

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.academia1953.it



GENNAIO 2026 / N. 388

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIUSEPPE BENELLI, ATTILIO BORDA BOSSANA,
SANDRO BORRUTO, GIORGIO BORSINO,
GIANCARLO BURRI, ELISABETTA CÓCITO,
MARIA TERESA CUTRONE, GIUSEPPE DELPRETE,
FLAVIO DUSIO, MARIA AUSILIA FADDA,
GABRIELE GASPARRO, PAOLO LINGUA,
PAOLO PETRONI, GIOVANNI PICUTI,
GABRIELLA PRAVATO, GIANCARLO SARAN,
ANDREA SCASSO, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



EDITORE

ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
VIA NAPO TORRIANI 31 - 20124 MILANO
TEL. 02 66987018 - FAX 02 66987008
PRESIDENTE@ACADEMIA1953.IT
SEGRETERIA@ACADEMIA1953.IT
REDAZIONE@ACADEMIA1953.IT
WWW.ACADEMIA1953.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
€ 200,00, 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'ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

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

Focus del Presidente

- 3** Una riunione conviviale ecumenica straordinaria (Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

- 4** Il riconoscimento UNESCO, miglior ingrediente del gioco di squadra (Giancarlo Saran)

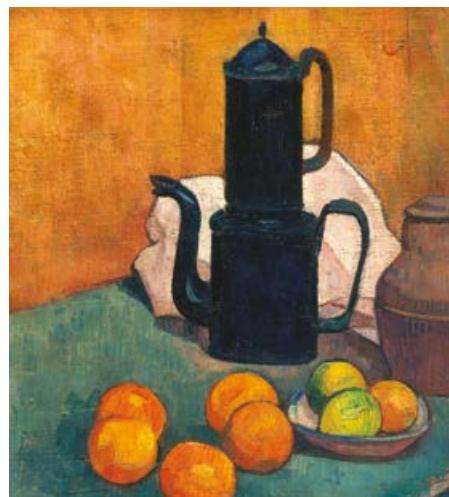


Tradizioni • Storia

- 6** L'Italia del cibo nei cognomi (Attilio Borda Bossana)



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"La caffettiera blu" di Émile Bernard, Kunsthalle
Bremen, Brema



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 Mangia come parli
(*Giuseppe Delprete*)

10 Feriae Sementivae
(*Gabriella Pravato*)

Territorio • Turismo • Folklore

11 Il *pistiddu* e i fuochi
di Sant'Antonio
(*Maria Ausilia Fadda*)

12 Luigi Veronelli innamorato
della Lunigiana
(*Giuseppe Benelli*)

14 I "gioielli" dell'Imperiese
(*Paolo Lingua*)



16 Il *biscio* e la *fojata*
(*Giovanni Picuti*)

18 La patata "Tosca"
di Santa Maria a Monte
(*Andrea Scasso*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

20 La *scapece*
(*Giancarlo Burri*)



22 Santa polenta!
(*Elisabetta Cocito*)

24 Quando la musica profuma
di tartufo
(*Maria Teresa Cutrone*)

26 Due cipolle, due Italie: la dorata
di Voghera e la rossa di Tropea
(*Sandro Borruto*)

28 Il poco conosciuto
"fungo dell'inchiostro"
(*Giorgio Borsino*)

Salute • Sicurezza • Legislazione

29 L'hamburger è solo di carne
(*Gabriele Gasparro*)



30 Una spezia preziosa: la cannella
(*Flavio Dusio*)

In libreria

31 Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro





Una riunione conviviale ecumenica straordinaria

Per festeggiare il successo della cucina italiana, la cui tradizione viene trasmessa all'interno delle famiglie.

Nel nostro ultimo FOCUS, abbiamo dato notizia dell'ambizioso riconoscimento che l'UNESCO ha assegnato alla cucina italiana e abbiamo ricordato chi sono stati gli artefici principali di questo risultato. Fatti i dovuti ringraziamenti, e dato a Cesare quel che è di Cesare, è giunto il momento di chiarire alcuni aspetti correlati a tale attribuzione. Innanzitutto, desidero confermare che si terrà una **riunione conviviale ecumenica straordinaria giovedì 19 marzo 2026**, alla quale mi auguro che possano partecipare numerosissimi Accademici.

Il riconoscimento onora ciò che siamo e la nostra identità

Sarà l'occasione per festeggiare tutti insieme questo riconoscimento, che onora ciò che siamo e la nostra identità, perché la cucina non è solo cibo o un insieme di ricette, ma è cultura, tradizione, lavoro, ricchezza.

“È un primato che ci inorgoglisce e ci consegna uno strumento formidabile per valorizzare ancora di più i nostri prodotti e proteggerli con maggiore efficacia da imitazioni e concorrenza sleale”, ha affermato la premier **Giorgia Meloni**.

Secondo l'UNESCO, la cucina italiana non è solo una serie di ricette famose, ma un vero e proprio stile di vita, fondato



di Paolo Petroni

Presidente dell'Accademia



sulla condivisione, sul rispetto per gli ingredienti e **sulle abilità tramandate di generazione in generazione**.

Ciò detto, e ciò riconosciuto, desidero chiarire i vari ruoli ricoperti nel corso della complessa preparazione della domanda. Per amor di verità, cuochi stellati o meno, altre associazioni, personaggi o influencer non hanno avuto alcun ruolo nella presentazione e nell'iter, veramente lungo, che è iniziato nel 2023.

La motivazione dell'UNESCO

A tale proposito, ci preme sottolineare che il riconoscimento, secondo l'UNESCO, è stato dato alla **“cucina italiana quale insieme di saperi non solo culinari, ma anche conviviali e sociali, che sono trasmessi di generazione in generazione su tutto il territorio nazionale. La cucina italiana si sviluppa, quindi, sia a livello domestico, venendo trasmessa in via informale all'interno delle famiglie, attraverso ricette tradizionali continuamente trasformate dall'interazione affettuosa tra diverse generazioni**, sia in modalità più strutturata, grazie a figure come cuochi e gastronomi”

Quindi, essenzialmente, **cucina della tradizione familiare**, non *fine dining*, come qualcuno vorrebbe far credere.

Cosa cambia per l'Accademia? Nulla! Cosa significa per l'Accademia? Molto!

Il riconoscimento certifica che quella che da oltre 70 anni stiamo percorrendo è la strada giusta verso il rafforzamento della nostra cultura gastronomica, della nostra vita sociale.

Il successo ci deve stimolare a fare sempre di più e sempre meglio.



Il riconoscimento UNESCO, *miglior ingrediente del gioco di squadra*

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

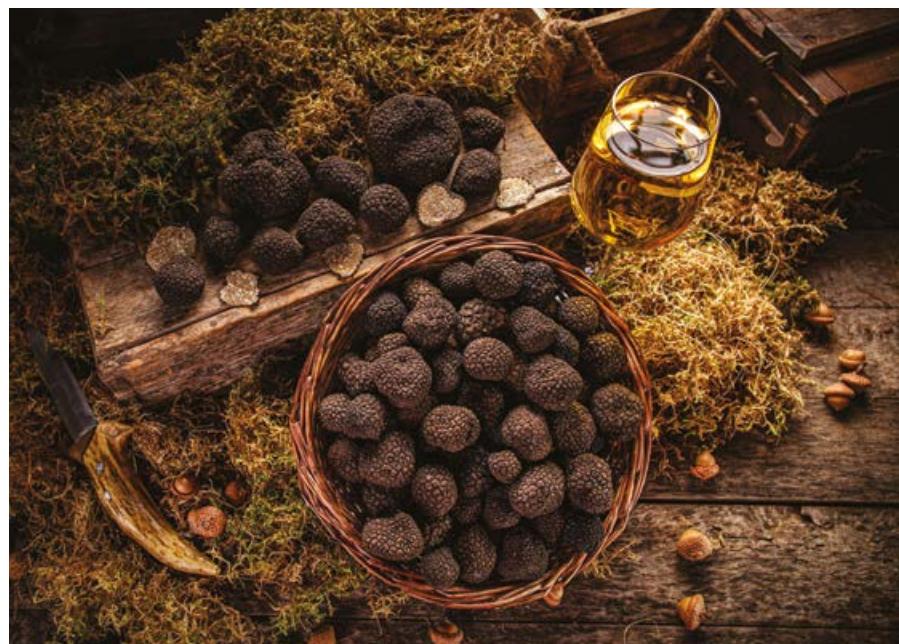
Molte realtà locali, tese a fare rete sul territorio, possono contribuire, con la loro storia e conoscenza, a dare ulteriore valore al tutto.

I recente riconoscimento alla nostra Cucina Italiana quale Patrimonio Immateriale dell'umanità per l'UNESCO è un meritato traguardo che, in realtà, rappresenta un punto di partenza verso nuovi orizzonti in cui l'identità del Bel Paese, già detentore del maggior numero complessivo di Patrimoni UNESCO declinati nelle varie sezioni, Patrimoni e Paesaggi Culturali, Paesaggi Naturali, trova degna cornice a tavola. Come ha ricordato il Presidente

Paolo Petroni, questo riconoscimento rende il dovuto merito a quel complesso di "infinite tradizioni locali che, nell'insieme, formano il mosaico della nostra cucina". Perché, se è vero che pasta e pomodoro, pizza, tiramisù, Prosecco e via elencando sono ambasciatori indiscutibili del goloso *Made in Italy*, potenziali calamite per attirare il turista curioso di scoprirne le origini, quando questi varca i confini italiani gli si apre davanti un mosaico, appunto, di millanta altre curiosità. L'Italia non ha tanto, o solo, una cucina nazionale, e tantomeno regionale, ma addirittura sfumature che si declinano nella loro straordinaria varietà da campanile a campanile. A patto di salvaguardarne origini e tradizioni contro il rischio della banalizzazione di una omologante e passiva globalizzazione. Qui si innesta un ulteriore gemellaggio che attende solo di essere valorizzato come merita. L'Italia è sede di 21 siti MAB UNESCO

I siti MAB UNESCO hanno anche la missione di salvaguardare prodotti e lavorazioni tipiche del territorio

(*Man and the Biosphere*), tesi a salvaguardare l'equilibrio tra uomo e ambiente in situazioni molto diverse. Ognuno di tali siti, tra le varie missioni, ha anche quella di salvaguardare prodotti, allevamenti, lavorazioni tipiche del territorio. Da alcuni anni si svolge un originale concorso, **UpVivium**, aperto a trattorie e agriturismi locali che propongono, con prodotti rigorosamente certificati all'interno del singolo sito, ricette che possono spaziare dalla tradizione alla modernità ben temperata. Per esempio, il Veneto ha due siti MAB UNESCO, quello del Monte Grappa (comprendente le province di Treviso, Vicenza e Belluno) e quello dei Colli Euganei, quindi Padova e, "in condominio" con l'Emilia Romagna, quello del Delta del Po. Ognuno di questi siti è testimone di piatti che fanno parte del dna delle cucine locali e, come tali, meritano degno onore e, soprattutto, conoscenza per le nuove generazioni, quelle che non crescono più con la trasmissione di profumi e sapori delle nonne o delle mamme in cucina, salvo rare e fortunate eccezioni. Ecco allora che, in un ideale gioco di squadra, teso a fare rete sul territorio, il ruolo delle varie Delegazioni può fare la differenza, dando quello spessore valoriale e culturale che non deve esser prevaricato da pur legittime esigenze di tipo economico o di turismo all'ingrosso. Anche perché i fattori positivi da tenere presenti offrono veramente la possibilità di dare quel valore aggiunto che rende la co-



noscenza del nostro "mosaico" culinario un'esperienza unica e irripetibile per chi lo viene a scoprire. Per esempio, **pur con il tarocco in agguato dell'Italian Sounding**, vedi il parmesan come lo *jambon de Parme*, per non parlare del *calsecco* dalle bollicine pirata, **dal 2010 al 2025 l'export agroalimentare Made in Italy è passato da 28 a 70 miliardi di euro**. Chissà se è una coincidenza con il fatto che **nel 2010 anche la Dieta Mediterranea è stata proclamata Patrimonio dell'UNESCO**. Altro aspetto interessante, dietro i brindisi della meritata nomina a New Delhi dello scorso dicembre.

Il turista curioso (e goloso) esplora le piccole realtà che fanno contorno alle grandi città

Pier Luigi Petrillo, referente dei progetti UNESCO per l'Italia e docente alla Sapienza di Roma, ha avviato uno studio per **monitorare i flussi turistici tra il 2023 e il 2024** in varie sedi nazionali. Ne è risultato che, mentre per i siti non riconosciuti dall'UNESCO vi è stata una diminuzione del flusso del 3,3%, **quelli con certificazione UNESCO hanno registrato un aumento del 7,4%**. A ciò si aggiunge una proiezione studiata dalla **Fiapet Confesercenti** secondo la quale "la Cucina Italiana Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità potrebbe tradursi in un incremento delle presenze straniere compreso tra il 6 e l'8% nei primi due anni", per un totale di circa 18 milioni di presenze turistiche aggiuntive. **Un turismo di nicchia**, definito anche "esperienziale", come ha ben sottolineato **Mara Manente**, per anni direttrice del CISET (Centro Internazionale Studi Economia e Turismo), una sorta di *joint venture* tra la veneziana università Ca' Foscari e Confindustria Veneto, posto che, proprio il Veneto, è la prima regione turistica italiana.

Restiamo attorno ai fornelli accoglienti e golosi con un altro dato. Da un'indagine di **Taste Atlas**, una guida gastronomica digitale, che monitora le esperienze gastronomiche dei turisti nelle varie città

visitate, ai primi quattro posti risultano realtà quali Napoli, Milano, Bologna, Firenze. Certo, sono grandi città, ma è anche vero che, se adeguatamente motivato, il turista curioso (e goloso) prende come riferimento la grande città per andare a esplorare poi le piccole realtà che le fanno contorno, ed ecco quindi che la bussola gastronomica ci riporta a quelle realtà solo apparentemente minori rappresentate, per esempio, dai siti MAB UNESCO. Chi scrive ha avuto più volte il piacere di far parte della giuria del concorso **UpVivium del Monte Grappa**. Un'esperienza curiosa e diversa in cui si è toccato con mano l'entusiasmo, la passione di autentici testimoni del loro territorio di produttori, coltivatori, osti e trattori.

