudini alimentari, esemplificate in una serie di ricette alla fine di ogni capitolo. E così ci si vede incitati a realizzare e assaporare le polpette ripiene di mare (San Paolo), la zuppa di ceci, la minestra di fave fresche alle erbe e la soave sfoglia di ciliegie di San Gregorio Magno, la salsa di ribes e le sogliole in marinata di Santa Brigida, la *porrata*

di crescione di Quaresima e la mirabile di vulva femminile di Santa Rita, la frittata di ortiche e mentuccia e i bocconcini di ceci alla menta e prezzemolo di San Filippo Neri, il *coscio* di capriolo arrosto e le uova al rosmarino e pinoli di San Carlo Borromeo, i confetti di rose e gli amorini al fior di latte di San Luigi Gonzaga e, infine, la minestra di *tajarin* e fagioli e il pollo al melograno di San Luigi Bosco. Il tutto, naturalmente, senza cadere nel peccato di gola e finire così nella sesta cornice del Purgatorio, dove Dante incontra, senza parlargli, papa Martino IV intento a guadagnarsi il Paradiso purgando "per digiuno/l'anguille di Bolse-na e la vernaccia", cui aveva dedicato troppo del tempo della sua vita terrena.

Slow Food Editore, Bra (Cuneo),
2025, pp. 336
€ 35,00



Il bere analcolico ha assunto un crescente interesse fra le nostre abitudini di vita. Ai negazionisti per vocazione, gli astemi, e a quelli costretti da esigenze salutistiche, si sono via via aggiunti quelli occasionali,

Senza alcol

Tutto il mondo del bere analcolico.

Basi, ricette, abbinamenti

di Nicole Klaus

consigliati dall'esigenza di riportare al domicilio, illeso, i compagni di un'allegria serata, il proprio autoveicolo e la dotazione di punti-patente e, perché no, i curiosi di una nuova esperienza gustativa di superalcolici a zero gradazione e vini dealcolati. A proposito di quest'ultima categoria, va aggiunto che la dealcolazione dei vini viene considerata da alcuni produttori un modo per eliminare le eccedenze dell'annata precedente e fare posto a quella nuova. Nicole, di formazione ed esperienza professionale poliedrica, nonostante la sua intolleranza all'alcol, ha seguito i corsi della Scuola tedesca per il vino e i sommelier e opera attualmente come consulente gastronomica, *drink scout*, inventrice di bevande analcoliche, conferenziera e orga-

nizzatrice di degustazioni e seminari operativi. Lo scopo delle sue multiformi attività è quello di dare un contributo alla creazione di una nuova cultura e pratica del bere analcolico, rendendo piacevoli le nostre sedute al bar o al ristorante e non deprimenti come quando il *barman* o il cameriere ci propongono succo di mele o bevande al rabarbaro. Le informazioni e i suggerimenti che nascono dalla lettura di questo volume, accompagnati da un'accattivante iconografia, aggiungono un nuovo, insospettato piacere alle nostre abitudini di vita, incoraggiato da una serie di ricette, che non si limitano all'elenco dei componenti, ma ci forniscono anche una spiegazione del perché e per come, risultando oltremodo convincenti.