

CIVILTÀ TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 389, FEBBRAIO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RW/

FEBBRAIO 2026 / N. 389

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ENZO VINICIO ALLIEGRO, GIOVANNI BALLARINI,
GIUSEPPE BENELLI, ATTILIO BORDA BOSSANA,
ETTORE BOVE, GIANCARLO BURRI, MARISA CASTELLINI,
ANTONINO MARIA CREMONA, MARIA TERESA CUTRONE,
VALENTINA DI MARCO, LUIGI DIOTIAUTI,
SERGIO GALASSI, GIOVANNI GAMBARO,
GABRIELE GASPARRO, LAURA MELARA-DÜRBECK,
MARILENA MORETTI BADOLATO, MORELLO PECCHIOLO,
PAOLO PETRONI, GABRIELLA PRAVATO, TULLIO SAMMITO,
GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK, ANDO GILARDI.



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



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

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE
€ 200,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA
DIGITALLAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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

Focus del Presidente

3 La ristorazione si trasforma (Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Convivialità a tavola (Attilio Borda Bossana)



Tradizioni • Storia

6 San Biagio protettore della gola (Gabriella Pravato)



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"La sepoltura della sardina" (1812-1819) di Francisco
Goya, Real Academia de Bellas Artes de San
Fernando, Madrid



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** Cucinare la distanza:
identità migranti
e memorie di gusto
(*Laura Melara-Dürbeck*)

Territorio • Turismo • Folklore

- 10** I golosi cibi del Carnevale
di Lunigiana
(*Giuseppe Benelli*)



- 12** Il norcino.
Un'arte tutta da riscoprire
(*Giancarlo Saran*)
- 15** Tra maschere e dolci,
nell'Agrigentino
(*Antonino Maria Cremona*)
- 16** Favata sarda
(*Marisa Castellini*)
- 18** Strufoli perugini
(*Marilena Moretti Badolato*)
- 20** Il caciocavallo transumante
del Sirino
(*Ettore Bove, Enzo Vinicio Alliegro,
Luigi Diotaiuti*)
- 22** Carnevale speziato
(*Valentina Di Marco*)
- 24** Un'eccellenza costruita
nel tempo
(*Giovanni Gambaro*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 26** Viaggio quaresimale
fra i piatti di magro
(*Morello Pecchioli*)
- 28** Taralli e tarallini
(*Giancarlo Burri*)

- 30** Un trionfo di piccoli soli:
gli agrumi
(*Maria Teresa Cutrone*)

Ristorazione e Cuochi

- 32** Cucina e arte: un dialogo
senza tempo
(*Giovanni Ballarini*)



Salute • Sicurezza • Legislazione

- 34** Conseguenze del clima
sui prodotti della natura
(*Tullio Sammito*)



- 37** Obesità infantile
(*Gabriele Gasparro*)
- 38** Vino "in movimento"
(*Sergio Galassi*)

In libreria

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





La ristorazione si trasforma

*Si affermano
il fast food all'italiana
e i cloni dei locali blasonati.*

La struttura della ristorazione italiana sta attraversando **un periodo di profonda trasformazione**. A fronte di un saldo negativo di 19.000 locali chiusi nel 2024, stiamo assistendo alla proliferazione di catene e fondi d'investimento attratti dal mercato italiano. A fianco di nomi esteri storici e consolidati, quali **McDonald's, Burger King e KFC**, si stanno affermando anche marchi italiani quali **Roadhouse, Old Wild West, Rossopomodoro, Doppio Malto, La Piadineria** e altri che cercano di "italianizzare" il **fast food** puntando su ingredienti locali e formati più salutari e artigianali rispetto ai classici modelli americani. Un altro fenomeno della standardizzazione è quello della clonazione di esperienze di successo. Esempio emblematico è **All'Antico Vinaio**. La celebre schiacciata di Firenze, farcita con mille idee di ingredienti, è nata in una piccola bottega in via De' Neri, chiamata, appunto, All'Antico Vinaio, che è divenuta in breve tempo **un impero con oltre 50 negozi in Italia e nel mondo** e si sta espandendo sempre di più a velocità vertiginosa.

*Basta che un'idea abbia successo e, se funziona,
comincia la catena di espansione*

Oggi basta che un'idea abbia successo, anche a livello locale, e subito, **grazie ai social media, non più alle classiche guide ai ristoranti**, si replica in una diversa città e, se funziona, comincia la catena di espansione. A dire il vero, ciò accade anche per i ristoranti blasonati che aprono con lo stesso nome in più città, dove però lo chef di grido non c'è mai, e che vivono grazie ai "resident chef" e al nome celebre che fa da scudo e da ombrello. Tutto questo movimento, che si può certamente definire culturale, **va incontro alle esigenze delle nuove generazioni** e alla necessità di standardizzare logistica, rifornimenti, modalità operative e quindi agire sulla componente dei costi. In parte, **tale struttura tende a risolvere il grande problema della mano d'opera**. In particolare, del personale di sala, sempre meno qualificato, difficile da trovare, sottopagato, senza prospettive. Per un giovane che rinuncia

di Paolo Petroni

Presidente dell'Accademia



alla vita sociale, lavorando quando gli amici si divertono, e, per di più, in modo precario, disordinato, non motivato, diviene una scelta ardua, che spesso è obbligata solo per i non italiani.

*Il futuro è delle aziende che intraprendono
una strada di gestione più moderna*

Ecco, allora, che si tendono a **privilegiare società più in linea con il moderno concetto di assunzione**. Chiarezza degli stipendi, degli orari di lavoro, dei turni, delle ferie, delle assicurazioni mediche e sociali. Il lavoratore qualificato sempre meno si rivolge al ristorante tradizionale, gestito spesso in modo antiquato e padronale, preferendo stabilità economica e **una struttura più solida, un marchio riconosciuto e stimato**. Resta il fatto doloroso della scomparsa di migliaia di locali che rappresentano una perdita per il tessuto economico e sociale del nostro Paese e soprattutto una perdita di tradizioni del territorio. Per frenare tale processo la via è una sola: intraprendere una strada di gestione più moderna; vanno bene la mamma in cucina e il babbo in sala, ma poi il ristorante di oggi è un'azienda e come tale deve essere vissuto e gestito.



Convivialità a tavola

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

Recenti studi confermano che i pasti condivisi promuovano il benessere e stili di vita più sani, contrastando i rischi dell'isolamento moderno.

Convivialità, dal latino *convivium*, significa "vivere insieme e condividere qualcosa", rappresentando un momento di comunione e sinergia. **La convivialità della cucina italiana è uno dei suoi tratti più caratteristici** e non riguarda solo il cibo in sé, ma, soprattutto, **il modo di stare insieme attorno alla tavola**. E anche in un contesto aziendale, la convivialità non è semplicemente la rappresentazione di un pranzo di lavoro o di eventi mondani: negli USA, si definisce

social eating e si sta diffondendo anche in Italia, soprattutto in realtà dinamiche come *start up* o aziende che operano nell'ambito della comunicazione e della tecnologia, che sempre più scelgono di offrirlo ai propri dipendenti.

È una tendenza supportata da autorevoli ricerche accademiche, tra cui quella dei dipartimenti di Scienze sociali e Scienze nutrizionali della **Cornell University**, il cui professore di economia, **Kevin Kniffin**, sostiene che "condividere un pasto è un'attività molto più intima che guardare insieme una tabella Excel. Quell'intimità si traduce nell'efficacia del lavoro di squadra".

*"La cucina degli affetti"
tutta italiana*

La convivialità della cucina italiana è stata un elemento centrale del recente riconoscimento UNESCO, celebrando l'intera pratica culturale: non solo i piatti,

ma i rituali, la trasmissione dei saperi, il legame con il territorio e soprattutto il piacere di stare insieme a tavola, come "la cucina degli affetti".

Il pasto in Italia è, infatti, un momento sociale: si mangia lentamente, si conversa, si condividono piatti e storie mentre i denigratori, generalizzando, etichettano gli italiani come coloro che parlano sempre del cibo anche quando mangiano. Secondo quanto riportato da *Our World in Data*, passiamo 127 minuti al giorno a tavola, equivalenti a 64 ore al mese e oltre 54.000 ore nella vita; l'Italia è dietro a Francia (133 minuti) e Grecia (128 minuti) e prima della Spagna (126 minuti).

Gli italiani parlano spesso di cibo perché è un pilastro della loro identità culturale, fonte di piacere, benessere e condivisione sociale, che va oltre il semplice nutrimento per rappresentare tradizione, affetto e un legame forte con la propria storia e regione. Un vezzo che si manifesta in conversazioni quotidiane, consigli su ristoranti, discussioni di ricette e persino nel linguaggio comune, rendendo il cibo un argomento centrale e inesauribile. Lo ricordava **Elena Kostioukovitch** nel suo libro *Perché agli italiani piace parlare del cibo*, un itinerario tra storia, cultura e costume, edito nel 2015. Il volume, con la prefazione di **Umberto Eco**, vinse il prestigioso Premio Bancarella della Cucina e quello letterario nazionale "Città di Chiavari", mettendo in chiaro un'abitudine tutta italiana che stupisce e affascina gli stranieri. In qualsiasi ambiente e con qualsiasi compagnia, basta nominare un piatto e subito c'è chi ricorda pranzi passati, chi elenca, come in un rituale magico, gli ingredienti di una ricetta, chi cita un formaggio come se ancora ne assaporasse l'aroma. Perché tutto ciò? Perché mangiare dà gioia tanto quanto gustare il sapore delle parole, perché il codice culinario



avvicina e appassiona, perché così si può resistere all'influenza omologatrice del *fast food*.

*Nei pranzi della domenica,
nelle sagre di paese, il cibo
diventa legame*

I pranzi della domenica, le feste di famiglia, le sagre di paese e le cene tra amici sono occasioni in cui il cibo diventa legame, accoglienza e identità culturale, e le ricette trasmesse di generazione in generazione rafforzano tale senso di continuità e appartenenza.

Il New York Times Magazine ha celebrato, nel maggio 2024, il tradizionale pranzo della domenica italiano, descrivendolo come **un'esperienza unica** di famiglia, tradizione, convivialità e buon cibo, sottolineando come sia un emblema della cultura italiana e **un collante sociale** che unisce le generazioni.

La struttura stessa del pasto italiano (antipasto, primo, secondo, contorno, dolce) favorisce la convivialità, perché allunga il tempo passato insieme e **invita al dialogo**. Anche piatti semplici, come una pasta al pomodoro o una pizza condivisa, assumono valore proprio perché consumati in compagnia.

La cucina italiana non è solo nutrimento,

è relazione, condivisione e piacere dello stare insieme, e soprattutto, attraverso la convivialità, diventa un linguaggio universale. **Ogni piatto racconta una storia.**

Le nuove generazioni non amano la convivialità a tavola e **si va forse perdendo lo spirito per cui il pranzo non è solo nutrimento**, ma anche un'occasione di incontro; lo sottolineò, già nel 2014, un rapporto dell'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI (Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica) dal quale emergeva che **il 33% dei giovani concepisce il pasto come mero bisogno fisico.**

*Alcune ricerche confermano
l'Italia come leader
della convivialità*

Un dato che però, recentemente, sembra essere messo in discussione dall'Osservatorio sullo *slow living* realizzato da E ScuolaZoo, un *media network* di riferimento per le nuove generazioni, e *The Fork*, la principale piattaforma per la prenotazione online di ristoranti. L'indagine aveva l'obiettivo di monitorare e raccontare come i giovani under 30 stiano cambiando il proprio stile di vita, a partire dal tempo trascorso a tavola. **Su un campione di oltre 500 ragazzi e ragazze, tra i 14 e i 26 anni, è emersa la loro voglia di rallentare, vivere con**



più consapevolezza e riscoprire il valore del tempo, della natura e della convivialità. Quella convivialità comunque conservata in famiglia, ove però si parla sempre meno, e gli stimoli derivanti da telefonini, pc e televisione prendono il sopravvento non solo sulla conversazione, ma anche sul gusto e la varietà del cibo, con le relative conseguenze, che non riguardano solo la perdita di uno dei piaceri della vita. **Un cibo, tuttavia, sempre meno mangiato e sempre più fotografato, postato, onnipresente nei palinsesti televisivi.**

Una ricerca internazionale condotta da un pool di esperti dell'**Università del Minnesota** ha confermato l'Italia come leader globale della convivialità, **con il 74% degli intervistati che consuma ogni settimana sei o più pasti in famiglia.** E per otto italiani su 10 il pranzo della domenica resta ancora il momento principale per condividere il pasto, ma la cena dei weekend insidia questo primato.

