

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 384, SETTEMBRE 2025 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

SETTEMBRE 2025 / n. 384

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIÙ

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ALESSANDRO ABBONDANTI, GIUSEPPE BENELLI,
IRENE BOERO, ATTILIO BORDA BOSSANA,
GIANCARLO BURRI, ELEONORA CANNATELLI,
SERENELLA DALOLIO, FLAVIO DUSIO,
GABRIELE GASPARO,
TIZIANA MARCONI MARTINO DE CARLES,
STEFANIA MAZZITELLI, MATTEO PASTORINO,
MORELLO PECCHIOLI, MAURIZIO PEDI,
PAOLO PETRONI, MATTEO PILLITTERI,
GIANCARLO SARAN, ORIETTA SPERA,
ALDO E. TÀMMARO,
ALDO VANINI, GIUSEPPE VINELLI.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



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



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

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

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,
CESARE CHIODI, GIANNINO CRITERIO, 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.

Focus del Presidente

3 In attesa del riconoscimento della cucina italiana quale Patrimonio Immateriale dell'UNESCO
(Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 Il grembiule in cucina
(Attilio Borda Bossana)



Territorio • Turismo • Folklore

7 I marusticani nelle terre emiliane
(Serenella Dalolio)



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera "Natura morta con grappoli d'uva e un'averla" di Antonio Leonelli detto Antonio da Crevalcore (circa 1500), Collezione privata



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**.



10 Dolci tradizionali del Campidano
(Aldo Vanini)

12 La cottura nei testi dell'alta Lunigiana
(Giuseppe Benelli)

14 I sapori delle trote del Gennargentu
(Irene Boero)

16 Limone: il sole in tavola
(Giuseppe Vinelli)

17 Il carpione piemontese
(Matteo Pastorino)

18 La castagna roscetta
(Orietta Spera)

20 Minni di virgini
(Matteo Pillitteri)

22 Le "banane" di San Michele di Ganzaria
(Maurizio Pedi)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

23 Quando il fungo fa notizia
(Giancarlo Burri)



24 Il sambuco: una pianta generosa
(Morello Pecchioli)

26 Fascinosa caponata
(Giancarlo Saran)

29 Il "brutto anatroccolo": la patata
(Alessandro Abbondanti)

32 Un fiore nel piatto
(Eleonora Cannatelli)

34 Polvere di stelle: oro da gustare!
(Tiziana Marconi Martino de Carles)

Ristorazione e Cuochi

36 Il dilemma della cucina
(Stefania Mazzitelli)



Salute • Sicurezza • Legislazione

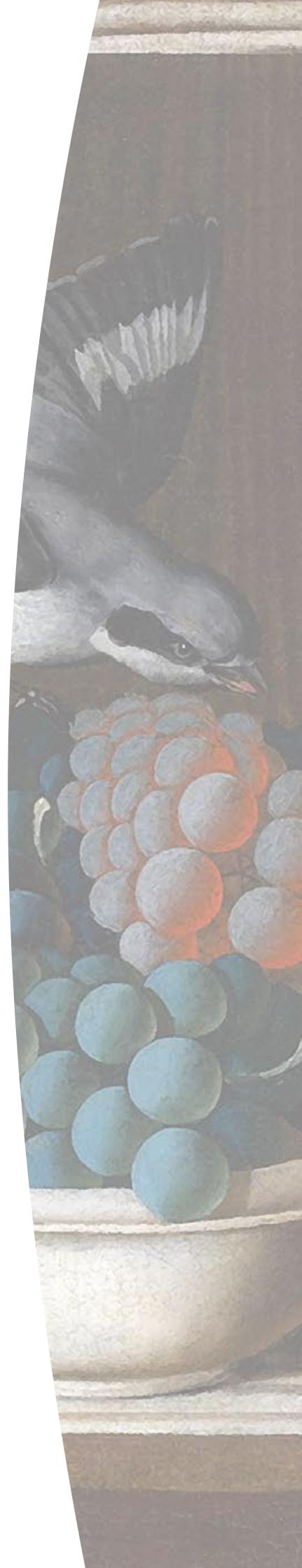
38 Il rito quotidiano del cappuccino
(Flavio Dusio)



39 Vini senza alcol
(Gabriele Gasparro)

In libreria

40 Recensioni a cura di Aldo E. Tàmmaro





In attesa del riconoscimento della cucina italiana quale Patrimonio Immateriale dell'UNESCO

Entro l'anno la delibera sul dossier promosso anche dall'Accademia Italiana della Cucina.

Nel prossimo mese di dicembre, a New Delhi, verrà valutata la candidatura della cucina italiana a Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dell'UNESCO. Il dossier è stato ufficialmente trasmesso dal nostro Ministero degli Esteri, dopo che il 23 marzo 2023 il governo italiano aveva presentato il progetto con una conferenza stampa svoltasi al Ministero della Cultura, alla presenza del Ministro dell'Agricoltura, Sovranità alimentare e foreste **Francesco Lollobrigida**, il ministro della Cultura **Gennaro Sangiuliano** e il Sottosegretario con delega UNESCO **Gianmarco Mazzi**. Tuttavia, le richieste all'UNESCO, seppur presentate dai governi, non possono essere da loro proposte. Nel nostro caso, nella richiesta ufficiale figura quale **ente promotore** un **Comitato** appositamente costituito formato dall'**Accademia Italiana della Cucina**, dalla **Fondazione Casa Artusi** e dalla rivista fondata nel 1929, **La Cucina Italiana**.

La candidatura è basata sul valore del cucinare italiano come identità

Non è stato facile definire la cucina italiana, in quanto, come Patrimonio Immateriale si intendono tutte quelle espressioni e comportamenti che definiscono la cultura di una comunità. La candidatura **non può quindi riguardare prodotti tangibili, ingredienti o ricette**, ma i gesti relativi al cucinare, il modo in cui ci relazioniamo al cibo e la sua percezione. Il valore del cucinare italiano come identità. Spesso tendiamo a confondere la lista del patrimonio "**materiale**", cioè tutti quei beni chiamati "**siti**" che hanno una individuale presenza fisica, con il patrimonio "**immateriale**", rappresentato da quei beni indicati come "elementi", quali, per esempio, "*la dieta mediterranea*", "*l'arte del pizzaiuolo napoletano*" o della "*cerca e cavatura del tartufo*". Su 629 elementi in 139 Paesi del mondo, fino a oggi riconosciuti dall'UNESCO come Patrimoni Immateriali, 15 sono in Italia. Affinché una tradizione venga iscritta nella lista del Patrimonio Immateriale dell'UNESCO deve essere condivisa da tante persone e fungere da catalizzatore di identità per la comunità che rappresenta. Tra gli elementi già iscritti nella lista del Patrimonio Immateriale dell'UNESCO compaiono: la cucina tipica messicana, il pranzo

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



della domenica in Francia, la cucina coreana e quella giapponese. La nostra candidata è la cucina italiana, intesa come tutte le pratiche sociali, rituali e gestualità basati sulla percezione che i momenti legati al pasto siano un'opportunità di **condivisione e conversazione**. In Italia, cucinare è un modo di prendersi cura della famiglia e degli amici, in un continuo scambio di connessioni. Dal pranzo di famiglia alla tavola del ristorante, da una generazione all'altra.

Tanti elementi diversi tra loro diventano un insieme facilmente riconoscibile

Cucinare è una manifestazione di creatività, con tanti elementi apparentemente diversi tra loro che poi diventano un insieme facilmente riconoscibile e identificabile come la cucina italiana. Essa è inoltre **sostenibile** (caratteristica oggi indispensabile) perché si basa sul riciclo. I grandi piatti della tradizione sono spesso basati sul riutilizzo degli avanzi e sulla stagionalità delle materie prime. In sostanza questa è la definizione finale che è stata sottoposta alla valutazione dell'UNESCO: "**La cucina italiana, tra sostenibilità e diversità bioculturale**". I Paesi membri del comitato intergovernativo che voteranno la candidatura della Cucina Italiana per l'UNESCO sono 9, essi sono stati designati ufficialmente a Parigi nel corso della scorsa Assemblea Generale e sono: **Francia, Spagna, Ucraina, Cina, Emirati Arabi, Nigeria, Zambia, Haiti, Barbados**. Auguri Italia!



Il grembiule in cucina

di **Attilio Borda Bossana**

Delegato di Messina

Un accessorio personale di chi opera ai fornelli, ma non solo.

C'è un elemento che da sempre è accessorio personale di chi opera tra i fornelli. È il grembiule, detto anche grembiale, che s'indossa sopra il vestito, formato da un pezzo di stoffa (lino, tela, nailon) o materia plastica che, legato intorno ai fianchi, scende a coprire la parte anteriore del corpo fino

alle ginocchia o alle caviglie. Talvolta fornito sul davanti di un pettino, fu in passato considerato anche come una guarnizione dell'abito, carattere che attualmente rimane solo nei costumi regionali e folklorici, mentre **ora ha funzione pratica di protezione** ed è usato da chi fa lavori domestici o da inservienti di laboratori fisici e chimici, artigiani, fabbri, calzolai...

Nel corso dei secoli, il grembiule è stato un indumento di uso popolare e in alcuni casi acquistò anche un ruolo più nobile, come elemento decorativo o rituale; quello da cucina è oggi più di un accessorio

funzionale, essendo un essenziale compagno, divenuto molto più di un supporto, quasi un accessorio modaiolo.

La cinematografia ne ha influenzato l'immagine di accessorio modaiolo

La cinematografia ne ha influenzato tale caratterizzazione, prima mettendo in luce **la padrona di casa che si toglie e nasconde il grembiule** prima di accogliere qualcuno, **e poi gli chef** che, con gestua-



I grembiuli di una moderna brigata di cucina

Dall'alto: locandina del film "Siamo donne" (1953); una scena del film "Il gusto delle cose" (2024); Bill e Hillary Clinton al D.C. Central Kitchen

lità regale, lo indossano prima di immergersi nel regno-cucina. In tanti film il focus di ripresa ha indugiato proprio sul grembiule come in **Siamo donne**, uscito in Italia il 22 ottobre 1953, con quattro attrici famose: **Anna Magnani, Alida Valli, Ingrid Bergman, Isa Miranda**, o anche nei più recenti **Il sapore del successo** del 2015, diretto da **John Wells** e scritto da **Steven Knight**, ambientato nel mondo dell'alta cucina; o **La passion de Dodin Bouffant**, uscito in Italia nel 2024 con il titolo **Il gusto delle cose**. E grembiuli anche nelle **fiction**, come **Italian Restaurant**, trasmessa a puntate su Rai 1 nel 1994, per la regia di **Giorgio Capitani** con **Gigi Proietti, Nancy Brilli, Cristiana Capotondi**, e quest'anno, a teatro, con il musical **Tootsie**, in tournée in vari teatri italiani.

Indumento semplice e funzionale, ha una storia che abbraccia secoli di tradizione culinaria, nata da una necessità pratica, sporcare il meno possibile gli abiti mentre si era impegnati in cucina. Cuoche e massaie utilizzavano stracci o tessuti vari per proteggere i vestiti, ma poi il grembiule ha iniziato la fase evolutiva, spesso influenzata dalle tradizioni locali. Il termine "grembiule" deriva da "grembo", in quanto telo che veniva allacciato in vita e copriva il grembo. In spagnolo, la parola che lo identifica è *delantal*, che deriva dal latino *de in ante*, cioè "davanti". In Francia, grembiule si dice *naperon*, che significa piccola tovaglia o tovagliolo, ma, con l'espressione *tablier*, è spesso associato ai cuochi professionisti, con un taglio elegante e pratico.

Nel Regno Unito, il grembiule, *apron*, ha un'aria più rustica ed è spesso utilizzato da coloro che amano la cucina casalinga.

Nel tempo si è "evoluto", divenendo accessorio di moda, anche per la tendenza a interpretare la cucina come una forma d'arte, affidando al grembiule l'emblema di tale trasformazione: incrociando la tradizione culinaria e la modernità, tra la funzionalità e l'eleganza. Cuochi professionisti e anche dilettanti hanno finito per considerare il grembiule non solo come un oggetto pratico, ma anche come un modo per espri-



Nella foto in alto: cuochi con grembiuli in una cucina del 1900; in basso uno scatto del Cavalier Ledru Mauro (1890 circa) con famiglia contadina messinese

mere il proprio stile e la propria personalità in cucina. Attraverso una vasta gamma di *design* e materiali. Così, **nel XXI secolo**, il grembiule **riappare come icona dello stile nell'abbigliamento da lavoro** e come accessorio di moda dentro e fuori la cucina.

Dal 1800 divenne testimone silenzioso della storia culinaria e dell'evoluzione sociale

Nel Medioevo le donne che avevano la cura della casa e della preparazione del cibo, ma anche la gestione del bestiame e la partecipazione ai lavori agricoli, indossavano bianchi grembiuli di tela; quelli usati dagli uomini segnalavano la loro situazione economica e professionale: **i parrucchieri** inglesi lo usavano a quadri; **i calzolari** indossavano grembiuli neri per proteggersi dal bitume e **gli scalpellini** grembiuli bianchi per ripararsi dalla polvere bianca sprigionata dalla pietra. **I maggiordomi** adottarono il verde, il blu era utilizzato da tessitori, filatori e giardinieri, e, dovendo **adattarsi a molteplici usi, il grembiule abbandonò la pesantezza e la rigidità originali** per diventare più morbido, confortevole e consentire la più ampia libertà nei movimenti.

Il 1800 è il secolo del **boom del grembiule, insostituibile "corredo"** per le mogli dei coloni nelle Americhe e poi evolutosi con la Rivoluzione Industriale. Divenne testimone silenzioso della storia culinaria e del progresso sociale, durante l'epoca vittoriana, con **le donne delle classi superiori che li indossavano realizzati con tessuti pregiati e decorazioni elaborate**, mentre le lavoratrici preferivano grembiuli più semplici e funzionali. Divenne un'icona della femminilità principalmente negli Stati Uniti alla fine degli anni '40 e dopo gli eventi bellici contribuì a diffondere quell'immagine di famiglia riunita attorno a un tavolo **con il grembiule divenuto sinonimo di una cucina accogliente con cibo a sufficienza per tutti**.

Il messaggio arrivò quindi in Europa,



facendo **tramontare i vecchi grembiuli legati all'iconografia della nonna e, per gli uomini**, apparve in ambito domestico, divenendo **l'accessorio per chi si occupava delle grigliate**.

Il progresso tecnologico ha introdotto innovazioni nei materiali utilizzati

Più recentemente, il grembiule è emerso dalla cucina e ha fatto la sua apparizione anche in sala ristorante quale uniforme più informale dei camerieri. Il progresso tecnologico ha introdotto poi innovazioni nei materiali utilizzati per la realizzazione dei grembiuli, rendendoli **più leggeri, resistenti e facili da pulire**. Le fibre sintetiche, per esempio, hanno permesso di **creare prodotti più colorati** e con fantasie variegate, rimuovendo

dalla grembiule l'immagine puramente utilitaria. Da oggetto funzionale, il grembiule si è trasformato quindi in un elemento modaiolo, capace di comunicare uno stile personale e seguire le tendenze del momento.

La scelta di chef o cuochi ricade quasi esclusivamente sul grembiule in cotone misto, poiché offre una buona protezione contro macchie di cibo e liquidi. Il cotone garantisce traspirabilità, mentre il poliestere assicura resistenza ai lavaggi, soprattutto per i grembiuli colorati, mantenendo i colori vivi nonostante numerosi cicli in lavatrice. Un'altra scelta popolare è **il grembiule in denim**, apprezzato per la sua durabilità, e **molti barman lo scelgono** per aggiungere un tocco di stile unico al loro abbigliamento da lavoro. E con un grembiule tutti si regalano l'apparente consapevolezza di essere un grande chef o il re della griglia.

