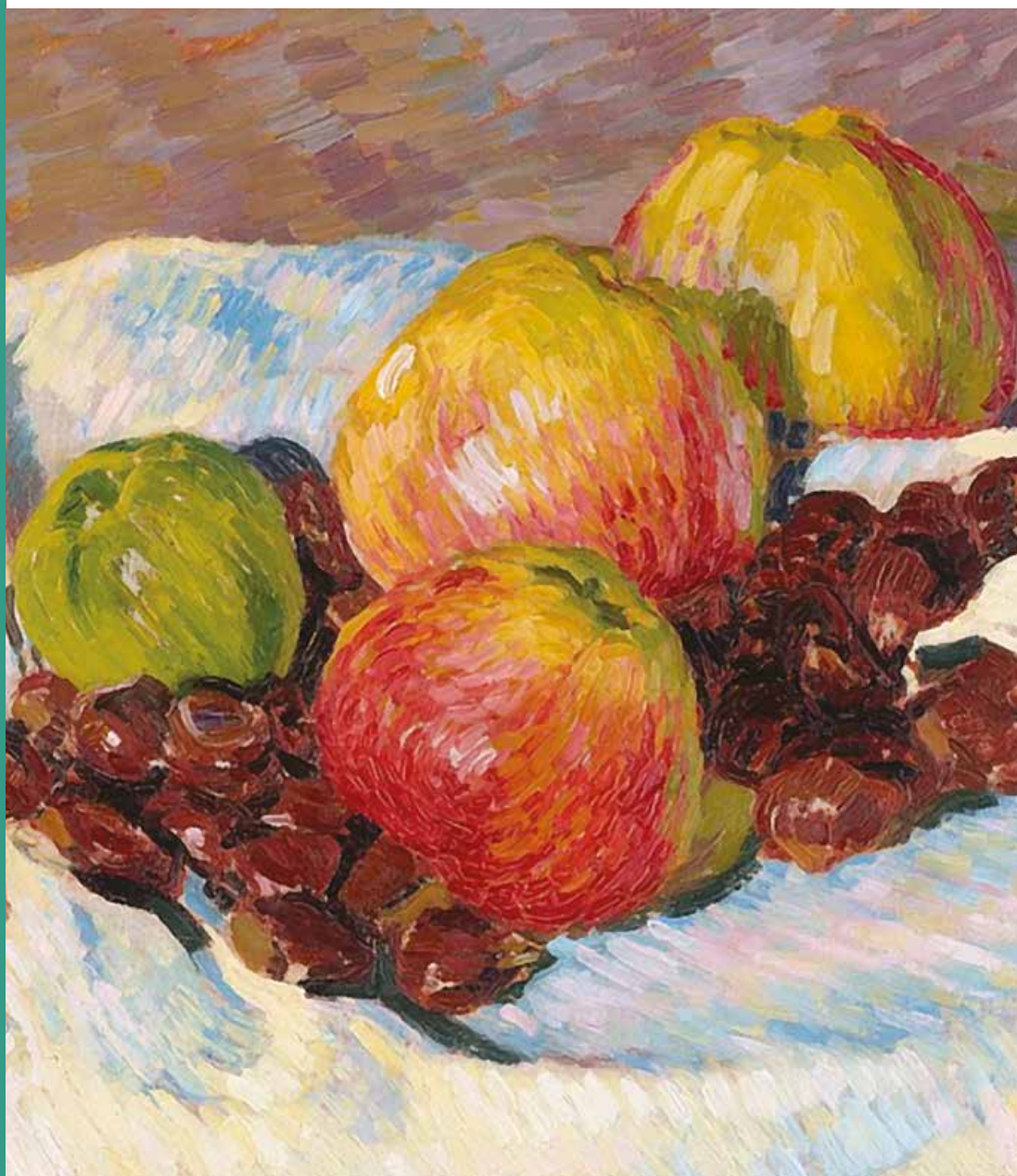


CIVILTÀ TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 385, OTTOBRE 2025 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

IV Forum dei Delegati

L'evento si è svolto a Bari, presso il Mövenpick Hotel
(L'articolo a pagina 38)



Il Forum si apre in un clima di vivace partecipazione



*L'emozionante video di presentazione della canzone "Vai Italia",
scritta da Mogol e cantata da Al Bano*



*Paolo Petroni si sofferma sull'iter della candidatura della Cucina Italiana
a Patrimonio Unesco*



*Il Vice Presidente Vicario Mimmo D'Alessio
illustra le attività delle Delegazioni*



L'intervento del Sindaco di Bari Vito Leccese



*Il Segretario Generale e Tesoriere Roberto Ariani
spiega il ruolo dell'Accademico*



*Il Vice Presidente e Delegato di Londra Maurizio Fazzari
commenta l'attività delle Delegazioni all'estero*

OTTOBRE 2025 / N. 385

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ALESSANDRO ABBONDANTI, SIMONE ANGELUCCI,
MARIO ASCOLESE, REMO BELLUCCI,
GIUSEPPE BENELLI, FLORO BISELLO,
ATTILIO BORDA BOSSANA, ETTORE BOVE,
GIANCARLO BURRI, ELISABETTA COCITO,
SILVIA DE LORENZO, GIUSEPPE DELPRETE,
GABRIELE GASPARRO, PAOLO LINGUA,
ANDREA NICOLA, MORELLO PECCHIOLO,
PAOLO PETRONI, CINZIA RAGO, TULLIO SAMMITO,
GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



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



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

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

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera "Mele e castagne" (1908) di Giovanni Giacometti, Collezione privata

Focus del Presidente

3 Il Forum di Bari: presenti i Delegati e i Legati, ma rivolto a tutti gli Accademici (Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Lo stile a tavola di Giorgio Armani (Giuseppe Benelli)



Tradizioni • Storia

6 Cibo e amore (Tullio Sammito)



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**.



- 8** *Ex genimine vitis:*
dal frutto della vite
(Giuseppe Delprete)

- 10** Il "pranzo del muratore"
(Attilio Borda Bossana)

Territorio • Turismo • Folklore

- 12** Il salame di Sant'Olcese
(Paolo Lingua)



- 14** Regina del Sud:
la melannurca campana
(Mario Ascolese)

- 16** Funghi del Montefeltro
(Floro Bisello)

- 18** Il pane condito
di Oliveto Lucano
(Ettore Bove, Cinzia Rago)

- 20** Cacio morra
della montagna madre
(Remo Bellucci, Simone Angelucci)

- 22** Bastano un paio di uova
(Morello Pecchioli)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 24** Ugo Tognazzi, il "matriarca"
(Giancarlo Saran)



- 26** Appetitoso salmi
(Giancarlo Burri)

- 28** La colazione: il rito
che separa il giorno dalla notte
(Elisabetta Cocito)

- 31** Il nostro oro nero:
la liquirizia
(Alessandro Abbondanti)

Ristorazione e Cuochi

- 34** Il lessico del piatto
(Andrea Nicola)



Salute • Sicurezza • Legislazione

- 36** Cibo di strada
(Gabriele Gasparro)



In libreria

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

Le rubriche

- 38** Forum dei Delegati



Il Forum di Bari: presenti i Delegati e i Legati, ma rivolto a tutti gli Accademici

Membri di una grande, vivace, vitale, bellissima famiglia.

Lo scorso mese di settembre, si è tenuto a Bari un importante Forum di istruzione dedicato a tutti i Delegati e Legati dell'Accademia Italiana della Cucina. Troverete in questo numero della nostra rivista un'ampia documentazione fotografica e un esaustivo articolo che riepiloga le varie fasi dell'incontro. Si è trattato di **un evento di fondamentale importanza per la vita accademica**, al quale hanno partecipato 200 Delegati e Legati provenienti da tutto il mondo, grazie anche a un complesso lavoro organizzativo e logistico realizzato brillantemente da una efficiente agenzia di *incoming* barese e al fantastico supporto della nostra Segreteria di Milano, presente anche in loco.

Un clima di amicizia e di condivisione

Questo evento non riguarda però solo i Delegati e i Legati presenti a Bari: infatti, le informazioni ricevute e il clima di amicizia e di condivisione, respirato in quei giorni, avranno certamente **un influsso importante sul futuro delle attività delle singole Delegazioni e Legazioni**.

Erano presenti numerosi Delegati "di prima nomina" che non avevano idea di cosa fosse realmente l'Accademia: **una grandissima famiglia unita dallo stesso amore per la cucina italiana**. Conoscere personalmente i Consiglieri, i Consulitori, i propri colleghi ha dato una marcia in più al loro modo di guidare i propri Accademici.

Il programma dei lavori era stato diviso in due grandi parti. Una prima fase ha visto trattare temi interni alla nostra Associazione: i nostri Consiglieri hanno ricordato e sottolineato **gli aspetti più importanti e delicati delle attività in Italia e all'estero**,



di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



mentre il nostro consulente tributario ha tratteggiato alcune caratteristiche della gestione amministrativa delle Delegazioni. La seconda parte è stata invece dedicata **al mondo della cultura gastronomica in generale** con interventi di alto profilo. Dalle nuove tecnologie in cucina all'importanza dei *social media* e del mondo dell'informazione relativa ai ristoranti. Hanno chiuso i lavori un'appassionata relazione sull'**Intelligenza Artificiale in cucina** tenuta da **Paola Pisano**, ex Ministro dell'Innovazione del nostro governo, e una disamina dell'identikit della Cucina Italiana mirabilmente tenuta da **Marino Niola** e da **Elisabetta Moro**, entrambi professori ordinari di antropologia e brillanti giornalisti e scrittori. È stato anche proiettato un breve filmato realizzato dal Ministero della Cultura in occasione della nostra candidatura all'Unesco. Si tratta di una canzone con testo di **Mogol** e cantata da **Al Bano**, dal titolo "*Vai Italia*".

Gli Accademici di tutto il mondo virtualmente presenti

Tutto il materiale è disponibile sul nostro sito, in modo che anche i Delegati e i Legati che non hanno potuto partecipare ne possano prendere visione.

Ho voluto dedicare questo mio Focus all'evento di Bari perché sono certo che, tramite i Delegati e Legati, **avrà un influsso positivo e rilevante su tutto il futuro della vita accademica**. I quasi 8.000 Accademici diffusi in tutto il mondo non erano fisicamente presenti, ma li abbiamo sentiti tutti uniti virtualmente con noi tramite i loro rappresentanti. Il brindisi augurale finale che abbiamo fatto va a tutti gli Accademici: membri di una grande, vivace, vitale, bellissima famiglia.



Lo stile a tavola

di Giorgio Armani

di **Giuseppe Benelli**

Accademico della Lunigiana

Ha conquistato il mondo non solo con la moda, ma anche con il cibo.

Addio a **Giorgio Armani**: il re della moda si spegne a 91 anni, lasciando un'eredità di stile e innovazione che ha segnato un'epoca. Il grande stilista ha conquistato il mondo non solo con la moda, ma anche con il cibo, trasformandolo in un manifesto del Made in Italy con **l'obiettivo di portare l'italianità nel mondo**. Architetto

del gusto, il suo rapporto col cibo è un'eccezionale autobiografia estetica. In un'intervista rilasciata a *Harper's Bazaar*, nel 2015, dichiarava: **"Amo i piatti semplici della cucina italiana:** mozzarella e pomodoro, prosciutto e melone, zuppe in inverno. A Natale preparo ancora i tortelli alla piacentina della tradizione di casa mia". Lo chef **Antonio D'Angelo** precisa: "Al signor Armani piace che ci sia poco ripieno, ma tanta pasta. Gli piace il 'morso' che c'è sulle code del tortello, anche per questo la sfoglia deve misurare 7x7 cm, mentre il ripieno non supera il grammo e mezzo". Dettagli per qualcuno, ma la differenza la fanno i dettagli. Lo stilista amava ripetere: "È il rigore il principale canone estetico cui mi attengo. Il superfluo vorrei eliminarlo per sempre".

Un impero anche nel settore della ristorazione e del food

Armani ha un'idea dello stile come *life-style*, della **semplicità sofisticata come segno di eleganza in ogni ambito**, e il cibo, che è uno degli elementi più importanti della vita quotidiana, non poteva mancare nel suo mondo. L'eleganza è la capacità interiore di discernere, di selezionare con misura ciò che è giusto, bello, armonioso. Celebre la sua definizione: "Lo stile è eleganza, non stravaganza. L'eleganza non è farsi notare, ma farsi ricordare". Armani ha dato voce alla bellezza italiana, portandola nel mondo con la discrezione di chi non ha bisogno di urlare per essere ascoltato. Ha costruito un vero e proprio impero anche nel settore della ristorazione e del *food*, con una presenza globale che va ben oltre i confini della moda. **Negli anni Novanta apre i primi Armani Ristoranti ed Emporio Armani Caffè**, a Milano e poi a Parigi, Tokyo, New York. Dell'Emporio Armani Caffè a Parigi, nel 1998, racconta Armani: "Allora pensai che potesse funzionare un luogo in cui concedersi una pausa durante lo shopping o un aperitivo dopo il lavoro. **Il format non poteva che essere essenziale e piacevole**, facile da inserire in contesti cittadini diversi. Ma il progetto rispecchiava un desiderio molto più grande: declinare lo stile Armani in ogni settore. Ristoranti e caffè mi sono sembrati un'estensione logica e al tempo stesso una scommessa interessante che col tempo ha dato i suoi frutti".

Scrive **Maddalena Fossati Dondero**:



Giorgio Armani alla Locanda del Falco

“...gli spaghetti al pomodoro, serviti in quel contesto così elegante, erano una carezza sul cuore oltre che un piacere per la gola”. In quel menu c’era il meglio dell’italianità e l’Emporio parigino, nel 2018, con la guida dello chef siciliano **Massimo Tringali**, riceveva la prestigiosa stella Michelin, mantenendola per otto anni consecutivi.

Dagli anni 2000 in poi, è tutto un susseguirsi di aperture e successi in tutto il mondo. Era il 2002 e Milano vide approdare all’ombra della Madonnina un nuovo ristorante giapponese. Lo chef **No-buyuki Matsuhisa**, da cui deriva il nome Nobu, era già una star della cucina e fu proprio lui a proporre ad Armani New York per una nuova apertura. Dal 2007 - l’anno di Tokyo con **Bruno Hiruma** a capo del ristorante al decimo piano della Armani/Ginza Tower - a oggi, si contano ben 26 punti ristoro in tutto il mondo: da Milano a Dubai, dalla *Croisette* a Cannes passando per Osaka e New York, tra cui l’Armani/Ristorante nell’elegante edificio di Madison Avenue, mentre il 2025 ha visto l’Opening dell’Armani/Caffè Beijing in Cina. L’ultimissimo progetto è l’acquisizione della storica **Capannina di Forte dei Marmi**, dove, negli anni Sessanta, conobbe il suo amico e poi socio **Sergio Galeotti**, con il progetto di farlo rinascere anche come ristorante di qualità.

Per lui, il cibo, come la moda, era sinonimo di eleganza, qualità e piacere

Il legame tra Giorgio Armani e il cibo non è un semplice accessorio, ma una vera e propria estensione della sua filosofia estetica. Per lui, il cibo, come la moda, è sinonimo di eleganza, qualità e piacere. Si tratta di offrire un’esperienza che si rifletta in ogni dettaglio, dal design del ristorante al piatto servito. **La bellezza deve risiedere nella qualità degli ingredienti e nella sobrietà della preparazione**, fatta di precisione di equilibri e armonia degli accostamenti. In un mondo in cui la cucina stellata ha fatto del piatto uno spet-



tacolo, Armani **resta fedele all’idea che il cibo sia misura, non eccesso**. È un’idea che è ispirata alle **origini enogastronomiche piacentine** con varianti che rinnovano la tradizione. Oltre ai tortelli ci sono i “caniff”, crocchette di patate e fonduta di parmigiano Vacche Rosse con l’aroma terroso del tartufo e l’essenza pizzicata del limone arrosto; la scaloppina al vino bianco e il tiramisù savoiardo, capolavoro del pastry chef **Beppe Allegretta**.

Nel 2002 nasce anche **la linea Armani/Dolci**, lato goloso del brand, con cioccolatini, praline, panettoni e altre specialità dolciarie, presentate in confezioni eleganti che richiamano i tessuti e i colori delle sue collezioni di moda. Sempre in cerca di talenti per coltivare i suoi progetti, Armani dal 2019 affida tutta la produzione legata al cioccolato all’eccellenza artigianale di **Guido Gobino**. Armani ha dimostrato che il vero lusso si percepisce nella cura del dettaglio e nella riscoperta delle radici. I suoi ristoranti sono ambienti raffinati ma mai ostentati, menu che esaltano la materia prima senza sovraccarichi, un’esperienza che nutre tanto il corpo quanto lo spirito. Progettati con lo stesso rigore stilistico degli abiti: design minimalista, materiali pregiati e un’atmosfera sofisticata ma mai eccessiva. Il suo lascito vive nell’eredità di un’estetica che resterà per sempre. Perché Armani ha

insegnato che la moda non è solo abito, ma visione, identità, cultura. In sintesi, lo stile che lega Armani al cibo è fatto di coerenza e ricerca della perfezione. Per lui, un’esperienza di lusso non è completa senza un’offerta gastronomica che rispecchi gli stessi valori di eccellenza del suo marchio.