Molte eccellenze sparse lungo le vallate del Monte Grappa

Il Monte Grappa, noto finora per essere il Monte Sacro alla Patria, avamposto nazionale contro l'impero di Cecco Beppe. Qui, un tempo, vi era una **tradizionale raccolta del tartufo nero** che faceva seguito a quella dei funghi, fonte di reddito per molte famiglie. Il disboscamento seguito alla costruzione delle trincee lo aveva fatto sparire. Ma poi, con il boom economico, lungo la Valsugana si era molto sviluppata l'economia delle aziende dediti alla lavorazione del legno, con conseguente reimpianto delle aree boschive. Ed ecco così, quasi per miracolo, che alcuni cercatori di funghi, guidati dal fiuto dei loro cani da cerca, invece di scovare chiodini (ri)scoprirono i tartufi. Tanto che proprio in queste settimane **Pieve del Grappa è stata inserita tra le Città del Tartufo italiane**, con Alba naturale Capitale. **Alba** tra l'altro che, assieme a Bergamo e Parma, è una delle tre **Città Nazionali Creative della Gastronomia per l'UNESCO**. Vuoi mai che le città potenzialmente candidabili lungo tutto lo Stivale possano essere anche altre, in prospettiva. Un viaggio che non finisce mai di stupire. Sul Grappa ha solide radici il **morlacco**,



un formaggio, una storia: il nome rimanda ad antiche lavorazioni balcaniche portate in altura dai Morlacchi, sorta di pastori nomadi ingovernabili, che la Serenissima spediti sul Grappa per salvaguardare il pascolo.

Un capitolo a parte il **miele con Asolo**, la "Città dei Cento Orizzonti", che fa parte di un altro circuito, quello delle quaranta **Città del Miele**. Le radici altrove. **Ci fu un tempo** in cui, prima della conversione forzata alla coltura "prosecca", i **locali vitigni autoctoni**, uno per tutti la recantina, avevano bisogno di essere salvaguardati nella loro crescita e maturazione dagli assalti di parassiti, soprattutto dopo qualche sporadica grandinata estiva. **Quale miglior guardiano delle api** che, per prime, si precipitavano a prosciugare gli acini lesionati prevenendo così attacchi di altri insetti o l'uso di pesticidi? Fu grazie all'intuizione di **Roberto Canal**, da Crespano del Grappa, che **si istituì, agli inizi del Novecento, una scuola di apicoltura**, viva tutt'oggi, chiamando il torinese **don Giacomo Angelieri**, pioniere della moderna apicoltura, il cui motto era molto semplice: "l'apicoltore non è altro che il pastore delle api", anche perché "l'apicoltura è solo apparentemente semplice, in realtà richiede una dose di cognizioni e buon senso superiore ad altri settori dell'agricoltura". E come questa molte altre storie sparse lungo le vallate del Monte Grappa. **Ecco allora che il gioco di squadra** tra i testimoni locali sul campo e **le nostre Delegazioni motivate sul territorio** potrà dare quel valore aggiunto al meritato riconoscimento da parte dell'UNESCO alla nostra **Cucina Italiana, prima in assoluto a livello mondiale**.



L'Italia del cibo nei cognomi

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

Il profondo legame tra identità locale e tradizioni: ogni piatto racconta un territorio e ogni cognome racconta una storia.



La proclamazione della Cucina Italiana come Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità UNESCO ha messo in luce non solo la varietà del nostro patrimonio gastronomico, ma anche il profondo legame tra identità locale e tradizioni di ogni territorio, che si riscontra anche nei cognomi.

In Italia ci sono 695 famiglie che hanno il cognome *Tavola*; ben 354 risiedono al Nord e solo due in Sardegna; la mappa di distribuzione ne indica la presenza con il maggior numero di famiglie in Lombardia (70) e altre regioni del Nord Italia; in Sicilia, se ne contano ventidue. Sono circa 100 invece le famiglie *Alimenti* concentrate a Gaeta, in provincia di Latina, e Casalnuovo di Napoli e in minor misura a San Ferdinando (Napoli), Foglia e Castelfondo, in provincia di Trento.

I cognomi "Miele" sono i più diffusi

Sono più numerosi i cognomi che derivano da cibi come *Miele* il più diffuso,



con oltre 6.000 italiani che così si chiamano, seguito da *Crema* e *Torta* e altri dolci e **prodotti da forno**, rispettivamente con più di 1.000 e di 200 portatori. Fra i più comuni: *Ricciarelli*, *Gelati*, *Ciambella*, *Frittella*, *Zucchero*; sporadici: *Bavarese*, *Budino*, *Pandoro*, mentre, di *Panettone* solo una presenza campana e una in Sicilia, ma sono circa 443 le famiglie con la variante *Panattoni*.

Molti cognomi legati al cibo nascono **dal mestiere di chi produceva, vendeva o lavorava un alimento** come: *Panettiere*, *Panetta* e *Panetti* dal mestiere di fornaio; *Caci*, *Caciotta* e *Caciari* da produttori o venditori di formaggi; *Pescatore*, *Pescatori* da chi pescava o vendeva pesce; *Olivaro*, *Olivieri*, *Oliva* da chi coltivava o commerciava olive; *Vinai*, o *Divino*, da produttori o venditori di vino; *Farinelli* o *Farina* da mugnai o panificatori.

Dal Medioevo i cognomi **derivati da soprannomi legati al cibo**, come *Zucchelli* o *Zucca* per persona "testarda" o "testa grossa"; *Fico*, *Fichera* che poteva indicare una persona dolce o seducente; *Pepe*, *Pepi* o *Peppi* per soggetto vivace o "pepato"; *Burro*, *Burri* o *Buratti*, persona dal carattere "molle" o "buona come il burro" e infine *Pane*, *Panetta*, simbolo di bontà o generosità.

Più significativo il cognome "Mangia"

Più significativo il cognome *Mangia*, presente tra circa 761 famiglie sparse nelle varie regioni. *Mangia*, con tutti i suoi composti, nasce dalla cognominizzazione di **una serie di soprannomi usati per sottolineare l'appetito e la**

Torre del Mangia, Siena

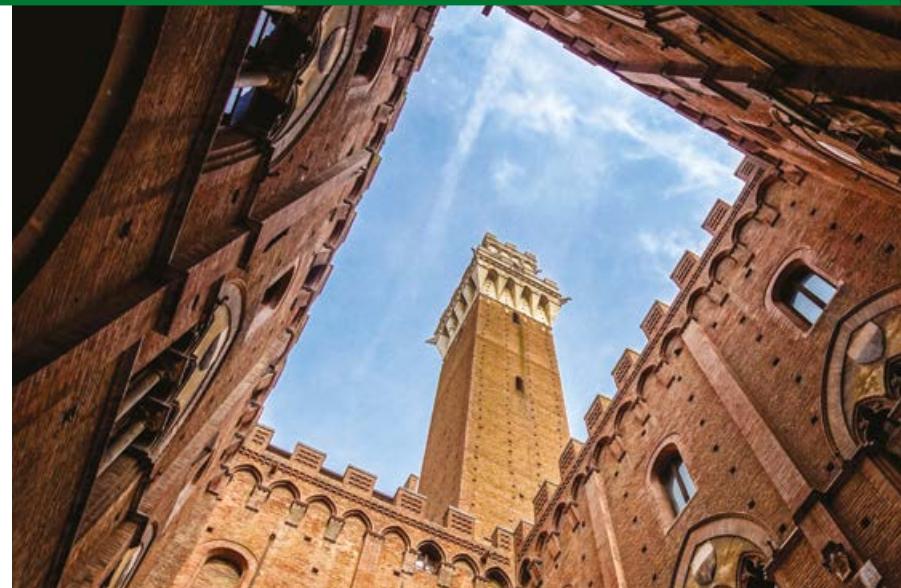
voracità, come, per esempio *Mangione*, o per l'abitudine di mangiare certi tipi di cibi come *Mangialardo*, *Mangiatori*. A volte, nei soprannomi, ha assunto il senso di "mangiare a ufo, sfruttare, sottrarre", come *Mangiapane*, *Mangiavacche*, *Mangiagalli*; in altri casi valutazioni come *Mangiavillano*. *Mangia*, tipico del Sud, anche se la **prima documentazione ufficiale del cognome si ha a Firenze**, in un atto del 1274 che cita un **Mangia di Donato dei Minutoli**. E dalla Toscana viene una derivazione con la "Torre del Mangia" del palazzo comunale di Siena, in piazza del Campo, risalente al 1300, che prende il nome dal campanaro **Giovanni di Balduccio**, "mésso dei Signori Nove", noto per i suoi sperperi e i suoi vizi legati soprattutto alla cucina. Tale fama gli valse il soprannome di "Mangiaguadagni" o, più semplicemente, "Mangia", e la torre fu così chiamata.

Emerge poi come con i cognomi si possa fare una macedonia con la frutta più varia; prevalgono i *Pera*, ben 303, seguiti dai *Mela* (182) e *Uva* (179) e poi i *Lime* (119) e *Fragola* (74).

Un'analisi curata dallo Studio Araldico Genealogico Italiano ha evidenziato la mappa dell'Italia del cibo nei cognomi, ove *Spaghetti* compare 22 volte, 12 in Toscana, cinque nel Lazio, quattro nelle Marche, una volta in Liguria. Numerosi quelli che ricordano i cereali e le verdure dell'orto: *Fava*, *Cipolla*, *Porro*, *Lupini*, *Cardi*, *Cicerchia*...

Manzo è un cognome meridionale, specifico della Campania e, in particolare, delle province di Caserta, di Napoli e di Salerno e presente in Lazio, Piemonte e Sicilia. **Molteplici varianti di questo cognome:** *Manzoni*, tipicamente Lombardo; *Manzelli* con radici nel Veneto, in Emilia Romagna e tra Beneventano e Foggiano; *Manzetti* presente nel Marchigiano e più diffuso a Roma e dintorni; *Manzi* lo si ritrova in tutta l'Italia; *Manzulli* è pugliese; *Manzon* è specifico della provincia di Pordenone; *Manzin* è diffuso in tutta l'Italia settentrionale e in particolare nel Triestino.

Per le carni bianche il cognome **Piccione** compare 370 volte, mentre **Tacchino** si riscontra 66 volte. Per i **Pasta**, il cogno-



me è diffuso tra 1824 famiglie, che superano i *Pizza* presenti in 419 nuclei.

La **guida gastronomica digitale Taste Atlas** ha confermato la supremazia culinaria italiana, classificando ben sette regioni italiane tra le prime dieci

al mondo e il cibo non poteva che essere presente anche nei cognomi italiani: ogni piatto racconta un territorio e ogni cognome racconta una storia, che aiuta a comprendere le origini e l'identità di una famiglia.



Mangia come parli

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

Il patrimonio linguistico universale della cucina italiana.

Nel lessico delle lingue contemporanee esiste un ambito in cui l'italiano esercita una funzione riconosciuta di lingua sorgente: quello gastronomico. Numerosi lemmi della cucina italiana sono entrati stabilmente nei dizionari di altre lingue, senza traduzione, mantenendo forma, significato e valore semantico originari. Tale fenomeno linguistico è di particolare interesse perché non segnala soltanto la diffusione di pratiche alimentari, ma l'assimilazio-

ne di un modello culturale complesso. In tale prospettiva, il riconoscimento della Cucina Italiana come Patrimonio dell'umanità appare meno come un evento improvviso e più come l'esito di un processo già sedimentato a livello linguistico e simbolico.

Il termine italiano agisce come unità semantica di saperi storici, pratiche territoriali e valori sociali condivisi

Dal punto di vista lessicografico, l'adozione di un **forestierismo non adattato** indica l'assenza di un equivalente fun-

zionale nella lingua ricevente. Lemmi quali *pasta, pizza, risotto, espresso, mozzarella, parmigiano, prosciutto, lasagna, ravioli, gnocchi o tiramisù* non designano semplicemente un alimento, ma un insieme codificato di ingredienti, tecniche, tempi di preparazione e modalità di consumo. Il termine italiano agisce come unità semantica complessa e difficilmente scomponibile, poiché incorpora saperi storici, pratiche territoriali e valori sociali condivisi.

La diffusione internazionale di tali lemmi segue traiettorie storiche precise, dagli scambi commerciali premoderni all'influenza delle corti europee, fino al ruolo decisivo delle migrazioni italiane tra XIX e XX secolo. È tuttavia nel secondo Novecento che il lessico culinario italiano assume una dimensione globale, diventando una sorta di metalinguaggio del gusto. I dizionari generali e specialistici registrano tale processo, attestando l'ingresso stabile di questi termini nei sistemi linguistici di arrivo, spesso accompagnati da definizioni che ne riconoscono l'origine e la specificità.

Particolarmente rilevante è il caso dei lemmi che descrivono tecniche e pratiche, oltre ai prodotti. Espressioni come *al dente, antipasto, primo, secondo, contorno* o *espresso* strutturano un modello di consumo e di organizzazione del pasto. Esse veicolano una visione del tempo, della sequenzialità e della misura che riflette un preciso *habitus* culturale.

L'adozione di tali termini implica dunque l'accettazione di un paradigma e non la semplice imitazione di una ricetta isolata. Sul piano sociolinguistico, la persistenza dei lemmi italiani è rafforzata dal loro valore pragmatico e simbolico. In molte lingue, parole come *trattoria, osteria o gelato* attivano campi semanticici legati all'autenticità, alla convivialità e alla qualità artigianale. Si tratta di connotazioni che eccedono il significa-





to denotativo e che contribuiscono alla costruzione di un immaginario condiviso. Il lessico diventa così un dispositivo di mediazione culturale capace di trasmettere modelli di socialità e di relazione.