Attilio Borda Bossana



I marusticani nelle terre emiliane

di **Serenella Dalolio**

Antropologa della contemporaneità e giornalista

*Quel non so che
di meravigliosamente
selvatico.*

Basta guardarsi intorno e si trovano, presenza discreta ma persistente, lungo una fascia altitudinale tra la pianura e la montagna fino ai 900 metri. **Sono frutti verdi, gialli, rosa-arancio o rosso-amaranto** che traboccano da frasche di foglie verdi o rosso-porpora ed elicitano il senso della bellezza e del legame con il mondo degli alberi. Sono i frutti del *Prunus cerasifera*, altrimenti detti marusticani o rusticani o

mirabolani o amoli o bromboli. **Maturano tra giugno e settembre**, attraendo lo sguardo dei raccoglitori che già pre-gustano quella tensione culinaria tra il crudo e il cotto che, secondo **Claude Lévi-Strauss**, segna il passaggio del cibo dallo stato di natura a quello di cultura. Perché i marusticani, come li chiameremo d'ora in poi con **il nome che li identifica nelle terre emiliane tra Modena e Ferrara, non si trovano dal fruttivendolo, sono selvatici** e per assaporarli devi cercarli e desiderare di sentirne la rotondità nel palmo della mano.

*Un'elegante e spettacolare
bizzarria: sbocciano prima
i fiori delle foglie*

L'attesa inizia **agli albori della primavera** quando il loro albero da frutto, insieme ai suoi 400 amici del genere *Prunus* (susini, ciliegi, mandorli, albicocchi, peschi), compie un'elegante e spettacolare bizzarria: sbocciano prima i fiori delle foglie, creando un'incantevole atmosfera di festa e di rinascita in campagna così come in collina e in città. Il marusticano, **originario dell'Est, dai Balcani al Caucaso**, è stato introdotto **nella penisola italiana in epoca romana** e si è adattato perfettamente, riproducendosi spontaneamente. Venne classificato nel 1784 dal botanico svizzero **Jakob Friedrich Ehrhart**, che utilizzò il sistema di nomenclatura binomiale del medico naturalista svedese **Carl Nilsson Linnaeus** e lo descrisse in latino, la lingua internazionale della comunicazione scientifica: "*Prunus ramis*





subspinescentibus, glaberrimis; foliis ellipticis, glabris, convolutis; pedunculis foliariis, tenuissimis, glaberrimis; calyce reflexo; drupa subglobosa, pendula”. Appartiene alla famiglia delle *Rosacee*. Il nome *Prunus* è una latinizzazione dal greco antico e significa susino; l’aggettivo *cerasifera* si traduce con “**simile al ciliegio**”, ricordando, come testimonia **Plinio il Vecchio** nel I secolo d.C., che il termine *cerasus* proviene dall’antica località di Cerasunte, sul Mar Nero, da cui giunsero le prime ciliegie. **Il marusticano non si può non amare:**



sprizza allegria e sostenibilità, è versatile e tollerante, ha un alto livello di autonomia, è esplorazione attiva dell’ambiente, è intergenerazionale, interconnesso e interrelato; gli umani ne hanno apprezzato gli elevati indici di resistenza utilizzando come portoinnesto per altre piante da frutto e **come pianta ornamentale nelle città**, soprattutto nella varietà dell’affascinante *Prunus Pissardii* proveniente dagli Stati Uniti d’America.

Quando i fiori cadono, iniziano a formarsi quei frutti che fanno scalpitare i *bagàét*, i ragazzi. Perché **i marusticani sono deliziosi quando sono acerbi** per il brusco che infondono al palato fin dal primo morso.

Quando sono maturi, è un piacere raccogliarli e gustare il primo assaggio

Nando Taddei, già presidente dell’Accademia Nazionale di Scienze Lettere e Arti di Modena, nel suo libro *La stagione dei Marusticani* (Albatros, 2021), **identifica l’adolescenza proprio con i frutti acerbi**, in quella fase della vita che più di ogni altra ha **il sapore delle emozio-**

ni e della ricerca della libertà. I ragazzi e le ragazze conoscevano bene il momento in cui concedersi il primo assaggio: bisognava attendere quando il nocciolo interno era divenuto abbastanza duro. E allora era tutta un’avventura: si saliva sull’albero e, appesi a un ramo, fra un marusticano e l’altro (senza esagerare!), si interagiva con quel mondo rustico e si era un po’ tutti dei “baroni rampanti”. Quando sono maturi, è un piacere raccogliarli e gustare quel dialogo attrattivo con la natura. **Possono essere consumati freschi**, e hanno un **sapore delicato con retrogusto acidulo** che ben si accompagna alle insalate, oppure possono essere **trattati per prolungarne la durata**. E qui si scatenano la creatività e la contaminazione delle traiettorie di culture, gesti e memorie. **Dolce o salato?** I marusticani sono capaci di tutto! **Quelli gialli** non ancora troppo maturi si conservano **in salamoia** per essere consumati **come aperitivo** con salumi e formaggi: si ripongono in contenitori sterilizzati dopo averli lavati e tolto loro il picciolo; si immergono accuratamente in un composto di acqua e sale, eventualmente arricchito con erbe aromatiche come il finocchietto selvatico; si lasciano ripo-



sare al buio e si mangiano almeno un mese dopo.

La versione dolce è più ricca di varianti

La versione dolce è più ricca di varianti. Nel territorio tra Modena e Ferrara, in un'economia contadina improntata al ritmo della natura, i frutti del *Prunus cerasifera* rappresentavano la frutta dell'inverno. A San Felice sul Panaro (Modena), l'usanza è di **conservarli sciroppati**. C'è stato un tempo in cui non c'erano a disposizione i barattoli e si adoperavano le bottiglie del vino: i marusticani erano infilati uno a uno e completamente inzuppati in uno sciroppo di acqua e zucchero al 25%, per poi procedere con 5 minuti a bagnomaria. Durante l'inverno, il succo sciroppato, spalmato sul pane, era una merenda squisita.

Per preparare confetture, pestil, salsa tkemali o sughi bisogna invece partire dalla purea: i marusticani vengono messi sul fuoco per qualche minuto e passati al setaccio per eliminare le bucce e i noccioli. Dai Balcani, dove un tempo si estendeva l'Impero Ottomano, arriva il **pestil, una sorta di frutta essiccata**. La base è sempre la medesima purea: si rimette sul fuoco fino a raggiungere una densità di poco inferiore alla marmellata;

si versa su supporti di legno o su foglie di vite creando uno strato di pochi centimetri; si pone ad asciugare al sole oppure all'ombra o, in una modalità più moderna, su carta forno; a questo punto il *pestil* è pronto per essere arrotolato e conservato in un ambiente fresco e asciutto.

A metà strada tra il dolce e il salato, dal Caucaso migra **la salsa tkemali**. La base è la polpa ottenuta da marusticani di diversi colori e di diversi stati di maturazione: **si aromatizza con una buona dose di aglio**, qualche foglia di menta secca, semi di aneto e di coriandolo e di fieno greco, un po' di peperoncino rosso, sale e pepe; si trasferisce in barattoli o bottigliette; **si utilizza come condimento per carni o patate**.

Decisamente dolce è la preparazione dei sughi o sugoi o sugoli a Gavello ferrarese, prima che dalla vendemmia arrivi il mosto d'uva: in un litro di purea si stemperano 8 cucchiari rasi di farina e altrettanti di zucchero; il composto si bolle sul fuoco per qualche minuto; si ripone in una ciotola e si lascia a raffreddare; si conserva in frigo per una settimana, ma è difficile che si resista tanto tempo al piacere di gustarlo a ogni ora del giorno. I sughi di marusticani regalano tonalità cromatiche inebrianti e un intenso profumo di cose-buone da condividere, o da donare.

Serenella Dalolio





Dolci tradizionali del Campidano

di Aldo Vanini

Accademico di Cagliari Castello

*“Druccis finis”
e “druccis de domu”:
dai più complessi
a quelli preparati
in casa, conservano
ancora oggi un forte
aspetto identitario.*

Scriveva John Dewey che “l’arte è una qualità del fare e di ciò che viene fatto”. **Arte, quindi, non è solo l’oggetto prodotto**, tanto meno solo l’ogget-

to che pretende di essere artistico, **ma rappresenta la modalità** e l’intenzione con le quali si affronta il fare.

Come altri hanno sottolineato, tale intenzione coincide con il *making special*, con **il fare in modo speciale**. A queste condizioni, qualunque atto, anche il più umile, può farsi “arte”. La cucina, quando nasce per *making special*, può essere pertanto una forma d’arte.

Se per tutti gli altri cibi, anche quando raggiungono un livello di evoluzione elevato, la motivazione originaria rimane la nutrizione, per il dolce, prodotto del superfluo nutrizionale, l’intenzione del *making special* è intrinseca.

Fossero pure semplici biscotti preparati da una madre per la colazione dei figli, è evidente il desiderio di sottolineare “qualcosa”, in questo caso l’affetto materno.

I dolci più complessi assumono un valore sociale e simbolico

Ovviamente i dolci più complessi assumono un valore sociale e simbolico ben più importante.

Quando la catena della produzione non era impegnata, come oggi, in ogni momento dell’anno, a solleticare memoria e desiderio, **i dolci erano importanti marcatori delle stagioni, delle feste, delle ricorrenze** collettive e familiari.

Nel Campidano di Cagliari, tale sacralità è evidenziata da un rituale di attribuzione di significati e di ruoli che è tipico dell’arte.

I dolci tradizionali campidanesi si distinguono in druccis finis (dolci fini) e **druccis de domu** (dolci familiari), i primi



appannaggio delle *maistas drucceras* (maestre dolciaie), i secondi preparati in casa, entrambi, comunque, secondo la stagionalità degli ingredienti e le situazioni speciali che andavano a marcare.

Il titolo di *maista druccera* non era ovviamente autoreferenziale, ma vi si accedeva attraverso un apprendistato lungo e non sempre destinato al successo. Le ragazze, se non le bambine, andavano a bottega dalle *maistas 'po' fai is zeraccas'* (per fare le cameriere), definizione che non aveva un valore spregiativo, ma indicava semplicemente una precisa distinzione gerarchica e pedagogica.

La differenza tra "druccis finis" e "druccis de domu"

La distinzione tra *druccis finis* e gli altri è legata principalmente **al pregio delle materie prime**, con in testa la mandorla, dolce o amara, tritata o sfogliata, e **alla complessità della decorazione**, oggetto di vere e proprie competizioni tra le autrici. *Candelaus* e *pastissus*, *mustazzuleddus*, *papassinis* e *gatou* monumentale appartengono ai *druccis finis*, articolati nel corso dell'anno e delle cerimonie civili e religiose. Alla complessità dell'esecuzione e al pregio degli ingredienti, **si unisce un'eccezionale ricchezza del decoro**, ottenuto mediante un **sottilissimo ricamo** realizzato con una glassa reale (*sa pinta*) e un imbuto a tasca dal beccuccio sottilissimo, integrato da tocchi di foglia d'oro (*indoru*) e da minuscole palline di zucchero più o meno colorate (*traxera*).

Le *pardulas*, invece, appartengono alla categoria delle preparazioni domestiche, ma non per questo semplici e banali.

In entrambi i casi, la scelta accuratissima delle materie prime e i segreti gelosamente custoditi della preparazione confermano la ritualità cui sopra si accennava e trascendono la semplice funzione alimentare, conservando ancora oggi, **per le comunità, un forte valore identitario**, anche se ormai progressivamente svincolati dai ritmi stagionali.

Non è un caso che, **nella festa di San**



Giovanni a Quartu Sant'Elena, un gatou monumentale, rappresentante una grande architettura barocca, si faccia **sfilare in processione** montato su un carro trainato dai buoi.

Allo stesso tempo, però, vanno diffondendosi imitazioni più o meno industriali che

sminuiscono il pregio e l'eccezionalità originaria. Allo scopo di mantenere la memoria di questa arte, la Delegazione di Cagliari Castello sta procedendo al deposito delle ricette tradizionali di queste assolute eccellenze, il cui significato identitario va oltre il puro valore alimentare.



La cottura nei testi dell'alta Lunigiana

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Per riscoprire i sapori
dell'antica sapienza
contadina.*

Per ritrovare l'antica sapienza contadina occorre riscoprire i sapori e la bellezza della cottura nei testi. Gli intensi profumi che si sprigionano aprono la mente a **un modo di cucinare unico e sapienziale proprio della Lunigiana**. I vecchi borghi hanno un fascino millenario e sono presidi del piacere di un cibo gustoso e prelibato, diffondendo il rispetto per chi lo produce in armonia con l'ambiente. La legna è scelta a seconda degli alimenti che s'intende cucinare, e i sapori delle vivande mantengono in modo sublime le loro caratteristiche, accompagnate anche da erbe aromatiche che ne esaltano la bontà.

La Lunigiana è un territorio prevalentemente di alta collina e di montagna all'estremo nord della Toscana, lungo il corso del fiume Magra. La spiccata identità paesaggistica, i caratteri etnici e linguistici fanno di questo territorio un'unità così

caratteristica da essere considerata una regione a sé. Oggi la Lunigiana si ritrova in quel sentimento identitario dei suoi abitanti che non si sentono né liguri né toscani, né emiliani, ma "lunigianesi". Per trovare il *genius loci* di questa terra bisogna riferirci ai modi di tramandare il culto dei suoi cibi. Grazie alle tradizioni culinarie **la Lunigiana**, ancor prima di essere conosciuta per la sua storia e per i suoi castelli, **è diventata famosa per la sua cucina**.

*Le origini del testo come
strumento di cottura*

Le origini del testo come strumento di cottura **sono molto antiche**. Già in epoca romana si ipotizza che fosse utilizzato come forno da trasporto. La cottura nel testo **è una modalità autoctona della**



Lunigiana e ne troviamo testimonianza documentaria negli Statuti di Pontremoli, approvati da **Gian Galeazzo Visconti** nel 1391.

Il testo, **un tempo in terracotta e oggi soprattutto in ghisa**, è composto da due parti: il **"soprano", ossia il coperchio**, e il **"sottano", la parte inferiore** nella quale avviene magicamente la cottura. Il testo in terracotta ha un diametro variabile dai 30 ai 50 centimetri ed è senza manici; il testo in ghisa non supera i 50 centimetri e ha due manici. A entrambi si applica un coperchio conico che copre ermeticamente la parte sottostante, al centro del quale è inserito un manico per la movimentazione durante la cottura. **Le due parti del testo devono essere scaldate sulla fiamma del camino.** Il "soprano" è coperto di brace ardente e di cenere, mentre il "sottano" deve essere appoggiato su alari sotto ai quali si accatasta la brace.

Originariamente erano tutti realizzati in terracotta ma, vista la loro fragilità e l'impossibilità di produrre con costanza un numero adeguato per la continua sostituzione, oggi sono molto più diffusi quelli fabbricati in ghisa. **La parola latina testum indicava un recipiente di terracotta utilizzato per la cottura dei cibi.** Quelli di terracotta, usati a Pontremoli e nel suo vasto circondario, erano **fabbricati soprattutto a Castagnetoli**, nel comune di Mulazzo. Disponendo di **cave di argilla molto vicine alle abitazioni**, erano le donne che si recavano a riempire le ceste che poi portavano in testa nei fondi, in cui l'argilla veniva depositata e avvolta in sacchi bagnati, in attesa di essere passata al crivello per eliminare le impurità. Si procedeva quindi a preparare l'impasto mescolando l'argilla con paglia tritata e polvere di calcite spatca per garantire, in fase di cottura, consistenza e porosità insieme. L'impasto così ottenuto veniva modellato nelle forme di legno e levigato fino a ottenere in terra cruda i due elementi del testo, che venivano poi pilati nel forno per la cottura.

Tra gli antichi mangiari di Lunigiana sempre largo spazio è stato concesso alla varietà dei cibi ottenuti con tale metodo di cottura e, tra questi, **il testarolo è cer-**

tamente il più rinomato, potendo vantare un'autorevole citazione nel 1852. **Umberto Molossi** (1795-1880), pontremolese, sommo studioso nelle scienze statistiche al servizio del Duca di Parma, autore di un'opera di grande interesse corografico sulla Lunigiana Parmense, scrive: "I testaroli sono vivanda più prelibata. Fatta una pasta alquanto liquida con farina di grano, la stendono sottilmente nei testi ben riscaldati, e quando è cotta tagliano il disco a quadretti che fanno poi rinvenire nell'acqua calda. Tirano su asciutto e stendono questa specie di pappardelle in un piatto, e le condiscono con formaggio grattato ed una salsa di basilico ed aglio pesti e stemperati con olio".