A Rivalta gustava piatti che sapevano di domeniche in famiglia

Stare con chi amava intorno alla tavola era una delle poche cose che riusciva a distogliere la sua attenzione dal lavoro. “L’Antica Locanda del Falco” a Rivalta, **nella campagna piacentina, la terra dove era nato e cresciuto, per oltre quarant’anni è stata per lo stilista un rifugio familiare**. Ogni fine settimana, quando poteva, pranzava qui: un tavolo fisso, una panca vicino al bancone, spesso accompagnato dalla mamma **Maria Raimondi**. Anolini in brodo di cappone serviti fumanti, tortelli ricotta e spinaci conditi con burro e salvia, *pisarei e fasò* che sapevano di domeniche in famiglia. **Piatti che non erano solo cibo, ma memoria**.

Una cucina di radici contadine capace di rinnovarsi senza perdere l’anima.



Cibo e amore

di Tullio Sammito

Accademico di Ragusa

*Il loro abbinamento
risulta sempre
coinvolgente.*

Amore sacro o profano, filiale o passionale, ancestrale o superficiale. Si potrebbe ancora continuare in una lunghissima gamma di definizioni circa tutti i tipi d'amore esistenti, ma qui preferiamo attirare l'attenzione dei lettori sul fatto che, di qualunque tipo d'amore si parli, nulla sta a esso come il cibo. Cibo e amore sono profondamente legati tra loro: **rappresentano un binomio universale**, un legame possente li unisce, il loro abbinamento risulta sempre coinvolgente. Nessun essere vivente può fare a meno del cibo, altrettanto vale per l'amore. Non per nulla, **l'amore** è stato definito "il quinto elemento", quello aggiun-

to ai quattro già individuati dai filosofi presocratici e che sono alla base della vita stessa: l'aria, l'acqua, la terra e il fuoco. Cibo e amore rappresentano la vita. La vita è un insieme di sensazioni e di emozioni. Ebbene, niente, come l'amore e il cibo, fornisce all'uomo entrambe le cose. Il nutrirsi coinvolge tutti i nostri cinque sensi, proprio come l'amore. La prima forma di appagamento, quella addirittura primordiale per ogni essere vivente, è il cibo, ma subito dopo viene l'amore, non importa per quali vie o in quali modi queste due "forze" si estrinsechino, se per istinto negli animali o per pulsioni e sentimenti nell'uomo.



L'amore e il cibo presentano anche aspetti secondari comuni

L'amore e il cibo presentano anche aspetti secondari comuni, complementari ma non per questo meno importanti: **la preparazione, la pazienza, l'attenzione, la dedizione, la fantasia, l'attesa, la riuscita, la soddisfazione**; si chiamino "caratteristiche" oppure "ingredienti", tutti ben si confanno a entrambi. Amore e cibo ci coccolano, ci riscaldano, ci rassicurano, ci danno felicità, illusioni, certezze; anche, talora, dispiaceri e dolori; possono, entrambi, arrecarci danni e, perfino, farci ammalare. Se vogliamo poi considerare la loro sfera morale, essi ci permettono di crescere, rinnovarci, muoverci; entrambi sono fonti delle nostre esistenze, della nostra forza vitale, della nostra buona o cattiva salute, fisica e psichica. **L'abbinamento tra eros (inteso come pulsione) e cibo presenta aspetti ancora più complessi.** Innanzitutto, entrambi condividono la medesima area di piacere nel cervello dell'uomo. Da qui, deriva il fatto che la miriade di "percorsi" lungo i quali possono incanalarsi le nostre "spinte passionali" spesso vanno a incontrarsi col cibo: ed ecco allora gli stretti rapporti possibili tra cibo e potere, cibo e famiglia, cibo e valori, cibo e ideologia, cibo e cultura, cibo e religione, cibo e società, e quant'altro.

I due elementi nella letteratura e nell'arte

Quello della letteratura e dell'arte, nel rapporto col cibo, è un discorso facile: scrittori, poeti, musicisti hanno da sempre considerato cibo e vino (o l'alcol in genere) come fonte privilegiata di emozioni, desiderio, piacere estetico, passione; insomma, tutto ciò da cui potesse in qualche modo scaturire l'ispirazione o addirittura essere facilitata la catarsi. Valga per tutti **Hemingway**, che iniziò a utilizzare gli alcolici come forma di



auto-terapia per contrastare i sintomi depressivi, diventandone dipendente anche per lo scrivere. **Rossini**, forse il più grande compositore e *gourmet* che sia mai esistito, scrisse: "Mangiare ed amare, cantare e digerire: questi sono in verità i 4 atti di questa opera buffa che si chiama vita e che svanisce come la schiuma d'una bottiglia di champagne. L'appetito è per lo stomaco ciò che l'amore è per il cuore".

Filippo Tommaso Marinetti trovò modo di rielaborare anche in chiave culinaria il Manifesto del Futurismo: "Riteniamo necessaria l'abolizione della pastasciutta, assurda religione gastronomica italiana - è un alimento che ingozza - non si mastica. Ne derivano fiacchezza, pessimismo e neutralismo!". Come non citare le famosissime *madeleine* di **Proust**, i dolcetti intinti nell'infuso di tiglio che accendevano nell'autore immagini, sensazioni, odori, sapori dei pomeriggi passati a casa della zia, nel primo dei sette libri di cui è composta la sua *Recherche*.

Cene sontuose o pasti frugali, passioni sfrenate o tragedie del cuore, schiere di scrittori, per secoli e fino ai nostri giorni, hanno costruito i loro romanzi o cantato i loro versi "arricchendoli" con il cibo e, anzi, facendo di esso il contraltare rappresentativo dei loro eroi o protagonisti. Ultimo, a noi il più vicino, nel tempo e nella geografia, il commissario Montalbano, di **Andrea Camilleri**, che è il personaggio emblema della veicolazione amore/cibo in moltissimi episodi dei suoi racconti. E come non citare il celebre detto di **James Joyce**: "Dio fece il cibo, il diavolo il condimento".

Dai cibi afrodisiaci ai detti di uso comune

Per citare solo alcuni di una serie di cibi afrodisiaci reputati come adatti a fare scoccare la "scintilla" dell'amore, ricordiamo il pollo, innanzitutto, tra le carni; champagne e vini rossi nella giusta quantità (è appena il caso di dirlo), aglio e cipolla, ostriche e molluschi, melagrana, noce moscata, chiodi di garofano e pistacchi per i loro effetti vasodilatatori; il peperoncino, legato al testosterone maschile in quanto aumenterebbe il flusso sanguigno nelle varie parti del corpo; il sedano per l'androsterone, ormone delle ghiandole genitali e surrenali; i tartufi con il loro profumo e lo zafferano per il colore, che andrebbero a influenzare la *libido*.

In chiusura, con riguardo alla lingua, come non ricordare **alcuni tra i tanti "detti"** di uso comune che, per semplici associazioni mentali, non fanno altro che confermare in maniera mirabile il tema della nostra disquisizione: *Ti mangerei con gli occhi*, *Ti mangerei di baci*, *Ho fame di te*, *Essere un amante insaziabile*, il celebre adagio invitante alla moderazione *Bacco, tabacco e Venere riducono l'uomo in cenere*, il dialettale ma universale *Amuri senza cori è minestra senza sali*, il sicilianissimo *Amuri e bruoru 'i ciappiri* che sta a indicare un amore finito o un amore scialbo; insieme a tanti altri: *Essere dolce come il miele*, *Avere il prosciutto davanti agli occhi*, *Avere a che fare con una patata bollente*, *Essere un broccolo*.



Ex genimine vitis: dal frutto della vite

di **Giuseppe Delprete**

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

*Il significato religioso
dell'uva e del vino
per la liturgia.*

Il simbolismo dell'uva ha radici profonde nella Bibbia e nella tradizione cristiana. Già **nella Genesi, l'uva è un segno di benedizione e prosperità**. In particolare, **il racconto della vigna di Noè**, piantata subito dopo il diluvio, stabilisce un legame tra il vino e la gioia, l'abbondanza e la riconciliazione con Dio: "Noè cominciò a coltivare la terra e piantò una vigna. Bevve il vino, si ubriacò e si sdraiò nudo dentro la sua tenda" (Gen 9, 20-21). In questo passo, il vino diventa un mezzo attraverso il quale l'uomo può celebrare la nuova creazione e la grazia divina. Nel corso della storia della salvezza, **l'uva e il vino sono più volte presentati come segni della relazione tra Dio e il suo popolo**. Il profeta **Isaia**, per esempio, paragona Israele a una vigna

che non ha prodotto frutti buoni, ma solo uva selvatica, rappresentando la corruzione spirituale del popolo: "La vigna del Signore degli eserciti è la casa di Israele" (Is 5, 7). Ma, al di là di queste immagini di fallimento, il vino viene anche celebrato come simbolo di abbondanza e benedizione, esprimendo la prosperità promessa da Dio (cfr. Dt 7, 13).

*Nel Nuovo Testamento, il vino
è legato direttamente
alla persona di Gesù Cristo*

Nel Nuovo Testamento, il vino è legato direttamente alla persona di Gesù Cristo, che durante **l'Ultima Cena** lo offre ai suoi discepoli dicendo: "Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti in remissione dei peccati" (Mt 26, 28). Il vino, che prima era simbolo di abbondanza e prosperità, diventa il segno del sacrificio redentivo di Cristo, del suo sangue versato per la salvezza dell'umanità, che nella tradizione cristiana si rinnova nel sacramento dell'Eucaristia. Nella Messa, infatti, il vino viene a rappresentare un'unità profonda tra il sacrificio di Cristo e la partecipazione dei fedeli alla sua morte e risurrezione, come il Catechismo della Chiesa Cattolica sottolinea: **"nel sacramento dell'Eucaristia, il vino è trasformato nel sangue di Cristo"** (cfr. CCC 1375).

I mesi della vendemmia si caricano dunque di un simbolismo particolare, dove il raccolto, frutto della fatica e del lavoro della terra, viene portato a compimento. Per cui **la vendemmia non resta solo un atto agricolo, ma diventa anche occasione per raccogliere i frutti spiri-**



Affresco rappresentante l'Ultima Cena, attribuito a Pietro da Rimini (sec. XIV), Refettorio dell'Abbazia di Pomposa

tuali nella vita cristiana, oltre che un simbolo escatologico che rimanda alla fine dei tempi, quando il Signore, come il vignaiolo, separerà il grano dalla zizzania, premiando i giusti e condannando i malvagi (cfr. Mt 13, 39-43). In questo periodo, il cristiano è chiamato a riflettere sul proprio cammino spirituale e a chiedersi se i frutti della sua vita siano degni di essere raccolti dal Signore. **La vendemmia, come il tempo di preparazione alla Messa, invita a una purificazione** e a una raccolta di ciò che è buono, per offrire a Dio il meglio di sé. Nel contesto liturgico e dalle prime comunità cristiane, dove l'Eucaristia veniva celebrata in modo semplice e frugale, il vino è diventato, nel corso dei secoli, un segno per eccellenza della presenza di Cristo tra i fedeli. Nel III secolo, padri della Chiesa, come **Tertulliano, Cipriano di Cartagine, Giovanni Crisostomo**, riconoscevano nel vino il sangue di Cristo versato per la salvezza dell'umanità.

Il Concilio di Trento stabilì norme precise sull'uso del vino nella Messa

Il Concilio di Trento (1545-1563) stabilì norme precise sull'uso del vino nella Messa. Il vino doveva essere **puro e naturale, senza aggiunta di sostanze estranee**, affinché il sacramento fosse valido. Inoltre, il Concilio sottolineava l'importanza della Messa come vero e proprio sacrificio, in cui il vino, trasformato nel sangue di Cristo, **diventa il segno di quella salvezza** che si rende presente nel cuore della liturgia. Tale insegnamento è stato ripreso nei secoli successivi, con una crescente enfasi sul valore del vino quale espressione inequivocabile e insostituibile del sacrificio pasquale di Cristo. Sono altresì degne di nota le norme circa la materia eucaristica, indicate nel can. 924 del Codice di Diritto Canonico (1984) e ai nn. 319-323 dell'“*Institutio generalis Missalis Romani*”, riprese poi nell'Istruzione “*Redemptionis Sacramentum*” (2004) del Dicastero Vaticano per il Culto Divino, dove circa la materia del vino si afferma: “Il vino



utilizzato nella celebrazione del santo sacrificio eucaristico deve essere naturale, del frutto della vite, genuino, non alterato, né commisto a sostanze estranee. [...] Con la massima cura si badi che il vino destinato all'Eucaristia **sia conservato in perfetto stato e non diventi aceto**. È assolutamente vietato usare del vino, sulla cui genuinità e provenienza ci sia dubbio: la Chiesa esige, infatti, certezza rispetto alle condizioni necessarie per la validità dei sacramenti. Non si ammetta, poi, nessun pretesto a favore di altre bevande di qualsiasi genere, che non costituiscono materia valida” (n. 50). E ancora, un altro Dicastero, quello per la Dottrina della Fede, in una lettera circolare ai vescovi “circa l'uso del pane con poca quantità di glutine e del mosto come materia eucaristica” (24 luglio 2003), indicava le norme riguardanti le persone che, per diverse e gravi motivazioni, non possono assumere pane normalmente confezionato o vino normalmente fermentato, dichiarando che “il mosto, cioè il succo d'uva, sia fresco, sia conservato sospendendone la fermentazione tramite procedure che non ne alterino la natura (per esempio, il congelamento), è materia valida per l'Eucaristia” (A.3). La storia del vino nella Messa è dunque - in ultima analisi - strettamente legata alla sua trasformazione sostanziale e in funzione di essa, diventando sangue di Cristo e vera bevanda di salvezza. Papa Benedetto XVI, nell'enciclica “*Sacramentum Caritatis*” (2007), ha sottolineato che

l'Eucaristia non è solo un ricordo del sacrificio di Cristo, ma un rinnovamento continuo del suo stesso sacrificio, attraverso il quale il popolo di Dio è alimentato con il suo corpo e il suo sangue.

La trasformazione del vino nel sangue di Cristo

La trasformazione del vino nella Messa è anche **un invito a vivere la propria vita come sacrificio offerto a Dio**, come **il frutto di una raccolta spirituale** che, partendo dalla terra, giunge all'altare. In questo senso, l'uva come frutto della terra e il vino, “transustanziato” nel sangue di Cristo, diventano due scorci di un'unica realtà: la creazione che si offre al Creatore e la redenzione che si compie in Cristo e per mezzo suo. In conclusione, le fasi di lavorazione dell'uva e del vino, dal raccolto della terra all'altare della Messa, **insegnano che la vita cristiana è una continua offerta a Dio**, una partecipazione al sacrificio di Cristo e alla sua salvezza. Pertanto, mentre il tempo liturgico “ordinario” raggiunge la sua maturità, i mesi della vendemmia diventano un momento peculiare di riflessione sulla qualità della risposta del fedele alla grazia di Dio, invitandolo a portare davanti a Lui i frutti della sua vita, affinché, come il vino, siano trasformati sacramentalmente in segno di comunione e di salvezza, già per sempre elargite dal vino buono del sangue di Cristo.



Il “pranzo del muratore”

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

Dal panino consumato su una trave a 200 metri d'altezza, come si è evoluto il pasto degli operai.



Lunch Atop a Skyscraper” - Pranzo in cima a un grattacielo - è l'iconica foto scattata il 20 settembre 1932 da Charles Ebbets, durante la costruzione del Rockefeller Center di New York, al 69° piano dell'edificio. L'immagine mostra **undici operai edili seduti su una trave d'acciaio a 256 metri d'altezza**, mentre pranzano durante una pausa dal lavoro. L'intento era di ottenere una foto pubblicitaria per attirare l'attenzione sul Rockefeller Center, con gli operai, in gran parte immigrati, ritratti mentre mangiano su una trave d'acciaio sospesa nel vuoto. Un'immagine di pranzo sospeso, incisa nella memoria collettiva, che è stata restaurata digitalmente nel 2003; nel 2012, il documentario *Men at Lunch* del regista **Seán Ó Cualáin** riaccese l'interesse sulla sua origine, **ricostruendo la storia degli operai**. Erano *ironworkers*, lavoratori del ferro, scelti per la loro destrezza e la loro freddezza a grandi altezze, che salivano ogni mattina su scale di fortuna, senza

casco, senza imbracature, per la paga di quattro dollari al giorno.

Una foto eterna, che ha fatto divenire leggenda uomini sconosciuti

Considerata **una delle immagini più riconoscibili del XX secolo**, quanto il bacio a Times Square scattato il 14 agosto 1945 dal fotografo **Alfred Eisenstaedt** o il volto della ragazza afghana di **Steve McCurry** del 1984, è una foto eterna che ha fatto divenire leggenda uomini sconosciuti, diventati immortali proprio mentre mangiavano. Il negativo di quella foto, su lastra di vetro, è conservato nella Iron Mountain, bunker sotterraneo appena fuori Pittsburgh (Pennsylvania), che, insieme a oggetti d'arte, fotografie, “pizze” di film, spartiti musicali, conserva documenti governativi da tutto il mondo.