La convivialità è l'ingrediente segreto che rafforza i legami familiari e riduce lo stress, come è stato dimostrato dal periodo del Covid-19, quando si è ripartiti dal cibo condiviso, anche a distanza, per riappropriarsi dello stare insieme.

La ricerca nutrizionale conferma che "mangiare insieme" (convivialità) ha benefici significativi per la salute fisica e mentale, riducendo stress e solitudine, migliorando l'umore e rafforzando i legami sociali, in particolare in Italia.

Gli studi pubblicati su riviste come "Nutrition Research" sottolineano come i pasti condivisi, ispirati anche alla Dieta Mediterranea, promuovano il benessere e stili di vita più sani, contrastando i rischi dell'isolamento moderno, anche se distrazioni digitali possono compromettere l'esperienza.



Un convivio del 1926



San Biagio

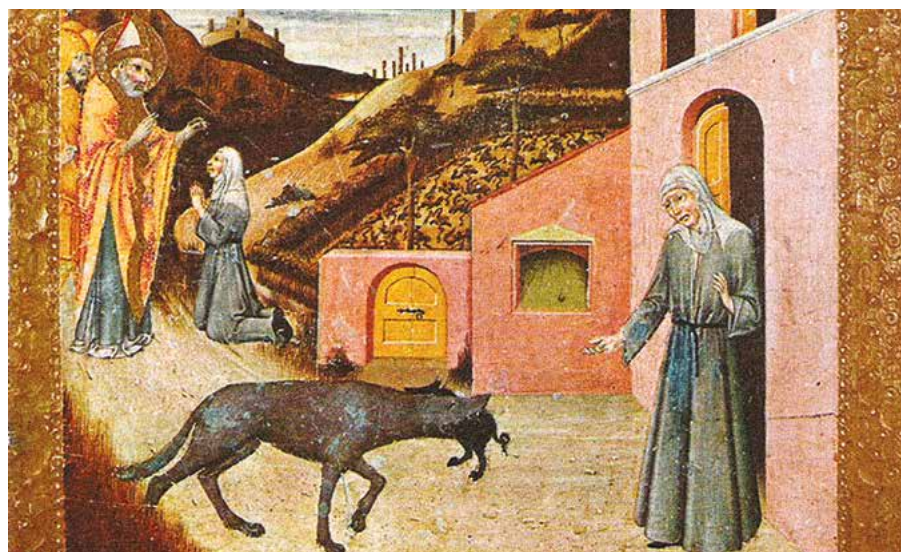
protettore della gola

di Gabriella Pravato

Accademica di Roma EUR-Ostiense

La festa del 3 febbraio, dedicata al Santo di Sebaste, si celebra anche con cibi votivi, simbolo di condivisione, carità, ricerca di protezione.

Particolare del Polittico di Scrofigano.
"Martirio di San Biagio" di Sano di Pietro (1406-1481)
Pinacoteca Nazionale, Siena



Il 3 febbraio la Chiesa festeggia San Biagio vescovo martire. **Biagio nasce a Sebaste, in Armenia occidentale, alla metà del III secolo, da una famiglia nobile e cristiana.** Il giovane frequenta la prestigiosa scuola di medicina della sua città, dove vengono formati medici specializzati che curano le malattie con infusi, estratti, colliri e diete. Divenuto medico, si dedica totalmente alla cura dei malati e alla preghiera tanto che, alla morte del vescovo di Sebaste, Biagio viene scelto a succedergli nel governo della Chiesa. Iniziate le persecuzioni contro i cristiani, è costretto a nascondersi in una grotta sul monte Ardes. In quel luogo solitario cura gli animali ammalati e feriti. Questa sua opera lo porta a essere denunciato e imprigionato. Durante la detenzione, con la supplica al Signore "ascende aut descende", guarisce un ragazzo liberandolo da una lisca di pesce che gli si era conficcata nella gola. Da quel momento, molte persone si rivolgono a

lui per ricevere grazie. Nonostante le proibizioni e le torture con i pettini di ferro per cardare la lana, continua a professare la fede in Cristo e il 3 febbraio 316 viene decapitato con l'accusa di professare una religione contraria agli interessi dell'imperatore d'Oriente. Da allora San Biagio è pregato e invocato ed è considerato santo dalle Chiese di Oriente e Occidente. È il protettore della gola, dei lanaioi e dei tessitori, ma **è anche il "Santo dei fidanzati"** ed è invocato dalle ragazze per trovare marito. È uno dei santi ausiliatori che, insieme alla Madonna, fanno da mediatori tra Dio e l'uomo, sempre bisognoso di aiuto e protezione.

Il 3 febbraio la devozione al Santo si manifesta con riti religiosi, canti, processioni e con la produzione di cibo votivo.

La devozione al Santo si manifesta con riti religiosi e con la produzione di cibo votivo

"San Bias se benedis la gola e el nas", questo è il vecchio detto che si recita a Milano e in molti paesi lombardi la mattina del 3 febbraio, quando si fa colazione con il panettone conservato dalle feste natalizie. Tale usanza pare nasca da una vecchia leggenda secondo la quale una donna, pochi giorni prima di Natale, era andata da Frate Desiderio chiedendogli di benedire il panettone da lei preparato. Il frate se ne era dimenticato e ritrovando, dopo qualche giorno, il panettone ormai secco, lo aveva mangiato. Quando la donna era tornata il 3 febbraio, il religioso, dispiaciuto, aveva cercato in dispensa il recipiente vuoto, ma, stupito, lo aveva

trovato colmo di un panettone ancora più grande. Da allora, il 3 febbraio, l'usanza di mangiare il panettone avanzato o dimenticato a Natale si ripete.

A Bindo di Cortenova, in provincia di Lecco, la statua di San Biagio attraversa le vie del piccolo paese che, a sera, viene illuminato da **centinaia di piccoli lumi** mentre, **nelle sale dell'oratorio**, alcuni volontari **friggono i ravioli dolci farciti con panettone e marmellata**.

Anche **a Montebelluna**, in provincia di Treviso, si ripete **un antico rito che è quello della benedizione delle arance e del pane**. Sempre in provincia di Treviso, nella piccola Baver sono i piccoli del paese a dare inizio alla festa dedicata al Santo protettore suonando la campana della chiesa. Il sacerdote benedice caramelle, dolciumi, i pani a forma di fiore con dodici petali, che rappresentano i santi raffigurati nella chiesa, e i pani a forma di pettine, che vogliono raffigurare il martirio di San Biagio.

Nella diocesi di Concordia, **a Pordenone**, dalla notte dei tempi, la mattina del 3 febbraio si mangiano, per proteggere la gola, **le mele portate a benedire** la sera del 5 gennaio.

A Cavriana, in provincia di Mantova, per onorare il Santo, **da 450 anni si prepara una torta di mandorle, la torta di San Biagio**. Si racconta che, alle origini, si realizzava una torta dal diametro di tre metri che veniva offerta al pubblico in piazza Castello.

A San Vito Romano, in provincia di Roma,

dopo la processione con la statua e le reliquie del Santo per le vie della cittadina e la benedizione della gola dei fedeli con le candele, nelle case non può mancare **una grande ciambella lievitata che profuma di anice**.

La benedizione di ciambelle e pani

A Roma, il Santo martire si festeggia nel rione Ponte, nella chiesa a lui dedicata: San Biagio degli Armeni. I monaci festeggiano quello che i romani **affettuosamente chiamano "San Biagio della pagnotta"** distribuendo ai poveri e ai fedeli piccoli panini benedetti.

A Cannara, in provincia di Perugia, prima una processione segue la statua lignea del Santo, poi i fedeli si rallegrano facendo ruzzolare per le vie della cittadina forme di formaggio, ma anche mangiando spaghetti con le mani legate dietro la schiena. Il vincitore sarà colui che finirà per primo il piatto.

A L'Aquila si prepara la ciambella di San Biagio che ricorda, per la sua forma, la gola, **ripiena di anice, uvetta, ciliegie candite e ricoperta di granella di zucchero**. Il 3 febbraio la si porta in chiesa affinché sia benedetta.

Anche a Lanciano, in provincia di Chieti, si realizzano le ciambelle ricoperte di granella di zucchero e semi di finocchio. **A Taranta Peligna**, sempre in provincia di Chieti, nella sede della confraternita, le donne, utilizzando la farina raccolta dalla questua pubblica, **cuciono le pagnicelle, piccole pagnottelle** dalla forma di quattro dita della mano benedicente, con inciso il marchio del Santo.

Nel comune croato di Acquaviva Collecroce, in provincia di Campobasso, si approntano **le pandice**. **Quattro piccole pagnottine** unite tra loro, incise al centro con una chiave. Nel piccolo "borgo dei poeti", dove si parla il croato molisano, le donne allestiscono **anche i kolace**, dolci di sfoglia di forma rotonda disposti ad anello **ripieni di mosto cotto**.

A Lettomanoppello, in provincia di Pescara, si distribuiscono, a parenti e amici,

i tarallucci di San Biagio, dolci leggeri e friabili.

Celebrando i miracoli del Santo

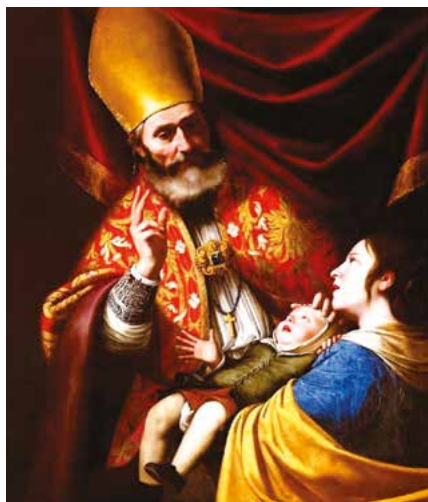
A Lanzara, **in provincia di Salerno**, ricordando che, **grazie all'intercessione del Santo, un lupo aveva riportato a una donna l'unico maiale** che ella possedeva e che quello le aveva razzato, si mangiano **polpette di manzo e salsiccia spellata**.

A Cammarata, in provincia di Agrigento, si preparano **i cuddureddi**, inseriti nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali. Sono **piccoli anelli di pasta az-zima** cotti al forno, benedetti il giorno di San Biagio.

A Comiso, in provincia di Ragusa, si ricorda il vescovo di Sebaste, che **fermò la peste alle porte della città**, con **i cannaruzzedda di San Brasi**, piccoli pani a forma di trachea.

A Salemi, in provincia di Trapani, San Biagio si festeggia con i **cuddureddi**, i piccoli pani che simboleggiano la gola, e con i **cavadduzzi**, pani che sembrano cavallucci marini che raccontano **un episodio avvenuto nel 1542** quando, per intercessione del Santo, **la città fu liberata da una invasione di cavallette** che stavano distruggendo le colture nelle campagne. **Anche in Sardegna la festa di San Biagio è dolce**. **Is piricchittus de Santu Brai** sono i dolci morbidi ricoperti di glassa bianca al limone che, una volta benedetti, **guariranno il mal di gola**. A Gergei, in provincia di Cagliari, si prepara **su sessineddu**. Le foglie lunghe e piatte di un giunco, il **sessini**, uniscono fiori, in particolare i narcisi, frutta, pezzetti di lardo e salsiccia, un rosario di pasta di pane e **su cordonittu**, un cordoncino di lana ritorta di vari colori che andrà portato al collo per un anno intero **come protezione dal mal di gola**.

Questo lungo viaggio che ha attraversato quasi tutta la Penisola, alla ricerca della devozione per il Santo di Sebaste, ha evidenziato che il suo culto è ancora radicato e sentito e che il cibo votivo è festa, condivisione, carità verso i bisognosi, ma soprattutto ricerca di protezione.