È fondamentale saper regolare la temperatura

Tuttavia, i testi in terracotta sono **uno strumento fragile** e facilmente deperibile, per cui, **dalla fine del 1800**, si prova a realizzare qualcosa di più consistente e **la scelta cade sulla ghisa**, che presenta quella porosità che meglio si avvicina alla terracotta. Il metodo tradizionale prevede che il riscaldamento dei testi avvenga tramite il fuoco, soprattutto di legna di faggio, castagno, frassino e sarmenti di vite, per poter conferire al prodotto l'aroma tipico di questo metodo di cottura. È fondamentale saper regolare la temperatura: **a seconda del calore, nel testo possono cuocere il pane, le torte d'erbi, i castagnacci, i dolci e soprattutto le carni. Come l'agnello di Zeri**, prodotto principe dell'allevamento lunigianese, condito con aromi naturali, aglio, rosmarino, olio e le squisite patate locali per catturarne gli umori. Quando il sottano ha raggiunto la temperatura giusta, **viene ritirato dal fuoco e vi si pongono i cibi da cuocere.** Si lascia quindi scoperto per qualche istante, poi si chiude **sovrapponendo il soprano** e formando così una campana all'interno della quale avviene la cottura. Il modo di cuocere nel testo è una via di mezzo fra quella al forno, che rende croccante la



superficie, e quella al vapore, che mantiene l'interno morbido e ricco di sapori.

L'aroma della legna e delle foglie arricchisce i cibi di sapori e odori

Il massimo dell'unione di natura e cucina si ha quando sul fondo del sottano viene steso **uno strato di foglie di castagno**, raccolte a luna calante nei mesi di settembre e ottobre, **conservate per tutto l'anno in collane appese in luogo asciutto** e leggermente ventilato. In questo caso l'aroma lievemente bruciato della legna e il profumo delle foglie vanno ad arricchire le ricette di sapori e odori che con altre cotture non sarebbe possibile ottenere. **Chi ha provato il cibo cotto nei testi ne capisce la differenza** e, quando ci si accosta a un piatto con i sentori dei fumi sprigionati dai legni e dalle erbe, si entra in un'aura sensoriale che si associa a un aroma profondo e ancestrale. Così il colore del cibo rimanda a **un profumo che fa immaginare e pregustare un sapore**, come se ciò che si vede e si sente sia già presente sulla lingua e sul palato. Le donne di Lunigiana manovrano ancora i testi come strumenti musicali, perché questo metodo di cottura si può usare per moltissimi alimenti, a cominciare dal pane.



I sapori delle trote del Gennargentu

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

Avvolte nelle foglie di ontano e cotte alla brace nel rispetto per la natura.

pastori e contadini del Gennargentu praticavano la pesca come parte integrante di uno stile di vita autentico e sostenibile, tramandando tecniche rudimentali ma efficaci, inclusa la pesca a mani nude.

Le radici dell'ontano favoriscono la formazione di un habitat ricco di biodiversità

Le trote del Gennargentu, rinomate per il loro **sapore delicato e la carne soda**, prosperano nelle acque cristalline e incontaminate dei torrenti montani. Questi pesci non sono solo un elemento della fauna locale, ma un vero e proprio **patrimonio culturale gastronomico** in quanto le loro carni sono deliziose, con il vantaggio di essere **reperibili in qualsiasi periodo dell'anno** e di essere **salutari e nutrienti**. Secoli fa,

Per comprendere appieno questa tradizione culinaria, è fondamentale esplorare **il legame profondo tra la trota e l'ambiente che la circonda, in particolare con l'ontano**. Tale albero, chiave per l'ecosistema dei fiumi dell'Ogliastra, è un vero e proprio alleato fluviale. Crescendo lungo i corsi d'acqua, l'ontano svolge un ruolo cruciale nella stabilizzazione degli argini e contribuisce a mantenere la qualità dell'acqua. Le sue radici

ci profonde e fitte favoriscono la formazione di un habitat ricco di biodiversità, **creando le condizioni ideali per la proliferazione di trote e altre specie acquatiche**.

Nelle comunità del Gennargentu ogliastrino, la **prosperità degli ontani** lungo i corsi d'acqua è sempre stata un indicatore cruciale della **salubrità ambientale**. La loro crescita rigogliosa e la vitalità della vegetazione erano considerate **chiari segnali di acque pure** e di un **ecosistema equilibrato**, fondamentale per la riproduzione e lo sviluppo ottimale delle trote. Questo profondo legame è magistralmente sintetizzato nell'antico proverbio locale: **"dove l'ontano prospera, la trota balla"**.

L'utilizzo delle **foglie di ontano (*Alnus glutinosa*) come involucro naturale per la cottura** delle trote rappresenta una pratica di grande interesse etnobotanico e culinario, radicata in **tradizioni antiche** e in un rapporto rispettoso con l'ambiente circostante. Sebbene oggi sia una tecnica non più molto usata, tale metodica testimonia un sapere popolare tramandato nel tempo, caratterizzato dall'ingegno nell'utilizzare risorse locali in modo sostenibile e funzionale.

L'ontano, molto comune lungo le sponde dei corsi d'acqua, si presta particolarmente alla preparazione di alimenti grazie alle caratteristiche delle sue foglie: sono di grandezza media, robuste e larghe, ideali per avvolgere e proteggere il cibo durante la cottura. Dal punto di vista chimico e aromatico, le foglie contengono tannini, composti polifenolici con proprietà astringenti, e oli volatili che, riscaldati, rilasciano aromi terrosi, resinosi e leggermente speziati. Tali composti non solo contribuiscono al profilo aromatico del piatto, ma possiedono anche proprietà conservanti e antibatteriche, che un tempo aiutavano a pre-



servare e insaporire gli alimenti in assenza di tecniche di conservazione moderne.

La tecnica di cottura nota come "cartoccio verde"

In antichità, le popolazioni locali si affidavano alle risorse naturali per preparare pasti semplici ma saporiti, **spesso avvolgendo le trote in foglie di ontano e cuocendole su braci o in fuochi aperti**. Tale tecnica, nota come "cartoccio verde", garantiva **una cottura uniforme e manteneva l'umidità del prodotto**, conferendo al pesce un aroma selvatico e terroso che richiamava l'ambiente di provenienza.

Storie e testimonianze raccontano di come i pescatori più anziani, dopo aver portato a termine una fruttuosa battuta nei fiumi del Gennargentu ogliastrino, si riunissero in punti appartati e protetti, vicino ai ruscelli. Privi di forni o altri strumenti, affidavano la cottura al calore naturale del fuoco di legna secca. Le trote, accuratamente pulite e leggermente bagnate per ammorbidirle, erano avvolte con cura nelle grandi foglie di ontano, che mantenevano intatte le proprietà aromatiche, proteggendo il pesce durante la cottura. Tali "pacchetti" naturali erano poi posizionati direttamente sotto la cenere calda o tra le braci o sulla graticola, lasciando che il calore lento e uniforme esaltasse il sapore e la consistenza del pesce.

Il gesto di avvolgere le trote nelle foglie di ontano, oltre a rappresentare una tecnica culinaria arcaica, assumeva un significato più profondo di **rispetto e gratitudine verso la natura**. Era un modo per riconoscere l'equilibrio tra uomo e ambiente, un atto di armonia che esalta le caratteristiche del territorio e delle sue risorse autentiche. L'antica pratica testimonia l'importanza di preservare non solo le tradizioni gastronomiche, ma anche gli ecosistemi naturali che le rendono possibili.

Tale metodo di cottura non è solo una ricetta, ma un ponte che collega il presente con il passato, permettendoci di



assaporare non solo il gusto straordinario delle trote del Gennargentu, ma anche l'eco di una cultura che sapeva trarre il massimo dalla generosità della natura. È un invito a esplorare sapori antichi e a riscoprire la bellezza di una cucina radicata nella terra e nella sua storia millenaria.

Aspetto, sapore e profumi

Le trote del Gennargentu, catturate in acque incontaminate e sostenute da un ecosistema di elevata purezza, si presentano con caratteristiche organolettiche di grande pregio, esaltate dall'arte culinaria che prevede la cottura alla brace nelle foglie di ontano. Al termine della cottura, le trote assumono **una pelle dorata**. La carne, umida e compatta, mantiene intatta la sua forma, con

una texture vellutata e delicate venature di grasso intramuscolare che ne sottolineano la succosità. La presenza delle foglie di ontano conferisce un aspetto rustico e invitante.

Il sapore si distingue per **note delicate, leggermente affumicate e aromatiche**.

La carne rivela un equilibrio tra la dolcezza naturale e un retrogusto leggero di resina e di aromi vegetali, che conferiscono profondità e complessità gustativa. La cottura a diretto contatto con le foglie sprigiona **un profumo intenso di resina**, che avvolge il piatto di un'aura di genuinità e tradizione. L'aroma affumicato, naturale e delicato, si mescola con le note fresche e minerali della trota, creando **un bouquet olfattivo complesso e invitante**. La combinazione di sentori vegetali e di pesce crea un'esperienza sensoriale ricca e sfaccettata, capace di evocare gli ambienti selvaggi e incontaminati del Gennargentu.

LA RICETTA

Ingredienti: trote del Gennargentu, foglie di ontano, sale, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: *pulire accuratamente le trote, eliminando le interiora e le squame e lasciandole intere. Raccogliere le foglie di ontano grandi e pulirle bene sotto l'acqua corrente, cercando di non romperle. Salare l'interno e l'esterno di ogni trota e spennellarle leggermente con olio d'oliva. Adagiare ogni trota al centro di una foglia di ontano, avvolgerla bene, creando un involucri compatto, eventualmente fissandolo con spaghi da cucina o rametti sottili, così da creare un vero e proprio "cartoccio naturale". Per la cottura al forno: infornare le trote in forno preriscaldato a 180-200 °C per circa 15-20 minuti, a seconda delle dimensioni. Il tempo di cottura è indicativo: il pesce sarà pronto quando la carne sarà bianca e opaca.*

Per la cottura alla brace: disporre il cartoccio su una graticola e adagiarla sulla brace, mantenendo una distanza che consenta una cottura uniforme. Cuocere per circa 15-20 minuti, girando di tanto in tanto per evitare bruciacature e assicurare una cottura omogenea. Una volta cotte, le trote possono essere servite direttamente nel loro involucri di foglie, che potrà essere rimosso al momento di gustarle. Questo non solo aggiunge un elemento visivo sorprendente, ma permette agli aromi di continuare a infondere il pesce fino all'ultimo istante.



Limone: il sole in tavola

di **Giuseppe Vinelli**

Accademico di Foggia

Quello del Gargano, Igp, è ritenuto il più antico d'Italia.

Conosci tu il paese dove fioriscono i limoni? "Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn...". È il primo verso di una celebre poesia di **Goethe** dedicata all'Italia, con le sue riviere ricche di questo frutto solare. Originario dell'India e della zona himalayana della Cina, il limone, già conosciuto intorno al 500 a.C., si diffuse nel Mediterraneo, per merito degli Arabi, tra il 1000 e il 1100 d.C. Con **Cristoforo Colombo** arrivò nel Nuovo Mondo dopo il 1492. I limoneti (in Trinacria "i giardini") si diffusero rapidamente in Italia, in particolare in Sicilia, nella Penisola Sorrentina, sulla Riviera Ligure, sul Garda e sul Gargano, nei territori di Vico, Ischitella e Rodi.

È detto "femminello" per la sua fertilità e le numerose fioriture

Il limone del Gargano è detto *femminello* per la sua fertilità (**fino a cinque fioriture l'anno**: primofiore, bianchetti, marzani, verdelli e bastardi) ed è ritenuto **il limone più antico d'Italia** (ci sono testimonianze della sua coltivazione intorno al 1000 d.C.). È un **Igp** (Indicazione Geografica Protetta) ed è caratterizzato da **forma ovoidale, buccia spessa e profumata**, polpa succosa e **numero ridotto di semi**.



Il limone è un **ibrido**, un incrocio tra altri agrumi (da *acer*, in latino *aspro*). Quelli primari sono il cedro, il mandarino e il pomelo, tutti originari delle regioni tropicali e sub-tropicali del Sud-est asiatico. Gli altri agrumi, come l'arancia (amara e dolce), il pompelmo, il *lime* o limetta, la clementina, il mandarancio, sono ibridi naturali o indotti. Il limone **deriva dall'incrocio del cedro con l'arancia amara**.

Importante in medicina e in gastronomia

Utilizzato anche come pianta ornamentale per la bellezza e la solarità dei suoi frutti, per le foglie sempreverdi e per il delicato profumo di zagara dei fiori, il limone è importante sia in medicina sia in gastronomia. In medicina, grazie alla **vitamina C**, **rafforza le difese immunitarie**. Con i limoni fu sconfitta una malattia che affliggeva i marinai, lo scor-

buto. Ha proprietà **antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche**.

Molto usato **nella cucina mediterranea per condimenti, marinature** e produzione di **marmellate e bevande**: è ingrediente base in cocktail, come Mojito, Gin Fizz, Lemon Soda, Daiquiri (il cocktail di **Hemingway**). È alla base del famoso **Limoncello**, il liquore *home made* più diffuso al mondo, con una gamma infinita di ricette e varianti.

Nell'arte il limone è presente in numerosi dipinti, dagli affreschi pompeiani, alle nature morte, ai quadri della Madonna quale simbolo di purezza e fedeltà.

Un consiglio: se si intende utilizzarne la scorza per dolci, dessert o aperitivi, assicurarsi che si tratti di limoni prodotti in Italia e **non trattati**. Specie quelli provenienti dall'estero sono irrorati con anticrittogamici e altri prodotti per prolungarne la conservazione. In ogni caso, con le estati che stiamo attraversando, è sempre più piacevole rinfrescarsi gustando "... il gelato al limon... vero limon..." della celebre canzone di **Paolo Conte**.



Il carpione piemontese

di **Matteo Pastorino**
Delegato di Alessandria

*Tra storia, tradizione
contadina e nuove
interpretazioni.*

Il carpione è **molto più di una semplice marinatura**: è un simbolo della cucina contadina piemontese, un ponte tra passato e presente. Le sue radici affondano nell'osservazione pragmatica dell'ambiente rurale: prima dei frigoriferi, l'aceto - insieme a cipolla, salvia, aglio e talvolta alloro - garantiva la conservazione di alimenti freschi durante le calde estati, permettendo di prolungarne la durata e attenuando il caratteristico retrogusto di "fango" dei pesci d'acqua dolce, come carpe e tinche. Si ritiene che questa tecnica risalga addirittura all'epoca romana, quando sale e aceto erano i pilastri della conservazione culinaria. In Piemonte, **in particolare nelle colline delle Langhe e del Monferrato**, nacque così una tradizione che si sarebbe estesa ben oltre le mura delle cascine, grazie al lavoro delle **contadine che portavano la ricetta nelle case nobiliari di Torino**.

*La tecnica tradizionale
prevede due step: la frittura
e la marinatura*

La tecnica tradizionale prevede un primo step: **frittura** o cottura in padella di **pesce** (tinca, carpa, trota), ma anche di **carni** - cotoletta di vitello o, più tardi, di pollo -, **uova in camicia** e **verdure** come zucchine. Dopo la cottura, gli ingredienti vengono lasciati raffreddare. Il secondo step è la **marinatura**: si prepara un soffritto di cipolla, salvia e aglio, si sfuma con vino bianco e aceto (in proporzione tipica 3:1), si sala, si porta a bollore e, una volta raffreddato, si versa sui cibi freddi, **lasciandoli macerare per almeno 12 ore** - ma meglio se un giorno intero - in un contenitore chiuso, possibilmente conservato in luoghi freschi,



balconi o cantine. **Il risultato è un piatto fresco, acidulo, aromatizzato e versatile**, ideale come antipasto o secondo nei mesi estivi. **Tipicamente si serve freddo**, spesso decorato con anelli di cipolla bianca.

Negli anni Sessanta e Settanta, sotto i pergolati estivi di Torino e in "piole" e bocciofile lungo il Po, **il carpione divenne protagonista dei menu stagionali degli aperitivi**, spesso abbinato a prodotti tipici locali come i tomini "elettrici". Era un cibo semplice, popolare, eppure curioso per chi veniva da fuori regione. Complice la crescente tendenza verso sapori più "acidi" e la riscoperta delle tradizioni locali, il carpione ha conquistato anche la cucina di alto livello.

Alcuni chef stellati italiani - come **Enrico Crippa, Massimo Bottura e Gennaro Esposito** - hanno reinterpretato la **marinatura** tradizionale su uova, baccalà o pesce d'acqua dolce.