L'immagine, attribuita solo nel 2003 a Ebbets, racconta un momento importante per ogni lavoratore come la pausa pranzo, oggi relegata a pochi minuti in cui si mangia velocemente, distratti da telefonate personali o acquisti on line, ricordata dalla mostra “Pausa pranzo. Cibo, industria, lavoro nel '900”, ospitata nel 2019 a Dalmine, in provincia di Bergamo, dall'omonima Fondazione. Rappresentazioni ricordate anche da *Cristo tra i muratori* (1949), film di **Edward Dmytryk**, nell'America degli anni Venti, in un tempo in cui **i muratori consumavano pasti** preparati dalle mogli o dalle madri, composti principalmente da **carboidrati** per il sostegno energetico,



In alto: Pranzo sui grattacieli; in basso: Pausa pranzo di operai nel 1900

proteine per la ricostruzione muscolare e **verdure** per un apporto vitaminico. Si trattava di paste condite con sughi di carne e verdure, oppure secondi piatti come fettine impanate. Il tutto era accompagnato da pane, cui veniva tolta la mollica, da servire come contenitore del pasto, con una farcitura evolutasi nel tempo con salumi, formaggi, verdure, uova sode, tonno o carne in scatola. Più modesto e spartano il pranzo per chi aveva solo una frittata, a volte condita con cipolla.

Di antico retaggio, a Messina, era l'imbottitura con la "ghiotta di pesce stocco"

Il panino del muratore, oggi, è una preparazione sostanziosa che varia, anche se la versione più comune è con ripieno di mortadella, formaggio provolone e olive. Una pausa definita **su gaungiu in Sardegna, in Campania chiamata a marenn, e a Lecce**, con aggiunta di fettine sottili di provolone piccante, si denomina **paninu della fabbreccaturu**, panino del manovale, mentre **in Sicilia** è consueto, anche tra i non muratori, **u pani câ mèusa**, il panino **con la milza**, specialità *street food* di Palermo.

Di antico retaggio, a Messina, era l'imbottitura con la "ghiotta di pesce stocco", piatto tra i più raccontati della tradizione culinaria peloritana, che dalla cucina popolare è divenuto ricercato per l'incidenza dei costi dello stoccafisso. Oltre a trovare condivisione sulle tavole della povera gente, la preparazione era per il pasto del carrettiere e dello *gnuri* (il cocchiere delle carrozzelle trainate dai cavalli), del portuale o del muratore, e condimento per imbottire i panini della "pausa" pranzo, *ante litteram*. Per tale farcitura spesso era scelto lo spezzatino (poco) con le patate (molte), che era specialità delle antiche botteghe dove anche i muratori si recavano. **Nella tradizione culinaria laziale** era la **fettina panata**, accompagnata da una **cicoria ripassata** in padella con pezzetti di aglio, a essere inserita in una pagnotta, surrogata, con



l'evolversi delle condizioni economiche, da porzioni di rigatoni all'amatriciana su improvvisati tavoli in cantiere.

Sul finire del 1949 cominciarono a essere usati i pentolini portavivande

Sul finire del 1949 cominciarono a essere usati i pentolini portavivande, contenitori ermetici brevettati da **Renato Caimi** che ebbe l'idea sul tram che da Nova Milanese lo portava a Milano, osservando, al centro della carrozza, un operaio perdere l'equilibrio e rovesciare un pentolino con la minestra. Era la famosa *schiscetta*, termine che fa riferimento al dialetto lombardo *schisciare*, premere il cibo, per farlo entrare nei contenitori e poterli chiudere; e chiamato *barachin* dagli operai piemontesi. Tale oggetto, dalle varie declinazioni regionali - *gamella*, *baracchino*, *caccavella*, *scutèddà*, *coppareddà*, *tegaminò* - ispirò **Italo Calvino**, che in *Marcovaldo* (1963) lo chiamò *pietanziera*, dedicandogli il racconto del manovale Marcovaldo che la mattina si porta dietro una scatoletta di alluminio riempita dalla moglie con gli avanzi della cena, e le posate avvolte in un fagotto che tiene in tasca: "Le gioie di quel recipiente tondo e piatto chiamato '**pietanziera**' - scrive Calvino - consistono innanzitutto nell'essere svitabile. Già il movimento di svitare il coperchio richiama l'acquolina in bocca, specie se uno non sa ancora quello

che c'è dentro... Scoperchiata la pietanziera, si vede il mangiare lì pigiato: salamini e lenticchie, o uova sode e barbabietole, oppure polenta e stoccafisso, tutto ben assestato in quell'area di circonferenza come i continenti e i mari nelle carte del globo, e anche se è poca roba fa l'effetto di qualcosa di sostanzioso e di compatto. Il coperchio, una volta svitato, fa da piatto, e così si hanno due recipienti e si può cominciare a smistare il contenuto".

Nella cucina legata al mondo dei lavoratori edili, vi è una tradizione mutuata da usi calabresi durante la raccolta delle olive, quando il proprietario del frantoio, in occasione della *criscita* dell'olio e, cioè, quando si separava l'olio d'oliva dall'acqua di lavorazione, offriva ai lavoratori un pranzo a base di stoccafisso, cipolle, pomodori e patate. L'usanza, con richiami in Sicilia per la vendemmia, si è trasferita nei cantieri edili al momento della "gettata" dell'ultima soletta a copertura di un fabbricato dove viene issata una bandiera tricolore e il proprietario offre un pranzo.

In Piemonte, la consuetudine prende il nome di "bagnare il tetto"; in Abruzzo si dice "*completato il tetto, si cuoce il capretto*"; in Sardegna si cuoce l'immane maialino; in altre regioni si prepara una gran spaghetтата. Oggi, spesso, il pasto della bandiera si auto-struttura con bracieri estemporanei per un momento di socialità, convivialità e aggregazione tra muratori e manovali, con salsiccia e carni cotte sulla brace.



Il salame di Sant'Olcese

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*L'unico salume
della Liguria.*

La Liguria, per la sua conformazione geologica, non è una terra agricola (con la sola eccezione di una frammentaria orticoltura), nella quale non si è neppure sviluppato l'allevamento del bestiame. Quella dei liguri è un'alimentazione "di emporio", frutto del traffico portuale di Genova e dei maggiori centri portuali della costa. Carni, latte e frumento sono stati per secoli prodotti di provenienza dalle regioni confinanti: Piemonte, Lombardia, Emilia e Toscana. Per tale condizione, resta un fatto curio-

so l'unico salume di produzione ligure: il "salame di Sant'Olcese" che recentemente ha ricevuto - a tutti i livelli - pieni riconoscimenti.

*L'80% è costituito dalla carne
delle mucche adulte,
il 20% da quella di maiale*

Sant'Olcese è un piccolo centro dell'Appennino, alle spalle di Genova. In quel paese è nato e si è consumato, all'inizio del XIX secolo, il singolare salame che poi ha avuto un suo (sia pure modesto) successo nel capoluogo e nell'area della provincia. Il salume comincia a essere confezionato - a livello artigianale in una dimensione quasi sempre familiare - a Sant'Olcese dove, caso raro in Liguria, come si è detto, **era diffuso l'allevamen-**

to delle mucche da latte. E qui sta l'aspetto peculiare dal quale scaturisce il prodotto. Le mucche da latte erano invecchiate sino al limite. Ma a quel punto la loro carne non era apprezzabile sul piano alimentare ordinario. Troppo dura e coriacea. I produttori allora sfruttarono una particolare circostanza: la zona era un passaggio della **"Via del Sale"**, una delle tante che portavano il bene prezioso dalla costa ligure al Piemonte. Si pensò quindi di **lavorare, con molto sale, la carne delle mucche invecchiate**, anche perché questo trattamento avrebbe evitato i danni derivanti da un territorio dove l'aria salmastra condizionava la stagionatura. Non solo: la carne bovina ha la caratteristica di deumidificare rapidamente. È un vantaggio per la salagione e per il trasporto anche in zone marine e persino sulle navi.

Nacque così, come e quando non lo sappiamo con precisione perché mancano i documenti, il "salame di Sant'Olcese". Per l'80% viene costituito dalla carne delle mucche adulte e per il 20% da carne e grasso di maiale. E, come si è detto, trattato con abbondanza di sale. La produzione, per motivi climatici, avveniva - e avviene tutt'ora - in primavera, con una rapida stagionatura di 45 giorni. **È un prodotto da consumare fresco**, entro l'estate.

Nel corso della seconda metà del 1800, il salame s'è diffuso, con un piccolo ma solido successo, oltre che nelle valli circostanti, anche a Genova. Il consumo finì per allargarsi. E così nacquero, nel primo decennio del Novecento, **le due imprese storiche che tuttora lo producono**, dopo averlo perfezionato. Si tratta dell'azienda Cabella e di quella



Parodi, in piena attività dopo quattro generazioni. I Parodi sono un ceppo genovese, considerato il cognome ligure per eccellenza. Entrambe hanno un simpatico rapporto di concorrenza leale e corretta.

*Adatto a spuntini e merende,
oltre che a una sorta
di ruvidi aperitivi*

La qualità del salame, a partire dall'inizio del 1900, è nettamente migliorata, con molta cura nei dettagli della fabbricazione. Di qui un particolare successo a Genova, dove è stato apprezzato (e lo è ancor oggi) da tutti gli strati sociali della popolazione. Esso è adatto agli spuntini e alle merende, oltre che a una sorta di ruvidi aperitivi impiegando i vini locali, preferibilmente bianchi e leggeri.

Un piatto singolare che può funzionare come aperitivo, ma anche, la sera, unendo secondo e frutta è **"salame e fichi"**. Ma lo "sposalizio" per eccellenza dei genovesi e dei liguri è **"salame e fave fresche"**, che si consuma tra marzo e maggio. Le fave - sia fresche sia seccate (la "fava greca" da cuocere con lo stoccafisso) - sono sempre state una golosità genovese. I vassoi di fave e salame traboccano sia sui tavoli familiari, sia nei ristoranti di lusso, che hanno "catturato" l'abbinamento fave-salame dalle trattorie popolari. Anche in questo caso si va dall'antipasto alla pietanza. Il "salame di Sant'Olcese" è leggero, gradevole e il suo sapore si presta all'accompagnamento con le fave fresche che hanno una loro particolare dolcezza. Il piatto ha anche sovente un "terzo incomodo", ossia il formaggio pecorino sardo fresco. Per la verità l'accoppiamento delle fave con il pecorino precede di molti decenni l'arrivo del salame. Tanto è vero che le fave con il pecorino sardo erano una delle golosità che **Giuseppe Garibaldi** offriva agli ospiti che andavano a Capraia, sorprendendoli, specialmente se non erano liguri.

Va aggiunto ancora un dettaglio: le fave con il salame erano tradizionalmente



accompagnate dal vino di Coronata. Si tratta di un vino bianco, leggero e lievemente acidulo che era (ma lo è ancora) prodotto in piccole aree della Valpolcevera. Prende il nome dall'omonima collina di Coronata (alle spalle di Sampierdarena e di Cornigliano) che deriva da "Incoronata", riferita alla Madonna che ha una chiesa nella zona.

*La fama romantica
della mostardella*

Vale la pena, in conclusione, di ricordare una particolarità. Il "salame di Sant'Olcese" ha un **"parente" minore** che però è **legato al territorio** e alla prassi di

produzione. Infatti, per produrre il salame, dalla carne delle mucche adulte vengono scartate **le cartilagini**, che però non sono buttate via, ma **unite a una modesta percentuale di pancetta di maiale**. Nasce così la **"mostardella"**, che è **un salamino piccolo**, consumato sempre come merenda e spuntino.

La "mostardella" è avvolta da una tradizione di cui, per la verità, non si è del tutto sicuri. Si dice che il giovanotto, che voleva fidanzarsi e sposarsi, la portasse a casa della ragazza, dove veniva posta in mezzo al tavolo da pranzo. Il giovanotto di fronte ai familiari chiedeva la mano. Se il padre acconsentiva, si tagliava la "mostardella" e si faceva una lauta merenda. Questa è la fama romantica della "mostardella".



Regina del Sud: *la melannurca campana*

di Mario Ascolese

Accademico di Salerno

Frutto della memoria e dell'ingegno.

Nel cuore del Mezzogiorno italiano, tra i campi assolati della Campania Felix, cresce un frutto che più di ogni altro rappresenta un ponte tra storia, cultura e salute: la melannurca campana. **Non è soltanto una mela:** è

il frutto di un rito antico, di una dedizione paziente, di una gastronomia che sa parlare il linguaggio della terra e del tempo. E come ogni regina che si rispetti, ha una storia affascinante da raccontare.

Una mela con radici classiche

Le origini della melannurca si perdono nella notte dei tempi. **Plinio il Vecchio,**

nella sua *Naturalis historia*, fa riferimento a una varietà di mela chiamata *orbiculata*, coltivata nei campi del Sud e rinomata per il suo sapore e le virtù digestive. Altri studiosi identificano in questa descrizione proprio l'antenata dell'attuale melannurca.

Il suo nome deriverebbe dal latino *malum* (mela) e *orc(h)us* (degli inferi), da cui "annurca", a indicare **un frutto "delle ombre", che matura a terra, all'ombra, secondo una pratica rituale unica al mondo.** Dopo la raccolta prematura, le



mele vengono disposte a mano su letti di paglia in appositi melai, esposte al sole e girate a più riprese per uniformarne la colorazione. È in tale passaggio - tanto agricolo quanto simbolico - che la melannurca si trasforma: da acerbo frutto pallido diventa gioiello rossastro dalla polpa compatta e profumatissima.

Dalla Campania verso il mondo, un concentrato di benessere

Nonostante il suo legame viscerale con la Campania, in particolare con le province di **Caserta e Napoli, dove il suo suolo vulcanico e il clima mite ne favoriscono la crescita**, la melannurca ha conosciuto nel tempo una lenta e capillare diffusione, fino a diventare simbolo identitario della frutticoltura meridionale.

Nel 2006 ha ottenuto il riconoscimento Igp (Indicazione Geografica Protetta), certificazione che tutela non solo il prodotto ma anche il sapere millenario che lo accompagna. L'attenzione alla **coltivazione manuale, all'assenza di trattamenti post-raccolta e alla selezione varietale** ha permesso di conservare intatte le peculiarità che la rendono unica nel panorama melicolo mondiale. La melannurca è un piccolo miracolo nutrizionale. A differenza di altre varietà, presenta una **polpa croccante ma non granulosa, dal sapore agrodolce** che stimola la salivazione e **facilita la digestione**. È, tuttavia, **sul piano della salute che rivela i suoi superpoteri**.

Numerosi studi - tra cui quelli condotti dal Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli - hanno dimostrato che il suo elevato contenuto di procianidine, polifenoli e fibre solubili ha effetti benefici sul profilo lipidico, contribuendo a **ridurre i livelli di colesterolo LDL e a migliorare quelli di HDL**. La melannurca è inoltre ricca di **vitamine** del gruppo B, C, **minerali** come potassio e ferro, e si è rivelata utile anche nel migliorare la funzionalità intestinale e nel contrastare lo stress ossidativo.

Tradizione a tavola: un simbolo da custodire

Nella cucina campana, la melannurca trova spazio sia come frutto da **fine pasto**, sia come **ingrediente protagonista di ricette dolci e salate**. Il suo sapore deciso ma equilibrato la rende ideale per la preparazione di crostate, strudel e confetture, ma anche per piatti più elaborati.

Tra le ricette più amate vi è il **pollo alle melannurche**, in cui la carne bianca si arricchisce della dolcezza acidula del frutto, creando **un gioco di contrasti dal sapore antico**. Altrettanto diffusi sono i **risotti profumati con dadolata di melannurca** e i **contorni agrodolci** con cipolla ramata di Montoro e aceto di mele. La melannurca, inoltre, si presta a sor-

prendenti **declinazioni contemporanee**: **chips** croccanti al forno, succhi limpidi ad alto potere antiossidante, perfino liquori artigianali e birre aromatizzate. **La sua versatilità** è testimone di una tradizione che **si rinnova con gusto e ingegno**.

In un tempo in cui la globalizzazione alimentare rischia di appiattire le diversità e le identità locali, la melannurca rappresenta **un baluardo di biodiversità e di cultura**. È un frutto che parla di contadini che tramandano gesti antichi, di mani che curano con pazienza ogni dettaglio, di una Campania che resiste e si afferma con i suoi tesori più autentici. Portarla a tavola non significa solo gustare un prodotto eccellente, ma anche scegliere di essere parte di una storia. Una storia fatta di terra, fatica, memoria e sapienza. La storia di una mela che ha saputo diventare leggenda.



POLLO ALLE MELANNURCHE

Ingredienti: 1 pollo ruspante di circa 1,2 kg (in pezzi), 4 melannurche campane Igp, 1 cipolla ramata di Montoro, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale, pepe, rosmarino e alloro (facoltativi).