Cucinare la distanza: *identità migranti e memorie di gusto*

di Laura Melara-Dürbeck

Delegata di Francoforte

*Si è appena
celebrato il
70° anniversario
dell'accordo bilaterale
tra Italia e Repubblica
Federale Tedesca
per il reclutamento della
manodopera italiana.*

A partire dalla stipulazione dell'accordo, il 20 dicembre 1955, **centinaia di migliaia di italiani lasciarono l'Italia per lavorare in Germania**, dando origine a una delle più significative esperienze migratorie del secondo Novecento europeo. Ogni esperienza di mobilità e/o migrazione, forzata o scelta, temporanea o definitiva, comporta **una ridefinizione della propria identità**, all'interno della quale **il cibo assume un ruolo centrale**, non solo come necessità materiale, bensì come **archivio di memorie**, pratiche quotidiane, legami affettivi e spazio di appartenenza e mediazione. Nelle storie di chi ha lasciato l'Italia per cercare fortuna in Germania, il profumo di un piatto di pasta, un pezzo di pane, una salsiccia, una ricotta, fatti in casa, diventano un modo per ricreare il sapore dell'infanzia, per mantenere vivo un legame con la propria terra e con le persone amate. La **valigia del migrante** non contiene solo vestiti e documenti, ma anche piccole provviste, un po' d'olio, vino, salu-

mi, formaggi, simboli di un'identità da custodire e condividere. Così, **nel nuovo altrove**, il gesto di impastare o di apparecchiare la tavola si trasforma in un rito di appartenenza: il cibo diventa linguaggio universale, **ponte tra culture, luogo d'incontro e di riconoscimento reciproco**.

*La sfida principale
è stata reperire prodotti
autentici o alternativi*

In questa **diaspora gastronomica e alimentare**, la sfida principale è reperire prodotti autentici o alternativi in sostituzione dell'originario: ciò richiede improvvisazione e spirito di adattamento. La prima generazione si trova spesso in condizioni di vita difficili, abitando in baracche di legno, condividendo stanze con numerose persone e cucinando su fornelli elettrici. **Preparare un piatto italiano equivale a preservare una memoria collettiva** e a contribuire alla costruzione di microcosmi identitari. Il cibo si configura anche come dispositivo di mediazione culturale e di interazione sociale con il contesto tedesco, **favorendo l'apertura di spazi di integrazione simbolica e relazionale**. Emblematica, in tal senso, è l'esperienza dell'assaggio dell'anguria, frutto allora categorizzato come esotico, in cui il gesto di mordere la buccia verde, rivelatasi immangiabile, evidenzia i fraintendimenti che attraversano i processi di incontro e apprendimento interculturale. **A partire dagli anni Settanta, la cucina italiana in Germania si afferma nella sfera pubblica attraverso trattorie e ristoranti familiari**, adattandosi ai gusti



© italiani nel locale mensa. Fotografia di Ando Gilardi, Germania 1960

locali: si configura così una **cucina decentrata**, nata lontano dal proprio centro, l'Italia, ma capace di svilupparsi autonomamente. Contemporaneamente, nasce anche una letteratura scritta da italiani in Germania, la **letteratura decentrata**, nei cui testi il cibo assume un valore meta-narrativo, fungendo da **metafora della condizione migrante** e da strumento per elaborare la distanza e mantenere un legame con le radici. In tal senso, cucina e letteratura decentrata condividono la funzione di **offrire alla comunità emigrata strumenti per reinventare la propria identità nel contesto tedesco**.

Le seconde e terze generazioni vivono una doppia appartenenza

Le seconde e terze generazioni, discendenti degli emigrati della prima ora, vivono una doppia appartenenza. La cultura alimentare diventa per loro uno strumento per **esplorare e ricomporre la propria identità plurale**. Sempre più spesso i **ristoranti italiani sono gestiti da giovani chef** con una solida formazione professionale, attenti alle tendenze contemporanee della cucina: valorizzazione della stagionalità, della territorialità, lotta agli sprechi, accostamenti innovativi di sapori. Tali pratiche trasformano la distanza dal paese di origine dei propri antenati in una nuova modalità culinaria, **capace di rispecchiare le varietà territoriali italiane**. Così, la cucina italiana, inizialmente accolta con diffidenza e talvolta associata a stereotipi negativi - emblematico il termine *Spaghettifresser* (divoratore di spaghetti) -, nel corso dei decenni è stata pienamente apprezzata, fino a essere sinonimo di qualità, convivialità e *lifestyle*.

Cucinare la distanza significa, quindi, **trasformare la lontananza** (geografica, temporale, affettiva, gustativa) in un'**esperienza concreta, tangibile, quotidiana**. È il gesto attraverso cui **chi vive altrove ricostruisce**, almeno in parte, **il proprio nuovo stare di casa**: una pratica in cui ingredienti, tecniche e ritualità diventano **strumenti per colmare ciò che separa**:



un Paese dall'altro, un passato dal presente, un *noi* da un *loro*. Significa anche **tenere insieme due mondi**, negoziare tra ciò che si ricorda e ciò che si ha a disposizione, tra la ricetta *come si è sempre fatta* e la sua inevitabile metamorfosi in terra straniera. Cucinare la distanza è un atto identitario e relazionale: rende commensurabili esperienze lontane e **crea continuità dove c'è stato uno strappo**. Infine, può voler dire dare forma alla nostalgia, ma senza lasciarsene travolgere: **attraverso il cibo si addomestica la mancanza**, la si rende condivisibile, ospitale, narrabile.

L'identità culinaria non coincide con un passato intatto, ma con un percorso di contaminazioni

In un'Europa attraversata da nuove forme di mobilità e appartenenza, queste *storie di gusto e memoria* ci ricordano che **l'identità non è mai un dato fisso**, ma un **impasto** in continua evoluzione, fatto di **tanti ingredienti**: radici e incontri, tradizione e cambiamento. Il recente riconoscimento della Cucina Italiana quale **Patrimonio Immateriale dell'UNESCO** invita a rileggere tale traguardo alla luce di una storia transnazionale segnata da migrazioni (non solo di persone ma anche di prodotti, ingredienti, ricette) e incontri. Cucinare la distanza, nei contesti diasporici, non significa preservare un'origine

immobile, ma rielaborarla continuamente, adattandola ai luoghi dell'arrivo e alle relazioni intrecciate lungo il cammino. L'identità culinaria non coincide con un passato intatto, ma con un percorso di cambiamenti e contaminazioni, in cui le radici emergono come risultato di una storia condivisa. **Senza il lavoro, la creatività e la tenacia degli italiani**, che sin dalla fine del XIX secolo hanno portato **le proprie cucine in ogni angolo del mondo**, tale riconoscimento, forse, non sarebbe stato possibile. La cucina italiana è dunque anche il frutto di queste pratiche decentrate e capaci **di trasformare la distanza in uno spazio di relazione, contribuendo a costruire un patrimonio condiviso**, riconosciuto e celebrato a livello globale.

L'auspicio è che questa tavola comune, imbandita tra Italia e Germania, tra passato e futuro, continui ad accogliere le storie della migrazione e a dar loro voce. **Gaetano Bonanno**, ricordando il padre Giovanni, siciliano emigrato in Germania nel 1955, racconta: "Ricordo che mio padre, vivendo in Germania, aveva imparato a preparare la *Linsensuppe* (zuppa di lenticchie): nel piatto versava un goccio di aceto e aggiungeva i würstel tagliati finissimi. Era una delizia. Così, nella nostra casa, entrarono alcune usanze tedesche, mentre molte delle nostre tradizioni italiane finirono per arricchire la vita dei vicini. Alla fine, ci siamo avvicinati e, in modo quasi naturale, ci siamo uniti".



I golosi cibi del Carnevale di Lunigiana

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

Alcune preparazioni tipiche del territorio sono storicamente realizzate proprio in questo periodo.

Lalta Lunigiana, incuneata tra Toscana, Emilia e Liguria, vive il Carnevale nel freddo dei giorni della merla. Per tale motivo, i cibi tipici di questo periodo sono sostanziosi e molto gustosi, un trionfo di zuccheri e grassi che costituiscono una festa per il palato. **Ghiottonerie da gustare davanti ai tanti falò che illuminano e animano la Val di Magra**, per scacciare il freddo dell'inverno e le troppe brutture dell'anno appena trascorso.

Ingredienti essenziali di atmosfere sospese nel tempo

Ingredienti essenziali di atmosfere sospese nel tempo. Non a caso **il simbolo della festa è la maschera** che viene eletta a strumento **per mutare la propria identità**, trasformandosi in quello che si desidera essere. **Una festa del comico e del grottesco**, dove la tradizione scende chiassosa per i vicoli e le piazze di Lunigiana.

Ancora oggi il Carnevale resta un'occasione d'abbondanza che interrompe il regime alimentare di tutti i giorni e sospende le regole dietetiche. **Tante ricette golose e colorate** per arricchire la tavola **per il pranzo del Giovedì Grasso**, giornate rinomate per i ricchi e abbondanti banchetti **a base di carne** e dolci prima della Quaresima. In Lunigiana, la

presenza di cibi speciali è, infatti, uno dei segni caratteristici dei festeggiamenti che si svolgono **nel segno del maiale**. Salsicce, spalla cotta, testa in cassetta, sanguinacci sono i simboli stessi del Carnevale e dei suoi eccessi calorici, in cui il sogno contadino dell'abbondanza si dà una cadenza calendariale.

Il tradizionale legame tra la carne di maiale e le feste nasce dall'abitudine di sacrificare il maiale nel periodo invernale, tra Santa Lucia (13 dicembre) e Sant'Antonio (17 gennaio). I prodotti del maiale, da consumare in un breve lasso di tempo e che non necessitano di un processo di stagionatura, sono gli insaccati a base di cotenna, sempre considerati **un prodotto particolarmente pregiato e consumato fino al Martedì Grasso**. Col Mercoledì delle Ceneri, infatti, inizia la Quaresima, un periodo in cui la religione cattolica impone la rinuncia al consumo della carne. Sfogliando il Codice Pelavicino, il prezioso *Liber Iurium* della Chiesa Lunense medievale, si incontrano i termini "*carniprivium*", "*carniprevio*" e "*carnislevamen*" per definire il periodo al termine del quale si sospende l'uso della carne in attesa della Pasqua. La stessa parola "Carnevale", quindi, è un invito e un monito a vivere pienamente il presente e a godere dei piaceri che presto finiranno.

Il Carnevale lunigiano porta in tavola piatti "poveri" ma sostanziosi

La Lunigiana ha una tradizione gastronomica ricchissima proprio di una terra di passaggio e di confine, dove scambi e incontri si fanno più vivaci e interessanti, dando vita a culture alimentari incredibilmente ricche, preziose testimoni di



biodiversità. **Non esiste un unico menu carnevalesco codificato**, ma alcuni cibi tipici della zona sono storicamente preparati proprio in questo periodo. Carnevale porta in tavola piatti "poveri" ma sostanziosi, **spesso legati alla farina di castagne e ai testì in ghisa. I testaroli** non sono esclusivi del Carnevale, ma durante i banchetti in maschera rimangono il piatto conviviale per eccellenza, serviti **con pesto lunigiano**. Quando, poi, dal mulino arriva la farina di castagne, sulla scorta di antiche ricette, si cucina la **polenta condita con salsicce**. E poi l'intramontabile **pattona**, cioè **la torta di farina di castagne** semplice o associata a uva passa, pinoli o nocciole.

Un tempo, allegre brigate vocianti e schiamazzanti, l'ultimo giorno di Carnevale, si esibivano in rocamboleschi girotondi attorno ai falò dove veniva bruciato il Carnevale. Oltre che maschere, veglioni e balli, significava soprattutto dolci, frittelle di farina di castagne che facevano la staffetta con la ciambella che impreziosiva tutte le tavole e che i nostri vecchi "ponciavano" nel vino.

Le chiacchiere sono le classiche sfoglie fritte croccanti, chiamate anche "cenci" per la forma che ricorda pezzi di stoffa tagliati in modo grossolano. Come toccano l'olio bollente, molte non resistono e si gonfiano. "Frittelle di vento" erano chiamate, forse perché le vecchie suore agostiniane, che da secoli le preparavano, sfogavano la loro gioia di vivere in chiacchiere innocue che si disperdevano nel silenzio del convento.

La spongata di Pontremoli come promessa di matrimonio

La spongata di Pontremoli, anche se tipica delle feste invernali in genere, **a Carnevale assume un significato speciale** perché i giovani la regalavano alle fidanzate come promessa di matrimonio. È **una torta ricca**, con un ripieno di miele, pane, frutta secca, pinoli e spezie. La tavola lunigiana, in questo periodo, mescola i classici dolci con tradizioni locali molto radicate, spesso legate alla farina di castagne.