Il rapporto tra lingua, territorio e normazione

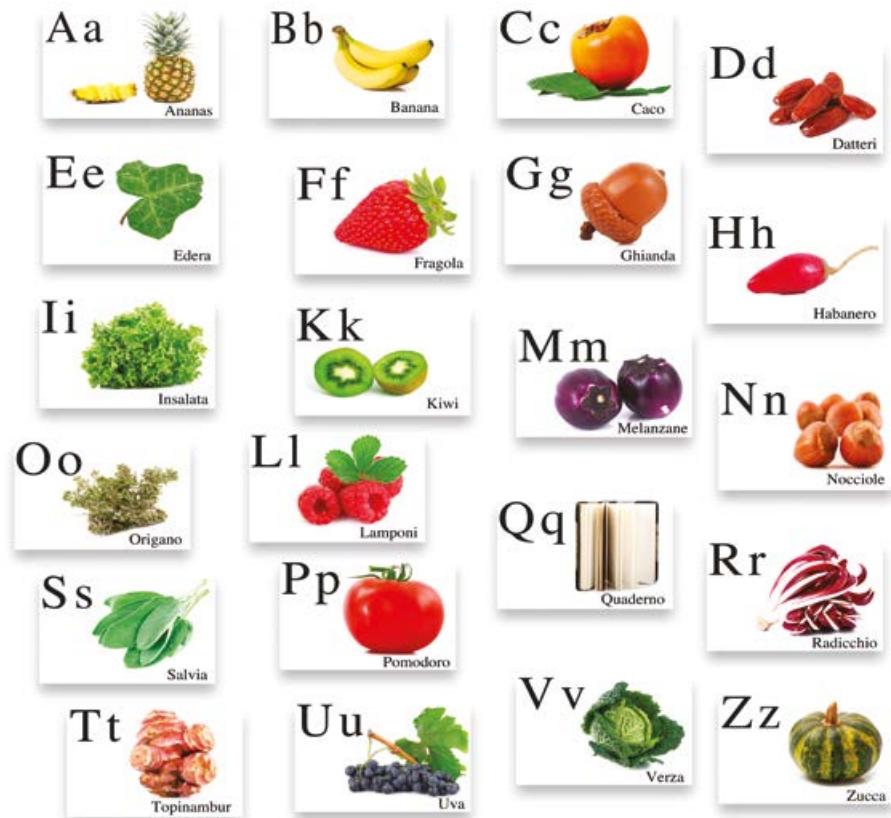
Un ulteriore elemento di rilievo riguarda il rapporto tra lingua, territorio e normazione. Denominazioni quali *parmigiano reggiano* oppure *olio extravergine di oliva* mostrano come il lemma culinario possa assumere uno statuto quasi giuridico, **legato a disciplinari di produzione e a sistemi di tutela**. Anche in tal caso, la non traducibilità non è casuale, ma **funzionale alla salvaguardia di un'identità culturale e produttiva**. Il dizionario registra tali voci come nomi propri del gusto, segnando il confine tra genericità e specificità.

In questa cornice, l'espressione "mangia come parli" assume un valore teorico. **Il modo in cui nominiamo il cibo condiziona il modo in cui lo percepiamo, lo prepariamo e lo condividiamo**. L'egemonia dei lemmi italiani nella gastronomia globale indica che la cucina italiana è stata riconosciuta, prima ancora che istituzionalmente, come modello di riferimento. La lingua ha anticipato il ricon-

noscimento culturale, fungendo da spazio di legittimazione informale, ma profondamente efficace.

La cosiddetta civiltà della tavola italiana si manifesta, dunque, anche come **civiltà linguistica**. Attraverso parole entrate nei dizionari del mondo, essa ha costruito un canone condiviso capace di attrar-

versare confini geografici e culturali. Il patrimonio non risiede solo nei piatti o nelle tecniche, ma nella lingua che li nomina e li rende trasmissibili. In questo senso, la cucina italiana è già da tempo patrimonio universale: lo dimostra il fatto che il mondo, quando mangia italiano, continua a parlarne in italiano.





Feriae Sementivae

di Gabriella Pravato

Accademica di Roma EUR-Ostiense

La prima festività dell'anno nel mondo agricolo dell'antica Roma.

Nella Roma antica, nel mese di gennaio, alla fine della semina, in onore delle dee Cerere e Tellus, per chiedere la protezione sui lavori agricoli fino al momento del raccolto, si celebravano le *Feriae Sementivae*.

Nel calendario romano, le feste pubbliche scandivano le fasi del lavoro dei campi e le *Feriae Sementivae* erano la prima festività del mondo agricolo. Festa concettiva, quindi mobile, non era segnata sul calendario perché influenzata dalle condizioni metereologiche e dall'andamento della stagione. A stabilirla, ogni anno, era il pontefice massimo, il custode delle tradizioni religiose di Roma, che aveva il compito di coltivare l'armonia tra gli uomini e gli dei. I **pontefici** costituivano un collegio di cinque membri, divenuti sedici con il passare del tempo, guidato da un pontefice massimo. Non erano sacerdoti, ma i **depositari della sapienza religiosa romana e della normativa sociale e giuridica**. Il calendario lunare non coincideva con quello solare, l'anno era diviso secondo un sistema mobile ed erano i pontefici a conservarlo e a stabilire la data dei comizi e delle festività.

Con il mese di dicembre si concludevano i lavori agricoli. Nei campi erano state ese-

guite l'aratura, l'erpicatura e la semina. L'uomo non poteva fare più nulla per ottenere un abbondante raccolto e allora chiedeva l'intervento divino rivolgendosi alle dee Cerere e Tellus. **Cerere, figlia di Saturno-Crono, era la dea della fertilità dei campi. Tellus era la dea della terra.** Ed era la terra che univa idealmente l'anno vecchio, nel quale era stata eseguita la semina, con l'anno nuovo, in cui si raccoglievano i frutti.

Si pregavano le dee affinché vegliassero sulla crescita delle nuove piante

Gli abitanti dei *montes*, i montani, che rappresentavano il vecchio nucleo romano, chiudevano la semina con la festa religiosa detta *Septimontium*. I pagani, che rappresentavano la nuova comunità romana, festeggiavano con le *Feriae Sementivae*. Si pregavano le dee affinché vegliassero sulla crescita delle nuove piante. Si chiedeva loro di **proteggere la terra dalla neve e si invocava la caduta di una pioggia leggera**. Si domandava la protezione dagli stormi di uccelli e dalle formiche che potevano cibarsi dei semi nascosti sotto la terra. Si chiedeva di preservare i giovani germogli dalla ruggine e che nei campi crescessero abbondanti solo grano, farro e orzo e non l'avena e il loglio.

Ovidio scrive che Cerere e Tellus hanno un *officium commune*: la prima offre alle messe la causa, la seconda il luogo. **Orazio**, invece, ritiene che Tellus, fertile di messi e di greggi, doni a Cerere la corona di spighe. Per i Romani Cerere era colei che creava le messi, Tellus colei che offriva lo spazio a tale creazione. Il rito era officiato dalle Vestali, custodi del Fuoco Sacro, e dal Flamine dei Cereali, il sacerdote preposto al culto della dea Cerere. Appartenente al gruppo dei Flaminii minori (i sacerdoti dedicati alle divinità arcaiche), egli aveva il compito di invocare la protezione della dea e delle

divinità che la assistevano. Dodici erano le divinità: *Vervactor*, colui che ara; *Oburator*, che traccia la prima aratura; *Stercoratio*, che concima la terra; *Occator*, che erpica; *Reparator*, che prepara la terra; *Imporcitor*, che solca con un largo solco; *Serritor*, che scava; *Insitor*, che pianta i semi; *Subruncinator*, che semina; *Messor*, che miete; *Convector*, che porta il grano; *Conditor*, che lo immagazzina; *Promitor*, che lo distribuisce.

I riti propiziatori per un buon raccolto

Si procedeva poi al sacrificio di una scrofa gravida, secondo Ovidio perché era l'animale che, con il suo muso, dissotterrava i semi, togliendo la speranza del raccolto. **L'offerta rituale era costituita dalle focacce di farina di farro**, cereale che il popolo romano usò per trecento anni.

In campagna, il lavoro agricolo era fermo. **I buoi e gli altri animali da lavoro** rimanevano chiusi nelle stalle a riposare e **venivano adornati con ghirlande di fiori**. **Si accendevano grandi fuochi per attirare il calore del sole** e favorire il ritorno della primavera. **Sugli alberi** mossi dal vento ondeggiavano gli *oscilla*, **dischi di terracotta decorati**, dove erano rappresentate figure dionisiache o il dio Bacco, simbolo di fertilità. Gli *oscilla*, con il loro movimento, avevano il compito di **allontanare gli spiriti maligni** che avrebbero potuto danneggiare i semi che riposavano sotto terra, compromettendo il raccolto futuro. Dovevano **propiziare il soffio di un vento favorevole** capace di disperdere i germi nocivi e poi in primavera, una volta nate, di far ondeggiare le spighe.

Le *Feriae Sementivae*, che misuravano il tempo e la vita e cercavano di penetrare nei misteri della natura, erano un rito per mantenere l'armonia tra cielo e terra: la *pax deorum*, che assicurava aiuto e protezione e che placava l'ira degli dei.





Il pistiddu e i fuochi di Sant'Antonio

di Maria Ausilia Fadda

Accademica di Nuoro

Grandi falò illuminano la notte dedicata al Santo, mentre si gustano i dolci caratteristici, veri esempi di arte effimera.

Nei giorni di gran freddo che precedono la festa di Sant'Antonio, nelle strade dei paesi della Sardegna si sente un via vai di trattori, che trasportano grandi quantità di legna per preparare i grandi falò che si accenderanno di notte in onore del Santo e per trarre buoni auspici di prosperità in attesa della primavera. Nei borghi della Barbagia, i fuochi si compongono di grandi ceppaie e tronchi di lecci, roverelle e sughere, disposti in cerchio nelle piccole piazze di tutti i rioni, spinti da una vivace competizione per preparare il fuoco più grande e duraturo per poter riscaldare la lunga notte gelida animata da balli e da pietanze molto caloriche a base di fave e carni grasse di maiale, abbondante vino e dolci della tradizione.

Fumi profumati si confondono con l'odore degli arrosti, del vino e dei dolci

Nei borghi della Baronia, i falò di grandi dimensioni sono composti da arbusti di lentischio e piante aromatiche, sormontati da croci lignee decorate da file di arance e fiori di stagione che, dopo l'accensione con la benedizione del parroco, rilasciano fumi profumati che si confondono con l'odore degli arrosti, del vino e dei dolci, che vengono offerti, a tutti i partecipanti, da alcune famiglie o da con-

fraternite per sciogliere un voto o semplicemente per condividere l'evento in onore del Santo.

I dolci sono i veri protagonisti della festa e, nonostante i paesi sorgano a pochi chilometri l'uno dall'altro, hanno forma e composizione differenti e in molti casi si presentano come veri esempi di arte effimera che impegnano le donne per alcuni giorni che precedono la festa.

In diversi paesi del Nuorese, nel rispetto dell'iconografia di Sant'Antonio, si producono centinaia di cocconecci, una sorta di pane dolce fatto con un pezzo di pasta cilindrica, unita da un falso nodo, che viene offerto a tutti coloro che si affollano intorno al fuoco, dopo la loro benedizione all'interno della chiesa dedicata al Santo patrono.

Il dolce più rappresentativo della festa

Il dolce più rappresentativo della festa di Sant'Antonio è il **pistiddu**, conosciuto in diverse varianti. Quello tipico di Dorgali è realizzato con due dischi di pasta simile alla frolla o alla pasta di ciambella, farcita con la **sapa**, mosto cotto aromatizzato con zafferano e scorze d'arancia e addensato con la semola durante la cottura. Il colore scuro della **sapa** traspare nei trafori, con motivi floreali o geometrici, praticati sulla superficie che, durante la cottura in forno, diventano dorati e lucidi dopo una spennellata di tuorlo d'uovo.

A Orotelli, un paese non lontano da Nuoro, il **pistiddu** è fatto con il miele aromatizzato con scorze d'arancia e zafferano e addensato, in cottura, dalla semola che compone la farcitura. Questa viene messa su una base circolare (dai 10 ai 20 cm) di **pasta violata**, con poco strutto, coperta poi da un altro disco di pasta decorato come un ricco merletto a intaglio fatto



con puntadere di legno, timbri di latta, piccoli coltellini e rotelle dentate usate da mani esperte. A Orgosolo, Orani e in altri paesi del Nuorese, pur usando gli stessi ingredienti di base come la sapa, il miele, la scorza d'arancia, lo zafferano e la semola, rigorosamente prodotti nel territorio: il **pistiddu** subisce diverse varianti nelle forme, nelle dosi degli ingredienti, nelle dimensioni e nella decorazione esterna con i simboli della tradizione locale legati al culto di Sant'Antonio.

PISTIDDU DI MIELE

Ingredienti: 500 g di semola di grano duro, 100 g di strutto, 100 g di zucchero, acqua, 1 pizzico di sale, 1 bustina di lievito per dolci, miele, scorza d'arancia, zafferano.

Preparazione: riscaldare a fuoco moderato, in una pentola, il miele, la scorza d'arancia e lo zafferano. Aggiungere a pioggia la semola e mescolare fino a raggiungere la densità di una marmellata. Preparare la sfoglia con la pasta violata e fare due basi di 15-20 centimetri. Mettere un po' di ripieno tiepido sulla sfoglia e livellarlo in modo uniforme. Coprire il miele con la seconda sfoglia, facendola aderire lungo i bordi prima di rifinirla con una rotella dentata. Praticare alcuni fori decorativi sulla superficie, con la rotella o con altri strumenti più adatti alla manualità e alla bravura di ciascuno. Cuocere il pistiddu in forno a 150° per 30 minuti.



Luigi Veronelli *innamorato della Lunigiana*

di Giuseppe Benelli
Accademico della Lunigiana

*Nel centenario
della nascita, il ricordo
della sua passione
per quel territorio
del quale valorizzò la
gastronomia con
l'incessante ricerca
di cibi e vini.*

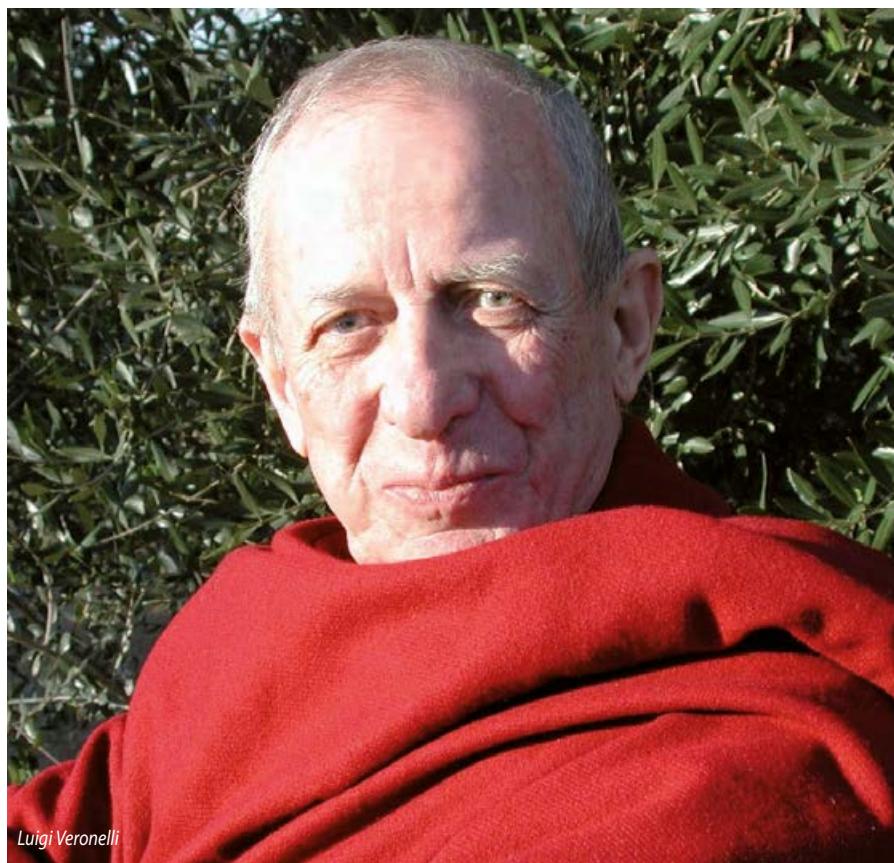
La mia simpatia per Luigi Veronelli, prima ancora di conoscerlo di persona, è legata a un episodio incredibile che ha portato all'ultimo rogo in piazza di un libro. Una vicenda accaduta nel 1961, nel cortile della questura di Casbeno a Varese. Si trattava del libro *Storielle, racconti e raccontini* del marchese De Sade, edito da Veronelli Editore. Il libro venne accusato di pornografia e tutte le sue copie date alle fiamme. Laureato in filosofia teoretica all'Università Statale di Milano, Veronelli è ricordato per essere uno dei primi a parla-

re del vino come patrimonio culturale, da proteggere e valorizzare, oltre a essere il primo, in quegli anni, a difendere i contadini e i piccoli produttori, opponendosi a un'idea industriale e spersonalizzante del cibo e del vino. La militanza anarchica si rifletteva in ogni aspetto del suo lavoro: dalla lotta per la dignità dei contadini alla promozione della qualità alimentare, fino all'incessante ricerca di cibi e vini.