Preparazione: lavare le melannurche, eliminare il torsolo e tagliarle a spicchi con la buccia. In un tegame capiente, far imbiondire la cipolla affettata sottile con un filo d'olio; aggiungere i pezzi di pollo e rosolarli su tutti i lati fino a ottenere una leggera doratura. Unire le melannurche, sfumare con il vino e lasciarlo evaporare. Regolare di sale e pepe, aggiungere a piacere rosmarino e alloro, quindi coprire e cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua se necessario. Servire caldo, con il fondo di cottura leggermente ristretto e gli spicchi di mela morbidi ma integri.

Si consiglia di abbinare il piatto con un Aglianico giovane, dai tannini vivaci, o un rosato campano fruttato per esaltare il contrasto agrodolce.



Funghi del Montefeltro

di Floro Bisello

Delegato di Pesaro-Urbino

*Il territorio
è particolarmente
vocato alla presenza
di funghi sia per il clima,
sia per il tipo
di vegetazione.*

I funghi marchigiani - spignolo o prugnolo, chiodini, prataioli giganti, leccini, galletti, manine dorate, porcini, colombine dorate -, gustosi e particolari, combinati con la maestria dei ristoratori marchigiani diventano succulente leccornie.

In relazione all'ambiente, il Montefeltro è un luogo particolarmente vocato per la nascita dei funghi, sia per il clima, sia per la vegetazione, complemento indispensabile per il substrato nutritizio.

*La vegetazione boschiva
influenza anche
la flora micologica*

I boschi naturali del Montefeltro sono rappresentati da formazioni caducifoglie quasi tutte di tipo supra-mediterraneo, con querce, carpini, aceri, ornielli, sorbi. Tali boschi sono in relazione a condizioni climatiche relativamente tempera-





to-calde e caratterizzate da sub-aridità estiva, ciò che li differenzia decisamente da quelli dell'Europa centrale, ove le piogge cadono, invece, prevalentemente in estate. Nei nostri boschi si mescolano piante che si trovano in tutti i querceti caducifogli europei, come l'**acero campestre** (*Acer campestre*), il **carpino bianco** (*Carpinus betulus*), il **biancospino** (*Crataegus oxyacantha*), e piante tipiche dell'Europa meridionale come il **cerro** (*Quercus cerris*), l'**orniello** (*Fraxinus ornus*), il **carpino nero** (*Ostrya carpinifolia*), il **sorbo domestico** (*Sorbus domestica*). Un'analoga mescolanza si osserva anche per le piante erbarcee del sottobosco. Tale vegetazione influenza naturalmente anche la flora micologica, che **può variare a seconda che i funghi nascano nei boschi mesofili (più umidi)**, che sono posti nella fascia collinare, submontana e montana, **o nei boschi xerofili (più o meno aridi)**, che si trovano nella fascia collinare e molto meno in quella submontana. Nella prima tipologia di boschi si troveranno specie fungine quali, per esempio, la maggior parte dei cortinari, molti tricolomi e quasi tutte amanite; anche gli igrofori e molte russule e boleti. I boschi xerofili sono, di contro, più poveri come numero di specie ed è possibile trovare alcune russule e alcuni boleti.

Dopo quello boschivo, uno degli ambienti più interessanti per la ricerca dei funghi è quello delle **praterie da pascolo della zona montana**. Si trovano sul Carpegna e nella zona compresa tra il

Sasso Simone e il Monte Cassinelle. Alcune ampie radure erbose si aprono anche in mezzo ai boschi situati tra il Simoncello, la Cantoniera di Carpegna e il Monte Canale.

Come gustare al meglio lo spignolo o prugnolo

Come gustare al meglio lo spignolo? Può essere **affettato crudo sulle insalate** oppure sulle tagliatelle appena cotte; può essere **trifolato in padella** con aglio, prezzemolo, vino bianco e olio extravergine di oliva per creare un sugo sopraffino. Un'ottima ricetta in cui lo spignolo può essere esaltato al meglio è nel modo seguente: scolare le tagliatelle al dente, per poi terminare la loro cottura in un tegame, ove prima si sono fatti cuocere per pochi minuti gli spignoli tagliati sottili con uno spicchio d'aglio, un po' di prezzemolo e olio extravergine di oliva. Una valida alternativa è di **affettare lo spignolo crudo sulle tagliatelle con un po' di timo e olio extravergine di oliva**. Un abbinamento perfetto è con il vino bianco "Bianchetto del Metauro".

È importante segnalare che **a San Sisto**, frazione di Piandimeleto, ogni anno **tra fine settembre e gli inizi di ottobre si celebra la "Festa del Fungo, Mostra Micologica Regionale"**, la più antica **sagra** in materia micologica nelle Marche, il cui fungo simbolo è lo spignolo o prugnolo (*Calocybe gambosa*) che

cresce copiosamente nei prati di San Sisto. È un fungo molto ricercato da buongustai e intenditori della provincia di Pesaro e Urbino per la sua fragranza, e **il suo effluvio evoca il tartufo bianchetto**. Alla Festa del Fungo di San Sisto è possibile degustare varie tipologie di funghi che vengono rinvenuti dai cercatori della zona tra cui spignoli, russule, porcini e ovoli.

Il Museo del Fungo, a San Sisto, ha anche una funzione scientifico-didattica sulla micologia

Inoltre, San Sisto dispone del **"Museo del Fungo"** che comprende più di 200 ceppi in gesso che riproducono le specie più frequenti tra i funghi del territorio del Montefeltro. San Sisto è un centro di riferimento a livello regionale e, non solo, per la **Mostra Micologica** che ha anche una funzione didattica sulle tematiche scientifiche relative alla micologia. Il museo micologico, ottenuto dalla ristrutturazione della ex chiesa del luogo, grazie a una collaborazione tra l'Unione del Montefeltro (già Comunità Montana del Montefeltro), il Comune di Piandimeleto e l'Ente Parco Sasso Simone e Simoncello, è stato ampliato con strumentazioni informatiche connesse in rete e in grado di collegarsi a banche dati relative al patrimonio ambientale della provincia di Pesaro e Urbino e alla micologia. Il Museo dispone, altresì, di **rari e pregiati libri in materia micologica**. Inoltre, possiede un archivio costituito da mezzi informatici relativi ad argomentazioni scientifico-naturalistiche, cui gli utenti possono accedere per consultazione. Nel Museo è compresa una sala conferenze da circa 40 posti ove si svolgono periodicamente incontri e conferenze e anche un laboratorio per porre in essere didattica ambientale e confronti tra esimi relatori della materia. Dal museo, inoltre, si dipartono percorsi didattici che si addentrano nella vicina riserva micologica del Parco del Sasso Simone e Simoncello.



Il pane condito

di Oliveto Lucano

di **Ettore Bove**, *Accademico di Potenza*

e **Cinzia Rago**, *esperta delle tradizioni gastronomiche locali*

*Un prodotto da forno
che esprime la
silenziosa resilienza
della piccola comunità
rurale materana.*

Nel cuore della Basilicata si localizza Oliveto Lucano, il paesino collinare della provincia di Matera che, con poco più di trecento abitanti, si trova oggi a contare appena un terzo della popolazione censita mezzo secolo addietro. Per chi da Matera arriva da queste parti, percorrendo una strada perennemente malridotta, a tratti anche pericolosa, il piccolo centro abitato rappresenta, in un contesto di lento declino demografico, la porta d'ingresso al monte Crocchia, spartiacque, attorno a 1100 m s.l.m., tra il torrente Salandrella, tratto iniziale del bacino del Cavone, e il fiume Basento. Questo monte, che è l'emblema della

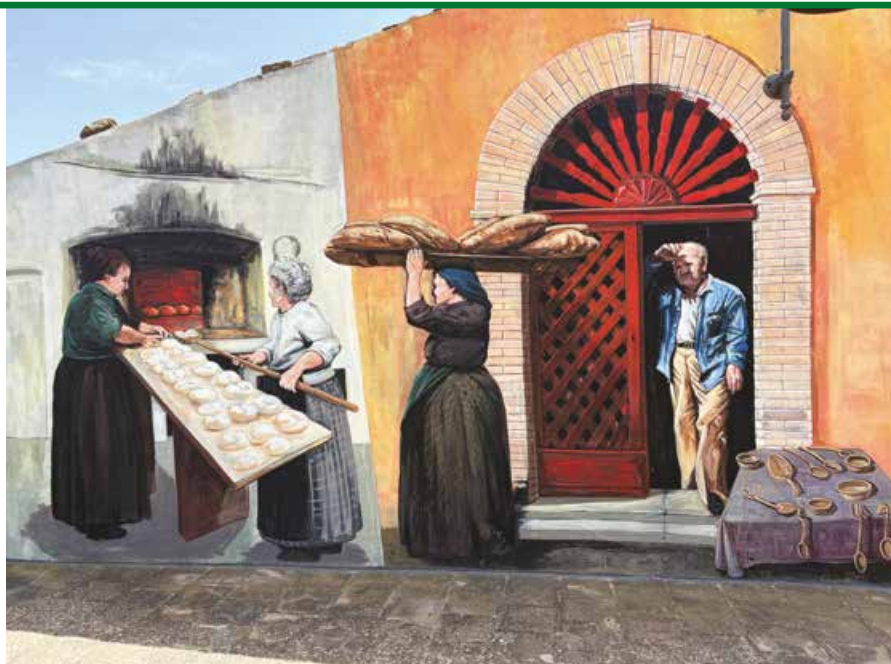
foresta protetta di Gallipoli Cognato, biotopo integrante del Parco Regionale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane, e origine di coinvolgenti riti arbori storici, custodisce, verso la sommità, ai confini con Calciano e Accettura, i resti di un prezioso insediamento megalitico. A testimoniare la presenza umana in epoche antiche, ai tre confini vi è anche una struttura megalitica, nota come "Pietra della Mole", che, trovandosi allineata al sole nel solstizio d'inverno, fa pensare all'esistenza di un vero calendario astronomico, cui le donne attribuiscono poteri propiziatori.

*La collina materana è decantata
come la terra dove "il pane
ha il sapore del grano"*

Ebbene, coloro che da questo versante si recano all'antico insediamento non possono fare a meno, al ritorno, di rifo-

nirsi non solo di qualche pagnotta, cotta rigorosamente in forni a legna, ma anche di tanti altri derivati, compresi formati di paste casalinghe, che l'arte bianca del borgo materano continua a sfornare per un mercato allargato ai paesi vicini e online. Si tenga conto che qui si rivive appieno il mito di una popolare poesia del compianto giornalista televisivo lucano **Mario Trufelli**, in cui la collina materana è decantata come la terra dove "il pane ha il sapore del grano". A confermare il profondo legame della comunità olivetese con lo spirito dei versi poetici di Trufelli rimane la **"notte dei forni"**, l'evento che, nel mese di agosto, vede il centro storico di origine medievale animarsi in un percorso enogastronomico dedicato alla panetteria del luogo, ben raffigurata da un significativo murale. Tutto ciò nel rispetto di consuetudini ben radicate tra i pochi abitanti, in cui l'arte della panificazione non mostra affatto segni di stanchezza di fronte alla perdita di popolazione e si consolida





sempre più come attività che **utilizza soltanto semola di grano locale**. D'altronde, una parte consistente del territorio è destinata proprio alla coltivazione di questo cereale, in cui spicca, con ottimi risultati, quantitativi e qualitativi, **la pregiata cultivar di grano duro Cappelli**. Non meno importante è comunque lo spazio tuttora occupato dall'**olivicoltura**. A differenza della viticoltura, che rispetto al passato è ormai ridotta a poca cosa, la coltivazione dell'olivo mostra segni di vitalità, tanto che piante ben curate, anche secolari, sono sparse un po' ovunque e, assieme al grano, segnano il passaggio del paesaggio dall'arida collina materana alla boscosa montagna appenninica.

Grano duro e olivo sono all'origine di un tipo di pane conosciuto come "u' uascmugn"

Le due colture, grano duro e olivo, sono all'origine di un tipo di pane conosciuto come *u' uascmugn*, che **nel dialetto di Oliveto Lucano significa "mezzo azzimo"**. Nel passato era preparato a partire dagli avanzi dell'impasto che rimanevano attaccati alle tovaglie bianche utilizzate per la lievitazione delle pagnotte. Dal momento che non si doveva sprecare nulla, **tali avanzi venivano recuperati e rimpastati assieme a olio di oliva, semi di finocchio selvatico,**

sale e acqua. Gli ingredienti erano lavorati con le mani fino a ottenere un impasto da stendere per trasformarlo in un cilindro intrecciato. Dopo un'oretta di ulteriore lievitazione, si infornava insieme al pane, sistemandolo all'imboccatura del forno. **La treccia si sfornava prima del pane** quando, data la presenza dell'olio nell'impasto, la crosta iniziava a diventare rossastra. A quei tempi, questa sorta di **pane condito, dal marcato odore di finocchietto, si consumava**, una volta raffreddato, **assieme a peperoni secchi fritti (cruschi), olive nere infornate, formaggi e insaccati**. Va da sé che la produzione non andava oltre qualche esemplare da condividere con le genti del vicinato.

Per questo prodotto di nicchia oggi si usano specifici impasti e olio lucano lgp

Al giorno d'oggi, questo pane profumato, che stava per passare nel dimenticatoio, conserva sempre i segni di un prodotto tipico di filiera realmente corta, ma ha perso i caratteri di categoria merceologica complementare al pane. Infatti, a delineare i caratteri del processo produttivo non sono più gli avanzi di quando si panificava in condizioni di scarsità, ma **specifici impasti di farina destinati esclusivamente alla preparazione del pane mezzo azzimo**. Non

sono, invece, cambiati gli ingredienti, ma l'olio d'oliva del territorio non rappresenta più un prodotto generico, in quanto è possibile trovarlo in commercio come **"olio lucano lgp"** (Indicazione Geografica Protetta).

A ogni buon conto, questo tipo di pane dall'odore fragrante, che si presenta con una crosta croccante e una mollica morbida e alveolata, resta un prodotto di nicchia. Si consideri che il prezzo di vendita si attesta, con cinque euro a chilogrammo, a un livello doppio rispetto a quello del pane comune. Non di meno, tale tradizionale pagnotta aromatizzata con finocchietto selvatico, che incuriosisce molto i forestieri di passaggio, esprime la silenziosa resilienza della piccola comunità rurale materana al calo demografico, da una parte, e rivela capacità di creare emozioni tra gli olivetesi rimasti e quelli di ritorno in occasione di spettacolari manifestazioni e festività religiose, dall'altra.





Cacio morra della montagna madre

di Remo Bellucci, Accademico di Pescara

e Simone Angelucci, Veterinario del Parco Nazionale della Maiella

*L'anima della Maiella in
un formaggio antico.*

Sulle pendici rocciose della Maiella, dove il paesaggio abruzzese si fa selvaggio e il tempo sembra rallentare, resiste **una tradizione pastorale che racconta storie di fatica, sapienza e legame con la terra:** quella del cacio

morra, un piccolo grande tesoro caseario delle comunità montane del **Parco Nazionale della Maiella**.

*Un formaggio che interpreta
la cultura della montagna*

Non esiste industria, né fretta, nella produzione del cacio morra. Questo formaggio nasce da gesti antichi, tramandati oralmente tra generazioni di pastori. **La "morra"**, il cui termine sta a significare **"tutti insieme"**, è **un sistema tradiziona-**

le di gestione e cooperazione collettiva delle pecore non transumanti che, insieme alle capre, venivano condotte al pascolo nella valli e nei pascoli riservati ai residenti. Ciascuna famiglia conferiva pochi capi di ovini, fino a costituire un gregge, gestito a turno dai proprietari stessi o da un pastore retribuito. Poi, a ciascun proprietario veniva attribuito il quantitativo di formaggio ottenuto dalla mungitura collettiva e calcolato in base al latte prodotto dalle pecore e dalle capre conferite. Quindi, a produrre il cacio morra sono attualmente **piccoli allevatori** che scelgono la via più difficile e più vera: quella di pecore e capre non transumanti, che vivono tutto l'anno sul territorio montano. Niente lunghi spostamenti stagionali, solo **una presenza costante e rispettosa in una natura incontaminata**.

Il Parco che tutela e racconta

Il Parco Nazionale della Maiella, custode di biodiversità e cultura, **ha inserito la produzione del cacio morra tra le esperienze da promuovere e tutelare**, sia per il suo valore alimentare, sia per il suo ruolo di **bene culturale vivente**.

Attraverso progetti di filiera corta, recupero dei saperi tradizionali, sviluppo di metodologie di valorizzazione zootecnica, il Parco accompagna queste piccole realtà, formate da pastori, casari e comunità locali, in un percorso che intreccia memoria e futuro, con grande cura degli animali e della qualità delle produzioni.

La lavorazione del cacio morra prevede l'impiego di latte crudo e intero, esclusi-





vamente da pecore e capre allevate nella zona di produzione, tenute al pascolo per almeno 6 mesi l'anno. I pascoli sono regolarmente autorizzati e condotti secondo i metodi tradizionali, con custodia continua del gregge, in ambienti pascolativi della Maiella compresi tra i 500 e i 1700 metri, tendenzialmente da maggio a ottobre, nel rispetto della progressione altimetrica e della maturazione delle essenze.