*Da metodo di conservazione
contadino è divenuto
patrimonio gastronomico*

Non mancano iniziative collettive legate al carpione: dal 1° luglio al 15 settembre, l'Associazione Astigiani organizza il **"Carpionato del mondo"**, coinvolgendo oltre 50 locali piemontesi. I partecipanti collezionano timbri, condividono storie e ricette e sostengono progetti di solidarietà. **Letteratura e cultura popolare** hanno

omaggiato questa marinatura acida: ne parla **Mario Soldati** nel racconto *Vittoria* del 1929, dove "il profumo delle zucchine in carpione" diventa un simbolo dell'ambiente piccolo-borghese.

In Lombardia, la variante valtellinese ammira tinche, anguille e trote in carpione, apprezzate da **Davide Van De Sfroos** nella canzone *Akuaduulza*.

Il patrimonio gastronomico è altresì riconosciuto dalla Regione Piemonte: **i "Prodotti ittici in carpione" sono inseriti tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat)**.

Le varietà di pesce utilizzate - in particolare **la tinca gobba dorata del Pianalto** - sono talmente apprezzate da ottenere la Dop.

Oggi il carpione è un oggetto di sperimentazione. In alcune versioni si arricchisce con sedano, carota, alloro, pepe, zucchero o speziature, più o meno dolci o pungenti, a seconda dell'ispirazione dello chef. In Veneto, la somiglianza con il *saor* - con l'aggiunta di uvetta e pinoli - penetra nella variante lagunare, mentre in Campania, la *scapece* partenopea porta a Napoli quelle zucchine acide citate da **Totò**.

Il carpione piemontese sopravvive e si rinnova. Da semplice metodo di conservazione contadino è divenuto patrimonio gastronomico, culturale e sociale. Ancora oggi unisce tradizione e innovazione, rappresentando l'essenza di una cucina che racconta luoghi, tempi e saperi antichi. Va riscoperto non solo per il suo gusto vibrante, ma anche per la sua capacità di raccontare l'anima del Piemonte, tra fiumi, campagne e tavole stellate.



La castagna roscetta

di Orietta Spera

Accademica di Avezzano e della Marsica

Storia di un frutto gustoso e nutriente, preziosa risorsa del territorio abruzzese.

Autunnale per eccellenza, autentica delizia per il palato, considerata un tempo il “cibo dei poveri”, è sovrana indiscussa, **nella Valle Roveto**, vasta area sita a est dei monti Simbruini: siamo **in Abruzzo** e parliamo della castagna roscetta. **I castagneti**, esistenti dai tempi di *Antinum*, la moderna Civita d'Antino, localizzati in territori dove verde e acqua abbondano, tra i comuni di Canistro, Capistrello, Morino, Civitella Roveto,

Civita d'Antino e Balsorano, in provincia dell'Aquila, **si estendono lungo il fiume Liri**; in questi luoghi incontaminati e adatti al *trekking*, che si fa su percorsi specifici, **tante sono le sagre che vengono dedicate ogni anno** alla “regina della Valle Roveto”.

In latino *castanea sativa*, nella varietà roscetta o volpina, **la castagna è bruna, dal “guscio” (pericarpo) liscio e lucido, tondeggiate**. Dal **sapore molto dolce**, è una varietà autoctona **assimilabile al marrone fiorentino**, remoto lascito di monaci medievali, e viene da sempre **raccolta da settembre a metà ottobre**.

Già note, come detto, ai Romani e i cui metodi di coltivazione, secondo lo storico marsicano **Muzio Febonio**, erano diffusi anche nel 1600, hanno un alto valore calorico e indiscusse proprietà nutritive. Se in Italia troviamo le più buone al centro-nord, in Abruzzo le castagne sono prodotte anche nell'Alta Valle dell'Aterno,

precisamente nei comuni di Montereale, Cabbia, Cesaproba e Ville di Fano. “L'importanza, nel passato, dei castagneti è dimostrata anche dall'ampia legislazione comunale correlata a essi e dalla rilevanza che assumevano nell'economia familiare”, evidenzia il Presidente dell'Associazione Castanicoltori della Valle Roveto **Sergio Natalia**, cultore di storia e divulgatore, secondo il quale, come ricorda lo storico **Raffaele Colapietra**, il mercato delle castagne di Carsoli, ancora all'inizio del 1900, aveva una significativa importanza. “Una risorsa”, continua Natalia, “che grazie alle sagre sta diventando un importante attrattore e ambasciatore territoriale, che porta con sé innovativi esempi di turismo esperienziale”.

La coltivazione richiede impegno, sapienza e molta costanza



Come si coltivano le castagne? Ci vogliono impegno e sapienza, molta costanza, amore e... una vita intera, almeno dal racconto del castanicoltore **Daniele Di Giuseppe**, nato in Francia e a Canistro da sempre, che da bambino, con i nonni, era già sulle tracce del prezioso frutto. “Il seme selvatico”, afferma Daniele, “va innestato e pretende, per un buon risultato, **un terreno appena un po' acido, “vulcanico”, umido, ma dove la luce del sole sia presente**. Il tipo d'innesto “a corona” può avere luogo per circa un mese alla ripresa vegetativa, da metà aprile alla metà di maggio; l'innesto “a doppio spacco” si effettua dai primi di aprile alla fine di settembre: entrambi i metodi **garantiscono un prodotto ottimale**, ricco di carboidrati, potassio, fosforo, calcio,

sodio e ferro; ma anche di vitamine del gruppo B2 (riboflavina) e PP (niacina), preziosa per il sistema nervoso. Le castagne derivano da fiori femminili racchiusi in un riccio: mangiate subito, appena raccolte, sono una squisitezza e, per fortuna, ci sono **criteri precisi per conservarle**: con il sistema della "novena", per esempio, si usa immergerle in acqua fredda per nove giorni: quelle che saliranno a galla dovranno essere eliminate; per i primi quattro giorni l'acqua verrà sostituita per metà, dai 5 ai nove giorni dovrà essere totalmente rinnovata. Terminato tale periodo, le castagne dovranno essere asciugate e stese e poi, dentro un apposito contenitore, si conserveranno anche per tre mesi.

Il castagno, albero superbo e secolare, fruttifica dopo 3 o 5 anni. Uno dei suoi grandi nemici è il Cinipide Galligeno, pericoloso parassita. Di Giuseppe esorta i più giovani a vivere almeno una volta l'esperienza di castanicoltore, altamente formativa, idonea alla conoscenza della propria storia dalle radici.

Il suo uso in cucina

Tornando a quelle che un tempo costituivano l'unico sostentamento per gli abitanti della Valle Roveto, come da tradizione, **in cucina riscuotono successo sotto forma di minestre, confetture e dolci** diversi, ma vengono principalmente gustate come **caldarroste**, dette *ca-ciole* in dialetto, molto profumate: esse vedono degnamente compiere il proprio destino sulla brace. Per non parlare delle **informatelle**, che piacciono molto **cucinare nella stufa** e che cotte risultano più asciutte, o delle **remonne**, **bollite con l'alloro** e prima sbucciate fresche (*remonnare* significa "sbucciare" in vernacolo locale). **Un accorgimento ineludibile** se si vogliono arrostiti le castagne: **evitare spiacevoli "esplosioni", il pericarlo delle "brune signore" deve essere inciso**. E se cento grammi di prelibate castagne (circa 7 pezzi) hanno 190 calorie (insomma quelle di un piattino di riso in bianco) e in un chilo ce ne sono 48



o 50 (costano, per chilo, 6/8 euro) vale la pena assaggiare le ricette di cui protagoniste sono le meravigliose roscette, buonissime e abbondanti.

La signora **Sara De Michele** (ottima cuoca di Canistro), a proposito di luculliane cibarie, suggerisce (attingendo i procedimenti dal libro *Il Castagno*, a cura di **Giancarlo Bounous**) come primo una **"minestra con castagne e orzo"**, quale secondo il **"cinghiale con castagne e mele"**, poi una **"insalata con castagne"** e una **"golosità di castagne"** per dolce. Il frutto è adattissimo alla realizzazione di salse da condimento per carni arrosto o allo spiedo e pure da contorno; estremamente versatile, si presta anche per

budini, **per l'impasto degli gnocchi e frittelle**.

"Martino da Como, cuoco del Patriarca d'Aquileia, nel XIII secolo inventò una **succulenta torta** il cui ingrediente primario era la **castagna, arricchita da zafferano, carni, uova e formaggi**: una pietanza quanto mai confacente all'opulenza delle nobili casate" (dal già citato libro *Il Castagno*).

Non potremmo chiudere se non ricordassimo che il nome della cittadina di Canistro, paese "Principe delle castagne", proviene da "canestro", recipiente artigianale dove, ancora oggi, le protagoniste di questa storia sono collocate per essere vendute o regalate.

CINGHIALE CON CASTAGNE E MELE

Ingredienti: 2 kg di castagne, 1 cosciotto di cinghiale, 1 kg di mele, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di brandy, finocchio selvatico, burro, sale, pepe.

Preparazione: lessare le castagne, sbucciarle e passarle. Steccare il cosciotto di cinghiale con l'aglio, spalmare di burro, salare, pepare e porre in forno preriscaldato alla massima temperatura. Nella prima mezz'ora di cottura, bagnare con il brandy e cuocere per circa 90 - 180 minuti. Quando il cinghiale è quasi pronto, preparare una purea di castagne con un po' di burro, regolando di sale e pepe e aggiungendo il finocchio selvatico. Sbucciare le mele, tagliarle a fette e rosolarle. Servire il cinghiale sul letto di purea di castagne con le mele come contorno.



Minni di virgini

di Matteo Pillitteri

Accademico di Sciacca

I dolcetti tipici di Sambuca di Sicilia, piccolo paese dell'Agrigentino.

Sambuca di Sicilia è un piccolo paese dell'Agrigentino, situato a pochi chilometri dal mare di Menfi, da Sciacca e dal Parco archeologico di Selinunte, che sorge su un colle pianeggiante in prossimità della "Riserva Naturale Orientata Monte Genuardo e Santa Maria del Bosco" (a Nord) e del Lago Arancio (a Sud): due autentiche attrazioni, per gli amanti della natura e della quiete.

L'odierna Sambuca fu fondata dagli Arabi intorno all'830, qualche anno dopo il loro sbarco in Sicilia: la chiamarono Za-

buth (per ricordare l'omonimo emiro arabo **Al-Zabut** che aveva fatto erigere in quel luogo un castello) e la costruirono alle pendici del Monte Genuardo. Sambuca di Sicilia conserva ancora le tracce di questa sua matrice islamica nel "quartiere arabo": un intrecciarsi di vie e viuzze che si dipartono dai resti dell'antico castello arabo, il Castello di Zabut.

Nel 2014 la cittadina è inclusa nel club de "I borghi più belli d'Italia" e nel 2016 è stata proclamata "Borgo dei Borghi 2016".

Il dolce fu inventato, nel 1725, da suor Virginia Casale di Rocca Menna

Li minni di virgini ("seni di vergini") sono uno squisito e apprezzato dolce della tra-

dizione di Sambuca di Sicilia, dove fu inventato nel 1725, **a forma di mammella** con all'apice una protuberanza più scura a forma di capezzolo, dolce **inserito tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali**. Per proteggere l'identità di questa eccellenza enogastronomica tipica del territorio, il Comune agrigentino di Sambuca di Sicilia ha riconosciuto **alle "Minni di Virgini" il marchio De.C.O.** (Denominazione Comunale). Si tratta di **un dolce da forno, composto da pasta frolla con ripieno di crema di latte, cioccolato e zuccata, ricoperta con glassa di zucchero.**

A crearlo fu suor **Virginia Casale di Rocca Menna** del Collegio di Maria di Sambuca-Zabut del XVII secolo, su commissione di don **Giuseppe Beccadelli**, marchese di Sambuca, e della consorte, donna **Francesca Reggio** dei Principi di Aci e Leonforte, **in occasione delle noz-**



ze dell'unico figlio **Pietro Beccadelli con donna Marianna Gravina**, per rendere speciale il matrimonio coronandolo con un dolce diverso dai soliti in voga a quel tempo, **un dessert unico e inimitabile**. Un dolce paesano, ma prelibato e fine, che suscita, nel momento della degustazione, l'istinto del sentimento, ed elevi, al tempo stesso, lo spirito. **Giuseppe Tomasi di Lampedusa**, attraverso l'impareggiabile principe di Salina, nel suo famosissimo romanzo *Il Gattopardo*, farà così commentare quel soave dolce, frutto delle magiche "Terre del Gattopardo", di cui Sambuca di Sicilia fa parte, poiché dista pochi chilometri da Palazzo Cutò di Santa Margherita Belice, dove è stato ambientato il romanzo.

La forma richiamerebbe le colline che si vedono dal convento e il nome quello della stessa suora

Sembra che la suora si sia ispirata, nella forma, alle colline che si susseguono dalla Valle dell'Anguillara sino alla collina del Castellaccio e alla costa della Minnulazza, che si scorgevano dalle finestre del suo convento. Il nome discenderebbe dalla stessa suora che ideò il dolce, **Virginia della Menna**.

In coincidenza con la festa di **Maria SS. dell'Udienza, patrona di Sambuca di Sicilia**, ogni anno, la terza domenica di maggio, si svolge la **sagra delle "Minni di virgini"**. Un appuntamento molto partecipato in cui sacro, folklore e tradizione gastronomica siciliana si fondono dando vita a una serie di riti, eventi, spettacoli, giochi e iniziative in grado di attirare e coinvolgere migliaia di visitatori.

A distanza di secoli, evocare il nome "Minni di virgini" suscita ancora pudicizia e stupore. A Sambuca di Sicilia, attorno al dolce più famoso, è stata intessuta una fitta trama di racconti, storie scritte a metà, a ragione, al limite del vero, avvolte da un alone di mistero.

La particolarità di questo dolce sta nel fatidico ingrediente segreto, fedelmente custodito e tramandato di generazio-

ne in generazione dalle pasticcerie locali, il quale ne può compromettere la riuscita nel momento in cui si vuol riproporre il dolce in casa.

Al momento, **la ricetta che più si avvicina al gusto e alla consistenza originale** è quella frutto dei continui tentativi da parte delle "donne di casa".

MINNI DI VIRGINI



Ingredienti: per la pasta: 400 g di farina doppio zero, 150 g di zucchero, 150 g di strutto, latte, 1 uovo, vanillina. Per il ripieno: 500 g di crema di latte, zuccata, scaglie di cioccolato fondente, essenza di fiori di garofano, cannella. Per la glassa: zucchero a velo, succo di limone, acqua; "diavolina" per la decorazione.

Preparazione: impastare, su una spianatoia, la farina setacciata con lo zucchero, lo strutto tagliato a pezzetti, l'uovo e la vanillina, aggiungendo, appena l'impasto dovesse risultare troppo duro e secco, un po' di latte fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Formare una palla, avvolgerla in una pellicola e lasciarla riposare in frigorifero per almeno 60 minuti. Nel frattempo, preparare la crema di latte per il ripieno: versare in un pentolino quasi tutto il latte (tenerne da parte 1 bicchiere) insieme allo zucchero e alla cannella in polvere e cuocere a fiamma moderata. Intanto che il latte si riscalda, versare l'amido setacciato in una scodella e scioglierlo con il latte freddo rimanente, da versare a filo. Unire l'amido al latte nel pentolino e mescolare di continuo con una frusta. Quando il composto si sarà addensato a sufficienza (10-20 minuti), toglierlo dal fuoco e, sempre continuando a mescolare, versare la crema in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta tiepida, mescolare alla crema poche piccole scaglie di cioccolato. Togliere l'impasto dal frigorifero, stenderlo fino a che abbia uno spessore di 5 mm circa e ritagliare un numero pari di dischi: una metà del diametro di 10 cm circa e l'altra metà del diametro di 16 cm circa. Spalmare su ciascuno dei dischi piccoli uno strato di zuccata alto poco meno di 1 cm, ricoprirlo con scaglie spesse di cioccolato e 1 dose alta e abbondante di crema. Sopra a questa, porre qualche altra scaglia di cioccolato, un altro fiocco di zuccata e, infine, un ciuffetto di crema. Coprire la farcitura con uno dei dischi di pasta frolla più grandi, sigillando tutto attorno con le dita e dando alla cima la forma di un capezzolo. Quindi spennellare le minni di virgini con un po' di albume e metterle a cuocere in forno preriscaldato a 200 °C fino a doratura (20 minuti circa). A fine cottura, porre i dolci a raffreddare a temperatura ambiente. Spennellarli, poi, con una glassa poco densa di zucchero a velo e acqua, cospargerli con i confettini di zucchero colorati e lasciarli asciugare prima di consumarli.