Possiamo affermare che, intorno alla metà del 1800, gran parte della popolazione della Lunigiana era ancora castano-dipendente e ciò è confermato anche dalle osservazioni di **Girolamo Gargioli** allorché, nel *Calendario Lunese* del 1834, annotava testualmente: "Il castagno somministra il vitto quasi giornaliero alle nostre popolazioni agricole e perciò merita di essere coltivato con ogni sollecitudine". Anche **le castagnole**, una volta, si preparavano con la farina di castagne: piccole palline fritte, arricchite con un tocco di liquore e cosparse di zucchero. Con una crosticina fine e l'interno morbido e consistente, sono profumate al limone e alla vaniglia. Nella ricetta originale, prevedono il liquore all'anice, ma pure l'Alchermes per rendere ogni castagnola inconfondibile. In tutta la loro bontà e la loro particolare consistenza, con il colore dorato e la loro forma, ricordano davvero quella di una castagna, da cui prendono il nome.



A Carnevale ogni scherzo vale

L'espressione "a Carnevale ogni scherzo vale" riflette **lo spirito di libertà e di trasgressione che caratterizza questo periodo**, in cui andavano in scena parodie e buffonate. Come quella della tradizione del processo e del fuoco che, in Lunigiana, simboleggia anche la purificazione e la rinascita della terra.

Ancora pochi decenni fa, nei paesi attorno a Pontremoli, gli uomini mascherati si riunivano in gruppo e, accompagnati da una fisarmonica, **passavano di casa in casa a portare allegria**. In mezzo alla festa, **si istruiva un processo burlesco** nel corso del quale un capofamiglia era condannato a offrire fiaschi di vino e salumi ai compagni. Il processo seguiva le formalità della legge reale e quindi c'erano maschere che ne interpretavano i diversi ruoli, dal giudice al pubblico ministero e all'avvocato difensore, chiamato "podaliga", perché sul suo cappello veniva cucita una cincialeggra morta (il nome deriva dal suono onomatopoeico *ciak ciak*), che in dialetto si chiama *pudaliga*. Come tante altre feste, il significato recondito del Carnevale, custodito intatto per secoli, è andato purtroppo perduto, sostituito da una festività che oggi ha i suoi riti consumistici.



Il norcino.

Un'arte tutta da riscoprire

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Un dialogo fra territori
e tradizioni diverse,
in cui il Veneto
si sta ritagliando
un importante ruolo
di valorizzazione.*

Luca Raccanello - Campione del Mondo del "Museto" 2026



I maiale è uno dei testimoni storici delle nostre comunità. Non serve citare il famoso **affresco del Buon Governo del senese Ambrogio Lorenzetti** o le varie immagini che accompagnano **Sant'Antonio Abate**, l'eremita eletto a protettore degli animali domestici, spesso ritratto con un maialino al seguito. **Il maiale è stato spesso il fulcro dell'economia rurale**, allevato con amore dalle famiglie, nutrito con gli avanzi della cucina o dell'orto. Un bell'esempio si ha nell'altopiano di Alpagò, dove ci sono ancora piccole cucce di legno di fianco ai fienili, a testimonianza di come questo animale fosse parte integrante della vita familiare sino al... sacrificio finale.

*Un tempo, la macellazione
del maiale seguiva regole precise*

Un tempo, la macellazione del maiale seguiva regole precise. Tradizione voleva che avvenisse **tra la notte di luna calante di Santa Lucia, il 13 dicembre, e il 17 gennaio, dedicato non a caso a Sant'Antonio protettore.** Riti in cui si riunivano le piccole comunità, ognuno in famiglia con un ruolo preciso. **Regista del tutto il norcino "condotto"**, quello che sapeva come valorizzare al meglio, tra tagli, ritagli e frattaglie, tutto il bendidio fatto crescere durante l'anno.

Tradizioni ben radicate lungo tutto lo Stivale, con le varie razze autoctone testimoni. Dal **nero dei Nebrodi** al **Cavour piemontese**, così come il **nero friulano** o la **mora romagnola**, con la **cinta senese** che non ha bisogno di presentazioni. **Il Veneto, da alcuni anni, si sta ritaglian-**

do un importante ruolo di riscoperta di queste varie (e golose) bellezze e tradizioni grazie all'**"Ingorda Confraternita del Museto"**, nata nel 2018 da un'intuizione dell'allora Sindaco **Matteo Guidolin**, come controcanto laico nella papalina Riese Pio X, terra natale di Papa Giuseppe Sarto. **Iniziata con lieve tocco goliardico, ma puntuale nello sviluppare un'azione di progressiva riscoperta "archeosuina" del territorio**, ben presto **è riuscita a fare rete con altre realtà, dal Friuli, con Fagagna**, sede del **Museo della Vita Contadina Cjase Cocèl**, dove il bravo Sindaco di allora, **Gianluigi D'Orlandi**, di professione agronomo, **riuscì a recuperare in Croazia gli ultimi esemplari di nero friulano.**

*Diverse iniziative per
valorizzare la degna cornice
che vede il maiale protagonista*

Ogni anno, a Fagagna, la terza domenica di gennaio di svolge la **"Festa del Purcitar"**, ossia del **norcino**, con vari eventi, tra cui **una giornata di studio a tema: quest'anno il lardo**, elemento fondamentale, sino a pochi decenni fa, per la conservazione di alcuni prodotti e l'utilizzo in cucina, posto che **pane e lardo sono stati per lungo tempo il rustico desinare dei pastori** in quota. **Iniziative** che poi, dal Veneto al Friuli, sono **via via sbarcate nel Trentino**, financo a sfondare nelle terre bresciane e in quelle emiliane, dove regna il cugino cotechino. **Oramai da alcuni anni, il calendario** con la cabina di regia della Confraternita riesina **sviluppa un programma, defi-**



nito con l'immaneccabile tocco di ironia "Porcomondo", che va oltre musetti e sopresse, per valorizzare la degna cornice che vede il maiale protagonista. A Biadene di Montebelluna è sorta la **Confraternita del cren**, ossia la salsa a base di radice di rafano, lavorata sapientemente come vuole la tradizione familiare, che vede ogni anno una ventina di partecipanti contendersi il **prestigioso trofeo rappresentato da una bella gratuglia dorata**. Cren che, assieme al classico purè di patate, e al musetto, forma la triade golosa per passare qualche ora in compagnia. Vincitore quest'anno il bravo **Stefano Semenzin**.

Altro grande classico del calendario porcomondista, la **disfida del salame** che la **famiglia Mion** organizza da oltre trent'anni nella propria trattoria di resistenza culinaria, alle porte di Castelfranco Veneto. Anche qui **artigiani familiari provenienti da varie province** per una sfida che li vede misurarsi con degni rivali. **Nell'albo d'oro** un nome per tutti, **Firmino Miotti** di Breganze, il **vignaiol norcino**, artefice dello strepitoso torcolato dei Colli Berici, che abbiamo già rac-

contato in un articolo di alcuni anni fa. **Tra gli appuntamenti più attesi, quello per il miglior musetto**, anche questo riservato solo a produttori artigianali, che vede preselezioni svolgersi in Trentino, Friuli, Emilia, Lombardia, con il Veneto centro di gravità permanente in quel di Riese Pio X. Quest'anno **settantacinque candidati**, con lavorazioni e ingredienti dalle varie e intriganti sfumature, che hanno visto la ventina di selezionati alla finale contendersi il prestigioso titolo di campione mondiale di categoria. **Nell'albo d'oro, personaggi che avrebbero ispirato Ermanno Olmi o Tonino Guerra**. Per esempio, il "**metal-becher**" **Pier Luigi De Meneghi**, un passato in un'azienda metalmeccanica, norcino per diletto, che poi ha trasformato la sua passione in professione, rientrando nel progetto PPL della Regione Veneto. **Una trentina di maiali l'anno, che alleva personalmente a suon di musica**, trasformandoli poi anche con elaborazioni personali. Per esempio, la "**soppressa da corriera**", un insaccato di un metro e mezzo, che rimanda a quando pane e soppressa erano compagnia degli amici in

gita collettiva. Oppure la **soppressa filettata**, intrigantemente farcita con filetto di maiale. Non a caso De Meneghi è stato **premiato dalla Delegazione di Treviso** per un'altra sua invenzione, la "**costea**", costicine di maiale sapientemente disossate e rifilate, passate poi alla brace. Altro personaggio nell'albo d'oro **Pier Luigi Fabian**, di professione allevatore vaccino, ma con la passione norcina sempre nel sangue. Un passato da paracadutista nella prestigiosa Folgore. **Un volto alla Hemingway**, sigaro in resta.

Non vanno dimenticati i bravi cuochi che tramandano una tradizione secolare

A corona di questi concorsi e relativi trofei, **serate di degustazione in cui bravi cuochi diventano testimoni di piatti che non vanno dimenticati**. Ancora in campo **Davide Mion**, con la "**ossada**", un pantagruelico vassoio con le ossa del maiale residuo delle varie lavorazioni, cui viene dato il giusto valore una volta bol-



lite a fuoco lento con aromi vari. Anche qui la memoria di molti risale alle **storiche "ossade" che realizzava Firmino Mioti** per palati quali quelli di **Ugo Tognazzi, Bepo Maffioli ed Ettore Scola** dopo le fatiche delle riprese del **"Commissario Pepe"** nel Vicentino.

Il bravo **Fabio Cattapan**, altro testimone pronto a dare nuova vita a piatti come il **risotto con il tastasal** o il **musetto in galera**. Il primo ha origini veronesi, nella versione con il riso, mentre nel Vicentino si usa la pasta, come i bigoli o i gargati. **Tastasal** che, tradotto dal dialetto locale, sta per **"tastare il sale"**: in sostanza, **prima di passare a insaccare le carni**, aromatizzate con rosmarino, pepe e cannella, **questo macinato veniva "tastato", cioè assaggiato in degna compagnia di pasta o riso**. Anche qui **lo storytelling che accompagna il piatto è fondamentale per far capire e tramandare una tradizione secolare**.

Altro piatto che incuriosisce solo a sentirlo nominare è il **"musetto in galera"**, un **sapiente abbinamento tra un insaccato di suino e una calda sciarpa di vitello**, che, se unito a un purè di sedano rapa, fa la differenza. Molte altre potrebbero essere le citazioni.

Sul podio dell'edizione 2026 del Musetto, una triade che fa ben sperare



per il futuro. Il trentaduenne Luca Racanello, che alleva maiale alle falde del Monte Grappa. Dopo di lui, una **coppia di giovani, Luca Giacomazzi e Gianluca Zandonà, che si propongono come "norcini condotti"** alle famiglie resistenti che allevano ancora maiali in casa. E poi, a fare triade ideale, gli **allievi dell'Istituto Agrario Domenico Sartor di**

Castelfranco Veneto. Giusto per non smentirsi mai, il botto finale con **"Musetto e Champagne"**, inedito brindisi tra il regal musetto e le divine bollicine. Quest'anno, ai presenti golosi e curiosi **verrà proposto un inedito musetto di rombo**, opera del *becher* di mare **Filippo Bastianello**, ovviamente vicentino.

Giancarlo Saran



Tra maschere e dolci, nell'Agrigentino

di Antonino Maria Cremona

Accademico di Agrigento

*Le tradizioni per la festa
più trasgressiva
dell'anno.*

Le feste rappresentano tradizioni, cultura, immagini, gastronomia e, in più, il Carnevale è trasgressione. Una festa le cui origini sono da ricercare nella notte dei tempi: già gli antichi Egizi, infatti, onoravano la dea Iside con feste in maschera. Il Carnevale come lo conosciamo oggi, però, è arrivato fino a noi dalla tradizione cristiana, dove era abitudine organizzare un ultimo banchetto, quindi un convivio, prima dell'inizio del periodo di Quaresima. **Festa variopinta** e in cui ogni scherzo è concesso, questa ricorrenza è **diffusa e amata in tutto il mondo** da grandi e piccini, basti pensare al **Carnevale di Rio o a quello di Venezia**.

Il termine "carnevale" deriva appunto dal

latino *carnem levare*, letteralmente "privarsi della carne", proprio a indicare l'**ultimo banchetto** che, come voleva la tradizione, si teneva **il giorno prima del mercoledì delle Ceneri**, ossia il Martedì Grasso.

*Protagoniste assolute
sono le maschere*

Se il Carnevale è travisamento, protagoniste assolute sono le maschere.