Le tecniche di caseificazione prevedono una composizione tra 75% e 25% di latte ovino, e tra 25% e 75% di latte caprino, ottenuti da mungiture giornaliere (mattina e sera) consentite da Pasqua a Natale. Il latte è riscaldato fino a raggiungere la temperatura di 34-38 °C, addizionato con **caglio di capretto** e lasciato coagulare per un periodo tra i 30 e i 60 minuti. La cagliata viene rotta energicamente con strumenti in legno; successivamente i grumi caseosi sono ridotti manualmente. Il composto è raccolto in "fucelle" in plastica o in giunco di dimensioni variabili, poi pressato manualmente. **Le forme vengono salate a secco**, non prima di averle fatte riposare per almeno 2 ore adagiate su tavole in legno. **La breve stagionatura** è eseguita su tavoli di legno, per non oltre 3 mesi.

Gusto e identità da salvare

Le greggi pascolano libere tra ginepri, timo selvatico, erbe spontanee e arie rarefatte. Ciò conferisce al latte, e dunque al formaggio, **un profilo aromatico unico**, che racconta esattamente dove e come è stato prodotto. Il cacio morra ha una crosta rugosa, una pasta compatta

e sapida. **La ricotta e il primo sale** possono essere utilizzati in alcuni piatti tipici come la **pasta a la pecorara o le palotte cacio e ova**; il cacio più stagionato (fino a tre mesi come da disciplinare) può essere utilizzato grattugiato sulla pasta

oppure da solo per apprezzarne pienamente il profilo aromatico.

Il cacio morra è più di un prodotto tipico: è il testimone di un mondo che resiste, fatto di silenzi, mani esperte, greggi libere e stagioni che si rispettano.





Bastano un paio di uova

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

La frittata è sempre buona e disponibile, anche all'ultimo momento.

La povera, umile, gustosa, antica frittata ha tutto per piacere: è buona e sempre disponibile. Godibile e servizievole da quando le galline fanno le uova, e cioè dalla Creazione. È terza in ordine di evoluzione pollina: prima è nata la gallina, poi l'uovo e subito dopo la frittata. Tuttavia, in questi irriconoscibili tempi moderni, affollati di individui privi di memoria storica e dal palato confuso, è fatalmente relegata nella cucina di casa, tra il "niente in frigo" e un "paio di uova" con qualche avanzo.

I menu dei ristoranti la ignorano

I menu dei ristoranti, dagli stellati alle trattorie, la ignorano. I libri di ricette - non tutti, ma quasi -, idem. La tradizionale frittata all'italiana non oltrepassa le pareti della cucina di casa. Né, tantomeno, valica i confini della patria culinaria. Ma se lo spazio le mette i paletti, se la geografia non le rende giustizia, il tempo, al contrario, ne proclama le virtù gastronomiche. La storia testimonia la sua antica bontà, le riconosce i gustosi meriti, grazie ai quali ha soddisfatto generazioni di palati, sfamato e nutrito gente di ogni stirpe italica e di ogni etnia *pedibus calcantibus* il suolo del Buon Paese.

Il termine "frittata" deriva dal verbo

latino frigare: friggere, arrostito, abbrustolire. Verbo che al participio passato fa *frictum*. I Romani, che nel loro musicale linguaggio classico erano molto più precisi di noi, chiamavano la frittata *ovorum intrita*, che vuol dire impasto di uova. Quali erano le *ovorum intrita* che piacevano ai Romani? Ce lo rivela **Marco Gavio Apicio**, gastronomo dell'antica Urbe, nel *De re coquinaria*: con le rose, gli asparagi (che piacevano tanto ad **Augusto**), il latte, i fiori di sambuco, la lattuga.

La frittata, o, meglio, il *frixorium* (la padella per friggere), ha marciato negli *impedimenta* (il bagaglio) dei legionari romani attraverso le terre dei Cesari. A Costantinopoli le *sphoungate* (frittate alte e molli) erano nel menu delle corti bizantine.

I mille modi di prepararla

Nel ricettario pavese è ancora annoverata la tradizionale **frittata con le rane** che si fa risalire ad **Alboino**, il re dei Longobardi. Insomma, secolo dopo secolo, generazione dopo generazione, miliardi dopo miliardi di uova, la frittata è arrivata fino al terzo millennio.

L'omelette? L'omelette è francese, transalpina. È nata aristocratica, tra le Tuileries e la reggia di Versailles. La frittatina nostra, invece, è popolare. L'effluvio della **fortàgia con le cipolle si espande tra le calli di Venezia** e, avvolta nella carta gialla da formaggio, va in gondola. L'odorino di scamorza affumicata della **frittà di maccheroni alla napoletana** invade i quartieri spagnoli della città partenopea. L'aroma del grana con gli spinaci della **fritada milanese** si confonde con la nebbia sui Navigli. Il profu-





mo del basilico della **frità col pesto alla genovese** s'infiltra negli stretti carruggi del capoluogo ligure. La fragranza della **frittata romanesca alla burina** si diffonde da Trastevere al ghetto romano fino a intrufolarsi, mescolata con l'odore dell'incenso, nei palazzi vaticani. È una frittata contadina, ma degna di un papa. L'*omelette* viene cotta solo da un lato. La frittata su entrambi, rivelando, anche in questo, la sua italianissima origine. Non siamo, forse, noi italiani, maestri nel rivoltare la frittata?

La frittata può essere anche un primo piatto? Perché no? Quella con i maccheroni, per esempio. A Napoli gli spaghetti, sacri quasi come **San Gennaro**, non vanno mai buttati, nemmeno se avanzati dal pasto precedente, ma si conservano in frigorifero in attesa di diventare l'ingrediente principe, con le uova, di una gustosissima frittata. Abbiamo citato spaghetti e maccheroni, ma vanno benissimo anche vermicelli, penne, chitarine, bavette, troccoli, rigatoni, sedanini... Qualsiasi pasta avanzata. E se non avanza niente? Si cuoce la pasta e, quando è al dente, si scola e si fa la frittata. Napoletana speciale è la **frittata di scammaro**, che significa **"di magro"**. È un piatto povero, quaresimale. I giorni dello *scammaro*, o *scammaru*, nel Regno delle Due Sicilie, erano quelli della Quaresima e quelli in cui ci si doveva astenere dalle carni per precetto religioso. Nemmeno le uova erano concesse. E allora, perché si chiama frittata? Perché i vermicelli, o gli spaghetti, dopo la bollitura al dente, vengono versati in una padella dove, precedentemente, è stato preparato un soffritto con olio, aglio, acciughe, uvetta,

pinoli, olive denocciolate e prezzemolo. È la ricetta creata da **Ippolito Cavalcanti**, duca di Buonvicino, nel 1837. A lui, che aveva fama di essere un gastronomo avveduto, si rivolsero i capi religiosi del regno borbonico preoccupati, sante persone, che il periodo penitenziale che precede la Pasqua non fosse contaminato da carnivori peccati di gola. E siccome l'unico alimento di provenienza animale che, forse, possedeva il popolo erano le uova, suggerirono al Cavalcanti di toglierle dalla popolare frittata di maccheroni.

La ricetta futurista e quelle di Petronilla

La frittata, oltre che con il palato, fa la sua bella figura anche con la lingua. "La frittata è fatta", si dice quando non c'è più modo di rimediare un errore.

Il re delle frittate metaforiche è stato un principe: **Filippo**, marito della regina **Elisabetta**. Una delle più clamorose la spiatellò quando, durante una festa, si rivolse a un gruppo di bambini sordomuti: "Se state così vicini all'orchestra, non c'è da meravigliarsi che siate sordi". A Roma, durante una degustazione di vini pregiati, il principe dei *gaffeur* chiese ad alta voce: "Portatemi una birra, di qualsiasi marca purché sia una birra".

Fu un poeta italiano, **Giovan Battista Marino**, a cucinare, 400 anni fa, la più grande frittata dell'universo con un solo verso. Il principe della letteratura barocca, stregato dalla luna come **Cher**, la immortalò: "Del padellon del ciel la grande frittata".

La frittata era il piatto preferito di **Gabriele D'Annunzio**. Nella sua villa di Gardone teneva un grande pollaio per avere sempre a disposizione la materia prima. Una frittata "aerea", quella del Vate, che ci porta in volo alla "formula" (ricetta) futurista dell'aeropittore **Fillia**, seguace di **Marinetti** e, quindi, in linea con la cucina che combatteva la pastasciutta, cibo che alimenta la pigrizia degli italiani. La "formula" ha il titolo di **Promontorio Siciliano**: "Tonno, mele, olive e noccioline giapponesi si tritano insieme. La pasta che ne deriva si spalma sopra una frittata fredda di uova e marmellata". Buon appetito ai coraggiosi che vogliono provarla.

Siamo arrivati a **Petronilla**, la giornalista-massaia che lasciò un profondo segno nella storia della cucina e del costume del ventennio fascista pubblicando per anni, ogni settimana, una ricetta sulla "Domenica del Corriere". Ricette preziose, soprattutto in tempi difficili come lo furono quelli delle "inique sanzioni" prima, della guerra e dei cibi razionati poi, e della borsa nera subito dopo. Fu Petronilla a insegnare alle donne borghesi l'economia domestica dell'autarchia. Si rivolgeva loro chiamandole "care amiche". Scrisse diversi libri per aiutarle. Tra questi, *200 suggerimenti per questi tempi* e *Ricette di Petronilla per tempi eccezionali*. **Molte le frittate e le frittatine**: con ricotta e prosciutto, carne piccante, spinaci, in umido, con rigaglie, patate... La frittata, in quei tempi, era un lusso che le tessere annonarie permettevano una volta la settimana: "Ecco come in questi tempi con le sole uova razionate si può preparare un buon pranzetto". E se mancano le uova? Niente paura, Petronilla era una specialista della cucina "senza". Se mancavano le uova, ecco la crema gialla fatta con la zucca.

Un celebre manifesto, invitando il popolo alla sobrietà a tavola, lo avvertiva minacciosamente: "Se tu mangi troppo derubi la Patria". Sulla mensa imbandita davanti a un ricco borghese, tra i piatti colmi di ogni bene, brilla il ghiotto sole rotondo di una frittata. In mezzo a tanta povertà, agli occhi di chi mangiava pane, polenta e brodi lunghi, la frittata conobbe il suo momento di maggior gloria.



Ugo Tognazzi, il “matriarca”

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Nel cinquantennale di “Amici Miei”, una piccola antologia di gioventù... “come se fosse antani”.

Una scena del film “Amici miei”

È stato uno dei volti simbolo dell'Italia del secondo Novecento, quella che usciva dai tempi magri della guerra, che riusciva a cambiare vita, anche a tavola, con il benessere derivato dal boom economico. Il tutto con un'ironia, una leggerezza, ma anche un *palmares* nelle varie arti, dal cinema al teatro, passando ovviamente per la cucina, oltre che in TV, che **rende Ugo Tognazzi una figura con molto da scoprire**. Viene al mondo il 23 marzo del 1922 in quel di Cremona. **All'anagrafe registrato come Ottavio** anche se, in realtà, era il primogenito, ma sarà sempre e solo Ugo per tutti. **Esordisce ancor giovane nella trincea del lavoro al servizio della Negroni**, ma dentro di sé sente ribollire da sempre la vocazione a raccontare la vita attraverso le interpre-

tazioni sul palco del teatro. Una prima occasione quando, al servizio di leva presso il comando della marina a La Spezia, **viene ingaggiato come presentatore da Lucio Ardenzi**, un uomo di spettacolo dell'EIAR, per alcuni spettacoli utili a far sorridere i ragazzi in divisa. **“Ma gli applausi li fecero a me**, e i fischi andarono al povero Ardenzi”.

L'esordio cinematografico con i “Cadetti di Guascogna” al fianco di **Walter Chiari**. Altro cambio di passo con quello che diventerà l'amico di una vita, il bravo **Raimondo Vianello**. Dapprima a teatro, nel 1951, e poi con mamma Rai, dal 1954 al 1959, con **“Un, due, tre”**, un varietà dal tocco divertente e originale che fece sorridere tutta l'Italia in bianco e nero. E fu proprio “Maestro” Raimondo a dargli i primi indirizzi di come padroneggiare fuochi e padelle. Il seguito un crescendo tognazziano. **La consacrazione finale, nel 1973, con “La Grande Abbuffata”**, cui fece seguito **“Amici miei” nel 1975**. L'occasione del cinquantennale, motivo in più per ricordarne le gesta anche ai fornelli.

Seguirono anni intensi, **ospite fisso con numerose apparizioni in TV**, ma stavolta con il compito di portare a degna cottura copioni di ispirazione culinaria. Questa è solo l'*entrée* di un menu biografico tutto da scoprire.

*Un menu biografico
tutto da scoprire*

Riavvolgiamo la pellicola con una trama in cui ci fanno da guida i suoi **quattro libri**, in particolare **L'abbuffone**, uscito





nel 1974, e *Il Rigettario*, 1978, cui fecero seguito *La mia cucina*, del 1983, e *Afrodite in cucina*, nel 1984, con disegni di **Guido Crepax**. Soprattutto i primi due testi sono un radar molto curioso e divertente che ci aiuta a capire la **filosofia che animava Tognazzi nel suo "apostolato" culinario** in quanto, per lui, preparare i piatti non aveva solo un significato di piacere edibile ma, come ha fatto notare la **figlia Maria Sole, "la cucina era il mezzo per riunire nel modo migliore le persone tra loro"**. Uno stile narrativo, come ha ben osservato **Laura Ravaioli, "un po' artusiano**, dove gli ingredienti e la lavorazione dei vari piatti sono arricchiti da **episodi personali, riferimenti storici, sensazioni"**. E poi entra in gioco il dna dell'attore. Ci soccorre ancora nella messa a fuoco la Ravaioli: **"Il suo carattere entra prepotente nelle ricette. È, al tempo stesso, il creatore della scena e il suo esecutore. Il demiurgo che trasforma le inerti parole di una ricetta in una saporita e colorata realtà"**.

L'**"autogastrobiografia"** inizia con la citazione della **"Zia del brodo"**, millesimata 1930. Papà Gildo aveva gravi problemi di salute e mamma Maria doveva sfamare lui e la sorellina Ines. Venne in loro soccorso la classica zia tuttofare che, in una riunione di famiglia, diede prova pratica **"di come dalle ossa di maiale si poteva ottenere un intero pranzo"**.

Facendole bollire a dovere per ottenere un buon brodo, così come poi privandole dei nervetti di contorno che, salati e conditi a dovere, sarebbero stati ottimo preludio per la vera arte, quella di fare le polpette con la carne recuperata dalla ripulitura chirurgica del tutto. "Palline non più grandi di una noce" cui lui poi, divenuto adulto, diede la marcia in più con le **"polpette imporchettate"**, grazie agli avanzi della porchetta residua, tanto che **"un amico ne mangiò trentasei"**.

Gustosi quadretti familiari

Altra *madeleine* golosa, descritta con uno stile alla **Tonino Guerra**, quella targata 1935 dedicata al **"Nonno con i baffi"**. Il nostro giovane **Ugo spesso accompagnava questo nonno "missionario" nel portare il latte a bordo del suo carretto** tra le strade della vecchia Cremona che, al suo grido **"tee"** (abbreviazione della bianca bevanda), vedeva le mamme del quartiere scendere premurose con i pentolini da dedicare poi alla famiglia. Spesso era lo stesso Ugo a fare da trombettiere nel preannunciare l'arrivo del cigolante carretto a trazione nonnesca. Una di quelle esperienze di vita che lasciano il segno. Quando la sera aiutava il nonno in cantina, era lui che cacciava le mosche dall'imboccatura dei bidoni e riceveva una mancietta in base al numero di **"bracconiere"** mandate a volare altrove. Cosa impossibile invece con il burro, che però era solo per consumo familiare, nella fase in cui **"il latte da scremare era versato su piattoni di rame e questo, per le mosche, era un vero campo da atterraggio"**. Ma arrivarono i *mala tempora* che, in nome della sacrosanta igiene, imposero ai lattai ambulanti di chiudersi entro le pareti di una latteria lavorando e vendendo il tutto in condizioni di necessaria igiene alimentare. È il momento di cambiare tutto. **Cede la latteria e apre un negozio di carbone**, posto che il latte bisognava pure continuare a scaldarlo per il caffelatte, anche perché **"il carbone non sarebbe mai stato inscatolato e, soprattutto, non attirava le**

mosche". È con tali ricordi che il nostro Ugo presenta al lettore la sua ricetta della **"Crema brûlée"**, con il latte, **"da far rialzare all'insù i baffi del nonno"**.