Le “banane” di San Michele di Ganzaria

di **Maurizio Pedi**

Delegato di Caltagirone

Un prodotto di alta pasticceria nell'entroterra siciliano.

“La banana” è un bigné allungato e ricurvo a evocare, appunto, la forma della banana. L'involucro è di pasta *choux*, il ripieno di crema. Trovare in un'area interna orientale siciliana un dolce di non celate origini francesi, i più noti *éclair*, non è semplice o scontato. Sfidare gli Arabi nella terra delle cassate o degli iconici cannoli avrà una ragione curiosa e particolare. Per scovarne origini e fattura si può percorrere la S.S.124 che collega il comune di Caltagirone con il più piccolo San Michele di Ganzaria. Entrando in paese senza deviazioni, ci si imbatte in Via Nazionale, la via principale del paese, attorno alla quale le case dei 2800 abitanti sembrano state appositamente costruite. Senza difficoltà, come tutti i viandanti, si incontra, lungo la strada, il “Bar Nazionale” di **Lorenzo Gallina**.

Tra i segreti del dolce, gli ingredienti di prossimità

Ed è proprio Lorenzo, l'attuale pasticciere, a svelare i segreti del suo dolce. Il racconto è fatto di orgoglio semplice, come la fattura quotidiana delle “banane”. La sua fede ambientalista si sposa con una manifattura di ingredienti di assoluta prossimità. **Impasto di farine selezionate, lavorato a mano** e solo per quantità maggiori con impastatrice, sempre sotto l'occhio umano vigile. La manifattura giornaliera insegna, infatti, a comprendere alla perfezione la variazione di



reazione dell'impasto e porre il giusto rimedio in tempo reale. **L'obbligo di una manifattura giornaliera** garantisce altresì una caratteristica fondamentale del dolce, **una pasta da bigné croccante, in contrasto con la morbidezza e la consistenza vellutata della crema**.

La ricerca degli ingredienti non si ferma ad acquisti approssimativi, per cui uova di galline allevate in piena terra in terreni limitrofi al paese. **La pasta da bigné è decisamente salata per trovare il giusto ed equilibrato contrappeso nella glassa** con cui si vernicia la parte superiore del bigné, una glassa però discontinua per non spostare troppo il gusto sul versante del dolce.

La crema con cui si riempie la “banana” porta con sé la forza della semplicità

La crema con cui si riempie la “banana” porta con sé la forza della semplicità. Un **latte da allevamenti locali**, non certo intensivi, di cui si conosce totalmente la filiera. Le mandrie e le greggi godono anche di un'alimentazione libera in terreni con prati erbosi della vicina Monta-

gna della Ganzaria, che influenzano l'erbaceo del latte prodotto. La semplice crema al latte della “banana” è sulla linea della crema *diplomatica*. **L'uso dello zucchero è moderato** per non saturare il palato e lasciare la possibilità di apprezzare le altre componenti. Direi una nota moderna in **un dolce nato in pieno dopoguerra**. È dalle sue origini che si può comprendere la **“sfida francese” in terra sicula**.

Il nonno **Filippo di Lorenzo** decise di aprire una pasticceria nel 1964, e quando lo fece seppe di un maestro pasticciere che a Caltagirone faceva già la fortuna di alcune attività: **Saverio Cusumano** (*Scianno Cusumano* per non tradire l'antropomimia popolare). La sua maestria proveniva da oltralpe, quando *Scianno* imparò dai maestri pasticciere francesi a ottenere una pasta *choux* con cui confezionare anche i famosi *éclair*. Il bravo *Scianno* ottenne negli anni la giusta esperienza per ritornare nell'isola nativa e personalizzare le sue esperienze.

La Sicilia è da sempre terra di approdi, la forza del suo popolo è stata quella di introitare le contaminazioni e **rigenerarle come innovazioni**. La “banana” di San Michele di Ganzaria non smentisce la storia plurimillenaria dell'isola.



Quando il fungo fa notizia

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

La "Calvatia gigantea" è una vescia, dal sapore delicato, che può raggiungere anche 25 kg di peso.

Reidratato il suolo e risvegliato il metabolismo dei miceli dalle piogge settembrine, spuntano i funghi e come ogni anno le cronache locali, da un capo all'altro del nostro Paese, recano notizia del rinvenimento di esemplari che possono raggiungere le dimensioni ragguardevoli (ne sono stati ritrovati di peso fino a 20-25 kg e anche fino a 1 m di diametro!) di una vescia, la **Calvatia gigantea** Lloyd, nota anche come **Langermannia gigantea** Rostck.

Nel suo *Viaggio in Dalmazia* (1774), l'abate naturalista **Alberto Fortis**, riferendo dei Colli d'Ostrovizza, segnala: "Un boschetto, non molto lontano da questo sito, produce nelle stagioni d'Autunno, e di Primavera, una enorme specie di Fungo, che rassomiglia perfettamente al Carrarese, sopra di cui l'ottimo Amico nostro Sig. Marsili, ci à dato un aureo Opuscolo".

Posizionata, nella sistematica fungina, nella famiglia delle *Lycoperdaceae*, la *Calvatia gigantea* è un fungo **rotondeggiante** (per questo **gli inglesi lo chiamano the giant puffball**), **privo di cappello e gambo**, con esperidio (la parte esterna che avvolge il fungo) leggermente feltrato, di colore biancastro, e gleba (parte carnosa interna) compatta, inizialmente bianca, poi giallastra e infine ocra-marrone a maturazione delle spore (le spore, a maturazione, diventano masse pulverulente; con la disgregazione naturale del peridio vengono disperse e diffuse dal vento).



Si trova in estate e in autunno, in prati, pascoli, ai margini di boschi e giardini, sia in pianura sia in montagna. Questo fungo, per la sua **consistenza carnosa e il sapore delicato**, è un ingrediente gastronomico versatile e molto apprezzato, come dimostrano le molte preparazioni suggerite dagli esperti buongustai dei gruppi micologici, anche di altri Paesi, sempre con la raccomandazione di **utilizzarlo solo quando la carne è ancora bianca e soda**.

Ingrediente gastronomico versatile e molto apprezzato

Crostini di puffball per un piacevole *pre dinner*: tagliare da una pagnotta di pane casereccio alcune fette spesse 1 cm abbondante, spennellarle di olio d'oliva e cospargerle di sale e pepe, quindi passarle in forno fino a leggera doratura. Nel frattempo, soffriggere in olio e aglio tritato le fette di vescia che, una volta cotte, guarniranno, insieme a foglie di basilico fresco, i crostini.

In alternativa, sempre a mo' di aperitivo, il **puffball toast**, con prosciutto cotto e fettine di formaggio disposti tra spesse fette di vescia cotte alla piastra. Reinterpretandone la tradizionale cremosità, ecco l'**hummus di vescia gigante**, perfetto da gustare, accompagnato da croccanti crostini di pane tostato, in

un **antipasto sfizioso**: fette del fungo, condite con un bel giro d'olio, cotte in forno statico a 200 °C per circa 20 minuti, si frullano al mixer, aggiungendo ceci lessati, un po' di *tahina* (la salsa a base di sesamo), succo di limone e olio quanto basta per ottenere una crema omogenea. Si completa, per servire, con un po' di pepe e qualche foglia di timo e maggiorana.

Per la **parmigiana di vesce**, tagliare i funghi a fette spesse almeno mezzo centimetro e passarle nel pane grattugiato misto a farina. Sbattere due uova dopo averle salate e pepate e immergervi rapidamente le fette che subito dopo saranno fritte in olio ben caldo e poste ad asciugare su carta assorbente. A parte, preparare una salsa densa con pomodoro passato e basilico e tagliare a fettine due uova sode. Disporre in una teglia da forno uno strato di funghi, cospargerli abbondantemente di parmigiano e con uno strato di fettine di uovo sodo, coprendo il tutto con la salsa. Proseguire con strati come sopra fino a esaurimento degli ingredienti; passare in forno ben caldo per pochi minuti e servire in tavola.

Più che consigliato un **risotto di farro con vescia gigante**: sbucciare, lavare e tagliare a fette sottili mezza cipolla bianca, quindi farla appassire in una casseruola bassa e larga, per circa 5 minuti, con metà olio e metà acqua. Tagliare a pezzi regolari alcune spesse fette del fungo, aggiungerli alla cipolla e farli insaporire qualche minuto. Lavare il farro e versarlo nella casseruola, mescolare e sfumare con il vino bianco. Procedere alla cottura del farro a fuoco medio-basso unendo, un mestolo alla volta, brodo vegetale. Una volta pronto il farro risottato, spegnere il fuoco, mantecarlo con una noce di burro e servirlo spolverizzando con prezzemolo tritato.



Il sambuco: una pianta generosa

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

I suoi frutti sono ottimi in cucina per confetture, dolci e sciroppi.

Settembre è il mese delle confetture e delle conserve di tutti i tipi: di fichi, pesche, prugne, ma soprattutto, almeno un tempo, quando il popolo delle marmellate fatte in casa si sguinzagliava a raccoglierle lungo i fiumi o le stradelle di campagna, di more di rovo. Agli appassionati delle confetture fai-da-te ne suggeriamo **una assai**

particolare, che si distingue dalle altre per gusto, profumo, ricchezza di vitamine A e C e proprietà salutari: la confettura di bacche di sambuco. Che va preparata con attenzione facendo macerare i frutti neri e cuocendoli bene per eliminare i semini tossici.

Precisiamo che il sambuco di cui parliamo è il *Sambucus nigra*, **il sambuco nero**, comune nei luoghi incolti, sui bordi delle capezzagne, nelle macchie boschive e lungo i corsi d'acqua. È una bella pianta che a primavera inoltrata si distingue per le ampie infiorescenze bianche aperte ad ombrello. Belle e gastronomicamente apprezzate dalla cucina popolare che le frigge dopo averle lavate e impanate. Il giornalista bresciano **Giacomo Danesi**, nel libro *Mia nonna mangiava i fiori*, scri-

ve che sono ottimi nelle insalate e nelle macedonie. Meglio ancora per preparare golose frittelle.

I frutti, piccoli, neri come l'inchiostro, si presentano in grappoli da agosto a ottobre. Vanno raccolti quando sono ben maturi, verso la metà di settembre, e si usano, oltre che per fare la piacevole confettura citata, **anche per succhi, gelatine, dolci e sciroppi** con i quali si preparano deliziose e dissetanti bibite. **L'importante è diluirli con molta acqua** e non abusare della confettura, viste le sue proprietà lassative e diuretiche.

Molto particolare il risotto alle bacche di sambuco. Con le stesse perline nere e lo zucchero di canna si fa il cosiddetto **vino di sambuco**, un vino **non alcolico**, chiamato così per il colore scuro. Alcolica, invece, è **la più famosa Sambuca**, il liquore che fa concorrenza alla grappa come ammazzacaffè. "Lo gradite un sambuchino?", chiedono ancora nelle trattorie dopo che si è pagato il conto. Anche se l'ingrediente principale è l'anice stellato che gli dà profumo e gusto, la Sambuca prende il nome dal distillato dei fiori del *Sambucus nigra* usato nella miscela degli oli essenziali.

Una storia magica e avvincente

Il sambuco non è una pianta qualsiasi. È un mito. Un poema epico. Ha una storia talmente magica e avvincente che, al confronto, la saga di **Harry Potter** è un romanzetto per bambini. Nel corso della sua epopea, **il sambuco ha ricoperto svariati ruoli.** Presso i Sabini e i



Sanniti, antichi popoli italici, aveva il sacro compito di **segnare e vigilare i confini. Era un albero totemico.** Tutti rispettavano la sua funzione di guardiano dei *limes*. Nell'antichità classica era considerato **taumaturgico**, una sorta di **Sant'Antonio** degli alberi. C'era la credenza che bastasse toccarlo per trasferirgli il malanno di cui si era affetti. E se il malato non guariva? La colpa non era del sambuco, ma del malato che aveva dubitato del suo potere.

Con i ramoscelli privati del midollo centrale, molle ed elastico, facile da togliere, si costruivano **strumenti musicali**, come il flauto e il *sambykè*, una sorta di piccola arpa che pare sia stata inventata da **Ibico**, poeta greco di lirica corale, vissuto 2600 anni fa. È stata la pianta a dare il nome allo strumento musicale o questo a quella? **Plinio** sosteneva la seconda ipotesi.

Col suono del flauto nelle orecchie ci trasferiamo **presso gli antichi Germani**, per i quali tale suono **cacciava gli influssi maligni e i sortilegi**. Bisognava solo stare attenti a costruire lo strumento lontano dai galli, altrimenti il loro "chicchirichi" avrebbe arrochito il flauto facendogli perdere i poteri magici. Se al posto di un gallo mettiamo un uccellatore con le coloratissime piume del pappagallo, Papageno, ecco l'immortale capolavoro di **Wolfgang Amadeus Mozart**: il *Flauto Magico*.

In Germania il sambuco è chiamato *Holunder*, l'albero, cioè, di Holda, **fata dai lunghi capelli biondi** che, nella leggenda, **viveva nei sambuchi** vicini alle fonti e ai fiumi. I contadini rispettavano talmente la pianta che, passandole accanto, si toglievano il cappello e, se per necessità dovevano tagliarle qualche ramo, si inginocchiavano a chiedere scusa. Per godere della protezione di Holda (la invocavano anche per guarire dal mal di denti), piantavano un sambuco accanto alla casa per tenere lontani i malefici, i demoni e, perfino, le mosche e gli insetti nocivi.

Una popolazione di origine bavarese, i **Cimbri**, che si stabilirono tra il 1000 e il 1300 nel territorio dei monti Lessini, a cavallo delle province di Verona e Vicen-



za, avevano conservato tale usanza: **accanto alla malga piantavano un sambuco**. Il bello è che **la tradizione è ancora viva**: accanto a molti casolari in montagna si trova il *Sambucus nigra* come scudo contro malocchi e fatture. Per lo stesso motivo scaramantico i montanari erano usi a tenere un rametto in tasca. Toccare un sambuco non portava solo fortuna, ma in caso di malattia la si trasferiva, come detto, alla pianta. Al contrario: guai bruciarlo, si rischiava la morte o di attirare, addirittura, il diavolo in casa.

Non per tutti è una pianta benefattrice

Non erano soltanto i Cimbri a credere nei poteri liberatori del sambuco. L'antropologo italiano **Giuseppe Pitrè** (1841-1916), studioso di tradizioni popolari siciliane, riporta la convinzione popolare, diffusa in Trinacria, che le bacchette di sambuco avessero perfino il potere di uccidere i serpenti.

Tuttavia, non per tutti il sambuco è una pianta benefattrice. Per la sociologa **Maria Immacolata Maciotti**, nel libro *Miti e magie delle erbe* (1993), è **una pianta ambigua** e la mette negli alberi da non sottovalutare: "Una persona avvertita tiene lontani i bambini dal sambuco: può darsi infatti che non tanto di un albero si tratti, quanto di una strega in forma di pianta. Come minimo un bambino addormentato in una culla di sambuco

rischia spiacevoli pizzicotti e scuri, dolorosi lividi".

Insomma, il sambuco è buono o cattivo? Lo psicanalista francese **Jacques Brosse**, studioso del mondo vegetale in chiave mitologica-religiosa, afferma che il sambuco nasce buono e prezioso per l'uomo, ma a un certo punto della storia ci s'impicca **Giuda** dopo aver tradito **Gesù** e da allora diventa cattivo e inquietante. I lettori di Harry Potter sanno che la bacchetta di sambuco è una delle più potenti in mano ai grandi maghi.

Nel Medioevo, i cristiani vedevano nel sambuco, che ha fiori profumati e foglie amare, raffigurata l'allegoria della separazione tra cristiani ed ebrei: provenienti dalla stessa radice, i primi profumano di santità, i secondi di fiele.

Sarà anche ambiguo, ma resta il fatto che **il sambuco è un albero generoso**.