In passato il mascheramento rappresentava **un temporaneo rovesciamento dell'ordine preconstituito**, da cui derivava anche la pratica dello scherzo e della dissolutezza. Si trattava, inoltre, di una forma di scherno nei confronti dei potenti, ma anche dei vizi e dei tipi umani.

Proprio per tale motivo, **ogni zona d'Italia possiede la sua maschera** tradizionale e caratteristica, legata a un preciso periodo del teatro dell'arte: Pantalone per il Veneto, Pulcinella per la Campania, Gianduja per il Piemonte e Arlecchino per la berga-



masca e, **in Sicilia, ad Agrigento, Peppe (o Beppe) Nappa, un servo sciocco**.

Il Carnevale era una festa dove si livellavano i ceti sociali e persino il più modesto del villaggio poteva portare la corona e confondersi con i ricchi e i potenti.

Un tripudio di preparazioni dolci

Come ogni festa che si rispetti, anche il Carnevale ha le sue **ricette tipiche**. Oltre al ragù di carne di maiale, per condire la pasta, la Sicilia ha, come altrove, un tripudio di preparazioni dolci. Tra questi, le **fritelle, semplici o al miele e ripiene**: palline di pastella frita che nascondono, al loro interno, un goloso ripieno: crema Chantilly, uvetta, cioccolato, zabaione o cubetti di mela; la **pignolata glassata**; le **cassatelle**, sottili sfoglie ripiene di ricotta e gocce di cioccolato; la **testa di turco**, la cui forma ricorda il turbante dei Saraceni; i **classici fritti**, tra i quali zeppole, sfinci, crespelle di riso.





Favata sarda

di Marisa Castellini

Accademica di Alghero

*Una preparazione
tipica del periodo
carnevalesco.*

Le tradizioni culinarie riflettono, come è noto, l'identità e la storia di un popolo, a conferma del saldo legame tra passato e presente.

La posizione strategica della Sardegna nel Mediterraneo, e la ricchezza e la bellezza del suo territorio, sono le ragioni per le quali popoli e culture diverse hanno abitato e dominato l'isola nei secoli, e tutti hanno lasciato il segno sulla cucina locale che, in ragione di ciò, affonda le sue radici in una storia millenaria.

Freschezza e stagionalità consentono alla cucina sarda di esprimere profumi e sapori che ne sono alla base quali incontrastati protagonisti di festività e celebrazioni.

*Nel periodo di Carnevale,
in tutta la Sardegna
si prepara la "favata"*

La storia delle tradizioni popolari dell'isola racconta che, nel periodo di Carnevale, in tutta la Sardegna si prepara la "favata", la cui ricetta si diversifica da zona a zona, a seconda degli ingredienti usati e delle modalità di cottura.

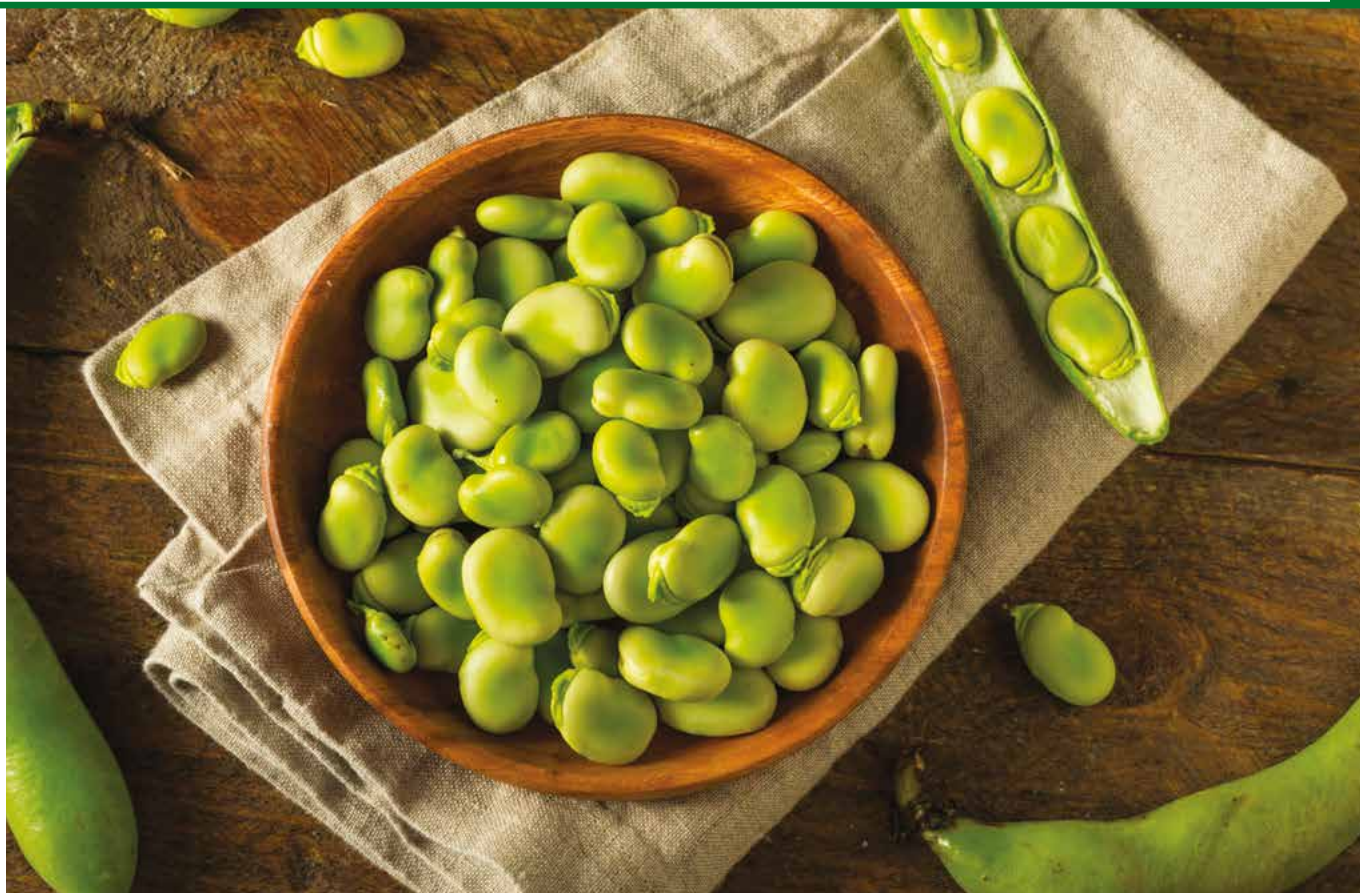
Le fave appartengono alla famiglia delle leguminose, o fabacee, e sono classificate con il nome di *Vicia Faba*. La semina avviene in autunno e la raccolta in primavera. A seconda delle dimensioni del seme, ne vengono distinte quattro varietà: **la Vicia Faba variante "Major" è quella consumata dall'uomo.**

Recenti statistiche hanno dimostrato che **le fave rappresentano circa il 60% della produzione di legumi in Sardegna.**

Si coltivano in tutta la regione, anche se una delle zone più rinomate per la coltivazione della fava è **la costa sud-occidentale**, da Capoterra a Sarroch, da Villa San Pietro fino a Pula. In questa parte dell'isola, **la pianta è agevolata dal microclima** che si crea, perché la protezione delle colline retrostanti consente alla ricca e abbondante vegetazione (macchia mediterranea e lecceti) di prosperare indisturbata e, al tempo stesso, la presenza di grandi stagni garantisce un giusto tasso di umidità dell'aria. **I terreni qui sono argillosi e ben drenati**, ideali quindi per questa pianta.

L'origine incerta fa risalire tracce di coltivazione delle fave in Africa settentrionale e in Asia occidentale, ma, già nell'antichità, leggenda e credenze fanno risalire





la coltivazione delle fave a diversi popoli quali i Sumeri, gli Egizi, gli Ebrei, e, più tardi, i Greci.

Nell'antica Grecia le fave erano oggetto di attribuzioni simboliche negative, mentre **presso i Romani**, anche se solo in determinate occasioni, venivano offerte agli dei come **segno di buon auspicio**. Per la nostra penisola non è semplice datare con precisione l'inizio della coltivazione di questa leguminosa. Le prime notizie le troviamo nel *De agricultura* di **Marco Porcio Catone**.

Un piatto unico, i cui ingredienti principali sono le fave e la carne di maiale

Nel periodo di Carnevale, in tutta la Sardegna, soprattutto **in provincia di Sassari, Cagliari e nell'area di Santa Teresa di Gallura**, si prepara la *favata* che è considerato comunque un piatto famoso a livello regionale, anche se, utilizzando gli stessi ingredienti, si prepara e si propone **in diverse modalità**. Costituisce un piatto unico, i cui ingredienti principali sono le fave e la carne di maiale,

della quale si utilizzano le parti meno pregiate come la cotenna, i piedini, le orecchie, in ragione del fatto che, nella povertà della cucina contadina, non si sprecava nulla.

Alla preparazione di base, con le fave essiccate e la carne, si aggiungono, **secondo la località**, verdure autunno-invernali dell'orto, dal cavolo al cavolo verza, ai finocchi, accompagnati da **erbe**

selvatiche tipiche, in primis il finocchietto selvatico. Le fave vanno messe a mollo dalla sera precedente, sciacquate, poste in pentola con acqua e sale e lasciate cuocere; quando iniziano a essere morbide, si aggiunge la carne di maiale (oggi si utilizzano costine e salsiccia) e, a cottura quasi ultimata, si uniscono il cavolo tagliato a striscioline e il finocchietto, e si aggiusta con sale e pepe.

LA RICETTA

Preparazione: preparare un soffritto con cipolla, aglio, olio extravergine d'oliva e qualche pezzetto di grasso di maiale, quello più consistente, non quello morbido. Quando il soffritto è pronto, mettere l'acqua a bollire e iniziare a fare il brodo con le cipolle, le altre verdure, finocchietto selvatico e alloro. Aggiungere quindi le diverse parti del maiale: le zampe e le orecchie, che sono le parti che conferiscono maggior sapore, richiedono più lunga cottura e più lavoro, perché devono essere ben pulite, o si rischia di rovinare il piatto. Si uniscono anche la pancetta e il guanciale, poi le costine, e, infine, la salsiccia e la cotenna. Per ultime si mettono nel brodo le fave: alcuni tipi hanno una cottura più veloce, quindi bisogna sapere quando aggiungerle o rischiano di rompersi troppo presto. Far cuocere tutto insieme, evitando di fare scuocere qualche ingrediente. La cottura delle fave richiede circa tre quarti d'ora. Negli ultimi cinque minuti, si inseriscono le foglie di verza, facendo in modo che non si rompano. Devono sobbollire per essere ammorbidite ma senza che si sciolgano. Complessivamente, per la preparazione della favata, sono necessarie circa tre ore e mezza. Accompagnare con pane sardo abbrustolito.



Strufoli perugini

di **Marilena Moretti Badolato**

Accademica di Perugia

*Tipici dolci
di Carnevale, arricchiti
da miele e liquore.*

A Carnevale "ogni fritto vale". E, a Perugia, si friggono **gli strufoli, con una sola "f" per differenziarli da quelli partenopei**. Sembra, infatti, che questi dolcetti natalizi non siano autoctoni e che a Napoli ce li abbiano portati i Greci. Dal termine *strogoulos*, che significa "di forma tondeggiante", e da *pristòs*, che significa "tagliato", deriverebbe la parola napoletana "struffolo", cioè uno *strogoulos pristòs*, una palla rotonda tagliata. Altri sostengono, invece, che l'antenato di questo dolce sia stato introdot-

to dagli **Spagnoli** nel corso del loro dominio sulla città. Un'altra teoria indica gli *struffoli* come evoluzione dei *globos*, frittelle sferiche di formaggio fresco mescolato a farina di farro, cosparse di miele e arricchite con semi di papavero, molto apprezzate nella Roma antica e menzionate da **Catone** nel suo *De agri cultura*. Insieme alle famose *frittilia*, che si preparavano durante le festività dette *Saturnalia*, l'odierno Carnevale. O ancora il termine potrebbe derivare dal longobardo *straufrinon*, con il significato odierno di "**strofinare**". In effetti, in passato, gli scultori, con un intreccio di paglia detto *strufolo*, effettuavano la levigatura delle opere in marmo.