*Era affascinato dalle bellezze
e dalla gastronomia
della Lunigiana*

Era particolarmente affascinato dalle bellezze territoriali e dalla gastronomia della Lunigiana, una regione storica situata tra la Toscana e la Liguria, tanto da definirla "una civiltà che non ha pari e confronti". Era innamorato dei piatti tradizionali come i testaroli, i panigacci e le focaccette, e dalle specialità locali come il lardo di Colonnata e il miele Dop. La sua passione per la Lunigiana lo portò a collaborare con diversi ristoratori locali e a promuovere la gastronomia e il territorio lunigianese attraverso i suoi scritti e le sue apparizioni televisive.

Luigi Veronelli e Angelo Paracucchi erano legati da un'amicizia e una passione comune per la gastronomia. Quando Paracucchi lavorava ancora al "Motel Agip di Sarzana", fu presentato a Veronelli da un altro grande del gusto, Luigi Carnacina. Ma fu proprio Veronelli a "scoprire" il talento di Paracucchi come cuoco e come "espressione" nuova della cucina: aveva, infatti, una filosofia centrata sul rispetto



Luigi Veronelli



delle materie prime, sulla selezione rigorosa di prodotti freschi e di qualità, sul lavoro con piccoli produttori del territorio. Con l'apertura della "Locanda dell'Angelo" ad Ameglia, e la partecipazione a diverse trasmissioni televisive, è considerato uno dei padri della cucina creativa italiana. Paracucchi metteva "in pratica" la cucina, Veronelli la "raccontava" e la legittimava come cultura. Le materie prime, il vino, l'olio, la stagionalità, la cucina del territorio - concetti che oggi sono dati per scontati - in gran parte devono a loro il fatto di essere stati elevati a "valori culturali".

Fabio Morelli di Corneda, in comune di Tresana, era proprietario dell'"Hostaria del Buongustaio", un'osteria-locanda con cucina tipica lunigianese e vini locali. "Era il 1970 - racconta Fabio - quando venne un signore di Milano che ci lasciò un libro sui ristoranti italiani (la *Guida di Veronelli all'Italia piacevole* edita da Garzanti), dicendo che era citato anche il nostro. Fu il pittore **Pruno**, già cliente abituale, a rivelarci poi la sua identità. Solo in occasione della seconda visita Veronelli si presentò, spiegando che preferiva andare in incognito, ed elogiando i nostri vini e la nostra cucina".

Diede visibilità a una realtà periferica, fatta di fatica: la viticoltura semplice e genuina

Dopo quell'incontro, Veronelli "cantò" Fabio e i suoi vini attraverso articoli e segnalazioni, contribuendo a dare visibilità a una realtà periferica, fatta di fatica: la viticoltura semplice e genuina. In un rac-

conto intitolato *Aria pulita* così descrive il vino di Morelli: "Quel profilo sapido, diretto, minerale, contrastato [...] concretizzava mirabilmente il concetto di 'dolce non dolce' di veronelliana memoria". L'"Hostaria del Buongustaio" era il "luogo di casa" dove si potevano gustare salumi, prodotti locali, vini contadini: **un approccio genuino, testimonianza di territorio, cultura e lavoro umano**. L'attenzione di Veronelli verso luoghi marginali come Corneda riflette la sua filosofia: il vino e la gastronomia sono cultura, radici, comunità. Grazie a Veronelli, la piccola viticoltura della Lunigiana, con i suoi vini "umili", i contadini, l'osteria di paese, ebbe una "voce" nazionale: divenne parte del racconto più ampio della cultura del vino e del cibo in Italia.

Fabio, che è morto nel 2018, ricordava un articolo su "Oggi" in cui il suo vino veniva messo al primo posto e una telefonata del tutto inattesa, alle 10 di sera, di Veronelli che si complimentava per la "figurona" che una sua bottiglia gli aveva fatto fare con amici inglesi. "Il suo modo di fare era tutto particolare: una volta portò al cuore un bicchiere di vino perché aveva sentito il profumo del fieno".

La ristorazione lunigianese deve molto a Veronelli: "Era innamorato della nostra terra e della sua cucina, sopra tutto metteva le torte derbi e i testaroli. Questo suo legame era tanto evidente che molti arrivavano a chiedere se fosse originario di qui, visto che parlava spesso dei nostri vini e dei nostri piatti". Ricordava ancora che l'amico Gino consigliava di non tirare sul prezzo con i contadini per stimolarli a far sempre meglio e farli diventare fornitori

abituali. **"Piccolo il podere, minuta la vigna, perfetto il vino"**, era uno dei detti dell'enologo che sosteneva anche che "il peggiore dei vini contadini sarà sempre meglio dei migliori vini industriali".

Veronelli, con la complicità di **Pablo Echaurren**, settimana dopo settimana - dalle pagine della rivista "Carta" - ha parlato di vino e di cibo per divertirsi e provocare (L. Veronelli-P. Echaurren, *Bianco rosso e Veronelli*, Stampa alternativa, Milano 2005).

Il lardo di Colonnata: "marmoreo all'aspetto, scioglilingua all'assaggio"

Gino ricorda la sua prima salita a Colonnata: "Ci andavo, giovanissimo, per questioni amorose, e certo in bicicletta. Faticosa la salita dal Cinquale ove affittavo una casa attigua, allora, a quella dei Maccari (con Mino, personaggio quant'altri, progettavamo le illustrazioni a De Sade)". La degustazione del lardo di Colonnata in casa Maccari, "di quel lardo marmoreo all'aspetto, scioglilingua all'assaggio", provocò "il mio furore nel decantarne le doti. Le leggevo, scritte su una carta rossa, come fossero poesia".

Bello è il racconto di un pranzo a Filattiera: "Mi ricordo, caro Gino, quando tu, Christiane e io andammo in Lunigiana accolti da **Gian Battista Martinelli** (autore con **Maria Marchetti** de *La cucina del mezzadro*, Edizioni Il Corriere Apuano, Pontremoli 1999) che ci approntò un pranzo da romanzo di cappa e piada. Tutto a base di testaroli al pesto e/o col pecorino, unici protagonisti di un desinare da sovrani. E noi seduti al desco a rimirarci i cocci soprani e sottani che si arroventavano nel grande camino collodiano. Fu uno spettacolo seguire l'anziana signora che con gesti eterni sfornava, scolava e condiva. Sacerdotale. Atemporale. Mutu. Non c'era bisogno di spiegare alcunché, la cerimonia si commentava da sé. Fu un'esperienza plateale, palatale, totale, che mi s'è impressa nella cucurbita assai di più di una apponziata puntata all'Enoteca Pinchiorri, Chez Vissani, alla Locanda dello Gnorri".



I “gioielli” dell’Imperiese

di Paolo Lingua

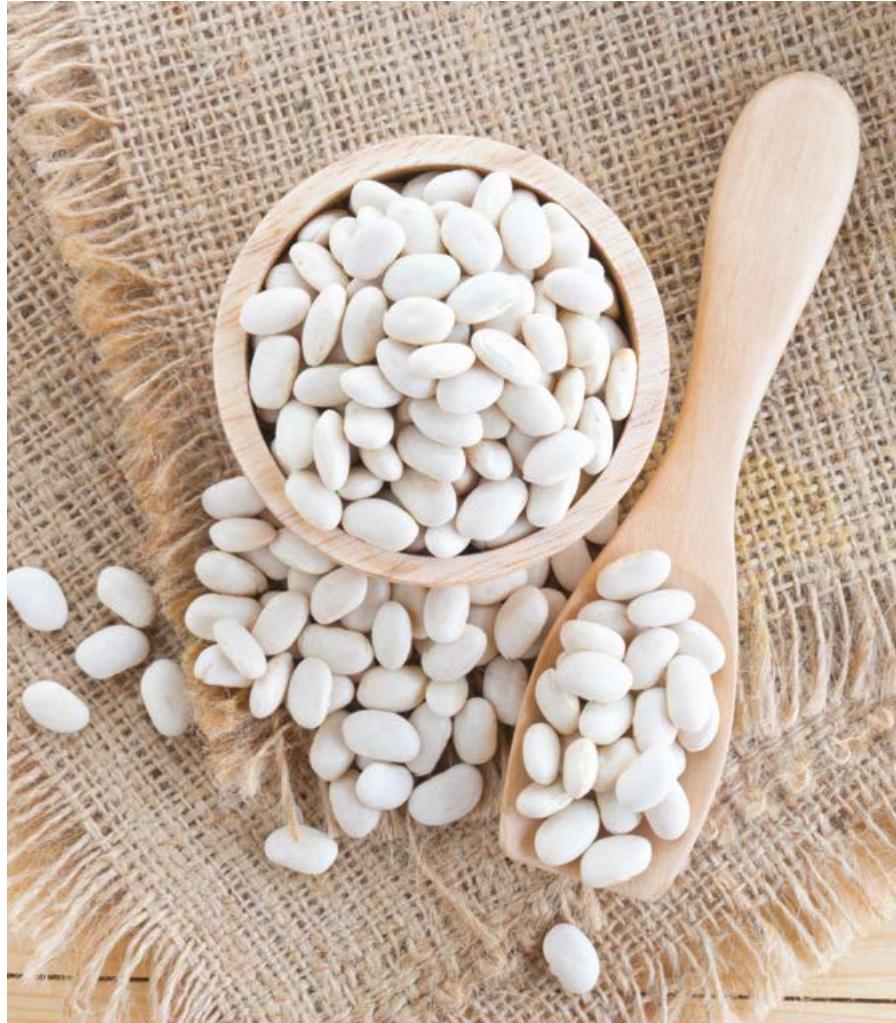
Accademico di Genova-Golfo Paradiso

Fagioli di Pigna e aglio di Vessalico: un abbinamento perfetto.

La Liguria, per il suo contesto geologico, è una regione con spazi ridotti per lo sviluppo della produzione agricola. Non è priva, però, nei limiti quantitativi, di aree dove si trovano piccoli “gioielli”, grazie alla qualità dei terreni e al pregio del clima. Tali singolarità sono presenti più spesso nel Ponente della regione, nell’area savonese e ancora di più nell’area imperiese.

Un legume pregiato di coltivazione autoctona

È il caso singolare dei “fagioli di Pigna”, legume pregiato di coltivazione autoctona. Pigna è un piccolo comune dalla struttura urbanistica di prestigio che si colloca alle spalle di Ventimiglia. Nei terrazzamenti dei suoi dintorni e di aree confinanti (le frazioni di Pignone, Castel Vittorio e Buggio), si coltivano i **pregiati fagioli che hanno una pasta tenera e compatta, un sapore delicato di nocciola e di castagna e sono racchiusi in una buccia sottile di colore chiaro tra il beige e il rosato.** Dalle poche notizie di cui disponiamo, sappiamo che essi sono giunti dalla Spagna in Liguria intorno alla metà del XVII secolo, non sappiamo se già conformati come oggi oppure frutto di una trasformazione legata alle caratteristiche del territorio e del clima. I fagioli, d’altro canto, sono giunti in Europa dopo la scoperta dell’America. Sono un prodotto peculiare del Messico e del Centro America. Abbiamo la prima documentazione con descrizione agricola risalente al 1542. Gli Spagnoli sono stati i grandi importatori dei prodotti più diffusi: il fagiolo bianco, il borlotto e i classici “fagioli di Spagna”, detti anche “fagiolane” in Toscana, dove hanno avuto la massima diffusione.



L’aglio di Vessalico dall’aroma intenso e sapore delicato

Sempre nell’entroterra imperiese, va segnalato un altro prodotto particolare



e di qualità pregiata: "l'aglio di Vessalico". Le sue caratteristiche sono l'aroma intenso e il sapore delicato; un'altra sua peculiarità è la digeribilità. È **prodotto negli undici comuni dell'Alta Valle Arroscia**: quei terreni particolari hanno alle spalle le Alpi, ma di fronte la **costa che influenza la coltivazione con il suo mite clima marino**. Dell'aglio pregiato abbiamo la prima notizia nel 1760, in occasione della prima fiera agraria di Vessalico. La raccolta avviene nel mese di giugno.

Ovviamente **l'aglio è presente in moltissimi piatti, sia di carne, sia di pesce**. È un elemento quasi fisso in sughi, contorni, zuppe e condimenti. La sua caratteristica è la dolcezza del sapore, che lo fa apprezzare a una rete più estesa di consumatori rispetto all'aglio di uso comune.

La ricetta di un piatto caratteristico

L'aglio di Vessalico è presente nella ricetta del piatto caratteristico per eccellenza della zona, che è **la "bima con i fagioli di Pigna"**, ormai meno presente sulle tavole familiari, ma punto di riferimento e di eccellenza di molte trattorie del territorio.