Lo abbiamo già visto in cucina e in pasticceria, ma anche in erboristeria fiori e bacche si danno da fare sotto forma di infusi, tisane e decotti. **Curano raffreddori, influenza e abbassano la febbre**. Combattono infezioni e congestioni nasali. Gli antociani presenti nelle bacche, poi, hanno **potere antiossidante**: fanno bene alla pelle e rallentano l'invecchiamento dei tessuti. La stessa Maciotti, qualche pagina dopo quella citata, riconosce i meriti del sambuco contro il raffreddore: "Usare mezza manciata di fiori di sambuco, altrettanto di fiori di tigli e di viole, oltre a un po' di foglie di basilico e origano. Si dovrebbe polverizzare il tutto e prenderlo mattina e sera o in infuso caldo, oppure in cialda".



Fascinosa caponata

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*La versatile eccellenza
siciliana e non solo.*

Sono molte le chiavi di lettura con cui si potrebbe introdurre la storia della caponata e dell'universo che vi ruota attorno. C'è chi ha scritto di lei "è il vero scrigno di sapori che racconta la storia culinaria dell'isola", anche se la Sicilia è patria indiscussa di questa golosa creatura edibile, ma non ne ha il monopolio, come poi andremo a scoprire. Le varianti sviluppatesi nel tempo cambiano, infatti, di volta in volta tanto che, a farne contorno, vi sono diatribe e rivalità tali che "da Palermo a Catania, si sfidano da una

costa all'altra a colpi di melanzana" per aggiudicarsi il primato di primogenitura, come ne ha ben e ironicamente scritto **Serena Castellano**.

Già l'etimo si è prestato a diverse interpretazioni, frutto più di trasmissione orale che di documentazioni scritte. Un dato è certo, protagonista è la melanzana, ma anche qui non sempre presente, per riletture locali, frutto di quanto disponibile al variare delle stagioni.

*L'uso di aceto e zucchero:
eredità di matrice araba*

Una delle sue componenti principali è l'intrigante contorno agrodolce, risul-

tato dell'uso di aceto e zucchero, eredità di matrice araba. Al tempo, complice anche il clima dell'isola, non era facile conservare gli alimenti. Ecco allora venire in soccorso l'aceto che, abbassando il pH, crea un clima sfavorevole allo sviluppo di microrganismi patogeni detti basofili. Lo zucchero, ottimo sostituto del più prezioso sale, disidratando l'alimento, ne favorisce una più lunga conservazione, specialmente nella stagione estiva a danno, quindi, di altri elementi patogeni che non trovano più carburante.

Un tempo, per capon, si intendevano le gallette dei marinai, conservate nella stiva delle barche da pesca e rivitalizzate con una salsa a base di capperi, olive verdi, acciughe, filetti di tonno, olio ex-





travergine, aceto, miele e sale. **Cibo di sussistenza che si poteva poi trovare**, una volta tornati a riva, **nelle taverne gestite dal caupo** (taverniere). Su questa base si inserisce l'utilizzo di **verdure, generalmente fritte, dette capponata**, usate quale **ripieno con cui si farcivano capponi e fagian** nelle cucine nobiliari, così come le **verdure in agrodolce davano valore alle carni pregiate, ma un tantino asciutte, della lampuga, o pesce capone**. Ricetta riportata dal napoletano **Ippolito Cavalcanti** nel suo *La cucina teorico-pratica*, uscito nel 1839. Entrambe preparazioni, comunque, a

partire dalla materia prima, frutto di caccia o pesca, retaggio delle classi più agiate. Tuttavia, una delle prerogative isolane, da sempre, è quella di **far di necessità virtù**, in questo caso applicata alla tavola di ogni giorno, e fu così che la **capponata (o capunata) assunse una propria veste identitaria mediante l'utilizzo delle versatili melanzane. Melanzane, tra l'altro, commestibili solo dopo essere state cotte, e se fritte ancor meglio**. Su queste premesse giunge in soccorso anche il linguista e filologo svizzero (quindi senza conflitti d'interesse locali) **Max Pfister**, secondo il quale il **prefisso**

palermitano cap, che abbiamo ritrovato nelle varie tappe storiche della nostra caponata, **rimanda al riferimento di qualcosa di tritato**, sminuzzato, che è un po' la liturgia nel prepararla che accomuna tutte le diverse varianti della caponata. Forse la sintesi migliore è quella che troviamo nel **ricettario della nostra Accademia**, quando così la si presenta: **"una preparazione prettamente siciliana, come se il misto di verdure rappresentasse l'abbondanza di ortaggi dell'isola"**, tanto che la sua ecletticità ne ha anche varcato i confini regionali con **ben trentasei varianti certificate**, oltre ad altre frutto di inventiva e fantasia degli ultimi anni.

Le numerose versioni nell'isola

Ripartiamo dai fondamentali. **Protagonista è la melanzana violetta di Palermo** che, a differenza di quella tonda, ha una **consistenza meno spugnosa**, quindi una **polpa densa e compatta**, ideale in quanto **non assorbe troppo olio durante la frittura** e, soprattutto, **non lo rilascia una volta cotta**, nel pieno rispetto, quindi, delle potenzialità organolettiche delle altre verdure messe a fare squadra. Pur con le varianti che troveremo, è **importante preparare le diverse componenti separatamente e unirle nell'abbraccio goloso a frittura terminata**. Avere la **pazienza di lasciarle a riposo per un giorno**, così da favorire al massimo le contaminazioni reciproche di gusti, profumi e consistenze. È tempo di iniziare a esplorarne **le golose interpretazioni**. Si parte da **Palermo**, dove viene **valorizzato il contrasto tra dolce e salato** e dove troviamo, oltre ai classici pomodoro e melanzane, anche **pinoli e mandorle tritate** e pure la **variante assassina con una spolverizzata di cioccolato**. Mandorle presenti pure nella vicina **Trapani**, con una bella manciata di capperi. Ad **Agrigento**, terra di scrittori quali **Camilleri, Sciascia e Pirandello**, la **marcia in più** è data, oltre che da carote e cetrioli, da **peperoncino e peperoni ammarascati**, ossia arrostiti



ti. Terra eclettica l'Agrigentino, con **varianti intriganti** quali quella **cancianese** che, fuori stagione per le melanzane, **ve la propone con carciofi e succo di limone**, e vi fa volare di fantasia quella di **Bivona**, in cui a fare squadra golosa **trovate addirittura inaspettate pere e pesche locali**.

Catania è la storica antagonista della regale Palermo, ecco allora il **tocco personale con inedite patate, olive bianche** invece che nere e **uvetta passita**. È chiaro come, su tali basi, la rivalità isolana giustifichi le reciproche rivendicazioni di eccellenza. Tanto che, a **Messina**, c'è l'ulteriore rilettura locale dove si usano i **pomodori pelati a tocchetti e non la classica salsa**: ne deriva una "creatura" non spalmata di rosso sugo conserviero, così che ogni ingrediente mantiene ancor meglio la sua identità, anche cromatica. Ovviamente il tutto decorato con degne foglioline di basilico.

Ulteriori varianti sul tema con l'arrivo della modernità

Letteralmente spiazzante la "**caponata della Baronessa di Carini**", descritta dall'Accademico nisseno **Guido Di Prima**, l'unico ad aver dedicato una pubblicazione a questa intrigante miscelanea di gusti isolani. Sulla classica base di verdure, ecco scaloppine di pesce spada, coda d'aragosta, asparagi selvatici, gamberi e bottarga di tonno. Il tutto, poi, decorato con la salsa di San Bernardo. Un mix esplosivo di mandorle tritate e pan biscotto, cioccolato in polvere, zucchero, aceto e acciughe, ingentilito da complice succo d'arancia.

Con l'arrivo della modernità, ecco irrompere, nel **1916**, la **caponatina**, ideale in versione *export, madeleine* della memoria per i migranti che cercavano speranze migliori in terra americana. Una **felice intuizione nata a Catania**, dove gli **ingredienti venivano sminuzzati in tagli più piccoli** così da riempire al meglio il contenitore di vetro in cui venivano riposti. **Niente salsa agrodolce**, un po' di patate per assorbire meglio gli



umori dei compagni di viaggio, **cacio-cavallo ragusano** a pezzetti e un goccio di vino bianco. Un grande successo, grazie anche al fatto che, **con il taglio più piccolo, molte delle componenti potevano esprimere al meglio le loro proprietà**.

Tuttavia, l'antologia non finisce certo qua. Possiamo trovare la **caponata di tonno**, così come a **Palermo** c'è chi, memore delle sue radici aristocratiche, **aggiunge alla caponata un po' di lampuga**. Nelle **Madonie** vi aspetta il **cunighhiu**, una **caponata senza melanzane**, detta anche **caponata di Natale**, con, tra gli altri, cardi, zucchine e baccalà. Meritano citazione la **capunata cambusciana (nel Molise)** e quella di **sgombro**, nella campana **Maddaloni**. Nella prima si usano i taralli, debitamente ammorbiditi in acqua, poi alternati a strati con i relativi ortaggi, decorati con spicchi d'uovo sodo, olive e filetti di acciughe.

Nell'altra, le **freselle** (un pane biscottato) inzuppate in vino e aceto, poi sbriciolate mischiando il tutto con le **papacelle** (peperoni tondi sottoaceto). Al di sopra, lo sgombro lessato condito con olio extravergine e limone.

Le citazioni potrebbero continuare, per esempio, con il **canazzo siciliano** e la **cianfotta napoletana**, ma il **saluto della staffa** va con pieno merito ai suoi ambasciatori, il **commissario Montalbano** e, quindi, **Andrea Camilleri** con un passaggio che lascia il segno ne **La gita a Tindari**. Il commissario è appena tornato a casa, dopo una giornata di fatiche indagatorie, e la sua brava **cammarera Adelina** gli fa trovare, pronta per la tavola, debita caponata. "**La vide, sciavurosa (fragrante), colorita... e così, naturali, spontanee, gli annichiarono (risuonarono) in bocca le note della marcia trionfale dell'Aida**".

Giancarlo Saran



Il “brutto anatroccolo”: *la patata*

di **Alessandro Abbondanti**

Accademico di Firenze Pitti

*Uno sgraziato e sporco
tubero si è trasformato
in un cibo splendido
e versatile.*

La patata è una pianta erbacea (*Solanum tuberosum*) della famiglia delle Solanacee ed è originaria dell'America meridionale, in particolare delle regioni andine. Quando il tubero comparve in Europa, inizialmente fu anche chiamato “tartouffli” e “tartuffolo” per la sua somiglianza con il tartufo.

La patata, quindi, è originaria sia delle Ande peruviane sia di quelle cilene, fino alle colombiane, e viene tutt'oggi coltivata sugli altipiani di tali territori ad al-

titudini elevate. In questi impervi terreni, **gli Inca riuscirono già a sviluppare un gran numero di varietà**, forse migliaia, utilizzando processi di liscivazione che consistono nel rimuovere o separare alcune sostanze solubili in un solvente che, in questo caso, è l'acqua. Da patate selvatiche, tossiche, di piccole dimensioni, di pasta bluastra, riuscirono a produrre tuberi più grandi, meno tossici e più nutrienti. Inoltre, **tali popolazioni, per prime, adottarono la cot-**





tura per rendere il prodotto commestibile. Gli Inca scoprirono anche un metodo, simile alla liofilizzazione, detto "moraya" oppure "tunta", traducibile in "disidratazione", che consisteva **nell'essicare la patata esponendola al sole**, ma contemporaneamente anche al gelo di quelle altitudini. **Il prodotto di tale processo è il "chuno", traducibile in "ruga" o "piega"**, una patata che **poteva essere conservata per anni**, di colore bianco, molto leggera, ideale per essere trasportata su quelle strade impervie e ripide, e che ancora oggi viene prodotta e utilizzata.

Una storia travagliata

Si pensa che questa pianta fosse già presente tra le **coltivazioni a partire dal 7000 a.C.**, e sembra che fosse stata utilizzata come alimento, non solo per gli animali, già intorno al 3500 a.C. Comunque, era già presente da oltre 2000-3000 anni rispetto al periodo precolombiano e all'arrivo dei *conquistadores*. Furono quelli spagnoli a scoprire l'esistenza della pianta in Perù (1537), mentre **la data di arrivo in Europa** può variare rispetto alle fonti. Diciamo che si può definire un arco temporale che va dal 1562 e il 1573, presunto arrivo sia in Portogallo, sia a Madrid. Cacao, tabacco, oro e mais, pro-

venienti da quelle lontane terre e contrabbandati in Europa, ebbero un immediato successo, mentre la patata, sia per l'aspetto sgradevole, ma anche per le scarse conoscenze del prodotto, **ebbe una diffusione molto più lenta.** L'iniziale insuccesso fu legato anche alla **nota tossicità della pianta**, alla **scarsa adattabilità** alla coltivazione in molti terreni e in certi climi europei, senza contare la presenza di **forme di superstizione**, all'epoca molto diffuse, come la credenza che tutto ciò che cresceva sotto terra fosse opera del demone. Di contro, la pianta fu utilizzata per abbellire i giardini e fu accolta anche in quelli botanici di Padova e Verona e nei campi dell'Università di Bologna.

Il travagliato periodo storico, che va dal 1600 a fine 1700, ha giocato un ruolo importante per la scoperta, forse casuale o occasionale, delle grandi qualità e potenzialità della patata. Questo tubero **dimostrò velocemente di essere un'affidabile fonte di sostentamento e di importante valore alimentare.** Le patate, infatti, sono **molto ricche di amido**, che conferisce loro un potenziale **alto indice glicemico.** Nella polpa e soprattutto nella buccia, possono essere presenti le **antocianine**, pigmenti naturali che sono **potenti antiossidanti**, oppure si possono trovare **carotenoidi e polifenoli.** **La buccia**, oltre a possedere anche un alto contenuto di fibre, contiene **vi-**



tamine del gruppo B, tiamina, riboflavina, folati, niacina, vitamina C e diversi **sali minerali**, in particolare selenio e litio.

Nel XVIII secolo si iniziò a incrementarne la coltivazione

Nel XVIII secolo, l'incremento della popolazione e gli eventi, come la guerra dei Sette Anni (1756-1763), che producevano carestie che andavano a sommarsi a quelle naturali, aumentarono drammaticamente il fabbisogno di cibo, ma dettero anche impulso alla ricerca di coltivazioni che avessero alti rendimenti. Ed è proprio questo il periodo in cui si cominciò a incrementare la coltivazione della patata.

In Francia, un importante ruolo per la diffusione della patata deve essere riconosciuto all'agronomo/farmacista **Antoine Augustin Parmentier** (1737-1813). Durante la guerra dei Sette Anni venne fatto prigioniero dai Prussiani: nutrito esclusivamente con patate, non solo riuscì a sopravvivere, ma si rese anche conto che i suoi compagni di sventura si erano mostrati resistenti alla lebbra e al deperimento organico. Rientrato in patria, forte dell'esperienza vissuta sulla propria pelle, si impegnò a coltivare, studiare e diffondere l'utilizzo alimentare di questo prodotto, anche con il beneplacito del re **Luigi XVI**. Tra le sue pubblicazioni: *Examen critique de la pomme de terre* (1779) e il *Traité sur la culture et les usages des pommes de terre, de la patate, e du topinambour* (1789). **Nel 1772 la facoltà di medicina di Parigi certificò la patata come "sicura per l'alimentazione"**.

L'Irlanda fu il primo paese povero ad apprezzare il prodotto tanto che, tra il 1700 e il 1750, la patata divenne quasi l'unica pianta coltivata e l'alimento di consumo principale. Anche in Italia essa giunse tardivamente e cominciò a diffondersi nelle zone rurali più povere, fino a diventare presto cibo fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo tanto da guadagnarsi il titolo di "carne dei poveri". L'intenso utilizzo del tubero ha evidenziato una grande versatilità non solo nella



cucina tradizionale, ma anche nell'industria alimentare, dove le patate fritte o "patatine" sono l'esempio più evidente. Altro prodotto industriale è la fecola o farina di patate, derivata dall'essiccamento delle patate bollite, ricca di amido e notoriamente utilizzata come addensante. Oggi altri ambiti di utilizzo sono la cosmesi, le bevande, la farmacia e la tessitura, dove l'amido è usato per migliorare la resistenza delle fibre.

La patata risulta attualmente **il terzo alimento più consumato nel mondo** dopo il riso e il grano ed è stato definito dalla FAO come "l'alimento salvavita più importante", forse anche in considerazione del fatto che le naturali proprietà di adattamento della pianta potranno essere fondamentali in relazione ai cambiamenti climatici già in corso.