Altro quadretto divertente, che ben descrive la vita quotidiana di quel tempo come vissuta da lui ragazzino, le **"Sette scodelle di stipendio"**, collocato nel 1936. **Spesso mangiava a casa dei nonni**, quella dove l'attività era passata dal biancore latteo al nero carbonizzato del nonno. Qui il desco quotidiano era rappresentato dalla **"minestra con gli occhietti"**, laddove questi erano costituiti dalle goccioline di grasso del bollito sparse in superficie, che sembravano **"tanti ballerini in movimento occupati ad interpretare una coreografia gastro-nomica"**. Il nonno aveva un unico dipendente, il garzone di bottega, così chiamato anche se viaggiava oramai per la cinquantina, il cui stipendio vedeva come voce importante razioni generose della **"minestra con gli occhietti"**. Quando si sedeva a tavola, un saluto silenzioso e poi, gli occhi concentrati sul piatto, l'eco di sottofondo a ricordarne la presenza: **"un risucchio monotono che si ripeteva per otto-dieci piatti"**. Ed ecco che, sul volto funereo di nero uniforme, **"avveniva la trasfigurazione"**. **"La faccia lucida di sudore lasciava cadere goccioline nero-arancione sul piatto"**. Tanto che **"la minestra diventava sempre più scura e la faccia sempre più chiara"** ed ecco che il piano sequenza lo congeda dal tavolo di famiglia con **"lui che se ne andava con un mugolio di saluto e la sua bella faccia pulita, fresca di bucato-minestra"**. Un quadretto da neorealismo alla **Vittorio De Sica** che apre la strada all'ennesimo consiglio di Ugo chef. **"Quando preparate la minestra della nonna con le varie verdure di contorno tritatele con la mezzaluna"**, rigorosamente a mano perché, se usate le macchinette tritatutto, allora molto in voga nella pubblicità dei **"Caroselli"**, il risultato sarà senz'anima (e gusto) da **"insipida pappa maciullata"**. Con il consiglio di Ugo fattosi **"nonna"** per un momento: **"qualche volta divertitevi a perdere tempo in cucina, è l'unico tempo perso che non rimpiangerete mai"**.



Appetitoso salmì

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Una cottura con il vino,
dal sapore intenso
e speziato.*

La carne di animali abbattuti nella caccia era sempre presente nelle tavole dei nobili nel Rinascimento e, fra la selvaggina da pelo, erano in auge capriolo, cinghiale, cervo, daino e anche

la piccola lepre. Carne di consistenza tenace e dal sentore selvatico, tipica degli animali che vivono allo stato brado, che gli chef dell'epoca iniziarono a "correggere" utilizzando **una lunga marinatura in corposi vini rossi** (ideali per questo tipo di preparazione grazie alla presenza dei tannini, che agiscono sul collagene nei tessuti connettivi della carne, ammorbidendola).

Aromi come rosmarino, alloro, salvia, timo, maggiorana, prezzemolo, aglio, e spezie come cannella, pepe nero in grani, chiodi di garofano, contribuivano ad attenuare i troppo intensi odori e sapori, più abbondanti negli esemplari adulti o vecchi, soprattutto di sesso maschile.

*Il liquido della marinatura
costituiva poi il fondo di cottura
nella lunga e lenta stufatura*

Il liquido della marinatura costituiva poi il fondo di cottura nella successiva lunga e lenta stufatura, conferendo alla preparazione il caratteristico sapore intenso e speziato.

La tecnica si diffuse con il nome di salmì, termine che parrebbe derivare, per abbreviazione, dal francese *salmigondis*, dal significato di "vivanda salata e condita", mentre, secondo un'altra interpretazione, sarebbe un prestito dal latino *sal-*



gamum conditum, ossia un "misto che serve per stagionare".

È spesso confusa con il salmì un'antica ricetta francese di preparazione della selvaggina, la lepre in particolare, denominata **civet**, che se ne differenzia per l'utilizzo, a fine cottura, come addensante, del sangue e del fegato dell'animale. Nonostante una diminuzione del numero dei cacciatori sul territorio nazionale, anche a causa dei cambiamenti climatici, ma soprattutto della progressiva rarefazione degli spazi necessari alla fauna selvatica per le proprie esigenze ecologiche, **oggi selvaggina e cacciagione sono state soppiantate da altre carni di allevamento**, e quindi sempre più raramente capita di trovare nei menu di ristoranti e trattorie un piatto di carne in salmì. Tuttavia, per la cucina di caccia non è ancora arrivato il momento di rassegnarsi a restare una nicchia destinata all'oblio.

Anche se attualmente molti chef stellati gareggiano nella realizzazione del miglior menu vegetale, sembra, tuttavia, che gli italiani stiano riscoprendo la cacciagione, abbandonando pian piano l'avversione verso le "carni nere" dal "gusto di selvatico", non disdegnando i menu che le propongono anche per un valore aggiunto dal punto di vista nutrizionale (povera di calorie e colesterolo, ricca di proteine e di acidi grassi polinsaturi), gustosamente avvalorata da estro e perizia dei nostri chef.

Le interpretazioni di alcuni chef stellati

Il pluristellato chef **Igles Corelli**, padre nobile della cucina d'autore di caccia, nella ferma convinzione che "la carne di selvaggina è una risorsa straordinaria, una grande opportunità per il territorio e una meravigliosa materia prima nella cucina di chi la sa valorizzare", ha voluto riunire nel suo libro, *La caccia di Igles e dei suoi amici*, particolari ricette in tema, firmate da 25 notissimi colleghi.

Sulla strada della riproposta anche del salmì, non rassegnandosi al suo restare una nicchia destinata all'oblio, ecco qual-



Pellegrino Artusi

283. UCCELLI IN SALMÌ

Cuoceteli, non del tutto, arrosto allo spiedo conditi con sale e olio. Dopo levati, se sono uccelli piccoli o tordi, lasciateli interi; se sono grossi tagliateli in quattro parti, e levate loro tutte le teste che pesterete in un mortaio insieme con qualche uccellino pure arrostito o con qualche ritaglio di uccelli grossi. Mettete una cazzarolina al fuoco con un battuto composto di burro, qualche pezzetto di prosciutto, sugo di carne, oppure brodo, Madera o Marsala nella quantità all'incirca del brodo, uno scalogno trinciato, una coccola o due di ginepro, se sono tordi, o una foglia d'alloro se son uccelli di altra specie. Condite con sale e pepe e quando questo intingolo avrà bollito mezz'ora passatelo dallo staccio, e collocatevi gli uccelli arrostiti; fateli bollire fino a cottura completa e mandateli in tavola con fettine di pane arrostito sotto.

che invitante elaborazione di nostri chef stellati.

Nel suo ristorante di Senigallia, **Mauro Uliassi** propone la **Lepre in salmì con croccante di carbonella**: fette di lombo di lepre arrostito, nappate con una salsa calda a base di ossa e marinatura, cosparse, in servizio, di pane al nero di seppia condito con polpa di olive di tipo carbonella, cucinate sui carboni ardenti.

Nocetta di capriolo, verza e melagrana è un grande classico dell'omonimo ristorante in Milano dello chef friulano **Andrea Berton**, in cui la parte migliore dell'animale, morbida e sugosa, dopo appropriata marinatura e successiva rosolatura in olio di oliva, viene esaltata da una salsa al vino rosso e cioccolato.

Nell'"Osteria Franciscana" di Modena, **Massimo Bottura** presenta la **Lepre nascosta nell'erba**: per bilanciarne il selvatico, la salsa *civet* della lepre è emulsionata con *foie gras*, cioccolato peruviano Criollo e la schiuma di un espresso all'i-

taliana. Uno strato uniforme della crema così ottenuta si stende sul fondo di un piatto quadrato, caramellandovi sopra quattro punti di cristalli di zucchero mascobado. Per ottenere un effetto *camouflage* del bosco, si aggiunge una coltre mimetica di polveri di erbe fresche e bruciate, radici e spezie.

Il giovane chef **Davide Caranchini** del ristorante "Materia", a Cernobbio, già stella Michelin e miglior chef della Guida Identità Golose nel 2023, ha preparato un menu autunnale di degustazione, "Caccia e bosco", molto originale, in cui accanto ai ravioli conditi con una salsa a base del fondo di cottura di selvaggina, aceto di lampone e cacao amaro (a ricordare il classico dolce forte), figurano una tartare di cervo, rafano e plancton, un germano all'arancia e uno squisito **Cinghiale in salmì con il tartufo nero**, in delicato equilibrio tra la dolcezza della purea di castagne arrostiti e l'acidità del *passion fruit*.



La colazione: il rito che separa il giorno dalla notte

di Elisabetta Cocito

Accademica di Torino

I nutrizionisti sostengono che sia il pasto più importante della giornata.

Come ogni altra abitudine alimentare, anche il primo pasto del mattino è figlio dei suoi tempi. Nella tradizione contadina aiutava ad affrontare le fatiche del lavoro nei campi e si traduceva nel rifocillarsi con ciò che il territorio offriva, polenta e latte, formaggio e salumi. In estate, il pane sostituiva la polenta e, nei giorni di magro stabiliti dalla Chiesa, escludeva i salumi.

Il rito mattutino è antico: gli Egizi consumavano soprattutto cereali, e i Greci vino, cereali, olive e fichi secchi e, in un secondo tempo, anche pane e olio. Gli Etruschi, latte con farro e frumento.

Almeno il 14% della popolazione inizia la giornata a digiuno

A riprova che le abitudini alimentari sono legate ai tempi, uno studio ha rilevato che nella società del benessere e della fretta dettata dai ritmi lavorativi, almeno il 14% della popolazione inizia la giornata a digiuno, **malgrado i nutrizionisti continuino a ribadire che la colazione rappresenta il pasto più importante della giornata.** Per chi si concede questo rito, esso si traduce generalmente in una





breve sosta al bar per consumare la **tipica colazione italiana** costituita da caffè o cappuccino accompagnati da brioche, cornetto o croissant (definizioni diverse dettate della versione lessicale locale). Sia che si consumi a casa, sia che si gusti al bar, la colazione è essenzialmente costituita da cibi dolci, contrariamente ad altre nazioni in cui costituisce quasi un vero pasto anche salato e più robusto. Dire **cappuccino e brioche o croissant o cornetto**, suona all'apparenza semplice, ma, anche in tale occasione, la tradizione, o in altri casi l'inventiva, giocano il loro ruolo per accattivarsi l'avventore. Questo **dolcetto lievitato**, pare di origine francese, per i più morigerati si gusta vuoto, mentre per i più golosi è arricchito con una farcia alla crema, alla marmellata o al cioccolato (di successo la versione alla Nutella). **A volte cambia anche forma:** di antica tradizione la brioche siciliana, **brioscia col tuppo**, cioè una pallina di impasto posta in cima al dolcetto, la cui origine deriverebbe dallo *chignon* basso portato una volta dalle donne siciliane, detto appunto *tuppo*. Questa tipica "brioscia" si consuma generalmente intinta nella granita. Ma la forma può diventare anche un "soggetto" di moda, come risulta dal successo che ha avuto e ha tuttora il **cubrik**, una brioche a forma cubica il cui nome si

ispira al cubo di Rubik: per poterlo gustare occorre pazientemente mettersi in coda davanti al famoso e storico locale di Torino che per primo lo propose (cosa che accade anche oggi). Un'altra invenzione del momento è il **flat croissant**, piatto, colorato, dolce e croccante, che però pare non abbia incontrato molto successo. Un altro prodotto di tendenza è il **cruffin**, nato a San Francisco in una piccola pasticceria, ibrido tra croissant e muffin, dalla forma simile a quest'ultimo, ma dalla consistenza friabile e sfogliata tipica del croissant, variamente ripieno (dalla crema pasticciera al burro di arachidi, al cioccolato, alla frutta).

*La pasticceria artigianale
si scontra con la più economica
produzione industriale*

Esplorare il mondo della colazione, o meglio della varietà di lievitati in commercio, si intreccia col mondo della cucina vera e propria perché suggerisce analogie modaiole, commerciali e di gusto, fornendo anche uno spaccato della nostra società, nei suoi pregi e nelle sue criticità. Come accade in cucina, il mondo della pasticceria artigianale si scontra con la massiccia e più economica produzione industria-

le: **un croissant artigianale richiede ore di lavoro, una lenta lievitazione**, se non due, e naturalmente burro di buona qualità. La maggior parte di noi consuma un caffè o un cappuccino al bar accompagnato da un croissant che mangiamo distrattamente e che costa tutto sommato una cifra non eccessiva. Stiamo parlando di **un prodotto decongelato**, in massima parte **a base di margarina di bassa qualità**, che l'industria produce in grande quantità, caratteristiche che influenzano il costo alla produzione, quello sostenuto dal barista e, di conseguenza, il prezzo al consumatore finale.

*Negli anni Ottanta,
negli Stati Uniti, un nuovo
concetto di caffetteria*

A partire dall'introduzione delle macchine espresso, il caffè, velocemente preparato, diviene un rito da banco, da consumare altrettanto velocemente. Ciò fino a quando, negli anni Ottanta del Novecento, negli Stati Uniti si diede vita a un nuovo concetto di caffetteria, **dedicato principalmente ai giovani**: la catena Starbucks, con tavoli da condividere, wi-fi gratuito, divani e poltroncine, ossia quello che **venne definito "terzo**

luogo”, né casa né ufficio. Il locale si caratterizzò da subito per l’offerta di bevande “lunghe”, emulsionate e aromatizzate. Da allora le nuove generazioni sembrano preferire questo tipo di offerta che consente condivisione, spazi di lavoro, favorendo una sosta prolungata, magari con sottofondo di musica. Il consumo è anche orientato verso bevande fresche e soprattutto dolci, come le bibite energetiche; il punto di forza di molte catene è rappresentato da bevande al latte, sciroppate e miscelate con aromi e addolcitori. **L’espresso al banco sembrerebbe ormai una prerogativa dei meno giovani.** E questo si riallaccia al discorso della varietà dell’offerta. Come per i croissant, *cruffin* o che dir si voglia, la verità è anche che in molti casi l’offerta dell’espresso è, come dire, “standardizzata” e di basso livello, vuoi per la qualità del caffè e l’omologazione delle miscele, vuoi per la scarsa manutenzione della macchina e la scarsa formazione dei baristi.

Il mondo del caffè è estremamente vario

Il mondo del caffè è invece estremamente vario. Sarebbe importante supportare attivamente i gestori dei locali nell’evoluzione del *format*: affiancandoli nella formazione, per far conoscere le diverse varietà, ognuna con la propria personalità e sfumatura, proponendo anche metodi diversi di estrazione, collaborando nella progettazione di **nuove esperienze di consumo.**

Grande successo riscuote la proposta del cold brew. Con il *cold brew* l’estrazione avviene per infusione, con acqua fredda, e sono necessarie fino a dodici ore di riposo per ottenere un vero e proprio concentrato di caffè che può essere diluito con acqua o latte o bevuto liscio. Tale tecnica, che si fonda su lunghi tempi di estrazione, invece che su una rapida esposizione alle alte temperature, cambia completamente il sapore della bevanda, riducendone i livelli di acidità estratta e ottenendo così un caffè meno amaro. Molto in voga, in particolare in



estate, è il **nitro cold brew**, un *cold brew* addizionato con azoto, **un caffè freddo cremoso e vellutato.**

Un’ulteriore analogia con le tendenze in cucina, orientate a personalizzare i piatti con creazioni estetiche, la troviamo anche al bar: il contenuto di una tazzina di caffè diviene una tela su cui baristi esperti creano disegni o piccole scritte con la crema di latte. **È la cosiddetta latte art**, tecnica molto documentata e seguita sui social media. Un altro trend è sicuramente *la coffee mixology*, ossia l’arte di sposare il caffè con liquori, spezie e frutta creando bibite innovative e accattivanti. Forse audace, ma che sta riscuotendo un certo successo, è la proposta di **una bevanda al caffè da accompagnare a stuzzichini come aperitivo.**

Una delle tendenze più interessanti è forse la personalizzazione dell’offerta: **il caffè può essere personalizzato con aromi** aggiunti (per esempio, vaniglia o caramello) o con latti vegetali oltre al consueto latte vaccino (soia, avena).

La colazione in hotel

Un discorso a parte merita la colazione in hotel. Il cliente si aspetta di essere coccolato, una sensazione di “casa” viene data dalla varietà di dolci autoprodotti che conferisce un tocco di genuinità; molto gradita è anche una selezione di cibi salati, non più prerogativa dei soli stranieri, ma scelta dagli italiani che in vacanza spostano le loro abitudini dal dolce al salato. Qualificante è l’offerta di prodotti del territorio, i cosiddetti prodotti a *km 0*. In conclusione, tutto ciò racconta che il mondo del cibo è sempre in movimento, sempre alla ricerca di nuove esperienze, che i gusti e le mode sconfinano dal desco al bancone del bar ed è, a mio parere, interessante seguirne l’evoluzione e trarre le proprie conclusioni, magari davanti a un espresso possibilmente perfetto nella miscela e nell’esecuzione (cosa che purtroppo ancora non sempre avviene).

Elisabetta Cocito





Il nostro oro nero: *la liquirizia*

di **Alessandro Abbondanti**

Delegato di Firenze Pitti

Una radice dalle molte proprietà.