*Scalchi e cuochi del passato
indicano ricette per preparare
gli strufoli*

La frittura è un rito che necessita di tempo, di gesti, di conoscenza. **Fuoco, padella, olio creano una liturgia, insieme all'urgenza del "consumo caldo"** sia per la fragranza che emana, sia per l'impossibilità di resistere all'attesa. Persino **Maestro Martino dedica al fritto un intero capitolo**, "*Per far ogni frictella*", dove inserisce quelle "piene di vento", lievitate e vuote, preparazione misteriosa in bocca. E a Ferrara, **Cristoforo Messisbugo**, scalco degli Estensi, ripropone la ricetta nel 1549: "*A fare dieci piatti di frittelle di vento*". **Domenico Romoli**, detto Panunto, uno scalco fiorentino che prestò servizio presso le più prestigiose corti italiane, pubblicò, nel 1560, *La Singolare Dottrina*, una sorta di trattato dell'arte gastronomica,



in cui illustrò il procedimento *"A far strufole alla Romanesca"*, ricetta antesignana di quella moderna, alla fine della quale l'autore avvertì: *"Questi si fanno per il più nel tempo del Carnevale, e si mantengono poi gran pezzetti oltre"*. E ancora, nell'opera *Lucerna de Corteggiani*, un manuale di scalcheria di **Giovan Battista Crisci**, edito a Napoli nel **1634**, dove si discute *"de la varietà de cibi per tutto l'anno"*, sono **riportati più volte gli strufole (anche qui con una sola f) come preparazione di fine pasto**, la cui forma di presentazione è definita *a corona*, guarniti con zucchero e spesso decorati con "argento". Un cuoco di corte del **duca di Parma, Carlo Nascia**, ne *Li quattro banchetti destinati per le quattro stagioni dell'anno (1684)*, cita gli strufole nei quali il miele è tra gli ingredienti fondamentali. **Antonio Latini**, nato a Collamato di Fabriano il 26 maggio 1642 e morto a Napoli nel 1696, scalco vicereale, nel suo *Lo scalco alla moderna*, riporta una *"Pasta di Strufole alla romana"* e descrive una preparazione che ricorda molto quella odierna, nella quale mancano i confettini e i canditi, ma consiglia di decorarli con *"animaletti selvaggi o altre forme in pasta di zucchero"*. Nel **1793 Vincenzo Corrado**, nel suo ricettario *Il cuoco galante* riporta la preparazione della *"pasta bigné all'innumerevole"*, che non è null'altro che la ricetta degli struffoli, **davvero innumerevoli**. Anche frate **Domenico dell'Anna**, cuoco della congregazione dei Missionari Vincenziani della Casa dei Vergini di Napoli, nel suo manoscritto *Il medico curante, o sia maniera facile di preparare le vivande*, ne riporta la ricetta, chiamandoli alternativamente *Struffoli* o *Struscoli*. **Ippolito Cavalcanti**, in *Cucina teorico pratica*, lavoro pubblicato a Napoli in più edizioni, riporta la ricetta della *"Pasta per li struffoli"* e della relativa *"salsa di condimento"* che si evolve nelle varie edizioni. In quella del **1839**, nella preparazione **non c'è il miele**, ma uno sciropo di zucchero con mandorle e canditi: *"... Sirop perai mezzo rotolo di zucchero stretto"*; in quella del **1844**, invece, si raccomanda di usare *"...ottimo miele bianco..."*. E aggiunge: *"se li farai piccolissimi saranno migliori"*, raccomandando di friggerli in



"abbondante olio o sugna, facendoli venire biondi biondi".

I dolcetti di Perugia hanno, come ingrediente particolare, un bicchierino di liquore

Gli struffoli perugini, **non piccoli, ma pezzi di pasta dall'aspetto corrugato**, originariamente erano cotti nel lardo e mangiati prima della mezzanotte di Martedì Grasso per evitare il grasso animale nel periodo della Quaresima. Tuttavia, un ingrediente segreto, presente in molte preparazioni, è un bicchierino di liquore, grappa, rum o mistrà, una miscela di anice che regala un bell'aroma. **Ed è la frittura stessa a conferire gusto e forma al cibo**. La crosticina, al contatto con l'olio bollente, diventa un'armatura dorata che dona struttura fragrante agli strati sottostanti.

Semel in anno licet insanire, e, allora, che c'è di meglio che festeggiare il Carnevale con la "frittura" che trasforma, riveste di quella gustosa, peccaminosa succulenza da sempre legata ai dolci delle tradizioni carnascialesche. "Si frigge con lo strutto, con il burro e con l'olio - scrive **Pellegrino Artusi** -, in funzione della disponibilità del territorio". Oggi consigliamo di usare olio vegetale adatto per frittura: l'olio evo, il migliore, ha però l'inconveniente di donare ai dolci un'im-

pronta troppo personale, e quello di arachidi, che ha un punto di fumo molto alto, importantissimo se vogliamo che, in cottura, non si sviluppino sostanze tossiche tra cui la dannosa acroleina.

Nella preparazione degli struffoli nulla è lasciato al caso. E, fino a qualche anno fa, alcune drogherie vendevano la "dose per gli struffoli", una misteriosa miscela lievitante. **Ciascuna parte di pasta fritta è un capolavoro di ingegneria domestica**, selezionato in tanti anni di sperimentazione. Uno struffolo abbastanza grande, **croccante fuori e ben alveolato dentro, quando entra in contatto con il miele** ne permette la permeabilità, oltre che il dorato rivestimento.

Gli struffoli, come tutti gli elementi tradizionali, presentano **molte varianti regionali**, familiari e personali. Anche se gli ingredienti sono gli stessi, si possono mangiare tanti struffoli diversi quante sono le case in cui vengono offerti o le pasticcerie in cui vengono acquistati. **Un ottimo struffolo ha miele abbondante**. Consistenza liscia, sfumature dorate, simbolo della dolcezza, il miele è un mito: la Bibbia racconta come Sansone estrasse, dall'interno del leone da lui ucciso, un favo d'api e di miele. Ciò lo rallegrò moltissimo, tanto da affermare: "dal divoratore è uscito il cibo, dal forte è uscito il dolce" (Giudici, 14), cioè dalla morte è uscita la vita. Non a caso il corpicino del Bambino Gesù viene definito "roccia che dà miele".



Il caciocavallo transumante del Sirino

di Ettore Bove, *Accademico di Potenza*

Enzo Vinicio Alliegro, *Università di Napoli "Federico II"*

Luigi Diotaiuti, *Ambasciatore della cucina italiana nel mondo*

*Proviene dal latte
del bestiame podolico,
allevato libero tra
boschi e pascoli
naturali, percorrendo
anche tratti di ciò che
resta di vecchi tratturi.*

Tra i formaggi vaccini tradizionali della Basilicata, quello ottenuto dalla lavorazione del latte munto esclusivamente da bovine dell'antica razza podolica, noto come *caciocavallo po-*

dolico, resta un prodotto di pregio. Si tratta di **un tipico formaggio di nicchia a pasta filata**, rimasto **limitato al poco latte che queste vacche dal mantello grigio e dalle larghe corna riescono a produrre**.

Il protagonista di questo delizioso formaggio, ottenuto solamente con latte crudo, è, chiaramente, **il bestiame podolico**. Presente, quasi esclusivamente, nell'entroterra del Mezzogiorno continentale, fin dal tempo delle invasioni barbariche, costituisce **una preziosa razza autoctona**. A caratterizzarla come patrimonio di biodiversità animale rimane **anche il sistema di allevamento**. Sono, questi, bovini transumanti che conoscono poco o nulla la stalla. Si consideri che **la transumanza, oggi inserita nell'elenco dei Patrimoni Immateriali dell'umanità**, nei secoli passati non è stata ben apprez-

zata come pratica di allevamento, poiché sottraeva spazi alla coltura granaria. Ma non bisogna andare nemmeno troppo lontano per annotare pure che, per essere poco produttive, le vacche erano addirittura viste con commiserazione dai sostenitori delle razze bovine lattifere. In concreto, **vacche scarsamente produttive, ma che da secoli erano libere, per gran parte dell'anno, di muoversi tra boschi e pascoli naturali**, si rivelano ingombranti di fronte all'affermarsi di una corrente di pensiero costruita su basi eminentemente quantitative.

*La poco produttiva razza podolica
era destinata a scomparire
anche dalla Basilicata*



Naturalmente, in un contesto del genere, la poco produttiva razza podolica era destinata a scomparire anche dalla Basilicata. **Così, per fortuna, non è stato**. La crescente presa di coscienza dell'opinione pubblica per **la tutela della biodiversità e la silenziosa resilienza di pastori rimasti fedeli alla rustica vacca** hanno contribuito a non farla sparire dalle zone interne. Ciò in considerazione del fatto che gli allevatori erano perfettamente consapevoli di trovarsi di fronte a un animale del tutto particolare, in quanto **il poco latte che produce risulta, come pure la carne, di grande qualità**, e comunque molto diverso da quello proveniente dagli allevamenti stanziali.

Gli allevatori lucani che ancora praticano la transumanza sono presenti prevalentemente nella montagna potentina. A ben rappresentare questa tradizionale

attività pastorale vi è il **complesso montuoso del Massiccio del Serino**, suggestivo areale, dal carattere alpestre, compreso nel Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese, che si eleva oltre i duemila metri. Qui, si localizza, a un'altitudine di oltre 1500 m s.l.m., il lago Laudemio, lo specchio d'acqua di origine glaciale più a sud dell'Europa, e vegeta, tra superfici pascolive, la pianta endemica di vecchia *Vicia serinica*. Attorno a questa incantevole cornice appenninica, dove si incrociano i confini dei comuni di Lauria, Lagonegro, Nemoli e Rivello, purtroppo abbruttita da strutture di accoglienza abbandonate e strade pericolose da percorrere, **trascorrono l'estate i bovini podolici, che nei mesi invernali hanno sostato nell'assolata collina materana.** Le mandrie vi arrivano, verso la fine di giugno, percorrendo anche tratti di ciò che resta di vecchi tratturi, spesso interrotti illegalmente dai confinanti.

Al ritorno in quota delle mandrie è dedicata una festa

Al ritorno in quota delle mandrie è dedicata una festa. **Fissata a fine giugno, ormai da dieci anni, nella spaziosa località sciistica Conserva di Lauria**, segnalata a un'altitudine di 1400 metri, la manifestazione, ideata e promossa dalla "Luigi Diotaiuti Foundation", animata da dibattiti, spettacoli folcloristici e degustazioni, rappresenta, per numerose famiglie, anche pugliesi, un momento di intensa partecipazione al mercatino dei prodotti artigianali e caseari e **alle coinvolgenti testimonianze di allevatori giovani e anziani.** Dai loro racconti si apprendono particolari curiosi come quando, prima dell'istituzione del libro genealogico e del riconoscimento dell'indennità compensativa, essi aggiravano la legge spostando o nascondendo gli animali, poiché la razza podolica era rimasta esclusa dalle quote latte. **Al centro della narrazione rimane comunque la filiera del latte.** Mentre gli allevatori giovani ricordano che **le ragioni dell'alta qualità del latte** vanno ricercate nella

ricca composizione floristica dei pascoli della zona, quelli anziani si soffermano sul **benessere che caratterizza la vita delle vacche transumanti allevate allo stato brado.** Si afferma anche che sullo stato di benessere influisce positivamente **la mungitura, poiché essa si svolge a mano**, in presenza dei vitelli, all'aperto, di mattina, nei primi 6-7 mesi dell'anno, e utilizzando attrezzature tradizionali. Così come **tradizionale rimane lo stesso procedimento di caseificazione e di stagionatura del prodotto.**

Ai casari, veri e propri artisti, spetta il compito di dare il peso e la forma al formaggio. Quello tipico, che oscilla attorno a due chilogrammi, ha la forma di un fiasco chiuso da una testina. In sostanza, la pasta è lavorata fino a ottenere una forma assimilabile a una grossa pera. **Legati con lo spago a coppie**, dalla testina, i caciocavalli si "accavallano" (da qui probabilmente il nome) appesi a travi poste in appositi locali e **lasciati a stagionare anche per anni.**

Il formaggio "sirinese" ha sapore delicato, quando non è invecchiato, e piccante dopo la stagionatura

In relazione alle informazioni acquisite sul posto, si stima che la filiera del tipico caciocavallo podolico del Sirino sia alimentata da circa un migliaio di vacche, su un totale di 1500 bovini podolici presenti. Sempre in base a quanto affermano gli allevatori, il latte munto da ogni vacca oscilla attorno ad appena 700 litri l'anno. Poiché la resa in formaggio non va oltre il 10%, si può ragionevolmente ipotizzare che **ogni lattifera contribuisca alla produzione complessiva con non meno di 30 caciocavalli.** Collocata sul mercato a un prezzo medio di 30 euro al chilogrammo, questa secolare prelibatezza casearia "sirinese", dal sapore delicato, quando non è invecchiato, e piccante dopo la stagionatura, vale perlomeno un milione di euro. Vi è da pensare che **l'apprezzamento dei consumatori sia destinato a crescere** poiché il caciocavallo podolico, ampia-



mente studiato da **Roberto Rubino**, già Direttore dell'Istituto Sperimentale Zootecnico di Bella (Basilicata) e fondatore dell'Associazione Nazionale Formaggi Sotto il Cielo (ANFOSC), come espressione delle diverse realtà territoriali del Mezzogiorno, sia **candidato ad avere qualche forma di protezione**, nel rispetto di norme comuni, **della sua tipicità a livello europeo.** Infatti, tenuto conto del prezioso intreccio che il caciocavallo testimonia tra allevatori, vacche e territori, tra uso razionale delle risorse ambientali e aree diversamente soggette all'abbandono, tra cultura agro-pastorale tradizionale e rilancio in chiave moderna di pratiche antiche, esso è **destinato a farsi simbolo.** Non più espressione di economie arretrate, isolate e marginali, ma di saperi moderni, irrinunciabili per affrontare le sfide che la globalizzazione e i cambiamenti climatici impongono.