In Italia sono trentasei le varietà di maggior pregio, tra cui alcune Dop e Igp

In Italia, grazie alle particolari condizioni climatiche e alla presenza di molti terreni adatti, questo tubero viene coltivato in tutto il territorio nazionale, dove ne sono state **censite più di 50 varietà**, ma probabilmente le cultivar più utilizzate e di maggior pregio si riducono a circa 36. Due cultivar hanno ottenuto la certificazione Dop, e altre 4 quella Igp.

Le Dop sono: la patata di Bologna, una varietà precoce, di forma ovale, a pasta gialla compatta. **Ottima arrosto**, lessa, ma anche frita, oppure può essere utilizzata negli sformati. **La patata Novella**

di Galatina è coltivata **nel Salento**, ma anche sulle coste ioniche pugliesi. È una varietà precoce, di piccole dimensioni, tonda e con buccia gialla brillante. Consigliabile **lessa o al forno**, si dovrebbe cuocere con la buccia.

Le Igp: la patata della Sila ha buccia tendente al rossastro, mentre la pasta è gialla e consistente; qualche volta è bianca in base alla tipologia di cultivar. Anche la forma può essere variabile dal tondo all'ovale allungato. In cucina è ottima soprattutto **per la frittura**. **La patata dell'Alto Viterbese** è coltivata intorno al lago di Bolsena su terreni vulcanici ricchi di potassio ed è considerata tra i **prodotti più tipici della Toscana**. Ha polpa gialla e compatta, e grande versatilità in cucina. Indicata per **gratin di patate**.

La patata rossa di Colfiorito, coltivata soprattutto nella zona di Foligno, ha buccia rossa e polpa gialla lievemente farinosa: si usa per **gnocchi**, in frittata, ma anche per produrre dolci. **La patata del Fucino o di Avezzano** è coltivata sulle alture in provincia dell'Aquila. Si presenta nelle forme più disparate, così come per i colori, che vanno dal giallo al rosso chiaro fino al viola acceso. La storia della patata, tubero scoperto quasi per caso e rivelatosi dopo molti anni per le sue straordinarie qualità, fa tornare alla mente la "fiaba del brutto anatroccolo", nella quale questa volta il "personaggio" è uno sgraziato e sporco tubero, a prima vista improbabile come alimento, che lentamente si trasformerà in un cibo splendido, fondamentale per la nutrizione e che sarà finalmente apprezzato in tutto il mondo.

Alessandro Abbondanti



Un fiore nel piatto

di Eleonora Cannatelli
Delegata di Vibo Valentia

I fiori eduli conquistano sempre più spazio nella ristorazione contemporanea.

Nella storia romana la coltivazione, il commercio e l'uso dei fiori rappresentavano aspetti importan-

ti nei diversi settori della vita sociale, economica e religiosa. I *Cataloghi regionali* e **Polemius Silvius** (funzionario e scrittore romano del V secolo d.C.) menzionano **la Basilica Floscellaria** (costruita tra il 313 e il 337 d.C. sotto l'imperatore **Costantino**), **un edificio in cui si svolgeva il commercio dei fiori nella Roma antica**. In esso troneggiava una statua della dea Flora che, nella mitologia, consentiva, in primavera, l'apertura delle corolle dei fiori. La Basilica vantava pareti con ornamenti e bassorilievi di pietra e di marmo con pitture di fiori e tralci. Sui banchi venivano esposti i fiori coltivati nei campi extraurbani con l'aiuto degli schiavi, a causa delle nume-

rose richieste. I giardini delle *domus* e i balconi delle case romane, posti al primo e secondo piano con finestre molto piccole, vantavano la presenza di fiori belli e pregiati.

In Grecia, a metà estate, le donne coltivavano nei vasi, per otto giorni, piantine che ponevano di fronte all'altare della dea. Questa può considerarsi la prima piantagione in vaso. Tale coltura dalla Grecia si diffonde a Roma con ornamenti di viali, portali, balaustre, fontane, statue e tempietti. **Sul Palatino l'imperatore Domiziano ha una corte adornata di vasi con fiori disposti in tutto il colonnato**. Si troveranno usi simili anche a Pompei.





Un petalo di rosa dona al cibo un sapore più intenso e diverso

I Romani usavano i fiori in medicina, per la produzione di **profumi e creme di bellezza**. Intrecciati, adornavano le vesti, le tavole imbandite e interessante è conoscerne l'uso in cucina. Durante i banchetti, erano utilizzati come dono per gli ospiti più importanti: un politico poteva ricevere una corona di fiori di elicriso, pianta simbolo del sole e del successo; un militare una corona di alloro, simbolo di gloria. I fiori e le foglie di malva venivano posti sotto l'addome delle partorienti poiché facilitavano l'espulsione del feto.

I più importanti e famosi cuochi del passato, **Marco Gavio Apicio**, gastronomo e scrittore romano, e molto più tardi, **Bartolomeo Scappi**, cuoco segreto di papa Pio V, e **Maestro Martino**, cuoco di **Francesco Sforza**, e poi delle cucine vaticane, testimoniano l'uso dei fiori nella cucina aristocratica e contadina. Un petalo di rosa può dare un sapore più intenso e diverso, può condire meglio un piatto e rendere meno triste le ricette di chi è a dieta. **Sono oltre 1500 i fiori edibili**, da quelli selvatici a quelli coltivati. Tra i primi c'è **il sambuco**, che si ritrova in tantissime preparazioni salate e dolci, come i pani per occasioni

rituali. C'è poi **la bocca di leone** che può essere anche farcita.

Certamente non è possibile utilizzare tutto ciò che è commestibile e spontaneo, trovato nei campi, senza prima lasciarlo appassire e prepararlo per la cottura. Trattandosi di prodotti delicati, particolare attenzione va prestata anche al confezionamento, **evitando con il lavaggio di disperdere proprietà benefiche e colore** prima del loro arrivo a tavola. Attualmente, i fiori eduli conquistano sempre più spazio nella ristorazione contemporanea. Molte le imitazioni delle macedonie di frutta della regina **Elisabetta I**, che amava insaporire e guarnire **con le primule**, mentre la regina **Vittoria** amava l'uso delle **violate candite** avvolte in veli di zucchero e servite in piccoli gioielli da gustare.

I Celti suggeriscono **il vino ai fiori di borragine**. **In Oriente**, i fiori avevano e hanno ancora un ruolo centrale a tavola, lo testimoniano antichi testi religiosi. In Cina e in Giappone **i fiori di loto, di giglio e di crisantemo** erano usati per insaporire, per decorare e curare.

Ogni piatto può diventare un piccolo giardino da gustare

Se la tradizione insegna, l'innovazione considera i fiori elementi indispensa-

bili per la "cucina naturale" e la "gastro-nomia esperienziale". Per questo è importante conoscere i fiori tossici e acquistare quelli certificati eduli, **conoscere la provenienza, la stagionalità, la conservazione** (in frigo, in contenitori ben aerati e su carta assorbente).

In cucina possono essere usati in diversi modi: freschi, essiccati, crudi, cotti, per piatti dolci o salati. Possono essere **trasformati** in sciroppi, gelatine, infusi, aceti aromatizzati e liquori.

Si può concludere affermando che i fiori della frutta sono **perfetti per dolci e bevande**, mentre **quelli di erbe o verdure**, come quelli di zucca, borragine, nasturzio, **si sposano meglio con le ricette salate**.

Si possono aggiungere direttamente nei piatti, mescolarli alle creme, friggerli in pastella, congelarli nei cubetti di ghiaccio, immergerli nell'olio, nell'aceto o nell'alcol per estrarne profumi e sapori.

Utilizzare i fiori eduli in cucina è una scelta di alta raffinatezza perché unisce estetica, cultura e natura. Ogni piatto può diventare un piccolo giardino da gustare, una piccola opera d'arte che racconta la filosofia di un territorio, un'esperienza multisensoriale che cambia con le stagioni.





Polvere di stelle: oro da gustare!

di Tiziana Marconi Martino de Carles

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Sciogliere in bocca il prezioso metallo rende magico l'attimo.

Il più famoso tra i metalli sulla tavola periodica, numero atomico 79, simbolo AU, presente in tutti i continenti nelle rocce o nei corsi d'acqua, **si origina nelle stelle attraverso un processo di fusione nucleare e arriva successivamente sulla Terra grazie a meteoriti e asteroidi**, dopo collisione tra stelle di neutroni. Quanti di noi lo sanno?

L'oro è da sempre simbolo di potere, ricchezza, autorità, opulenza, raffinatezza, prosperità, saggezza nel mantenere posizione e beni, ma anche di avidità, perditione e corruzione.

L'oro è stato associato, oltre che al potere, al divino e all'immortalità

Fin dagli albori della storia dell'uomo, nell'immaginario collettivo, è stato associato, oltre che al potere, al divino e all'immortalità. Un "fil d'or" che **unisce le antiche civiltà**: basti pensare al fulmine

di Zeus sull'Olimpo, al vello d'oro, ai sarcofagi e alle suppellettili nelle tombe dei faraoni dell'antico Egitto, ai gioielli delle dee greche e delle nobili del mondo classico, alla sua presenza nel mondo maya e azteco, nonché in Cina, in India e in Giappone, per citare alcuni esempi.

Conserva ancora oggi un fascino irresistibile ed è indice di lusso e successo economico. Grazie alla sua inalterabilità **ne è stato usato il valore come base per le valute di molti Stati** e l'abbinamento alle caratteristiche estetiche lo ha reso adatto, nel corso dei secoli, a usi ornamentali per gioielli, oggetti, tessuti, arredi, palazzi reali e decori, e riferito a questi ultimi, anche a scopo alimentare.

Quello edibile impreziosisce qualunque portata

Attualmente, l'oro edibile - metallo puro 24/23 carati - è definito "colorante alimentare" **E175**, (come pure l'argento E174 in 999/1000 millesimi) dalla direttiva 94/36/CE. È **realizzato in strutture autorizzate**, dal punto di vista sanitario, alla produzione e al commercio di additivi alimentari. È **atossico, ipoallergenico, inerte**, in quanto non interagisce con l'organismo del corpo umano, se assunto in modeste quantità; è inodore, insapore e non avvertibile al palato perché è lavorato sottilissimo o polverizzato. **Il gusto delle pietanze e delle bevande non ne viene alterato**, ma la sensazione di sciogliere in bocca il prezioso metallo **rende magico l'attimo**.

Impreziosisce qualunque portata, dall'antipasto al dessert, o bevanda, dall'acqua di





sorgente a cocktail, spumanti e distillati. **Negli anni Ottanta**, grazie a quello che è diventato un piatto iconico al mondo, il "risotto oro e zafferano", **Gualtiero Marchesi**, padre della moderna cucina italiana, indiscusso innovatore e precursore, ne ha riportato in auge l'uso pressoché arrestatosi dopo il Rinascimento. Lo aveva realizzato nel 1981, trasformando il tradizionale piatto milanese, su richiesta di un cliente che produceva oro alimentare, in occasione del compleanno di un suo zio, ma la notorietà è arrivata grazie a un fotografo che quattro anni dopo, nel 1985, lo enfatizzò in un servizio che sottolineava l'uso del colore giallo e dello zafferano in cucina, riprendendo lo stratagemma utilizzato nel Medioevo di sostituire l'oro, difficile da reperire, con il pur sempre costoso zafferano in grado di conferire ai piatti una colorazione simile. Servito su un piatto nero, rendeva perfetto il matrimonio fra la tradizione italiana e l'estetica giapponese, anche per il contrasto tra forma circolare e quadrata e il luccicante cuore d'oro.

Il suo utilizzo in cucina ha origini millenarie

L'uso dell'oro in cucina ha origini millenarie: **nell'antico Egitto** era considerato **un cibo sacro**, consumato per ringraziare gli dei o propiziarsi l'immortalità, e utilizzato soprattutto **in polvere per farcire il pane**. **Nell'impero romano**, trasformato in sottili foglie, era **guarni-**

zione di vivande, ma spesso, pur di meravigliare i commensali, veniva purtroppo sostituito da sostanze nocive quali vernici per ricoprire pesci o selvaggina. **In quello giapponese**, era usato in forma di **focchi d'oro nelle bottiglie di saké** o come ornamento dei piatti di servizio, probabilmente durante l'antico rito della cerimonia del tè.

Nel Medioevo, con il ritorno del mondo classico in Europa, l'oro era presente **nelle cucine dei nobili e potenti** per la preparazione di **piatti esclusivi**, testimoni della grande forbice tra l'opulenza delle classi abbienti e le condizioni di miseria e povertà di gran parte della popolazione. **Nel Rinascimento si raggiunse l'apice dello sfarzo**, come da testimonianze di alcuni aneddoti: in occasione del matrimonio della figlia **Violante, Galeazzo Visconti** stupì gli invitati con un menu dove storioni, carpe, anatre, quaglie, lucci e altro erano ricoperti d'oro. Un secolo dopo, **le nozze tra Gian Galeazzo Sforza e Isabella d'Aragona** videro cerimonieri d'eccezione e menu con vivande sbalorditive, quali **vitello inargentato e capretto dorato**; nel 1561, in occasione della festa in onore del principe di Bisignano, pane e ostriche furono decorati con oro.

A Venezia, le monache del Convento di Santa Maria Celeste **impastavano l'oro alimentare nella preparazione dei bus-solai**, biscotti tipici della tradizione veneta. Sulle tavole delle corti europee dell'epoca, spesso venivano servite pietanze coperte d'oro. Quella della regina **Elisabetta I** aveva **frutta luccicante**, impreziosita dalla

brillante polvere: fichi, datteri, melagrane, arance e acini d'uva, che erano anche simboli di fortuna e prosperità.

Per porre fine all'eccessiva ostentazione, nella metà del 1500 **molti Consigli Cittadini imposero l'uso di portate semplici** in occasione di feste e celebrazioni private o un limite al numero delle portate guarnite con oro commestibile, escludendo dall'osservanza i ceti sociali più alti, preservandone i privilegi.

Dalle immaginarie proprietà curative all'utilizzo casalingo

Per molti anni **si è creduto che l'oro avesse proprietà curative** e che potesse essere il rimedio o la soluzione miracolosa per alcune gravi malattie. L'alchimia, dal 1400, si impegnò in approfonditi studi per trasformare i metalli comuni in oro e nel campo medico, fino ad arrivare in Europa **all'uso di mangiare a fine pasto un confetto ricoperto d'oro**, per trattare patologie cardiache. Gli speciali ne ripresero la tecnica, **rivestendone i medicinali per renderli più facili da ingoiare**: da questo il senso figurato di **"indorare la pillola"** per ridurre il fastidio di situazioni spiacevoli.

Attualmente, alcuni chef utilizzano l'oro alimentare per caratterizzare la loro attività decorando primi piatti, pizze, bistecche dorate, patatine, pane, panettoni, uova, gelato, marmellate, torte, cappuccini, acque minerali, cocktail e distillati. **Alcuni pastifici sono dotati di trafile placcate d'oro** e la loro pasta è di alta qualità.

Si può acquistare l'oro anche per uso casalingo in negozi specializzati o da piattaforme online nei vari formati: **polvere, briciole, focchi, foglie, lamine, spirali e bastoncini** a seconda della guarnizione o dell'effetto visivo che si vuole ottenere. Alcune aziende vantano il trattamento dei metalli preziosi da secoli.

Il costo medio è vicino a quello di altri cibi di lusso o spezie raffinate, **alto ma non proibitivo**, e l'oro in bocca può entrare a far parte delle nostre esperienze almeno una volta nella vita!



Il dilemma della cucina

di **Stefania Mazzitelli**

Accademica di Amsterdam-Leiden

Perché le donne cucinano da sempre ma i grandi chef sono quasi tutti uomini?

Alcuni ritengono che **il lavoro da chef**, come quello di operaio, tecnico, camionista e politico, **sia estremamente duro**, richiedendo dedizione, sacrificio, fatica fisica e disciplina. Altri sottolineano che per costruirsi una carriera nel settore gastronomico sia necessario fare rinunce, come quella alla famiglia e alla crescita dei figli. Inoltre, **molti chef uomini dichiarano di aver imparato a cucinare dalle donne**

della loro famiglia, spesso le vere custodi delle tradizioni culinarie.