Nel dialetto locale, **la "bima" è una capra** che va consumata non più cucciola ma ancora giovane, alla vigilia del raggiungimento dell'età adulta, in pratica non ancora mestruata. L'allevatore, quindi, la deve seguire con occhio attento. Una leggenda non comprovata afferma che le capre, nell'estremo Ponente ligure e in Provenza, sarebbero legate alla

presenza dei Greci. Al di là della mancanza di documenti, l'origine della capra stufata è certamente remota: l'aggiunta dei fagioli risale al XVIII secolo, con una presenza costante nel XIX, in particolare con l'impiego dei "fagioli di Pigna". **La proporzione migliore vuole per un kg di carne (ossa comprese), 250 g di fagioli secchi e due grosse cipolle**. I fagioli vanno cotti a parte, lasciandoli di consistenza sostenuta perché, uniti alla capra, non devono disfarsi. La carne non deve essere troppo grassa: va lavata e asciugata con attenzione. Poi, in un tegame di cocci dai bordi alti, va preparato il battuto: accanto alla cipolla tritata, si aggiungono carota, sedano, due spicchi d'aglio (possibilmente di Vessalico), un mazzetto di prezzemolo tritato, qualche foglia di alloro e un ramo di rosmarino. Da qualche anno c'è chi aggiunge un peperoncino secco piccante, ma è una scelta soggettiva. Il battuto va cotto a fuoco lento, in abbondante olio extravergine d'oliva, prima di unire la capra. Per far perdere alla carne un eccesso di afrore, si consiglia di porla in una pentola con due pugni di sale; si copre la pentola e si procede a fuoco vivo. Dopo pochi minuti si spegne e si eliminano sia il sale, sia l'acqua residua. La carne viene aggiunta al battuto, a fuoco vivissimo, con due bicchieri di vino rosso, preferibilmente Rossese di Dolceacqua per restare in armonia con il territorio. Si lascia la fiamma viva per far evaporare il vino, poi si versano due mestolini di brodo. Abbassata la fiamma, si fa cuocere per un paio d'ore a tegame coperto. Una decina di minuti prima della fine della cottura, si uniscono i fa-

gioli che vanno dolcemente amalgamati al sugo.

Le immancabili varianti della preparazione

Sempre nelle valli **tra Imperia e Ventimiglia**, esistono varianti della ricetta. In una, che è presente verso il confine con la Francia, si trovano, nel battuto dove va posta la capra dopo essere stata accuratamente lavata, **il lardo tagliato a pezzi e la salsa di pomodoro concentrato**, con una aggiunta di acqua tiepida per evitare che si attacchi al fondo. Si deve tenere il tutto sul fuoco nel tegame di cocci sino a che la carne della capra tenderà a disfarsi.

Un'altra variabile tipica di Rocchetta Nervine prevede la capra fatta a pezzi e rosolata in abbondante olio extravergine d'oliva con alloro, rosmarino, erbe aromatiche e spicchi d'aglio. Quando la carne è dorata, si aggiungono cipolla tritata e vino bianco secco, preferibilmente Vermentino. Quando il vino è sfumato, si aggiunge pomodoro fresco, pelato, privato dei semi, tagliato grossolanamente, e si copre la capra con acqua a filo, facendola cuocere per mezz'ora a fuoco basso e a tegame coperto. Dopo aver unito i fagioli, si prosegue la cottura ancora mezz'ora a fuoco basso. L'accoppiata dei fagioli di Pigna e aglio di Vessalico è considerata perfetta. L'aglio rende particolarmente armonico e delicato il battuto di molti piatti ed è perfetto, per equilibrio di sapore, nel pesto alla genovese.



Il biscio e la fojata

di Giovanni Picuti
Accademico di Foligno

Due tipiche torte umbre salate, prestiti della cucina di sussistenza.

I biscio di Nocera e la fojata di Sellano appartengono al patrimonio gastronomico dell'Appennino umbro. Da questi baluardi dell'alimurgia contadina affiora ancora il sentimento di due distinte comunità: quella nocerino-gualdese, in seno all'enclave italica, e quella

sellanese, sulla soglia d'accesso alla Valnerina. Il marcitore gastronomico di questi due territori è un serpentello arrotolato, cui le popolazioni locali, senza volergliene, associano i periodi di carestia e ricollegano l'anelito di sopravvivenza affidato ai piatti poveri, alla dieta magra dei predecessori. Alla base degli ingredienti ci sono la sfoglia con o senz'uovo, le verdure selvatiche ripassate in padella e il formaggio. E si che le donne d'Appennino se ne ruppero di schiene raccogliendo erbe selvatiche per sbucare il lunario e allevare i conigli! La gente del territorio riconosce ancora all'alimurgia un ruolo salvifico. "Salvatico è colui che si salva", ricorda un aforisma attribuito a Leonardo da Vinci.

Nelle due preparazioni affiorano le comuni radici di "cultura", "culto" e "coltura"

Nel *biscio* e nella *fojata* affiorano le comuni radici di "cultura", "culto" e "coltura", come non si stanca di ripetere il professor Ivo Picchiarelli, studioso di tradizioni umbre, anche se oggi - aggiungiamo noi - gli sforzi lombari, ammesso che per mangiare se ne facciano ancora, sono connessi alla pratica del *foraging* (vano ingleseismo che ci rende *trendy* senza deformarci le schiene, al contrario delle nostre nonne rese curve dal gesto incessante della raccolta). Le due ricette, prestiti della cucina di sussistenza, at-



tengono alle preparazioni selvatiche dal contenuto antropologico, quindi per nulla modaiolo.

“La terra è bassa”, sbuffavano i contadini per lagnarsi della fatica dei campi. Con questo pretesto demandavano alle donne il compito di procacciarsi il cibo in natura. **La raccolta delle erbe** non assolveva tanto a una ricerca dei sapori inaspettati, né alla necessità di trarre benefici nutraceutici o di reperire nutrienti essenziali per la salute, quanto **al bisogno di mettere insieme il pranzo con la cena**. Davanti ai pastrocchi di certi chef, che si autoproclamano artefici del riconoscimento Unesco, bisognerebbe proporla come insegnamento scolastico quale “*Geografia della fame*”, ripercorrendo quella pubblicata nel 1954 da **Josué de Castro** con prefazione di **Carlo Levi**. Prima ancora dell’**Artusi**, fu proprio l’ossessione della fame - e le miserie da essa generate - a suggerire ai nostri antenati certe ricette. Ecco che le “erbacce”, modelli di frugalità, tornano essenza, accarezzano la tradizione, accrescono il nostro patrimonio conoscitivo di quel che si mangia e di quello che non si mangia. Soprattutto generano valore senza sforzo di vanga e rastrello.

Quanto alla forma, conservano quella del serpente, simbolo mitologico

Quanto alla forma, come per la *rocciata*, dolce di Foligno, *biscio* e *fojata* serbano quella del serpente, simbolo mitologico che **stimola nell'uomo un'associazione di temi sovrannaturali: il veleno, il potere universale di elargire guarigione o provocare la morte**. Le antiche origini liturgiche sostengono nel tempo l’immutata fisionomia di queste due torte salate a base di farina, uova, olio, vino ed erbe campagnole. **Con le dovute distinzioni di non poco conto.**

A Nocera, il biscio è farcito con la bietta a coste (obbieta, in dialetto), con la cicoria o, in stagione, con i *concigli* (*stridoli*) e il **cardo mariano** mondato delle spine.



A Sellano, la fojata (fatta di sottilissima sfoglia all’uovo) si farcisce con **spinaci** comuni oppure con quelli di montagna, con i grugni (*Hypochaeris Radicata*) e con i **crispigni** cresciuti nei campi incolti e nei prati. Ad Annifo e Collecroce, in aggiunta al sale, compare lo zucchero, talvolta anche uvetta e semi d’anice.

Invariabilmente, nel Nocerino come nel Sellanese, **il tutto è arrotolato a giri concentrici fino a ricordare una bicia attorcigliata**. Queste due torte sono consumate sia calde, sia fredde, anche se i puristi non le mangiano mai appena sfornate, perché ne risentirebbe l’intonazione delle erbe. **A Sellano, la pasta è sottilissima**, affinché dal giallo della superficie traspaia il verde, mentre **a Nocera, dove spesso manca l'uovo**, il guscio di pasta matta, simile alla pasta *brisé*, è più addensato. In entrambi i casi è proprio la pasta che lo avvolge a rendere il serpente **simbolo del rinnovamento e della rinascita**; ma anche l’araldo che rimanda a un’epica fatica, all’energia universale che si consuma e si rinnova **nella natura ciclica delle cose**. Quelle che ricominciano dall’inizio dopo aver raggiunto la propria fine. Tuttavia, il serpente è simbolicamente insidioso, come testimonia il mito cristiano della Creazione, e come tale **esprime anche la prudenza dei montanari**, se non la diffidenza.

Preparazioni simili travalicano le zone d'origine, perdendo l'identità

A onor del vero, tali preparazioni travalicano le zone d’origine, spingendosi fino alle vicine Marche, dove prendono il nome di *calcioni*, e all’Eugubino e alla valle spoletana, sebbene, superati i recessi appenninici, perdano d’identità, pur arricchendosi di prosciutto, crudo o cotto, salsiccia, formaggi filanti, ricotte e patate. Del resto, la mania del chi più ne ha più ne metta è di gran moda. C’è quindi da capirli, i sellanesi, quando assicurano che non esiste *fojata* superato il Passo del Soglio. A sentire loro, sono sbagliate anche le ricette, a un tiro di schioppo, di Rasiglia e di Verchiano. I nocerini mugugnano contro i gualdesi denunciando il plagio. Non di meno gli uni e gli altri preparano la sfoglia, dispongono la farcitura, l’arrotolano a spirale, poi spennellano con olio d’oliva e cuociono al forno fino a doratura, con buona pace dei ricettari e senza togliere nulla alle varianti locali e familiari accolte dalle élite che hanno avuto la possibilità di conoscere e modificare forme, ingredienti e dosi senza curarsi dei regimi quotidiani dei poveri.



La patata "Tosca" di Santa Maria a Monte

di Andrea Scasso
Delegato di Pontedera Valdera

*L'oro giallo
nel "Borgo a chiocciola".*

Nel variegato mosaico delle eccellenze agronomiche della Toscana, la patata "Tosca" di Santa Maria a Monte rappresenta un caso di studio esemplare per l'antropologia del gusto e la scienza del territorio. Non si tratta di un semplice tubero, ma di un autentico vessillo dell'identità culturale della provincia pisana, dove l'abitato medievale, avvolto nella sua singolare pianta a chiocciola, sembra quasi

voller proteggere questo prezioso dono della terra. Innanzitutto, diciamo subito che il nome "Tosca" le deriva dalla poesia *Funere mersit acerbo* di **Giosuè Carducci**, che proprio a Santa Maria a Monte ha abitato con la famiglia e dove è stato seppellito il fratello Dante ("O tu che dormi là su la fiorita/collina tosca, e ti sta il padre a canto").

Il pregio di questo prodotto non è frutto del caso, bensì di un'interazione simbiotica con un *terroir* d'eccezione, un termine che qui trova la sua massima espressione. Le colline che cingono il borgo, affacciate sul Valdarno Inferiore, offrono formazioni geologiche di origine antica che conferiscono alla patata

caratteristiche organolettiche difficilmente replicabili in altri contesti, tanto da aver meritato la menzione di Prodotto Agroalimentare Tradizionale della Regione Toscana.

*Il segreto della "Tosca"
risiede innanzitutto
nella qualità del terreno*

Il segreto della "Tosca" risiede innanzitutto nella nobiltà del suo letto di crescita. Il terreno è classificato come sciolto o di medio impasto, una condizione ideale per l'agricoltura di qualità. Questa



Veduta dall'alto di Santa Maria a Monte

struttura granulometrica garantisce un drenaggio naturale impeccabile: l'acqua defluisce correttamente, evitando i deleteri ristagni idrici che, in terreni meno nobili, causerebbero marciumi o un'eccessiva diluizione dei succhi cellulari del tubero. Grazie a tale aridità controllata, la Tosca sviluppa un'elevata percentuale di sostanza secca. La composizione del suolo, soffice e generosamente arricchita di "scheletro" (piccoli sassi e sabbia), permette al tubero di espandersi senza incontrare resistenze meccaniche. Il risultato è un'estetica perfetta: una forma regolare e una buccia liscia e pulita che anticipano visivamente la qualità del contenuto. Il microclima collinare completa l'opera della natura. La posizione sopraelevata garantisce una ventilazione costante, fattore cruciale per la profilassi naturale della pianta, poiché riduce l'umidità fogliare e previene lo sviluppo di parassiti. Inoltre, la marcata escursione termica tra le ore diurne e quelle notturne agisce sulla fisiologia della pianta, favorendo un accumulo ottimale di amidi. Tale processo biochimico rende la pasta non solo più nutriente, ma anche profondamente più saporita.

Un elemento di distinzione fondamentale risiede nell'adattamento dell'agricoltura alla peculiare morfologia del borgo. La coltivazione della patata si snoda sovente su terrazzamenti e de-**clivi che assecondano la spirale del paese**. Tale "geometria solare" assicura a ogni appezzamento un'illuminazione ottimale durante tutto l'arco della giornata, garantendo una **maturazione uniforme dei tuberi**, condizione essenziale per l'omogeneità qualitativa del raccolto.

In cucina, la "Tosca" trova la sua apoteosi nella frittura

In cucina, la varietà "Tosca" rivela la sua natura aristocratica attraverso una pasta gialla e compatta che **sfida le alte temperature senza perdere la propria integrità strutturale**. Il suo profilo aromatico è delicato ed equilibrato, concepito



per agire come nobile gregario: non sovrasta mai gli altri ingredienti, ma ne esalta le sfumature con discrezione. Sebbene la sua versatilità la renda eccellente per la preparazione di **gnocchi soffici, umidi saporiti o per i celebri tortelli di patate locali**, la "Tosca" trova la sua apoteosi nella frittura. Il basso contenuto d'acqua, derivante dalle citate caratteristiche del suolo, è il segreto tecnico che permette di raggiungere **una croccantezza dorata e inimitabile**. Al contatto con l'olio bollente, si verifica una reazione perfetta che crea uno scigno fragrante all'esterno, lasciando il cuore del tubero vellutato e soffice. Per Santa Maria a Monte, la patata tra-

scende la dimensione meramente agricola per farsi motore sociale e rito collettivo. **Ogni anno**, solitamente nel mese di agosto, il borgo celebra la sua identità attraverso una delle sagre più antiche e sentite della Toscana. La Piazza della Vittoria si trasforma in una cucina a cielo aperto, dove il prodotto viene onorato nella sua forma più pura: fritto in ottimo olio d'oliva del territorio. Assaporare la patata di Santa Maria a Monte significa dunque compiere un viaggio sensoriale tra storia, geologia e sapienza contadina, confermando come un ingrediente all'apparenza umile possa assurgere a simbolo di un'intera civiltà conviviale.