A differenza di altre specie ad altissimo impatto ecologico, con enormi consumi di acqua e di foraggio, **le vacche podoliche sono un esempio maestoso di capacità resilienti**, con pratiche di allevamento del tutto sostenibili, dalle elevatissime capacità adattive. E il caciocavallo a esse associato si lascia apprezzare, all'estero, con quotazioni nettamente superiori rispetto a quelle dei mercati interni, non solo per **il suo gusto inconfondibile** che incorpora conoscenze secolari, ma per **i suoi indici nutrizionali**, allineati su standard qualitativi tra i più elevati.



Carnevale speziato

di **Valentina Di Marco**

Accademica di Parigi Montparnasse

Tradizione e identità veronese negli gnocchi con la cannella del "Venerdì Gnocolar".

Nel ciclo annuale delle festività tradizionali, il Carnevale rappresenta un tempo di sospensione dell'ordinario, un momento rituale in cui l'abbondanza alimentare e la licenza conviviale assumono un valore simbolico condiviso. **A Verona**, tale dimensione si esprime in modo particolarmente significativo attraverso la cucina e **trova negli gnocchi di patate del Venerdì Gnocolar una delle sue manifestazioni più emblematiche**. Una preparazione semplice, che nel periodo carnevalesco si distingue per **l'aggiunta di una nota speziata - la cannella** - capace di conferire al piatto una valenza culturale che va oltre il gusto. Nel patrimonio gastronomico italiano, la

cucina veronese offre un esempio di continuità tra pratica alimentare, ritualità collettiva e identità civica. Gli gnocchi di Carnevale non sono soltanto una ricetta codificata dalla tradizione, ma **un simbolo urbano, strettamente legato alla storia della città**, al *Venerdì Gnocolar* e alla figura del *Papà del Gnoco*, maschera ufficiale di Verona. In essi si intrecciano memoria storica, cultura materiale e valori comunitari, elementi fondanti della civiltà della tavola.

Il Venerdì Gnocolar e la sfilata cittadina

La diffusione degli gnocchi, nel territorio veronese, si colloca all'interno di una cultura alimentare popolare, caratterizzata da una cucina di sussistenza, attenta alla disponibilità delle materie prime e alle necessità nutrizionali della popolazione. Preparazioni a base di farine e, successivamente, di patate - ingrediente introdotto stabilmente tra Sei e Settecento - rispondevano all'esigenza di garantire un adeguato apporto calorico in un contesto economico spesso segnato da carestie, instabilità e disuguaglianze sociali. **La semplicità degli ingredienti e la facilità di esecuzione rendevano gli gnocchi un alimento accessibile** e nutriente, adatto a un'economia domestica di sussistenza.

Un momento decisivo nella costruzione del valore simbolico degli gnocchi, a Verona, è rappresentato dal lascito del medico **Tommaso Da Vico** che, nel 1531, destinò una somma di denaro all'acquisto di farina da distribuire ai ceti meno abbienti del quartiere di San Zeno nei giorni precedenti la Quaresima. Da tale iniziativa di carattere assistenziale prese forma l'usanza di consumare gnocchi il venerdì di



Carnevale, consuetudine che, consolidandosi nel tempo, divenne elemento distintivo della tradizione cittadina.

Il Venerdì Gnocolar, ancora oggi celebrato, conserva il significato originario di momento di condivisione collettiva, in cui il cibo assume una funzione che va oltre la nutrizione per farsi **strumento di coesione sociale e di trasmissione della memoria**. La festa si celebra attraverso una sfilata che percorre le vie di Verona, con carri e maschere, culminando nel quartiere di San Zeno. La chiusura della sfilata celebra la memoria di quell'atto di generosità e rafforza **il legame tra festa, cibo e coesione civica**, incarnando il senso di solidarietà e appartenenza che caratterizza il Carnevale veronese.

In tale contesto si afferma **la figura del Papà del Gnoco**, emblema del popolo veronese: **non maschera satirica né aristocratica**, ma rappresentazione **dell'abbondanza, della generosità e dell'identità comunitaria**.

l condimenti tradizionali e la nota speziata

Dal punto di vista gastronomico, gli gnocchi veronesi si caratterizzano per una preparazione sobria, propria della cucina tradizionale popolare. La qualità delle patate e l'equilibrio tra gli ingredienti testimoniano un sapere domestico consolidato, fondato sul rispetto della materia prima e sulla ripetibilità del gesto.

Nel corso del tempo, i condimenti degli gnocchi hanno conosciuto diverse varianti, tutte riconducibili alla cultura alimentare locale: dal semplice burro fuso con formaggio stagionato grattugiato, alle versioni **aromatizzate con salvia**, fino a preparazioni più ricche.

Tuttavia, **nel contesto specifico del Carnevale veronese**, emerge una consuetudine distinta, legata **all'uso delle spezie e in particolare della cannella**, che conferisce al piatto un carattere simbolico oltre che gustativo. L'impiego della cannella - oggi percepito come insolito in una preparazione salata - non sostituisce i condimenti tradizionali, ma **li arricchisce**



chisce di una nota aromatica che segnala l'eccezionalità del tempo festivo. L'utilizzo della spezia nella preparazione salata è coerente con la tradizione gastronomica premoderna: la distinzione tra dolce e salato non era rigidamente codificata e le spezie dolci venivano impiegate in piatti di varia natura.

La cannella a Verona: contesto storico e mediazione culturale

La presenza della cannella, nella tradizione gastronomica veronese, va compresa alla luce del contesto storico e commerciale in cui la città si è sviluppata. Dal 1405 al 1797 **Verona fece parte della Repubblica di Venezia, uno dei principali centri europei di smistamento delle spezie provenienti dall'Oriente**. Cannella, chiodi di garofano, noce moscata e pepe giungevano nei porti della Serenissima attraverso le rotte levantine e venivano poi redistribuiti nell'entroterra, lungo consolidati percorsi commerciali. Grazie alla sua posizione strategica, Verona fu direttamente coinvolta in tali flussi. Pur restando beni di pregio, le spezie non

erano estranee alla cultura alimentare urbana, **soprattutto nei contesti conventuali, medici e speciali, dove l'uso alimentare e terapeutico degli aromi era codificato**. Nel pensiero dietetico premoderno, fondato sulla teoria umorale, **la cannella era considerata una spezia "calda"**, adatta ai mesi invernali e ai cibi sostanziosi, oltre che dotata di virtù digestive e corroboranti.

Negli gnocchi del **Venerdì Gnocolar**, la cannella diviene così traccia di un lusso controllato, **riservato alle occasioni speciali**. Il Carnevale, ultimo periodo di eccesso prima della sobrietà quaresimale, diventa il momento ideale per portarla in tavola come segno di festa. Il profumo della cannella, caldo e avvolgente, ha la capacità di evocare ricchezza, trasformando un piatto semplice e umile come gli gnocchi. **Un piatto che parla di festa condivisa** e di una tradizione carnevalesca in cui **anche la cucina diventa maschera e racconto**. Una tradizione che, pur adattandosi alle trasformazioni del gusto e della società, costituisce un esempio di continuità culturale e di conservazione di pratiche alimentari identitarie, in piena coerenza con i principi di tutela e valorizzazione del patrimonio gastronomico italiano.



Un'eccellenza costruita nel tempo

di Giovanni Gambaro

Accademico di Venezia-Mestre

È il radicchio rosso di Treviso: un patrimonio agricolo, economico e nutrizionale.

Dal "radicio" dei campi al "fiore d'inverno", il radicchio rosso di Treviso Igp affonda le sue radici nella cicoria selvatica (*Cichorium intybus*). È presente nel territorio veneto almeno dal XVI secolo, come suggerisce il dipinto de *Le nozze di Cana* di **Leandro Da Ponte** (1579–1582), ove compaiono cesti di ortaggi in cui si distinguono chiaramente esemplari di radicchio rosso, segno di una coltivazione e di un consumo già diffusi.

La vera svolta non fu la pianta, ma la tec-

nica, che portò alla nascita del radicchio rosso tardivo "Spadone" come oggi lo conosciamo.

La tecnica della forzatura e il "fiore d'inverno"

Tra il 1800 e il primo Novecento, lungo il Terraglio, la via storica che collega Treviso a Mestre, tra Preganziol e Dosson, si affermò la pratica della forzatura e dell'imbianchimento, **una tecnica colturale usata per anticipare o migliorare alcune caratteristiche qualitative di ortaggi** come asparagi, indivia, cicoria. Le piante, raccolte dopo le prime gelate, vengono ripulite, legate e poste al buio per 2-3 settimane, in acqua di risorgiva a temperatura costante, intorno ai 15 °C. Non è un caso che **l'area tipica del radicchio di Treviso coincida con quella delle risorgive**.

In assenza di luce, nell'acqua di sorgiva

continua la vegetazione e la pianta perde clorofilla e si arricchisce di antocianine. Segue la fase finale della **"spellatura" dei cespi, con la quale si eliminano le foglie esterne fino a ottenere il radicchio "a fiore"**, rifinito con il caratteristico spadone: foglie croccanti, coste bianche e un colore rosso intenso, **dal gusto delicatamente amaro e complesso**.

Tale coltivazione è un sapere collettivo, che da generazioni coinvolge famiglie intere, dai nonni ai nipoti.

Precoce e Tardivo, tra storia e riconoscimento Igp

L'introduzione della forzatura è tradizionalmente attribuita all'intuizione di **Francesco Van den Borre**, vivaista belga, giunto in Veneto attorno al 1860.

Di certo, il radicchio "di Treviso" **entra ufficialmente sulla scena pubblica con la prima mostra del 20 dicembre 1900**, organizzata a Treviso dall'agronomo **Giuseppe Benzi**. Da prodotto povero diventa ortaggio di pregio, consacrato nei mercati cittadini e nei menu.

Accanto al Tardivo, uno o due mesi prima compare il radicchio rosso di Treviso **Precoce: non una varietà botanica diversa, ma un prodotto ottenuto con un ciclo colturale differente**.

Il Precoce matura interamente in campo, ha un ciclo più breve, non subisce forzatura; i cespi vengono legati per favorire la raccolta delle foglie e una lieve imbianchitura del cuore, con **un gusto più amarognolo** e un cespo più aperto. **Il riconoscimento Igp**, negli anni Novanta del secolo scorso, e la nascita del **Consorzio di Tutela** (1996) hanno dato regole, tracciabilità e promozione a questa



eccellenza. Il disciplinare stabilisce che la produzione, la trasformazione e il confezionamento avvengano esclusivamente nelle province di Treviso, Padova e Venezia.

Numerose feste e rassegne nel territorio del disciplinare - dalla prima, a novembre, a Rio San Martino di Scorzè, all'ultima a marzo a Roncade - ne celebrano ogni anno la raccolta, confermandone il ruolo centrale nella cultura gastronomica veneta.