La liquirizia è nota scientificamente come *Glycyrrhiza glabra* ed è una pianta erbacea perenne della famiglia delle fabacee, il cui nome deriva dal greco *glykis* (dolce) e *rhiza* (radice), cioè **radice dolce**. Invece la parola liquirizia, in latino *liquiritia*, è legata al processo di estrazione, perché sembra che derivi dal verbo *liquere*, che significa “diventare fluido”. Si presume che la pianta fosse presente almeno **5000 anni fa** in Cina, Assiria ed Egitto. Ritrovamenti di pezzetti di radice di liquirizia all’interno di alcune tombe hanno attestato

l’uso di questa pianta presso gli **Egizi**, forse perché utilizzata nei riti funebri oppure come “medicina” per accompagnare il faraone defunto nel suo viaggio. **Teofrasto** (IV-III secolo a.C.), botanico e farmacologo, ipotizzò che i Greci avessero appreso gli usi della pianta dagli Sciti, un popolo che viveva nei territori dell’Assiria, tra il mar Nero e il mar Caspio, e perciò la chiamò “radice di Scizia”. Tale etnia si era abituata a **masticare la radice per lenire la sete**. Anche i soldati di **Alessandro Magno** (356-323 a.C.) avevano imparato a utilizzarla per pla-





care la sete durante le lunghe marce. I **Romani** impiegavano già un estratto simile a quello odierno. Dopo l'anno 1000 d.C., i **monaci benedettini furono i primi a usare le radici nelle farmacie dei monasteri**, ma **solo nel XV secolo la liquirizia cominciò a diffondersi in tutta l'Europa**, questa volta grazie ai frati domenicani che raccoglievano la pianta selvatica per estrarne il succo.

Considerata, già in passato, come medicina

L'etimologia della parola "glycyrrhiza" si trova per la prima volta nell'enciclopedia *Etymologiarum sine originum* scritta da **Sant'Isidoro** (560-636), vescovo di Siviglia. La priora del convento benedettino di Rupertsberg (Magonza), attualmente non più esistente, **Hildegard von Bingen** (1098-1179), scrisse un trattato di medicina dove consigliava l'uso di liquirizia. **In Inghilterra, presso Pontefract nello Yorkshire**, i frati domenicani (XVI secolo), oltre che coltivare la liquirizia, iniziarono a produrre dolciumi. Questa tradizione è perdurata nei secoli e anche oggi, a Pontefract, **si tiene**



ogni anno il festival della liquirizia. Sia il medico inglese **Nicholas Culpeper** (1616-1654), nel suo libro *Complete Herbal*, sia, nel secolo successivo, il medico/filosofo napoletano **Giuseppe Donzelli** scrissero **sull'utilizzazione della liquirizia in medicina.**

Nel "Codice Farmaceutico" istituito dalla Repubblica di Venezia (1790), la liquirizia venne descritta come un ingrediente da utilizzare, con altri, per preparare la "terriaca" (miscuglio, da **Galeno**, II secolo a.C.), un composto considerato una "panacea" per numerose patologie.

Proprietà e usi

La pianta della *Glycyrrhiza glabra* (o *typica*) può raggiungere anche un metro di altezza. Si dice che sia resistente al gelo, anche se **cresce meglio in terreni calcareo-argillosi profondi e in aree soleggiate e calde. I fiori** hanno colore azzurro-violetto e si schiudono in estate in presenza di "baccelli" scuri contenenti da 2 a 5 semi rotondi. **La pianta** si sviluppa nel terreno con un grosso fusto sotterraneo (rizoma) da cui partono i rami laterali superficiali (stoloni) e radici estese anche in profondità fino a 2 m,

di aspetto ruvido, scuro all'esterno, giallo nell'interno. Tali diramazioni così profonde consentono alla pianta di resistere alla siccità.

In natura troviamo **diverse varietà della pianta** (*Glycyrrhiza glandulifera*, *violacea*, *uralensis* ed *echinata*), ma la *Glycyrrhiza glabra* o *typica*, detta anche "liquirizia di Spagna", che cresce in tutta l'area mediterranea, Italia compresa, è **la qualità più pregiata** per l'alto contenuto di principio attivo (glicirizina).

Per l'estrazione del principio attivo si utilizzano le radici, che sono raccolte da piante di almeno 3-4 anni di età e nella stagione autunnale. Queste vengono poi accumulate in fasci (sarcine) e inviate alle procedure di trasformazione. **L'estrazione di succo avviene per bollitura**; i noti **bastoncini edibili** sono semplicemente **le radici ben pulite**, inoltre si può produrre liquirizia **in polvere o in pasta** concentrata scura. Il principio attivo, la glicirizina, è una sostanza che **risulta 50 volte più dolce dello zucchero.**

La presenza di glicosidi fenolici e di saponine conferisce al prodotto **proprietà antinfiammatorie, antivirali, antibatteriche, antimicotiche** e forse per tali caratteristiche la liquirizia è molto utilizzata nelle medicine alternative per trattare una vasta gamma di disturbi.



Tuttavia, **ci sono anche controindicazioni**: si dice comunemente che un eccesso di liquirizia possa aumentare la pressione arteriosa anche in soggetti già ipertesi e in terapia. L'eccessivo uso di liquirizia sarebbe da evitare in caso di cirrosi epatica, di grave insufficienza renale e di ipopotassiemia. Bisogna sottolineare, tuttavia, che tutti questi eventi potrebbero avvenire in soggetti che consumano oltre 2 mg/kg di liquirizia al dì, ed è ovvio che, se ci limitiamo a una o due caramelle la settimana, non succederà niente di spiacevole. Come sempre tutto è legato al buon senso e alla moderazione.

Nell'industria, la liquirizia è più comunemente impiegata **sia come dolcificante alimentare, sia come correttore di sapore**. Quindi, negli usi extra-medica-mentosi il succo viene utilizzato per **aromatizzare la birra** come quella scura irlandese (Guinness) in aggiunta all'orzo tostato, oppure per conciare alcuni tipi di tabacco e conferire a questi morbidezza ed eleganza. Inoltre, la sostanza è usata nel campo della **cosmesi** in prodotti per la pelle e per il viso.

Tra i paesi produttori, l'Italia

La liquirizia è coltivata e prodotta in Cina, Turchia, Medio Oriente, in Italia e in Spagna. Le piante spontanee in Italia si trovano più frequentemente in **Sicilia, Calabria, Abruzzo**, ma anche in **Emilia**

Romagna. In commercio troviamo una **vasta gamma di prodotti** come le trecce, le girelle, le liquirizie ripiene, le more di liquirizia, gli stecchi, la polvere, fino al miele di liquirizia che non è altro che un estratto da bollitura molto concentrato. **Il salmiakki, o liquirizia salata**, è un preparato contenente cloruro di ammonio ed è molto noto in Finlandia, Svezia, Islanda, Norvegia, Paesi Baltici, Olanda, Danimarca, dove è venduto sotto forma di caramelle. Il cloruro di ammonio è un sale cristallino bianco, solubile in acqua, che ha un forte sapore salato e piccante.

Nel 1920, in **Germania**, nella città di Bonn, nacque uno dei più famosi marchi conosciuti nel mondo per la lavorazione della liquirizia, noto anche per aver inventato e prodotto (1922) un famoso orsetto gommoso.

In **Calabria**, **il terreno e il microclima** hanno permesso alla pianta di concentrare e di produrre **un succo di grande equilibrio per carattere, eleganza e intensità**. Nel 2011 ha ottenuto il **riconoscimento Dop**. Sembra probabile che siano stati i benedettini (XVI-XVII secolo) a iniziare la coltivazione in quella regione a partire da piante spontanee di *Glycyrrhiza glabra* nella varietà nota come "cordara", che possiede un'alta concentrazione di acido glicirrizinico. Nella metà del 1700, la coltivazione della pianta era dislocata sul litorale ionico ai confini con la Lucania, nella piana di Sibari, estendendosi poi fino a Crotone e Reggio Calabria. Successive piantagio-

ni fiorirono anche sulle coste tirreniche e nella bassa valle del Crati. **Nel 1731, nei pressi di Rossano Calabro, nacque un primo impianto di produzione proto-industriale** che consisteva semplicemente in un laboratorio artigianale, chiamato "**concio**", che nel tempo si è trasformato in un noto e fiorente stabilimento industriale.

In **Abruzzo**, si lavorava la pianta già in epoca romana nella zona di Atri e dintorni, in provincia di Teramo, e la produzione pre-industriale, nata intorno al **1433**, si è svolta fino al 2004 nel laboratorio di un convento domenicano e da qui trasferita in un opificio tuttora attivo e noto.

Nella gastronomia dolce e salata

Conosciamo bene l'uso della liquirizia come dolcificante e per la produzione di caramelle e dolciumi, ma è meno noto il suo impiego nel mondo del salato. In tale ambito, tuttavia, **interessanti ricette** hanno un elemento comune, quello di essere "**firmate**" da **chef di livello**, professionisti più abituati alla "ricerca" di nuovi sapori e di nuovi accostamenti. Ciò conferma che la liquirizia deve essere considerata ancora **un prodotto di nicchia**, se non altro in **ambito gastronomico**.

Se in Asia essa è utilizzata per aromatizzare i brodi, allora perché non possiamo provare a inserirla in minestrone e creme? Se il nostro fine principale è quello di produrre essenzialmente un elegante **retrogusto aromatico agro-dolce**, perché non impiegare la polvere negli impasti per produrre pasta fresca, anche ripiena, e negli gnocchi di patate? La liquirizia è certamente impiegabile nella marinatura delle carni rosse in generale (maiale, tagli da brasati) e presumibilmente con ottimi risultati nell'ambito della cacciagione, senza escludere le carni bianche. Nello stesso modo anche un bollito può essere tranquillamente associato a una maionese aromatizzata con liquirizia. Insomma, ci si potrebbe sbizzarrire, ma attenzione a non sbagliare le dosi!

Alessandro Abbondanti



Il lessico del piatto

di **Andrea Nicola**

Delegato di Aosta

Un elemento costitutivo dell'identità culturale e gastronomica tra italianità perduta, anglicismi e francesismi d'assalto.

La lingua che nomina il cibo è molto più di un semplice strumento comunicativo: rappresenta un elemento costitutivo dell'identità culturale e gastronomica di una nazione. Come osservava **Roland Barthes**, **"il cibo è un sistema di comunicazione**, un corpo di immagini, un protocollo di usi, situazioni e comportamenti". L'atto di nominare i piatti, dunque, è un gesto culturale che plasma l'esperienza gastronomica stessa, ne costruisce la narrazione e ne orienta la percezione. In Italia, paese che vanta una delle tradizioni culinarie più ricche e stratificate,

la relazione tra lingua e gastronomia è particolarmente evidente. Non sorprende che la cucina italiana sia candidata a entrare nella lista del Patrimonio immateriale dell'umanità dell'Unesco: **il lessico culinario, infatti, è parte integrante di un'eredità culturale che unisce territorio, storia e creatività**. Tuttavia, negli ultimi anni, si è assistito a una **progressiva infiltrazione di anglicismi e francesismi nei menu e nel linguaggio del cibo**, spesso adottati in maniera acritica e ridondante, al punto da oscurare termini italiani altrettanto espressivi e comunicativi.



Un impoverimento semantico che priva il piatto del suo radicamento storico e simbolico

Esempi di tale fenomeno sono sotto gli occhi di tutti: *starter* al posto di "antipasto", *tartare* invece di "battuta di carne", *finger food* per "cibo da mangiare con le mani", oppure *shot* sostituito a "bicchierino". Piatti e preparazioni si arricchiscono di descrizioni in inglese, come *creamy texture* o *citrus dressing*, e frutti esotici vengono nominati in lingua straniera anche quando esiste la traduzione: *passion fruit* invece di "frutto della passione". Il ricorso indiscriminato alle lingue straniere, lungi dal favorire una comunicazione internazionale, genera spesso una barriera culturale e un impoverimento semantico, privando il piatto del suo radicamento storico e simbolico.

L'Accademia della Crusca, nei suoi studi dedicati all'italiano del cibo, ha più volte sottolineato la necessità di valorizzare la lingua nazionale non come segno di chiusura, ma come strumento di identità e promozione culturale: **"Il nostro patrimonio lessicale è una risorsa da preservare, perché la lingua è parte del prodotto gastronomico che raccontiamo".** La Crusca invita, infatti, a distinguere tra prestiti utili e prestiti superflui: mentre termini come "millefoglie" o "besciamella", adattamenti storici di parole francesi, fanno ormai parte integrante dell'italiano, molti forestierismi contemporanei vengono mantenuti senza adattamento più per ragioni di *marketing* che per necessità comunicativa.

Tale tendenza è anche il riflesso di una "gerarchia linguistica percepita", per cui inglese e francese appaiono come lingue "s sofisticate" o "internazionali". Si tratta di un atteggiamento non nuovo: già nei secoli passati la cucina italiana ha accolto termini francesi, ma li ha saputi integrare e trasformare secondo il proprio sistema linguistico. Oggi, invece, si preferisce mantenere la parola straniera inalterata, creando talvolta una patina di esclusività che distacca il commensale anziché avvicinarlo.



Fondamentali sono i nomi dialettali

Fondamentali sono invece i nomi dialettali, che **custodiscono la memoria storica e culturale dei territori**. Come scriveva Tullio De Mauro, "la lingua del cibo è il tessuto connettivo che lega una comunità alle sue radici più profonde". Il dialetto e le parlate locali, lungi dall'essere ostacoli alla comunicazione, costituiscono un patrimonio di identità e di ricchezza narrativa che arricchisce la cucina italiana.

La Delegazione di Aosta dell'Accademia, con spirito creativo, ha deciso di sostituire, nei propri menu, *finger food* con *manibus*, termine latino che conferisce eleganza e profondità storica. È un esempio virtuoso di come la tradizione linguistica possa essere recuperata e valorizzata. Al contrario, molte carte contemporanee, animate dal desiderio di "internazionalizzarsi", producono descrizioni ibride che confondono più che affascinare: "battuta

di manzo con *citrus dressing* e *micro-greens*" è linguisticamente meno chiara e meno evocativa di "battuta di manzo con condimento agrumato e germogli freschi".

Serve dunque **una nuova consapevolezza linguistica, che non rinunci al dialogo internazionale, ma che ponga al centro la forza narrativa ed evocativa dell'italiano**. Una lingua che, come afferma Massimo Montanari, "non è solo mezzo di comunicazione, ma luogo di memoria". In questo senso, riportare nel lessico gastronomico internazionale termini italiani autentici è una raffinata strategia di promozione culturale: non un esercizio di purismo, ma una scelta identitaria che rafforza il posizionamento dell'Italia nel mondo.

La cucina italiana, patrimonio di biodiversità e creatività, **merita di essere raccontata con parole che ne esprimano pienamente la storia e l'anima**.

Custodire la lingua significa custodire la cucina stessa: solo così l'Italia potrà continuare a innovare, senza perdere il legame con le proprie radici.





Il cibo di strada

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Facile e piacevole da consumare, ma attenzione alle condizioni igieniche.

I cibo di strada che, adeguandosi ai tempi, vuole apparire una *new wave* ed essere chiamato *street food*, ha tradizioni antichissime: è nato molto prima della ristorazione tradizionale. Molti sono i fattori che stanno provocando un enorme successo delle attività di *street food*. Cambiamento delle abitudini della società come la tradizione della tavola casalinga, l'aumento dei prezzi dei ristoranti, la richiesta di un consumo veloce.

Nell'anno in corso, sono circa tremila le attività di vendita di cibo in strada

Secondo un rapporto della Camera di Commercio di Milano, nell'anno in corso sono circa tremila le attività di vendita di cibo in strada, registrando un aumento del 3,6% in un anno e del 49% negli ultimi cinque anni. L'aumento è stato particolarmente significativo in Campania, che conta una tradizione storica consolidata, in particolar modo a Napoli. La Lombardia rappresenta il caso più emblematico con un raddoppio delle attività (circa del 96% in un solo anno e del 49% nell'ultimo quinquennio). La forte crescita indica un settore dinamico in espansione, con un interesse sempre maggiore sia per gli operatori,



sia per il pubblico. Alla crescita contribuiscono notevolmente, oltre alla domanda del consumatore, l'attrattiva per un'attività economica di relativo impegno finanziario e con una redditività particolarmente interessante perché legata alla mobilità dell'offerta, che può trarre vantaggio dalla frequenza di manifestazioni sportive, musicali o di festività tradizionali e religiose.

Per numero di operatori è prima Roma seguita da Milano

Per numero di operatori è prima Roma seguita da Milano. I prodotti classici più venduti sono la pizza al taglio, gli arancini, i panini, la porchetta, specialmente nel Lazio, la piadina, in Emilia Romagna, la focaccia in Liguria. Ci sono anche proposte di nuove tendenze come il "trapizzino", senza contare l'ormai affermato kebab. Si trovano anche offerte di opzioni vegane o *gluten free* che rispondono a specifiche richieste di consumatori attenti alla salute e alla sostenibilità.

Non trascuriamo di rilevare la convenienza economica della gestione di tale attività. Il margine medio di un esercizio mobile, con una buona gestione, varia dal 20% al 30% del fatturato. Un risultato superiore alla media internazionale del settore, che si attesta tra il 6% e il 9%. Influiscono, naturalmente, alcuni fattori come la *location*, la varietà dell'offerta, la possibilità di poter partecipare a eventi e festività varie. Ciò consente di ottenere un incasso giornaliero che può andare da 2.000 a 4.000 euro.