La scapece

di Giancarlo Burri
Accademico di Padova

Uno storico capolavoro della marinatura, che profuma di memoria.

Quando le torri di avvistamento costiere del Mediterraneo segnalavano, per dirlo alla Brancaleone, "lo nero periglio che vien da lo mare", ossia le possibili invasioni condotte dai pirati saraceni, le mogli dei pescatori, per sopperire alla scarsità di cibo nei periodi di ostinati assedi, si adoperarono per creare preparazioni che potessero durare a lungo, ricorrendo a un ingrediente abbondante (il pesce) e a un conservante naturale (l'aceto). E quando

l'ingegno della marinatura uscì dall'ambito solamente del bisogno per entrare anche in quello del gusto, nacque la scapece.

Le teorie sulla derivazione del nome

Un'inattendibile pseudoetimologia farebbe derivare il termine dal latino **esca Apicci** (cibo di Apicio) per la presenza, nel *De re coquinaria*, della ricetta "*Ut pisces fricti diu durent*", in cui l'autore suggerisce di prolungare la vita dei pesci, nel momento in cui friggoni, togliendoli dalla padella e irrorandoli di aceto caldo. Anche se in pratica potrebbe sembrare la ricetta dello scapece semplificata, in realtà "scapece" deriverebbe dallo spagnolo **escabeche**, con cui ormai in diverse parti del mondo ci si riferisce a un processo di marinatura nell'aceto, derivante, a sua

volta, dal nome di un piatto tipico arabo, **al-skepaj**, uno stufato di carne cucinato in una salsa agrodolce, solitamente contenente aceto e miele o melassa di datteri, spesso utilizzata per insaporire il pesce.

Nel manoscritto del XIII-XIV secolo, **Liber de coquina**, figura una raffinata ricetta di "**schabetia**", in cui sul pesce fritto viene versata una miscela di vino e aceto, aromatizzata con un fritto di cipolle, uva passa, giuggiole, prugne e addensata con mandorle tritate, zafferano e spezie. Dall'*Anonimo Meridionale*, un manoscritto redatto alla fine del XIV secolo o all'inizio del XV, le indicazioni per preparare pesce in **schibeze**: "Se voy fare pesci e ad schibeze, fai frigere et fa frigere la cipolla bene, et tolli del pescie medesmo et fallo bene pistare et tra fora le spine et mictice uno pocho de pane con esso, et stemperalo con bono vino bianco et con bono acito forte, et mictice mandole lesse et bone spetie, amarasche et dattari alesandrini".





La scapece gallipolina, un piatto che ha radici antiche e profonde

Entrambe le ricette prevedono procedure di cottura e utilizzo di ingredienti che caratterizzano un piatto che conta radici antiche e profonde, intrecciate con la storia della città di Gallipoli, cuore marinaro del Salento: la **scapece gallipolina**, riconosciuta come **Prodotto Agroalimentare Tradizionale** (Pat), per le metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura praticate in maniera omogenea e secondo regole tradizionali e protratte nel tempo.

Va precisato che **ci sono più varianti** di scapece gallipolina, differenti tra loro **per il tipo di pesce utilizzato**: prima della frittura, i vari tipi di pesce azzurro, generalmente giovani esemplari di boghe, zerrì, menole, e anche acciughe e sardine, "a pancia vuota", cioè pescati all'alba prima che possano cibarsi, non vengono eviscerati; la lisca sarà ammorbidente e resa commestibile con la marinatura in aceto. Si frigge in abbondante olio di semi di arachide (ma l'extraverGINE è sempre da preferire), si scola, si aggiusta di sale e pepe e si lascia raffred-

dare. In una terrina a parte si scioglie lo zafferano in aceto di vino bianco, aromatizzandoli con l'aggiunta di erbe aromatiche (origano, menta, salvia, prezzemolo, coriandolo).

Comincia quindi la delicata operazione dell'"arringatura", che consiste nell'allineare i pesci in modo perfettamente ordinato, e tutti nello stesso senso, alternandoli a strati di pane grattugiato grossolanamente, ben irrorato di aceto condito, ma non impastato. Il pane è quello delle tipiche pagnotte salentine di grano duro: privato della crosta, si taglia a pezzi che, essiccati diligentemente, sono poi grattugiatì su un particolare arnese chiamato "crattacasa", una grattugia di grandi dimensioni e dotata di numerosi fori.

Il contenitore adoperato per la preparazione è rigorosamente ed esclusivamente la cosiddetta "caletta", un caratteristico mastello in castagno a forma di botte, che rimane aperto nello strato superiore per mostrare l'invitante copertura giallo oro della mollica. Il mastello è riposto in un luogo fresco e, dopo qualche giorno, a seconda della taglia dei pesci impiegati, si otterrà la perfetta marinatura della scapece (rilevabile dallo stato di ammorbidente della lisca). A questo

punto, può essere consumata subito, ma, mantenuta in un luogo fresco, si conserva inalterata per molti giorni.

Nobilitate dalla qualifica Pat anche altre specialità regionali

Nobilitate dalla qualifica Pat anche altre specialità regionali che impiegano la marinatura del pesce in aceto, come lo **scabeccio ligure** (alici e triglie), la **scapece molisana** (razza e palombo), lo **scabecciu sardo** (anguilla e muggine), la **scapece abruzzese** (razza e palombo) e lo **scaveccio toscano** (anguilla).

La creatività gastronomica di Napoli ha portato a **una reinterpretazione della scapece** che ha come protagonista un ingrediente umile e abbondante: la **zucchina**. Le **zucchine alla scapece** ("cocozzelli alla scapece"), un piatto semplice e saporito che si prepara friggendo le zucchine a fette tonde di circa 3 mm e insaporendole con aceto di vino bianco (aromatizzato con aglio) e foglie di menta fresca.

La giornalista e scrittrice **Maria Orsini Natale** così le poetizza "Piccole monete abbinate dall'olio, tondi soli dorati che in spazi di aceto pulsavano aglio e mentuccia".



Santa polenta!

di Elisabetta Cocito

Accademica di Torino

Quanta pazienza ci voleva per rimestarla a lungo nel paiolo di rame, prima che fosse cotta a puntino e servita fumante!

Santa polenta è un'espressione tipica piemontese, equivalente a "santa pazienza". In effetti, quanta pazienza ci voleva per rimestare a lungo la polenta nel paiolo di rame prima che fosse cotta a puntino e servita fumante, accompagnata da quanto la dispensa, tante volte poco fornita, metteva a disposizione. **Alla mensa contadina la polenta veniva consumata seguendo un rituale specifico.** Una volta posta sulla spianatoia, si affettava con lo spago e il primo a essere servito era il capofamiglia. In Piemonte, la memoria ci rimanda al tempo in cui, nelle cascine, le pannocchie erano poste a essiccare su steccati di legno appoggiati ai muri, prima di essere ridotte in farina. Oggi, il suo colore solare, il confortante calore, la sua versatilità rendono la polenta **un piatto del convivio**, attorno al quale ci si raduna generalmente festosi e ci si alza appagati, qualunque sia il suo condimento.

La storia della polenta, o meglio del mais, è stata difficile e controversa

Non è sempre stato così, anzi, la storia della polenta, o meglio del mais, è stata difficile e controversa: **ha affrontato battaglie, diffidenze, alti e bassi** prima di divenire un piatto che accomuna tante popolazioni del Nord Italia.

La polenta **ha origini antichissime**: già in epoca romana era presente sulle tavole, preparata con la farina di farro e chiamata *puls*. **Veniva acconciata con miele e olio e arricchita di formaggi, uova o ortaggi vari.** A essa si affiancarono, nel tempo, altri cereali, quali segale, miglio, orzo. Nei ricettari antichi è riportata anche una "polenta" di fave, antenata del *macco di fave* tuttora presente nella nostra tradizione.

Per quanto riguarda il mais e, più generalmente, i prodotti esotici arrivati da lontano, cominciarono a essere accettati per necessità; fu la fame a spingere a cercare una soluzione, almeno parziale, nei nuovi alimenti, un aiuto contro le carestie che, in particolare a metà del Cinquecento, imperversavano sui territori italiani, e non solo. Riso e grano saraceno fecero la loro parte, mentre **il mais ebbe vita più avventurosa**. Si tratta di una pianta erbacea della famiglia delle graminacee; addomesticata dalle popolazioni indigene del Messico centrale circa diecimila anni fa, portata in Europa da Colombo nel 1493, messa a coltura in Spagna nei primi anni del 1500, per arrivare poi nell'Italia del Nord, in particolare nel Veneto, dove si dice venne introdotta dal veneziano **Ramusio**, pare attorno al 1550. All'inizio, il mais era coltivato negli orti, per una sorta di convenienza economica dei contadini, dato che gli orti non erano soggetti al pagamento di canone al proprietario.

Nel 1700, il sistema produttivo rallenta molto e **la popolazione viene vessata da carestie**, causando uno stato di malnutrizione diffusa. Quest'epoca, sotto la spinta della fame, è pertanto caratterizzata dalla coltivazione di specie robuste e di alta resa, supportate dall'introduzione di nuove tecnologie produttive; **viene così rimesso in campo** (è il caso di dirlo) tra gli altri, **il mais**. Il superamento della differenza fu possibile grazie a un processo



culturale che consisteva nel modificare il modo di utilizzo, adattandolo a polenta, come si faceva con altri prodotti della terra. Il cereale divenne così una realtà importante anche dal punto di vista economico: i proprietari terrieri compresero che il mais, ad alta resa rispetto ad altri cereali, forniva cibo a basso costo ai contadini, che erano "invitati" a consumarlo al posto del frumento che, a causa dei costi elevati, divenne sempre più un prodotto per i facoltosi. Fu anche l'agronomo **Battara**, siamo nel 1778, a esortare, nei suoi saggi, il popolo al consumo della polenta, definendola "buona e nutritiva". **La coltivazione estensiva del mais condannò in pratica i contadini a una dieta monoalimentare**, mentre frumento e carne divennero sempre più privilegio del ceto benestante; la forbice sociale si fece più marcata e **la polenta divenne il mezzo di sopravvivenza della popolazione rurale**. Se da un lato ha aiutato a sopravvivere, dall'altro fu foriera di morte. Una dieta basata solo su tale cibo, mancando di nutrienti indispensabili all'organismo, **ebbe come conseguenza la pellagra**, una malattia devastante che attraversò l'Europa e, per quanto riguarda il nostro Paese, fu presente fino agli inizi del 1900. La pellagra fu debellata in Occidente quando, scoperta quella carenza, **si iniziò a combatterla accompagnando la polen-**

ta con formaggio, verdure poco cotte e baccalà.

Nacquero alcuni piatti regionali caratteristici, tuttora apprezzati

Fu così che nacquero alcuni dei piatti regionali caratteristici tuttora apprezzati sulle nostre tavole. In Piemonte, per esempio, e più precisamente nel Canavese, la farina di mais è protagonista anche in deliziosi biscotti, detti **paste di meliga**, profumati e gradevolmente croccanti. Va ricordato che, negli anni Settanta/Ottanta del Novecento, il consumo di polenta con varietà autoctone diminuì sensibilmente a favore di farine industriali, di cottura più veloce e di farine precotte. Un costante e paziente lavoro degli agricoltori locali, coadiuvati dalle istituzioni, ha dato nuovo impulso agli antichi mais, tra cui il Pignoletto Rosso del Canavese, che oggi gode della denominazione dei prodotti tipici della provincia di Torino. Un altro esempio virtuoso è la valorizzazione della **polenta di Beura in Val d'Ossola**. Come noto, questo territorio ha subito, come tanti altri, lo spopolamento delle campagne dovuto all'insediamento delle industrie che hanno soppiantato le colture agricole. Anche Beura Cardezza, territorio povero nell'Ottocento, ha beneficiato di tale sviluppo industriale, che ha però avuto come conseguenza lo spopolamento delle campagne, causando perdita di produzione agricola e, conseguentemente, della sua biodiversità. Quando le industrie hanno abbandonato il territorio, la popolazione si è trovata a dover ricostruire la sua economia agricola. È così che, nel 2012, è nato il progetto della **polenta di Beura**, frutto di una felice sinergia tra istituzioni e privati, finalizzato a ricavare una produzione locale di **farina di mais** per alimentazione umana, capace di inserirsi nel più vasto panorama ossolano di prodotti tipici, quale nuova frontiera del marketing territoriale e gastronomico.

Tante ricette sono nate per necessità o generate dagli accadimenti della Storia e a questo destino non è sfuggita la **polenta dousa valdese**. Un editto reale, vigen-



te fino all'Ottocento, impediva al popolo valdese di scendere a valle per commerciare con i cattolici, cosa che non permise alla popolazione di conoscere e approvvigionarsi di mais. Si dedicarono quindi alla coltivazione del grano saraceno, detto "grano", con cui preparavano zuppe, polente e, appunto, la **polenta dousa**; cotta la polenta, si aggiungono zucchero, noci tritate, miele e uova; si procede facendo delle palline che vengono fritte e servite dopo averle rotolate nello zucchero. La **polenta dousa è in realtà comune in tutto il Piemonte** ma altrove, come ingrediente principale, ha la farina di mais. Molto più semplice ma **non meno golosa è la polenta avanzata**, tagliata a fette e fritta nel burro, una volta sostituito dall'olio di noci o dallo strutto.

Piatto succulento che oggi troviamo invitante e corroborante nei rifugi di montagna è la **polenta concia**, caratteristica della valle d'Oropa e del Biellese, che si presenta condita con i formaggi tipici locali, beddo e maccagno, irrorata infine con abbondante burro scaldato fino a renderlo di colore ambrato. Un secondo piatto saporito, tipico delle vallate montane, è la polenta con la selvaggina. Perfetto per la stagione invernale, richiede molta cura nella marinatura della carne, che necessiterà poi di una lunga e attenta cottura.

Polenta per torte delicate e squisite

E per finire il nostro desinare, oltre alle paste di meliga già citate, la farina di mais si usa per torte delicate e squisite. Tipica la **polenta di Ivrea**, creata nel 1922, a base farina di mais e grano, arricchita da uova, uvetta e zucchero. Delicata la **polentina di Asti**, creata da un pasticciere locale nel 1928, che, oltre agli ingredienti base, con-

tiene mandorle e liquore Maraschino, che le conferisce un lieve aroma alcolico. Sono remoti i tempi narrati da **Alessandro Manzoni** ne *I Promessi Sposi* in cui, per esempio a casa di Tonio, si consumava una piccola, triste polenta bigia da razionare tra i commensali. Non ci deve quindi stupire se è stata celebrata anche dagli artisti. Ecco qualche riga di un poemetto di **Pascoli**: "... e poi spentala tutta a poco a poco, mestò. Senza bisogno di garzone, inginocchiata nel chiaror del fuoco, mestò, rumò, poi schiaffeggiò il pastone, fin che fu cotto: e lo staccò bel bello, l'ammucchiò nel paiolo, col cannone di pioppo: e lo sbacchiò sopra il tervello". Pascoli ci racconta un'epoca, il perpetuarsi di un'antica tradizione contadina che i tempi frettolosi di oggi hanno reso sempre più rara.