Avete sentito parlare più spesso delle ricette della nonna o di quelle del nonno? Siamo cresciuti con le "ricette della nonna", simbolo di amore e cura attraverso il cibo, che sono spesso associate alla tradizione e alla cucina casalinga, perché storicamente proprio le nonne erano spesso le principali cuoche della famiglia.

La cucina è stata dominio delle donne per secoli, poiché a loro non era permesso svolgere altre attività, lavorare e ottenere un'indipendenza economica (e quindi libertà e autodeterminazione). Per secoli, occuparsi della casa non era una scelta, ma un obbligo. Anche quando le donne avevano un impiego fuori

casa, il loro ruolo veniva comunque limitato a quello di angelo del focolare.

Nella ristorazione professionale il predominio è ancora maschile

Nel panorama della gastronomia, **le donne detengono la supremazia nelle cucine casalinghe**, mentre nel mondo della ristorazione professionale il predominio è ancora maschile. **Nonostante i segni di cambiamento**, nel 2025 le donne continuano a lottare per raggiungere posizioni di potere, sia in cucina sia nella gestione dei locali, come rivelano **i dati delle associazioni di settore e i premi gastronomici**.



Da sinistra: Eugénie Brazier e Julia Child

I premi gastronomici più prestigiosi, come la stella Michelin, proiettano luce su questa disparità di genere. Nell'ultima edizione italiana, su un totale di 393 stelle Michelin, solo 3 donne hanno ottenuto questo ambito riconoscimento, portando **il totale delle stelle Michelin assegnate solo a 43 chef donne**. Curiosamente, **l'Italia vanta il maggior numero di chef donne stellate a livello mondiale**. Nel mondo le donne chef stellate sono 134, che rappresentano il 6% del totale dei ristoranti stellati Michelin a livello globale.

Le cause di tale sotto-rappresentazione femminile **sono molteplici**: includono motivazioni storico-culturali e disuguaglianze salariali, con le donne che guadagnano in media il 20% in meno dei colleghi maschi.

La donna è sempre stata considerata come l'angelo del focolare: con l'avvento dell'agricoltura, poi, l'uomo ha iniziato a lavorare all'esterno, è diventato cacciatore e nomade e la donna ha iniziato a occuparsi in maniera esclusiva della casa e delle terre intorno a essa.

Con il passare dei secoli, il ruolo delle donne si è consolidato sempre di più, tanto che **la Chiesa le considerava esclusivamente come mogli e madri**. Chunque si ribellasse a tale ruolo era malvista.

Nel Rinascimento le donne iniziarono a ricoprire un ruolo più significativo

Solo durante il Rinascimento, come documentato in alcuni celebri dipinti dell'epoca, le donne iniziarono a ricoprire un ruolo sempre più significativo **nelle cucine domestiche e professionali**. Cominciarono a lavorare in osterie e locande, ma senza mai ottenere il giusto riconoscimento. Per comprendere meglio quale fosse la considerazione delle donne in cucina, è **illuminante una frase scritta** nel *Libro Novo*, una sorta di ricettario dell'epoca, da **Cristoforo da Messisbugo**, dove sull'abilità femminile afferma: "Io non spenderò tempo a descrivere diverse minestre d'hortami o legumi o insegnare di fringere una



thenca (...) o simili altre cose, che da qualunque vile femminuccia ottimamente si potriano fare". Riassumendo, la cucina vera è roba da uomini. Le donne si limitino a bollire gli ortaggi e a friggere le tinche.

Una donna del Rinascimento che si è distinta anche nella sfera gastronomica è **Caterina de' Medici** che, sposando **Enrico II**, portò con sé a corte molti chef italiani che introdussero nuovi ingredienti, tecniche e ricette che influenzarono in seguito la cucina francese. Sincera appassionata di cibo e forte del suo ruolo di regina, facilitò l'ingresso in Francia della raffinata cucina rinascimentale italiana, contribuendo in modo decisivo alla futura nascita della *grande cuisine*.

In tempi più moderni, le figure femminili in cucina si sono moltiplicate

Venendo a tempi più moderni, le figure femminili in cucina si sono moltiplicate in Italia e nel mondo: in Francia, per esempio, **Eugénie Brazier** è considerata la madre della cucina francese e **la prima donna della storia a ricevere le 3 stelle Michelin**.

Negli Stati Uniti, le star indiscusse della gastronomia sono prevalentemente donne. Un ruolo di primo piano, negli anni Sessanta, fu ricoperto da **Julia Child**, la prima donna a parlare di cucina casalinga in televisione. Julia insegnava quanto fosse facile e divertente cucinare in casa, in un periodo in cui milioni di americani si riversavano nei nascenti *fast food* sparsi per tutto il paese.

Se anche l'Italia ha avuto le sue pio-



niere, il merito si deve a **Pellegrino Artusi** che per primo riconobbe l'abilità delle donne, dedicando ad alcune figure femminili di sua conoscenza qualche ricetta del suo libro: lo "sformato della signora Adele", il "soufflé di Luisetta" e il "panettone Marietta". Questa sua concessione aprì la strada alle tante donne che volevano parlare di cibo: un esempio è **Ada Boni**, la più importante cucciniera, gastronomo e scrittrice della prima metà del Novecento che, con il suo libro *Il Talismano della Felicità*, formò intere generazioni di casalinghe. Il suo ricettario è ancora oggi uno dei più puntuali e precisi tra i libri di cucina, specialmente per quanto riguarda le tecniche culinarie: come fare la frittura perfetta, preparare le confetture rispettando norme igieniche precise, creare torte soffici di pan di Spagna.

Le figure femminili che hanno influenzato positivamente la storia della gastronomia sono in realtà molte più di quanto si possa immaginare. Pensiamo alle nostre case, dove le nostre mamme e, ancora prima, le nostre nonne ci hanno tramandato con amore le loro ricette e la loro passione per la cucina. Questi momenti preziosi, pieni di calore e tradizione, hanno lasciato un segno indelebile nelle nostre vite e nella cultura culinaria.

Una parte del mondo maschile ha sempre obiettato che la cucina professionale è inadatta al gentil sesso perché è molto pesante, impegna a tempo pieno ed è di intralcio al ruolo di moglie e di madre all'interno di una famiglia.

A mio avviso, **il lavoro dello chef trascende il genere**: è una professione che si basa su amore, passione, creatività e sensibilità, qualità che appartengono tanto agli uomini quanto alle donne.



Il rito quotidiano del cappuccino

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

Può andar bene anche come spuntino ma non sostituisce un pasto.

Alcuni studiosi si sono domandati se mescolare il latte con il caffè, per realizzare la bevanda più conosciuta al mondo, potesse far reagire le proteine del latte con i bioflavonoidi estratti dalla tostatura del caffè, come l'acido clorogenico (*cloros=verde chiaro*, relativo al colore dei prodotti dell'ossidazione), alterandone il sapore e compromettendone la digeribilità.

Con la tecnica della spettroscopia bidimensionale infrarossa, hanno analizzato, a livello molecolare, l'interazione fra le proteine del latte e le molecole della caffeina (trimetilxantina).

La digeribilità della bevanda dipende dalla variabilità genetica

Il lavoro pubblicato sulla rivista ACS Food Science & Technology ha dimostrato che le proteine del latte restano integre, mantenendo l'aroma e il sapore d'origine. La digeribilità della bevanda dipende dalla variabilità genetica, e quindi metabolica, di ciascuno di noi nei confronti della caffeina (lenti, normali o rapidi metabolizzatori). Il tempo per la digestione può richiedere oltre tre ore dall'assunzione, appesantendo dunque l'organismo.

Tuttavia, **è buona abitudine il consumo**, poiché contribuisce alle tre porzio-



ni di latte e latticini raccomandate dai LARN (livelli di assunzione raccomandata dei nutrienti).

I soggetti intolleranti al lattosio dovrebbero astenersi dal consumo, per gli eventuali effetti sull'apparato digerente, utilizzando **latte delattosato** (venduto al supermercato) oppure "latte di soia".

La tradizionale brioche di accompagnamento **andrebbe sostituita a colazione** con pane integrale o di segale con frutta, dove possibile. La brioche contiene burro, sciroppo di glucosio, aromi, agente gelificante, pectina e coloranti (appartenenti al quarto gruppo dei prodotti ultra lavorati ad azione infiammatoria).

Quando e come è consigliabile consumarlo

Vista la modesta quota calorica del cappuccino (130 Kcal), esso **potrebbe es-**

sere tranquillamente consumato anche quale spuntino pomeridiano.

La nostra cultura nutrizionale considera un sacrilegio spingersi oltre l'ora pomeridiana, mentre per gli stranieri può chiudere un pasto, dopo l'assunzione, per esempio, di una birra ghiacciata. **Il consumo di un solo cappuccino, quale sostituto di una pausa pranzo, non è consigliabile**, poiché un pasto nutrizionalmente corretto prevede carboidrati integrali, vegetali ricchi di fibra, e frutta, da assumere, in tale caso, per esempio con una insalata mista, uovo sodo o salmone o tonno, pane integrale, ananas in chiusura.

Quando, infine, il cappuccino viene assunto **troppo caldo**, potrebbe scatenare spasmi gastroenterici, dati dalla ipersollecitazione del nervo vago (decimo paio dei nervi cranici), che innerva anche gli organi interni, quindi da evitare per coloro che soffrono di colon irritabile (IBS), o patologie croniche infiammatorie intestinali (IBD).



Vini senza alcol

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Con la complicità del settore vinicolo, si è definitivamente condannata l'ebbrezza, con buona pace di Bacco.

I Ministero dell'Agricoltura a lungo si è opposto all'autorizzazione alla produzione anche in Italia dei vini dealcolati, ma, sollecitato dagli interessi della categoria, **l'ha definitivamente autorizzata**. Con il decreto del 23 dicembre scorso si è stabilito che "è possibile ridurre parzialmente o totalmente il tenore alcolico dei vini, dei vini spumanti, dei vini spumanti di qualità di tipo aromatico, dei vini spumanti gassificati, dei vini frizzanti e dei vini frizzanti gassificati". Con la complicità del settore vinicolo si è definitivamente condannata l'ebbrezza, con buona pace di Bacco. I tempi cambiano, le esigenze della società impongono orientamenti dei consumi e del mercato che comportano mutamenti radicali anche nella produzione del settore agroalimentare. Anche il nostro Paese doveva mettersi in pari con il resto d'Europa, dove la produzione di tali vini è già regolamentata. **Da un biennio la Francia è diventata leader di questo settore.**

Dopo la vinificazione, l'alcol è rimosso, pur rimanendo aromi e sapori

Il vino dealcolato si ottiene attraverso la **dealcolazione di quello tradizionale**. Ciò significa che, dopo il processo di vinificazione, l'alcol è rimosso, preservando aromi, sapori e le caratteristiche principali del vino originale. **Grazie a tecniche avanzate** si ottiene una bevanda che



offre un'esperienza gustativa che dovrebbe essere simile a quella del vino tradizionale, ma senza gli effetti dell'alcol.

I numerosi salutisti, importanti nell'influire sulle tendenze di mercato, potranno essere rassicurati dall'assenza di alcol nel vino, cosa che **riduce l'apporto calorico**, valido per chi segue una dieta ipocalorica o desidera mantenere un peso equilibrato. Inoltre, il vino senza alcol **conserva composti benefici delle uve, come i polifenoli**, noti per il ruolo nella prevenzione di alcune malattie cardiovascolari e per le **proprietà antiossidanti**.

Possiamo ancora chiamare vino la bevanda che fu consacrata nella santità? Quella delle epiche storie antiche come l'ubriachezza di Polifemo? La produzione s'ingegna a creare vini di varietà e tipologie ricorrendo a tecnologie che permettono di recuperare, almeno in parte, i composti volatili aromatici che tendono a svanire nell'allontanamento dell'alcol. Alcune varietà, più ricche dal punto di vista aromatico, come il Riesling o il Moscato, si prestano meglio, mentre **gli studi indicano che non tutte le molecole volatili sono rimosse nello stesso modo**, con i composti ad aroma fruttato che sembrano essere i più penalizzati. Infatti è indubbio che l'alcol abbia un ruolo

di bilanciamento del profilo organolettico dei vini.

Chi ama il vino difficilmente potrà essere un estimatore di quello dealcolato

Chi ama il vino difficilmente potrà accettare alla degustazione un vino dai profumi "appiattiti", poiché l'aspetto organolettico è snaturato dall'assenza dell'alcol. Se poi passiamo alla tavola, come saranno gli abbinamenti che fanno di un piatto la gioia del gusto? Tali vini forse saranno gradevoli come aperitivi o graditi ai consumatori estranei al mondo del vino per tradizione e cultura, ma chi lo ama difficilmente potrà esserne un estimatore. Non possiamo non ricordare, però, che secondo la "Organizzazione Internazionale della Vigna e del Vino" siamo di fronte a **uno dei peggiori scenari mondiali per l'industria vinicola per il calo della produzione** che conta un *surplus* di oltre quindici milioni di ettolitri. Situazione che può determinare l'interesse del settore produttivo a proporre al mercato un vino per una più ampia, nuova categoria di consumatori contrari all'alcol.



Le Fate Editore,
Ragusa 2025, pp. 176
€ 25,00



La cucina povera degli italiani

Prontuario minimo di cucina e civiltà, costumi e culinaria

di Tullio Sammito

Questo “libricino”, così definito dall’autore, è una raccolta di articoli pubblicati negli ultimi anni sulla nostra rivista. Diciannove capitoli, per i quali, nel commento sul risvolto di copertina, si fa una riuscita e accattivante similitudine: diciannove metaforiche tappe di un percorso, come lo erano le tappe culinario-culturali di Orio Vergani, quando si definiva *suiveur* dei giri ciclistici d’Italia e di Francia. Quattro delle tappe si svolgono in Sicilia, la cui cucina viene definita *enclave* di quella arabo-maghrebina, e le rimanenti percorrono itinerari disparati, ma accomunati dal fine di contribuire alla formazione di una mentalità con cui accostarsi, in modo appropriato, al mondo della gastronomia. E così impa-

riamo a distinguere i formaggi dai caci e dai latticini, le zuppe da minestre, passate e vellutate; apprendiamo la storia delle rane, cibo povero, delle lumache, cibo povero ma non sempre, dell’anguilla (pesce o succedaneo del pesce, chiedere a Leonardo che la preferiva per la sua maggiore conservabilità in era pre-figoriferica). I capitoli sui rapporti fra cibo e religione e fra cibo e amore stimolano una serie di impegnative riflessioni e non mancano tappe che fanno capo ad argomenti di attualità, come il consumismo alimentare solidale e i cambiamenti climatici. In poche pagine, un richiamo ai rapporti fra l’alimentazione e la storia dell’uomo, dai millenni all’altro ieri e all’oggi, senza perdere di vista il domani.

Edizioni Ampelos,
Casarano (Lecce) 2025, pp. 198
€ 16,00



Sul vino

di Jamie Goode

Una sorta di bibbia per gli amanti del vino, ma non priva di attrazione anche per chi, pur non considerandolo un amore, si limita a nutrire un polimorfo interesse per il mondo che ruota intorno al nettare di Bacco. Jamie ha raccolto in questo volume più di quaranta brevi saggi, che ne fanno un prezioso compendio di conoscenze sul variegato mondo del vino, accompagnando il lettore a una consapevole conoscenza del prodotto che si trova nel bicchiere, presupposto non rinunciabile per goderne appieno il piacere gustativo. Si inizia con la memorabile frase di Hugh Johnson “Il vino ha bisogno di parole”, per sottolineare il fatto che è l’unico fra i componenti delle nostre abitudini alimentari ad avere

alle spalle una consistente base comunicativa, diciamo così, letteraria. E questa premessa trova giustificazione nell’abbondante e varia sequenza dei saggi: il ruolo dei tappi di sughero, la nascita della regione vinicola nel Sud dell’Inghilterra, il *packaging* del vino, la necessità della decantazione, l’Intelligenza Artificiale e la critica del vino; cosa rende il vino degno di invecchiamento, la saggezza dell’annata e uno sguardo al futuro (l’era del vino post naturale). Un approccio multiforme al ruolo del vino fra le nostre abitudini di vita, da cui si esce avendo acquisito una serie di nuove conoscenze, ma anche avendo assistito alla demolizione di alcune, fino ad allora, ferree convinzioni. Anche questo significa fare cultura.