Tuttavia, anche se il business della strada è ormai un'attività di attenta professionalità, gli eventi drammatici di questa estate, causati dal botulino presente nelle verdure che farcivano alcuni panini, consigliano al consumatore molta attenzione.

Il Ministero della Salute ad agosto, infatti, ha diramato una circolare richiamando le regole da seguire per prevenire le tossinfezioni da botulino. Sono stati allertati tutti gli enti interessati, dal Nas dei Carabinieri agli ordini professionali, alle associazioni di categoria per una maggiore tutela.



Gribaudo, Colognola ai Colli (VR),
2025, pp. 192
€ 20,00



Questa è cucina

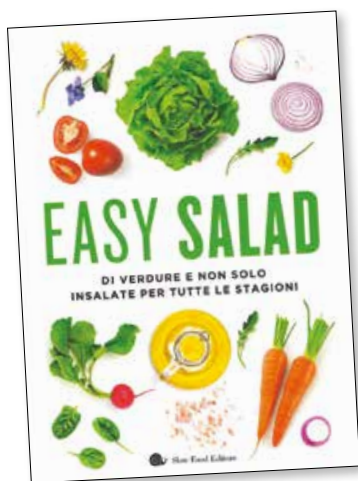
Tecniche e strumenti per rispettare ed esaltare le materie prime

di Guido Mori

Alla domanda “La cucina italiana esiste?”, Guido Mori, cuoco, docente e divulgatore di scienze gastronomiche, risponde “Sì, ed è caratterizzata dalla comunione delle tecniche praticate” e ciò perché l'estrema diversità della loro diffusione impedisce di definirla in base agli alimenti. E non dimentichiamo che è proprio la quasi unica diversità che caratterizza l'Italia, dal territorio alla flora, alla fauna, che contribuisce in modo sostanziale a farne uno dei Paesi più affascinanti del mondo. Il cammino si snoda attraverso quattordici capitoli: nel primo approfondiamo le nostre conoscenze sui vari tipi di pentolame e, nei successivi, veniamo guidati con competenza e arguzia attraverso le molteplici

ci modalità del loro impiego, da quelle tradizionali a quelle meno consuete, come la cottura a bassa temperatura, sulla brace, al barbecue, le tecniche innovative e i cibi del futuro. Una serie di ricette fornisce al lettore l'occasione per mettere in pratica quanto appreso e non mancano neppure preziosi consigli, spesso basati su precisi dati scientifici, per rendere vieppiù appetibile il frutto dei nostri sforzi culinari, anche evitando errori che possono comprometterne il risultato. Come quando, per fare un esempio, l'Autore ipotizza che ai nove gironi dell'inferno dantesco ne andrebbe aggiunto un decimo destinato a chi, dopo aver cotto una fiorentina su brace ardente, la serve su una piastra riscaldata.

Slow Food Editore,
Bra (CN), 2025, pp. 320
€ 19,90



Easy salad

Di verdure e non solo insalate per tutte le stagioni

a cura di Federica Vizioli

L'insalata. Di primo acchito, quel componente del menu, quasi insignificante, sovrastato dall'impatto gustativo dei piatti principali, o, peggio ancora, quella specie di condanna che sostituisce un succulento primo quando ci si impegna a perdere peso. Se andiamo in profondità, superando l'ingiustificata convinzione che il termine “insalata” identifichi meramente una miscela di erbe varie, lo scenario cambia completamente. Costruiamoci innanzitutto una conoscenza dei principi che possono comporre questo piatto, impariamo ruolo e caratteristiche delle insalate, del riso e di altri cereali, di legumi, pasta, carni, salumi, pesci, uova, formaggi, frutta e condimenti. Solo allora saremo pronti ad affrontare i suggerimenti forniti da un esteso ricet-

tario (200 possibilità di scelta, altro che portata di serie B!), opportunamente suddiviso in base all'ingrediente fondamentale. Potremo così mettere nel piatto broccoli, mandorle e uvetta; pasta, peperoni e mozzarella; radicchio, arancia e lupini; coppa, puntarelle, sedano, mazzancolle e melone; asparagi, patate e uova; porcini e frutti di bosco; zucca, spinaci e caprino; melone, provolone e menta.

Tutte le ricette sono accompagnate dall'indicazione della stagionalità e, ove necessario, del carattere vegetariano e dall'assenza di glutine. A questo punto, l'insalata vede nobilitato il suo ruolo alimentare e può occupare un posto di tutto rispetto sulla nostra tavola, come apprezzata fonte di quella multisensorialità che sta alla base del piacere gustativo.



Due intense giornate per il IV Forum dei Delegati

di Silvia De Lorenzo

*L'evento si è svolto
a Bari, presso
il Mövenpick Hotel.*

Entusiasmo nel ritrovarsi insieme e viva partecipazione sono gli elementi che hanno caratterizzato questo IV Forum dei Delegati, che si è svolto a Bari dal 19 al 21 settembre. Già a partire dalla cena di benvenuto, a base di prodotti tipici della tradizione pugliese (con angolo *live* del casaro e della preparazione delle orecchiette), **i numerosissimi ospiti hanno mostrato una gioia palpabile per l'evento.**

Il giorno seguente, i lavori sono stati aperti dal **Presidente Petroni**, che ha illustrato l'intenso programma della mattinata diviso in due *step*: una parte dedicata alla vita dell'Accademia e, a seguire, un'altra di cultura generale riguardante il settore gastronomico, con gli interventi di numerosi e illustri relatori.

Organizzazione e vita dell'Accademia

Si è iniziato con la "scoppiettante" relazione del Vice Presidente Vicario **Mimmo**

D'Alessio il quale, con la sua verve, ha "rotto il ghiaccio" (si fa per dire, perché invece l'accoglienza era molto calda), soffermandosi **sulla figura del Delegato e Legato**, cui spetta anche il compito di scegliere i "giusti" Accademici, che privilegino gli obiettivi culturali dell'Istituzione, in grado di promuovere e valorizzare le tradizioni del territorio e che siano un po' una "sentinella del gusto" anche nel monitoraggio della ristorazione locale. Ha proseguito sottolineando **l'importante aspetto culturale dei convegni** e delle **riunioni conviviali**, che non sono semplicemente un modo di "mangiar bene", ma **rappresentano una vera e propria "cerimonia"**, dalla scelta del locale, al menu e all'argomento delle relazioni.

Il Sindaco che voleva fare lo chef

Vito Leccese, Sindaco di Bari, che ha esordito rivelando il suo sogno giovanile di fare lo chef, ha portato **il saluto della città**. Nella vita complicata di un Sindaco, ha affermato, partecipare all'evento accademico ha rappresentato un momento per ritrovarsi in sintonia col suo modo di vedere e intendere la realtà: realizzare nel presente iniziative che guardino al futuro,

creare un legame di solidarietà con i giovani, anche attraverso la cucina, contribuendo, come fa l'Accademia, a occuparsi della cultura e della sostenibilità del cibo. Ha ringraziato, inoltre, il Presidente per aver scelto Bari quale luogo dell'evento, una città che si è riscoperta come polo attrattivo, dove il turismo è anche cucina, della quale è importante preservare l'autenticità per non perdere l'originalità dei sapori legati al paesaggio e alla storia.

Chi è l'Accademico in Italia e all'estero

L'importante ruolo dell'Accademico è stato illustrato dal Segretario Generale e Tesoriere **Roberto Ariani**. Ambasciatore e difensore dei valori della cucina, **l'Accademico rappresenta l'Istituzione con dignità e prestigio**. Conoscitore della storia e della cultura gastronomica, difende con passione la qualità dei prodotti tipici del territorio, sa muoversi fra tradizione e giusta innovazione, valorizza la cucina italiana.

È seguito l'interessante intervento del Vice Presidente e Delegato di Londra **Maurizio Fazzari, sull'Accademia all'estero**. Prima di tutto ha voluto sottolineare l'importan-



Relazione del Vice Presidente Vicario Mimmo D'Alessio



Il Sindaco di Bari, Vito Leccese

In alto: Roberto Ariani e Maurizio Fazzari
Sotto: la consegna del crest dell'Accademia

za della pubblicazione accademica *Storia della Cucina Italiana a fumetti* che, tradotta in otto lingue, ha permesso un approccio autorevole delle Delegazioni estere nei confronti delle scuole e dei ragazzi sul tema dell'educazione alimentare.

Ha evidenziato, inoltre, gli **ottimi rapporti che l'Accademia, anche all'estero, ha con le Autorità** e le Istituzioni, annoverando, tra gli Accademici, Ambasciatori, Consoli, oltre a S.E. **Alberto di Monaco**. Il prestigio di cui gode la nostra Istituzione fa sì che le Delegazioni siano invitate sempre a partecipare attivamente agli eventi più importanti nei singoli Paesi e che l'interesse e le iniziative curate dall'Accademia all'estero, nell'ambito della **Settimana della Cucina Italiana nel Mondo**, hanno portato all'estensione dell'evento a due settimane. I valori accademici sono sempre più condivisi, come dimostra il fatto che molte Legazioni si trasformano in Delegazioni, in quanto **aumenta il numero dei Soci**.

Fazzari ha concluso con l'augurio che la cucina italiana possa entrare nel Patrimonio dell'Unesco.

Due gradite sorprese

Riprendendo il tema della candidatura della cucina italiana, Paolo Petroni ha presentato il video (che ha commosso la platea) della **canzone "Vai Italia"**, scritta da **Mogol** e cantata da **Al Bano** con cin-



Al Bano e Mogol



quanta bambini dei cori di Caivano e dell'Antoniano, composta su iniziativa del Ministero della Cultura per sostenere la candidatura.

Il Presidente ha poi invitato sul palco i **Delegati Roberta Marini De Plano** (New York), **Berardo Paradiso** (New York Soho), **Eugenio Tino Callegari** (Parigi) e **Laura Giovenco Garrone** (Parigi Montparnasse) quali **rappresentanti delle prime Delegazioni fondate all'estero**. Ha donato loro il **crest dell'Accademia**.

La prima parte del Forum si è chiusa con la relazione di **Simone Andrea d'Aniello**, consulente tributario dell'Accademia, il quale, con molta chiarezza, ha trattato della gestione amministrativa e tributaria dell'Istituzione, che, pur svolgendo un'attività no profit, è comunque soggetta agli obblighi tributari di legge. Ha poi ricordato che, proprio ai fini della trasparenza amministrativa, si è deciso di **uniformare in tutte le Delegazioni l'importo della quota associativa**.

Le originali relazioni della seconda parte

Sano è buono. A introdurre l'argomento sulle tecnologie in cucina è il **food techno-**

logist chef Maurizio Marrocco, che subito cita **Ippocrate**, "Fa che il cibo sia la tua medicina" per sottolineare il **rapporto tra cibo e salute**. Molti sono i fattori che rendono possibile tale connubio: le tecniche di cottura, che devono essere "gentili", la qualità del cibo invece della quantità, l'attenzione alla stagionalità e alla salubrità. Dopo aver illustrato le **positive qualità delle "nuove" tecniche di cottura** (bassa temperatura, al vapore, sottovuoto), ha ribadito che **il cuoco non è più solo esecutore di ricette**, ma deve essere capace di trasmettere, mettendoli in pratica, i valori di una cucina salubre.

Il gusto in rete. **Anna Maria Pellegrino** (Presidente fondatrice dell'Associazione Italiana Food Blogger) si è soffermata sul **racconto del cibo attraverso le immagini**: una pratica antica, se pensiamo agli affreschi o addirittura alle pitture rupestri, ma che oggi, passando dal manuale al libro alla televisione, si esprime attraverso i blog. O, meglio, tale racconto, ancora più recentemente, avviene sui social: **noi siamo ciò che postiamo**. Il ruolo del **blogger** è quello di un esperto di comunicazione, un moltiplicatore di emozioni. Tale figura, oggi, è molto diversa da quella nata nel 1977 nel mondo anglosassone: per aprire un blog è necessario individuare una nicchia, trovare nome e logo, scegliere un "tono di



Anna Maria Pellegrino



Paola Pisano



Marino Niola ed Elisabetta Moro

voce" per comunicare fiducia, organizzare il lavoro editoriale. Un'altra persona molto di moda è il **food influencer**, con il quale ci si identifica, e con il quale si instaura un rapporto come col vicino della porta accanto. In ogni caso, ha concluso la Pellegrino, *blogger e influencer* dovrebbero sempre avere le giuste competenze, con lo studio e l'approfondimento della cultura del territorio e dei valori etici, custodi di sapori e storie culinarie.

L'Intelligenza Artificiale entra in cucina

Paola Pisano (Docente di Economia e Gestione dell'Innovazione all'Università di Torino, ex Ministro dell'Innovazione) ha affrontato un argomento difficile, in modo comprensibile e originale. C'è poco da fare: dal momento in cui le macchine hanno iniziato a realizzare cose che prima facevano gli uomini, ulteriori studi hanno portato (usando dapprima modelli generali e poi sviluppandoli) all'elaborazione di uno strumento che potesse aiutarli in molti campi. **L'Intelligenza Artificiale genera-**

tiva oggi è in grado di personalizzare le richieste dell'utente in molti campi. Applicata alla cucina, può proporre prodotti creativi, raccogliendo, per esempio, ingredienti di varie cucine per nuove tipologie di piatti: sono sufficienti due parole, e *main chef* prepara **la ricetta ideale, un menu per gli astronauti, o dà consigli di sostenibilità per diminuire l'impatto di alcune ricette**. Può formare nuovi chef sull'esempio di quelli stellati, suggerire menu e impiattamenti, informazioni legate al cibo ed elaborare la giusta dieta per problematiche nutrizionali. Addirittura, recenti studi hanno messo in evidenza che, nel campo del lavoro, i suggerimenti dell'IA hanno portato alcuni professionisti a **performance superiori**, ad avere più entusiasmo, a diminuire le ansie e a dare più fiducia ai clienti.

Di che pasta siamo fatti. Marino Niola ed Elisabetta Moro, entrambi Professori ordinari di Antropologia, scrittori e giornalisti, hanno tracciato **un identikit della cucina italiana**. Una cucina fatta di differenze e di biodiversità gastronomiche, creando "un'unità plurale". La sua vicenda antropologica viene da lontano, come dimostra la mescolanza di sapori di altri

popoli e quella tra le cucine delle corti e dei cortili. A tal proposito, i due docenti hanno messo in evidenza l'importanza delle fonti storiche, a partire dai ricettari *Liber de coquina* e quello dell'Anonimo Meridionale, o ancora prima, da quelli della corte di **Federico II**.

Tornando al tema della pasta, i due relatori si sono soffermati su quella alla genovese - un sapore che ha una forza storica -, illustrandone origini, evoluzione, sapori. Dopo una mattinata intensa e stimolante, il IV Forum si è concluso con le parole di **Paolo Petroni, che ha voluto presentare e ringraziare il Consiglio di Presidenza** per la professionalità con la quale lo aiuta a portare avanti l'impegnativa attività.

Si conclude con la cena di gala

Nel pomeriggio, escursioni a scelta tra la **visita ad Alberobello o a Matera**, dove i partecipanti hanno potuto ammirare, tra l'altro, la chiesa di Sant'Antonio, realizzata "a trulli", e i famosi Sassi.

La cena di gala ha chiuso con eleganza una giornata molto interessante. **Il raffinato menu** era composto da moscardini alla luciana con veletta di pane di Altamura e olio al basilico; ravioli farciti di patate al ragù di seppioline; foglie di ulivo bicolore, salsiccia laertina e funghi cardoncelli su crema di pecorino murgese; suprema di orata su cicoriella campestre e spuma di patate; sospiro della tradizione di Bisceglie con crema leggera di San Marzano. Durante la cena, il Consiglio di Presidenza ha voluto celebrare l'importante traguardo dei **50 anni di Accademia del Presidente Paolo Petroni**, che non ha mancato di ringraziare il Consiglio stesso e tutti i Delegati e i Legati per il loro prezioso impegno.

S.D.L.



Il Presidente Paolo Petroni presenta e ringrazia il Consiglio di Presidenza

Alcuni momenti del Forum



Da sinistra: Roberta Marini De Plano (N.Y.), Berardo Paradiso (N.Y. Soho), Laura Giovenco Garrone (Parigi Montparnasse) ed Eugenio Tino Callegari (Parigi) ricevono il crest dell'Accademia



L'intervento di Simone Andrea d'Aniello, consulente tributario



Marino Niola ed Elisabetta Moro hanno tracciato un identikit della cucina italiana



Maurizio Marrocco, Food Technologist Chef, illustra le tecnologie di cucina



Un momento della cena di gala



Anna Maria Pellegrino ha percorso un viaggio nella storia dei blog enogastronomici



Paolo Petroni festeggiato per i 50 anni di appartenenza all'Accademia



Paola Pisano, docente di Economia e Gestione dell'Innovazione all'Università di Torino, ex Ministro dell'Innovazione



Uno dei piatti serviti