Anche in molti quadri viene rappresentata la polenta, generalmente inserita in raffigurazioni di cucine modeste ma dignitose. Forse l'opera che più concede il ruolo di protagonista alla polenta è *La polenta* di **Pietro Longhi**, datata presumibilmente 1740, che mette a fuoco una scena di vita quotidiana contadina, giocando sui colori e le luci: la polenta brilla, infatti, per la sua luce dorata, mentre lenta scivola sul tagliere di legno, un'immagine che invita al desco. Anche l'architettura ha onorato la polenta. A Torino si trova un palazzo progettato da **Alessandro Antonelli** nel 1840, sviluppatisi in altezza per adattarsi alla forma triangolare ed esigua della base. Fu una vera scommessa: è un edificio molto stretto (16 m x 5 m x 54 cm) costituito da nove piani, tanto da guadagnarsi, grazie alla sua forma e al suo colore giallo, il soprannome di "Fetta di polenta". Possiamo dire che la polenta, da umilissimo cibo, ha raggiunto non solo gli onori delle tavole "ricche", cosa inimmaginabile nei tempi di ristrettezze o di umili deschi, ma troneggia, simbolicamente, anche in una delle vie storiche della città.



Quando la musica profuma di tartufo

di Maria Teresa Cutrone

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Tartufo, misterioso diamante della cucina.

Passione e rivelazione, opulenta squisitezza che riesce a ispirare ricette senza limiti, il tartufo bianco pregiato tira fuori, da chi lo usa in cucina, note di autentico idillio dei sensi. **Alain Ducasse** ne è innamorato e così lo descrive: "Con la sua forma irregolare, la pelle liscia, il color avorio patinato che ingrigisce con il tempo, **rivela esperienze di gusto indescrivibili**. Il sapore, il bouquet raro e misterioso, la consistenza, il profumo non possono essere paragonati a nulla di conosciuto". E **Carlo Cracco** gli fa eco: "Lo conosci ma non sai definirlo, lo percepisci ma non riesci ad assaporarlo, lo avvicini ma non ne cogli l'anima. Araba fenice della gastronomia internazionale, **utopia dei sensi, il tartufo bianco è essenzialmente profumo**, e solo dopo anche gusto".



Cibo del diavolo ai tempi della caccia alle streghe

Gira un alone di mistero e di peccato intorno ai preziosi funghi ipogei, bianchi o neri, tanto da essere considerati il cibo del diavolo ai tempi della caccia alle streghe. Questo particolare li accomuna sorprendentemente al violino, strumento del diavolo, e a uno dei violinisti più grandi della storia, **Niccolò Paganini**, sospettato di aver stipulato un patto con il diavolo a vantaggio della sua carriera. *Streghe* è proprio fra le sue composizioni più iconiche, un po' come il celeberrimo *Trillo del diavolo*, sonata per violino e basso continuo del suo predecessore di epoca barocca, **Giuseppe Tartini**.

Gioachino Rossini definisce il tartufo "il Mozart dei funghi", **Auguste Escoffier** "perla della cucina", **Pellegrino Artusi** "simbolo del buon mangiare". **Rossini** lo apprezza nei suoi *tournedos* o nell'insalata con radicchio, olio d'oliva, senape,

limone, sale e pepe. **Giuseppe Verdi** lo mangia a fettine nel timballo di pasta sfoglia, petti di pollo e purè di fegato profumato al Madeira.

Molière non ha contribuito alla buona fama del tartufo. Il suo personaggio ipocrita e bigotto, protagonista della commedia *Il Tartuffo o l'Impostore* (*Le Tartuffe ou l'Imposteur*), mal si addice alla nostra delizia del palato, "il diamante della cucina", secondo **Anthelme Brillat-Savarin**, nella sua *Physiologie du goût*. In comune, i due "tartufi" hanno solo quell'elemento occulto, quella componente recondita, che nel primo diventa sinonimo di ambiguità, inganno e menzogna, nel secondo di ricercatezza e preziosità.

Non c'è stato gastronomo o grande chef che non lo abbia onorato con sontuose ricette

Antica la sua fama di afrodisiaco, che nacque dalla seconda metà del 1400, attestata da medici come **Michele Savonarola**, nonno di fra Girolamo ("L'è pasto da vechij che hanno belle mogli") e da eruditi come il **Platina**, l'umanista e gastronomo **Bartolomeo Sacchi**, che lo definì "un eccitante della lussuria".

Fu **Paolo Mantegazza**, nella seconda metà del 1800, a decretarne le erotiche virtù, all'epoca imbarazzanti o addirittura scabrose: nel suo libro *Igiene dell'Amore*, elencando gli alimenti afrodisiaci, metteva i tartufi al primo posto.

Non c'è stato gastronomo o grande chef, da **Apicio** a **Paul Bocuse**, che non abbia onorato il tartufo con sontuose ricette. Nel *De re coquinaria* (I secolo d.C.), Apicio combina i tartufi con il *garum*, il mosto cotto e il miele; li lessa con i porri e li insaporisce con il coriandolo o con un

mix di menta, ruta, pepe, miele, olio e vino. Probabilmente queste ricette riguardano le "terfezie", i tartufi della Libia, meno profumati e quindi bisognosi di salse saporite. Tra le ricette più famose di Paul Bocuse c'è una zuppa di tartufo nero, creata nel 1975, la cui immagine ha invaso il web.

Con le note geniali di Gioachino Rossini, il tartufo pare esaltarsi

È, tuttavia, con le note geniali di **Gioachino Rossini** che il tartufo pare esaltarsi e combinarsi in un matrimonio davvero singolare e inaspettato, ottimamente riuscito.

È giustamente ricordato soprattutto per le sue opere liriche, sia serie, sia buffe, ma l'abilità musicale non fu il suo unico pregio, perché Rossini **fu un grande personaggio anche a livello culinario**.

Note e cucina si sposarono nei suoi riconosciuti "sabati musicali", incontri artistici nella sua casa, dove la musica era accompagnata dai suoi piatti e dal suo vino, una sorta di moderna cena-spettacolo. Il musicista si glorava, compiaciuto, di aver creato 7 ricette fondamentali per la sua arte gastronomica, così come 7 è il numero delle note musicali, il suo pentagramma... "goloso".

Nella sfera dell'alta gastronomia di quegli anni, in cui la cucina francese viveva un rinnovato vigore, le frequentazioni parigine permisero al nostro di entrare in contatto con gastronomi del calibro di **Alexandre Dumas** padre, autore de *Le Grand Dictionnaire de Cuisine*, e **Anthelme Brillat-Savarin**, autore della *Physiologie du goût*.

L'amicizia stretta con **Antoine Carême**, uno dei più grandi cuochi di tutti i tempi, conosciuto in casa **Rothschild**, era sincera e nutrita da appassionate "affinità elettive". Durante un soggiorno bolognese, il cuoco volle omaggiare Rossini di un pasticcio di fagiano e tartufi, dando luogo a una "corrispondenza di golosi sensi" alla quale il musicista rispose con una composizione intitolata *Da Rossini a Carême*.



Nel menu "alla Rossini"

Il *Tuber magnatum Pico*, comunemente detto tartufo bianco pregiato, e il *Tuber melanosporum Vittadini*, o tartufo nero invernale, rappresentano nel menu rossiniano la componente italiana, o meglio marchigiana e bolognese, che si sposa con ingredienti caratteristici della cucina francese, *in primis* il *foie gras*.

"**L'insalata alla Rossini**" è un mix di olio di Provenza, mostarda inglese, aceto di Francia, limone, pepe, sale e tartufo bianco a pezzetti. Rossini ne scrive in proposito: "Il cardinale segretario di Stato mi ha impartito, per questa scoperta, la sua apostolica benedizione". "Il tartufo dà a questo condimento una sorta di aura che porta il buongustaio all'estasi".

I "**Maccheroni alla Rossini**", riempiti di purea di tartufo iniettata con una speciale siringa d'argento, appositamente studiata per lui, furono un'altra fierezza culinaria del "Cigno di Pesaro". La lunghezza preparazione della ricetta consta di quattro fasi. Si comincia con la cottura della pasta nel brodo. La salsa è preparata in un tegame di terracotta che mescola burro, parmigiano, brodo, funghi secchi, tartufi, prosciutto, spezie,

aromi vari, panna e due bicchieri di champagne. A seguire, la preparazione a strati con la salsa suddetta, e infine la gratinatura, che deve far dorare il piatto dandogli la giusta consistenza.

I "**Tournedos alla Rossini**" erano un'altra specialità del Maestro, che presentò, con la regia del più grande cuoco dell'epoca, Antoine Carême, al Café Anglais di Parigi. Sembra che il nome del piatto ricordasse come il suo maggiordomo fosse costretto a *tourner le dos*, cioè a dare le spalle, a scappare affinché i commensali non gli chiedessero il segreto della lavorazione di tanta bontà. Manzo con tartufo nero e *foie gras* erano gli ingredienti fondamentali. Poi si aggiustava con burro, olio d'oliva, sale, pepe, Madeira, maizena e brodo di pollo. Rossini consigliava anche il vino adatto: l'Amarone. Questa dunque era l'anima del personaggio Rossini che ascoltava il cibo... e mangiava le note. Nella biografia che, mentre egli era ancora in vita, volle dedicargli **Stendhal**, si parla della sua passione per i tartufi e il *foie gras*, e anche per i risotti. Si racconta che, mentre a Bologna stava compонendo lo *Stabat Mater*, seduto al pianoforte intento a creare, esordì dicendo: "Sto cercando motivi... ma mi vengono in mente solo pasticci... tartufi e cose del genere!".



Due cipolle, due Italie: *la dorata di Voghera e la rossa di Tropea*

di Sandro Borruto

Delegato di Area dello Stretto-Costa Viola

*Quando il Nord e il Sud
si incontrano nella terra
e nel gusto.*

Poche piante orticole raccontano l'Italia come la cipolla. Diffusa da secoli lungo tutta la penisola, essa **cambia colore, profumo e consistenza a seconda del clima e del suolo**, divenendo così un riflesso della nostra diversità geografica e culturale. Tra le varietà più rappresentative emergono due eccezionalenze: la **cipolla dorata di Voghera**, frutto della Pianura Padana lombarda, e la **cipolla rossa di Tropea**, perla del Tirreno calabrese. Diverse per aspetto e vocazione, queste due cipolle incarnano in modo mirabile la complementarietà fra Nord e Sud: la prima solida e persistente, la seconda dolce e luminosa.



*La dorata di Voghera:
storia e identità padana*

La cipolla dorata di Voghera è **una delle varietà storiche più antiche del Nord Italia**.

Le prime testimonianze certe risalgono al 1800, quando è citata nei registri agrari e nei mercati di Pavia e Milano come "cipolla gialla di Voghera", **particolarmen-**
te apprezzata per la lunga conserva-
bilità. Tuttavia, le sue origini sono ben più antiche: già nel 1600, nelle campagne dell'Oltrepò pavese, la cipolla era inserita nelle **rotazioni culturali dei poderi**, alternata a cereali e legumi per mantenere l'equilibrio del terreno.

Il clima temperato e i terreni limosi e argillosi dell'area hanno creato le condizioni ideali per una cipolla dal **bulbo compatto**, dalla **tunica dorata** e dalla **polpa soda e saporita**. Dopo la raccolta estiva, i contadini la intrecciavano e la appendevano sotto i portici o nei fienili, dove si conservava fino alla primavera successiva. **Era la cipolla "di casa"**, quella che non mancava mai nella dispensa, pronta per zuppe, risotti, soffritti e stufati.

Nel corso del 1900, la sua coltivazione ha conosciuto un periodo di contrazione, ma negli ultimi decenni **il seme originario è stato recuperato** grazie al lavoro di agricoltori locali e di enti di ricerca lombardi, che ne hanno riscoperto il valore gastronomico e identitario.

Oggi la dorata di Voghera è tornata protagonista di una **microfiliera di qualità**, apprezzata nei mercati e nella ristorazione per la sua aromaticità e la resistenza in cottura.



La rossa di Tropea: una figlia del mare e della luce

La cipolla rossa di Tropea è, invece, **il frutto di una storia mediterranea millenaria**. Secondo fonti storiche e tradizioni locali, **la sua introduzione in Calabria risalirebbe ai Fenici**, che portarono nel Sud Italia semi provenienti dall'Oriente. Furono poi i Greci e, successivamente, i Romani a diffonderne la coltivazione, apprezzandone le qualità nutritive e la facilità di conservazione durante i lunghi viaggi via mare.

Nel corso dei secoli, il territorio compreso fra **Pizzo, Tropea e Capo Vaticano**, sulla costa tirrenica calabrese, ha offerto a questa coltura un ambiente ideale: **terreni sabbiosi, esposizione al sole e brezze cariche di iodio**, che hanno contribuito a creare una cipolla dal **sapore dolce, quasi privo di piccantezza**. Già nel 1700, le cronache borboniche la descrivono come ortaggio di pregio e alimento quo-

tidiano delle popolazioni locali. Nell'Ottocento, con l'apertura dei commerci marittimi, la cipolla di Tropea divenne merce d'esportazione, imbarcata dal porto di Pizzo verso la Francia e l'Inghilterra, dove veniva **richiesta per la sua dolcezza e la sua brillantezza cromatica**.

Nel 2008 ha ottenuto il riconoscimento **Igp** (Indicazione Geografica Protetta) con la denominazione "Cipolla Rossa di Tropea Calabria Igp", a tutela della sua tipicità e della filiera di produzione che coinvolge tre province calabresi (Vibo Valentia, Cosenza e Catanzaro).

Oggi è uno dei prodotti simbolo della gastronomia meridionale, ambasciatrice del gusto calabrese nel mondo.

Il confronto sensoriale e gastronomico

La **dorata di Voghiera**, con la sua struttura compatta e il gusto equilibrato, è perfetta per le **preparazioni lunghe**, che richiedo-

no calore e pazienza: soffritti per risotti, stufati, sughi, zuppe e carni brasate.

La **rossa di Tropea**, invece, esprime il meglio **a crudo o in cotture brevi**: nelle insalate estive, sulle pizze, nei panini, ma anche nelle **confetture agrodolci**, che ne esaltano la naturale dolcezza.

Le due cipolle incarnano così due concezioni gastronomiche complementari: quella **strutturata e robusta** del Nord e quella **fresca e luminosa** del Sud.

Il valore culturale e simbolico

La cipolla, da alimento umile e quotidiano, diventa, nelle sue varietà locali, **un simbolo di appartenenza e identità territoriale**.

La dorata di Voghiera rappresenta la cucina della continuità: quella che valorizza la pazienza, il tempo e la memoria domestica. La rossa di Tropea, al contrario, è la voce della convivialità mediterranea, del piacere immediato e della luce in tavola.

Entrambe raccontano, in modi diversi, la stessa verità: che il gusto è sempre radicato nella terra e che dietro ogni sapore c'è una storia di lavoro, clima e cultura.

Entrambe non sono semplicemente cipolle, ma due **icone gastronomiche dell'Italia agricola**. La prima nasce dove la nebbia avvolge le campagne e la cucina si costruisce lentamente; la seconda cresce dove il mare riflette il sole e i piatti profumano di luce.

Due territori, due stagioni, due tradizioni unite da una stessa idea: quella di una cucina che, partendo dalla semplicità, sa diventare racconto e memoria.

| CARATTERISTICA | DORATA DI VOGHERA | ROSSA DI TROPEA |
|----------------|---|---|
| COLORE | Giallo-dorato, brillante | Rosso-violaceo con polpa bianca |
| FORMA | Sferica o leggermente appiattita | Allungata o ovale |
| SAPORE | Deciso, aromatico, leggermente pungente | Dolce, delicato, quasi privo di piccantezza |
| CONSISTENZA | Soda, resistente alle lunghe cotture | Tenera e succosa |
| USO PRINCIPALE | Soffritti, risotti, stufati, zuppe | Insalate, confetture, piatti di pesce |



Il poco conosciuto “fungo dell’inchiostro”

di Giorgio Borsino

Accademico di Alessandria

Potrebbe essere molto utilizzato in cucina e in medicina.

I fungo dell’inchiostro (*Coprinus comatus*) è affascinante per la sua biologia unica (autolisi), molto apprezzato in cucina, quando raccolto fresco e giovane, e oggetto di crescente interesse scientifico per i suoi composti bioattivi. Viene chiamato “fungo dell’inchiostro” perché, dopo pochi giorni, la sua delicatissima struttura attiva un processo enzimatico che crea un fluido nero, ricco di spore, che nel passato era usato davvero come inchiostro naturale. Pur avendo potenzialità nutraceutiche e medicinali, la ricerca è ancora preliminare e non sostituisce la medicina tradizionale.

Le caratteristiche nutraceutiche

Vediamo in dettaglio le sue caratteristiche: è un fungo saprofita che cresce in prati, giardini e terreni ricchi di nutrienti, soprattutto in autunno. Ha cappello bianco, allungato e squamoso. Le lamelle, dopo qualche giorno, diventano nere e si autodigeriscono rapidamente in un liquido simile a inchiostro (autolisi), processo che disperde le spore. È commestibile, quindi, solo quando è giovane e ha le lamelle bianche. Va consumato



entro poche ore dalla raccolta perché si deteriora rapidamente.

È ricco di proteine, fibre, vitamine del gruppo B, vitamina C e minerali. Contiene polisaccaridi e antiossidanti con potenziali benefici per il metabolismo del glucosio, il sistema immunitario e la protezione cellulare.

Studi in vitro e su animali indicano potenziali effetti antiossidanti, ipoglicemizzanti, antinfiammatori e immunomodulanti, ma non esistono prove cliniche definitive. Ha anche azione epatoprotettiva e antibatterica.

Versatilità in cucina

È difficile trovare in commercio il *Coprinus comatus* e quindi, per utilizzarlo in cucina, bisogna coglierlo di persona, facendo attenzione che si tratti di un fungo giovane, con lamelle di colore bianco e avendo l'accortezza di rimuovere subito il gambo perché non prosegua la maturazione.

Tale fungo, sia pur delicato, è ricco di sapore ed è molto buono consumato crudo, semplicemente in insalata, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Ideale trifolato in padella, in risotti e paste, creme e vellutate e nelle frittate. E anche sott'olio (se raccolto molto giovane).

FRITTATA DI FUNGHI COPRINI

Preparazione: lavare i funghi sotto un leggero getto d'acqua, cercando di eliminare i residui terrosi sotto la cappella. Dopo averli asciugati con un panno, porre un pizzico di sale nelle lamelle, sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente di dimensioni medie e friggerli nel burro, a fiamma media, fino a quando non sia evaporata l'acqua di vegetazione. Versare sui funghi, a padella calda, 8 uova sbattute e cuocere per circa 15 minuti, senza mai voltare la frittata. Quando le uova sono ben cotte, aggiungere prezzemolo tritato e servire la frittata tiepida.



L'hamburger è solo di carne

di Gabriele Gasparro

Coordinatore Territoriale di Roma

In dirittura d'arrivo l'iter per vietare che gli alimenti vegetali abbiano lo stesso nome di quelli carni.

Sempre di più aumenta il numero dei consumatori che si allontanano dalla carne o dal pesce, dal latte, da tutti gli alimenti di origine animale. Le ragioni, oltre che salutistiche, comprendono anche valutazioni etiche di rispetto per gli animali che contraddistinguono, in particolare, i vegani.

Secondo l'Eurispes, il 9,5% della popolazione, dai diciotto anni in su, non mangia carne

Secondo un rapporto Eurispes, se la maggioranza degli italiani è onnivora, il numero dei cittadini che scelgono la dieta vegetariana o vegana è in costante aumento. Nel complesso, il 9,5% della popolazione dai diciotto anni in su non mangia carne. I vegetariani e i vegani sono più presenti nel Nord-Est e stranamente nelle isole. Vi è una maggiore propensione delle donne verso queste due tipologie di alimentazione.

Il fenomeno ha incrementato la produzione di alimenti diretti a coloro che osservano diete vegane o vegetariane. Tali



prodotti sono stati messi sul mercato con denominazioni che ricordano gli analoghi tradizionali contenenti carne o latticini: hamburger, cotolette, salsicce, e così via. Finalmente, sotto la pressione del settore produttivo agricolo, il Parlamento europeo, a grande maggioranza, ha recentemente stabilito che queste denominazioni devono essere riservate solo ai prodotti carni.

Si spera che l'iter sia completato entro il 2028

Dovrà essere completato l'iter, prima dell'entrata in vigore, per il necessario concerto con tutti i 27 paesi europei. Si spera che almeno entro il 2028, i produttori di alimenti "plant based" non potranno più etichettare con nomi quali "Hamburger vegetariano" o di soia, o "salsiccia di lenticchie" i prodotti che

vorranno offrire ai consumatori vegani o vegetariani.

Si eviterà così l'aspetto ingannevole di tali confezioni che stanno usando denominazioni improprie quasi per camuffare un senso di colpevolezza che avverte inconsciamente il consumatore che rifiuta il cibo tradizionale.

I parlamentari rappresentanti di Paesi d'importante cultura agricola, come la Francia e l'Italia, sono stati molto attivi nello spingere l'approvazione dell'emendamento, come l'italiano Dario Nardella che, da buon fiorentino, ha affermato: "Bistecca di maiale o di cavolfiore non mi paiono la stessa cosa, altrimenti entriamo in un caos di denominazioni".

Non vogliamo entrare nel merito della validità delle diete equilibrate, o salutari, raccomandate da alcuni nutrizionisti o sostenute da scrupoli di rispetto per gli animali, ma il gusto e la gioia che ci danno le nostre cucine sono ben altra cosa, e non solo per il palato.



Una spezia preziosa: la cannella

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

Utilizzata comunemente nei dolci, ha anche numerosi aspetti salutistici.

La cannella, dal termine arabo *kinnamom*, legno dolce profumato, appartiene alla famiglia delle *Lauraceae* ed è **originaria dello Sri Lanka**. Scoperta dai Portoghesi nel XVI secolo, cresce nelle zone a clima tropicale dell'India, del Brasile e delle isole dell'Oceano Indiano. La pianta, simile all'alloro, raggiunge anche 3 metri di altezza, possiede foglie lucide e lunghe, piccoli fiori bianchi, bacche color nero-porpora. La spezia vera e propria è costituita da sottilissime strisce di color marrone chiaro, avvolte su se stesse a formare bastoncini cilindrici detti "stecche". Nei tempi antichi, la cannella **era un bene prezioso e costoso**, custodito gelosa-

mente come un tesoro dal re **Salomon** (970-930 a.C.), ricevuta in dono dalla regina di Saba che considerava Salomon una "leggenda", celebre per sapienza e saggezza.

Mosè, con questa spezia, unse "l'Arca dell'Alleanza".

Nell'Europa medievale, divenne un ingrediente basilare, insieme allo zenzero, dei piatti unici a base di carne e frutta, tipici di quell'epoca.

Oggi, oltre che in cucina, trova applicazione in medicina e in profumeria

Oggi, oltre che in cucina, trova applicazione in medicina, nelle bevande e in profumeria. Nella pianta, nelle foglie, nella corteccia, nei frutti e nei fiori sono stati individuati **più di 80 oli volatili**. L'eugenolo (un allilbenzene presente anche nei chiodi di garofano) è il maggior componente dell'olio delle foglie, la cinnamalde-

de del tronco, mentre la canfora, che deriva dal pinene (prodotto di ossidazione terpenica), si trova nel tronco e nella radice. I componenti più attivi sono la metossi e la cinnamaldeide: quest'ultima attiva particolari recettori presenti nella bocca, canali cationici di natura eccitatoria in risposta a stimoli nocicettivi (come la sensazione di bruciore legata alla capsaicina del peperoncino). Tali recettori sono sensori di allarme che, se eccitati, trasmettono una percezione di prurito e dolore e, in aggiunta, una sensazione di piccantezza tipica della cannella. Altri sono invece sensori termici, sensibili al calore.

Utile anche al diabetico per il controllo glicemico

La cannella ha dimostrato un elevato **potere antiossidante**, altresì terapeutico, riducendo colesterolo e trigliceridi nei diabetici. La spezia possiede anche una **azione termogenica**, capace di **accelerare il metabolismo**, aumentando la temperatura, come rimedio contro il freddo e anche a scopo dimagrante. I mitocondri delle cellule adipose accelerano il metabolismo dei grassi, in particolare nei soggetti sovrappeso.

Nel diabete di tipo 2, la cannella ha dimostrato **una riduzione della glicemia a digiuno** del 20-27% (secondo la rivista "Nutriens"); come lo zenzero, ha inoltre dimostrato una riduzione dell'insulina. In Bioterapia Nutrizionale la cannella trova **applicazione nelle patologie polmonari** con tosse produttiva, per la **preparazione di una tisana**, portando in ebollizione, per 3/4 minuti, una tazza di latte con una stecca di cannella e la buccia lavata di mezzo limone, assumendola la sera, preferibilmente con miele.





Giuseppe Laterza & Figli,
Bari-Roma 2025, pp. 116
€ 15,00



Terra Nuova,
Firenze 2025, pp. 184
€ 16,00



Un titolo provocatorio, destinato a far inorridire gli italiani convinti di bere il miglior caffè del mondo, e un sottotitolo che chiarisce l'intento dell'Autore: demolire un mito basato sui classici piedi d'argilla di false convinzioni e desolanti realtà, per indirizzare i con-

Tutti a tavola

perché la cucina italiana è un patrimonio dell'umanità

di Massimo Montanari e Pier Luigi Petrillo

Massimo e Pier Luigi hanno pre-corso la sentenza del comitato UNESCO, affermando, come si vede nel sottotitolo, che la cucina italiana è un patrimonio dell'umanità e illustrando, nel prosieguo, un'ampia serie di motivi che stanno alla base del loro convincimento. E non poteva essere diversamente, giacché gli Autori hanno coordinato la redazione del dossier con cui la cucina italiana è stata candidata al riconoscimento di Patrimonio Immateriale dell'umanità. Nel 1972 l'UNESCO ha cominciato a riconoscere il valore di Patrimonio dell'umanità a siti materiali (per restare in casa nostra ricordiamo, fra gli altri, il Colosseo, Pompei e le Dolomiti) e solo nel 2003, dopo anni di dibattiti, ha deciso di identificare, salvaguardare e valorizzare i patrimoni

culturali immateriali. Nel corso degli anni, l'UNESCO ha riconosciuto altri patrimoni legati al mondo della gastronomia, come, per esempio, la Dieta Mediterranea, il pasto gastronomico francese, la cucina indigena messicana, il pasto ceremoniale giapponese, l'arte di preparare il *kimchi* coreano e la cultura del *borsch* ucraino. In nessun caso il riconoscimento è stato concesso a piatti o ricette e, coerentemente, la Cucina Italiana è stata valutata in considerazione della sostenibilità e della diversità bioculturale che la caratterizzano. L'opportunità di questa scelta è ampiamente documentata nell'illustrazione di quello che è e che non è la cucina di un popolo, come quello italiano, che parla di cibo così spesso e così volenterosi.

Come l'Italia rovina ogni giorno il suo caffè

(e tutti i segreti per riconoscere quello buono)

di Luca Bassi

sumatori verso la degustazione consapevole di un prodotto la cui qualità compensa ampiamente l'impegno profuso nell'acquisizione dei criteri che devono guidare la nostra scelta. La tostatura è il primo passo del cammino chicco-tazzina: quella industriale, la più applicata, spesso comporta la morte del caffè. Ma i meno giovani di noi si domandano dove siano finite le "torrefazioni" che si trovavano nelle vie delle nostre città, dove i nostri genitori compravano i chicchi, che poi passavano al macinino, solo immediatamente prima di metterlo, magari, nella "napoletana". Ecco un'altra sostanziale minaccia alla qualità del prodotto finale: la grande maggioranza dei 6,1 kg di caf-

fè che ogni italiano consuma ogni anno (i finlandesi sono a 12 kg) viene comprato già macinato e poi lasciato nel contenitore. Anche se è molto probabile che, pure per cause socio-ambientali, dovremo rinunciare alla tazzina del bar a 1-1,50€ e saremo costretti a cambiare le nostre consuetudini casalinghe, per gli *aficionados* e gli irriducibili del caffè esiste un promettente futuro, a patto che l'appoggio alla tazzina sia preceduto dalla facile acquisizione dei principi che devono guidare le nostre scelte e i nostri comportamenti, fino ad apprezzare i pregi di quello conosciuto come *specialty coffee*. E così avremo imparato a "riconoscere quello buono".