Accanto al radicchio rosso di Treviso **esiste un ricco patrimonio veneto di radicchi** - **Castelfranco Igp, Chioggia Igp, Verona** - frutto di selezioni locali della stessa specie, adattate a diversi territori, stagionalità e mercati.

Il Treviso Tardivo resta il più impegnativo e costoso per la complessità della lavorazione manuale; le altre varietà rispondono a esigenze di consumo e di disponibilità diverse.

Queste coltivazioni, nate in comunità rurali un tempo povere, hanno rappresentato una risorsa economica decisiva, **trasformando un ortaggio umile in prodotti identitari capaci di sostenere interi territori.**

Oggi la filiera del radicchio rosso di Tre-



viso Igp coinvolge circa 150 aziende agricole. La produzione certificata nel 2024 ha superato le mille tonnellate, con un valore di oltre 4 milioni di euro, che raddoppia lungo la filiera. L'export rappresenta una quota del 2,5% verso 13 Paesi, anche extra-UE, tra cui gli Stati Uniti.

*Il mutamento climatico
sta avendo un impatto negativo
sulla coltivazione*

Il mutamento climatico sta avendo un impatto sulla coltivazione del radicchio

rosso di Treviso Igp, soprattutto sulla produzione e sulle rese. A causa di ondate di caldo anomalo, variazioni delle precipitazioni e stress idrico, la produzione ha registrato perdite stimate intorno al 30% in alcune annate recenti.

Dal punto di vista nutrizionale, il radicchio è apprezzabile per il contenuto di polifenoli, responsabili di una buona attività antiossidante, associato a un basso apporto calorico, fibre, sali minerali e vitamine (B, C, E, K). Contiene ossalati in quantità moderate, inferiori a quelle di altre verdure a foglia, e può essere consumato senza particolari restrizioni anche nei soggetti a rischio di calcolosi renale.

Varietà	Stagionalità tipica	Origine biologica	Lavorazione/Impegno	Costo	Commercializzazione (indicativa)
Radicchio Rosso di Treviso Tardivo (Igp)	pieno inverno	Selezione locale di <i>C. intybus</i>	molto alto: forzatura in acqua di risorgiva, imbianchimento, "spellatura"	più costoso	tradizione storica; diffusione moderna da inizio '900, forte espansione con Igp anni '90
Radicchio Rosso di Treviso Precoce (Igp)	autunno o inizio inverno	Selezione locale di <i>C. intybus</i>	medio: coltivazione in campo, pulizia e cernita	intermedio	modernamente diffuso nel '900; consolidamento con Igp anni '90
Radicchio Variegato di Castelfranco (Igp)	autunno-inverno	ibridazione/ "meticciamiento" storico (radicchio + insalate più dolci, tradizionalmente descritto come incrocio con scarola/indivia)	medio: più delicato, selezione e confezionamento accurati	intermedio più costoso	diffusione storica locale; forte valorizzazione commerciale nel secondo '900, Igp anni 2000
Radicchio Rosso di Chioggia (Igp)	quasi tutto l'anno (picco qualitativo in inverno)	selezione locale	basso-medio: robusto, ottima conservabilità, filiera GDO	meno costoso	grande espansione commerciale nel secondo '900 (larga scala)
Radicchio di Verona (Igp)	autunno inverno	selezioni locali	medio	intermedio	diffusione commerciale nel secondo '900



Viaggio quaresimale fra i piatti di magro

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

Pesce e verdure, con qualche eccezione...

vento", che è un punto di riferimento mondiale per la cucina di pesce.

*Anche in Quaresima
è ammessa qualche
piccola gioia per il palato*

Viaggio quaresimale tra antichi, ma sempre attuali e buoni, piatti di magro. **Partiamo da Cetara** dove opera **Pasquale Torrente**, uno dei cuochi più celebri d'Italia. Cetara, piccolo reame marinaro della Costiera Amalfitana che non arriva a 2000 mila abitanti, è celebre per la produzione della **colatura di alici**, salsa che ricorda il *garum* di **Marco Gavio Apicio**, collega di Torrente di un paio di migliaia d'anni fa. Nato Torrente, Pasquale è diventato mare. Sulla Costiera c'è nato, cresciuto, ha un ristorante, "Al Con-

Il pesce, soprattutto quello azzurro del suo Tirreno, non ha segreti per lui. Tanto è vero che Pasquale alle alici parla, anzi, sussurra. Cosa bisbigli nelle loro minuscole branchie non è un segreto. Lo ha scritto qualche anno fa nel libro ***L'uomo che sussurra alle alici***. Racconti di vita e di cucina nei quali confida episodi della sua vita e propone **32 ricette al lettore curioso di apprendere l'abc di alici, acciughe e parenti vari e come cuocerli**. È vero che le gioie più grandi della Quaresima sono quelle spirituali, ma per i bravi credenti è ammessa anche qualche piccola gioia per il palato. Se poi è pro-

curata da un pesce povero e ricco di Omega 3, non può far che bene ai penitenti: più che un peccatuccio di gola è un fioretto.

Rimaniamo in Campania spostandoci a **Napoli, dove sulle mense di magro trionfa la frittata di scammaro**. È un piatto povero. I giorni dello *scammario*, o *scammamaru*, nel Regno delle Due Sicilie, erano quelli della Quaresima e quelli in cui ci si doveva astenere dalle carni per precetto religioso. Vietate anche le uova, concesse dalla Chiesa solo all'inizio del 1900. Si chiama frittata perché deriva da quella di maccheroni, assai più ricca e grassa. Nello *scammario* si versa la pasta (vermicelli, spaghetti, maccheroni) in una padella nella quale è stato preparato un soffritto con olio, aglio, acciughe, uvetta, pinoli, olive denocciolate e prezzemolo.

È **la ricetta classica creata da Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino**, nel 1837. A lui, che aveva fama di essere un gastronomo avveduto (scrisse un libro in dialetto napoletano sulla vera cucina casareccia partenopea), si rivolsero alcuni importanti porporati del regno borbonico, preoccupati che il periodo penitenziale che precede la Pasqua non fosse contaminato dai piaceri della carne. E poiché l'unico alimento di provenienza animale che il popolo poteva permettersi erano le uova, i porporati suggerirono al Cavalcanti di toglierle dalla popolare frittata di maccheroni. Cosa che Ippolito fece, ma con maestria, dando sapore allo *scammario*.

Oggidi che non comandano più i Borboni, e quasi più nessuno osserva i precetti quaresimali o i giorni di magro, **a Napoli la frittata di scammaro viene preparata con le uova, il pomodoro, la pancetta, il prosciutto, il formaggio o con qualsiasi altro ingrediente** si desideri. È diventata una sorta di pizza quattro stagioni.



Cetara

Alcune preparazioni di magro nella cucina regionale

In Veneto, fino al boom economico, i tradizionali cibi della Quaresima erano la *renga* (aringa), lo *scopeton* (sardella), le rane e il baccalà. A Parona, alla periferia di Verona, il mercoledì delle Ceneri, primo giorno di Quaresima, la Festa di Polenta e Renga richiama migliaia di gioiosi penitenti.

In Emilia Romagna, i tradizionali capelletti perdono la farcitura di carne e sono promossi alla Quaresima con un ripieno di ravaggiolo (formaggio fresco) e un condimento di burro, salvia e parmigiano reggiano. Alla faccia dell'astinenza. Sugli Appennini sopravvive la tradizionale *buzega*, zuppa di fagioli, castagne secche, patate, cipolle e passata di pomodoro. Anche Pellegrino Artusi si era preoccupato di suggerire, ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, gli "Spaghetti da Quaresima" (ricetta 103), conditi con zucchero, noci, pangrattato e spezie: "Molti, leggendo questa ricetta, diranno: 'Oh che ridicola'. Eppure a me non dispiace".

Il Concilio Vaticano II cancella molte limitazioni nei giorni di magro, ma sono in molti a rispettare le regole, più quella dell'astinenza dalle carni che quella del digiuno, al quale viene messo un limite d'età, come ai film: possono parteciparvi dai 18 anni ai 60 anni.

La Toscana, per la Quaresima, fa molto uso di zuppe vegetali. A Lucca, l'Accademia della Zuppa Lucchese di Magro ha varato un disciplinare più rigido dell'Accademia Militare di Modena. Specifica quali sono le erbe selvatiche da raccogliere, quali i fagioli da usare, borlotti e rossi di Lucca, quando vadano messi in ammollo e quanto ci devono stare. Naturalmente ci vogliono olio d'oliva buono e croste di pane. Ottima anche la minestra di pane pratese.

Tradizionale a Firenze è il pane di ramerino (rosmarino), un dolce di farina, olio, rosmarino, uva passa, carico di valori simbolici legati al Giovedì Santo. Paolo Petroni, presidente dell'Accademia, det-

ta la ricetta originale ne *Il libro della vera cucina fiorentina*.

Piatto antico, ma sempre moderno, è il cappon magro ligure, ammesso in Quaresima perché fatto solo con verdure e pesce. Anticamente era un piatto povero, consumato dai pescatori, in barca, fatto con i pesci meno pregiati, poi, col passare del tempo, è diventato il piatto più sontuoso della cucina ligure.

Non tutta la carne è... carne

Cibi magri sono, ovviamente, pane, legumi, frutta e verdura e il pesce, sul quale, però, si è giocato e si gioca tuttora la differenza di ricchezza e di classe sociale. I poveri, che non si possono permettere pesci costosi, si devono accontentare di aringhe e, se va bene, di stoccafisso. L'aristocrazia e la borghesia, fin dal Medioevo, possono gettare le reti su pesci costosi e rari: salmone, anguille, crostacei, storioni, branzini. Molto ricercati erano i carpioni del lago di Garda, oggi quasi scomparsi. Interessante la spesa di Quaresima del 1492 di Isabella

d'Este, marchesa di Mantova: "Pesi octo de tonina (tonno in salamoia) in tre barili; barilotti cinque de angiove (acciughe); arenghe salate 200 (pesce povero, ma piaceva anche ai ricchi); tarantello pexi 3 (pancetta di tonno); boteselle quatro de cerioli (piccole anguille); barilli dui de cevali grossi (cefali); pesso di sfoglia pexi 1 (sogliola)..."

Chi fa le regole, papi e vescovi, è capace di fare anche le eccezioni. E così non tutta la carne è... carne. Monsignor di Saint Simon, vescovo di Agde, in una lettera pastorale del 1784, decreta cibi magri gli uccelli da Quaresima, quelli che vivono nell'acqua e si nutrono di pesci: alzavole, anatre acquatiche, folaghe. A differenza della carne, rossa a sangue caldo, gli uccelli da Quaresima sono freddi. Come i pesci, quindi magri. Ci fu anche chi tentò di far passare per pesce l'oca, ma senza riuscirci. Pio V, goloso di chiocciole che non erano né carne né pesce, nella seconda metà del 1500, per poterle gustare anche nelle giornate di penitenza e in Quaresima, non sapendo a quale categoria di alimenti appartenessero, le dichiarò pesci per l'eternità: "Estote pisces in aeternum". E così le povere chiocciole non ebbero pace nemmeno per Pasqua.



SPAGHETTI CON COLATURA DI ALICI DI CETARA

Ingredienti: 400 g di spaghetti, colatura di alici tradizionale di Cetara (si trova in molti supermercati e in internet), 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, peperoncino piccante, olio extravergine di oliva.

Preparazione: mettere in un'insalatiera la colatura, l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino tritati con olio extravergine di oliva e un mestolo di acqua di cottura. Cuocere la pasta in acqua senza sale, scolarla e condirla con la colatura di alici.



Taralli e tarallini

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Felice connubio tra
semplicità e sapore.*

"A tarallucci e vino". Un'espressione che metaforicamente significa la conclusione, in modo amichevole e pacifico, di una situazione tesa o conflittuale, e che negli ultimi anni ha assunto anche un significato più negativo, soprattutto in ambito giornalistico, per indicare accordi politici o compromessi raggiunti sottobanco, ma che **un tempo costituiva l'antica tradizione contadina del Sud Italia di accogliere gli ospiti offrendo piccole e croccanti ciambelline** (i taralli) con il vino, come segno di benvenuto, cordialità e amicizia in un'atmosfera conviviale e rilassata.

*Si discute della rivalità
nella primogenitura fra taralli
pugliesi e napoletani*

Si discute della rivalità nella primogenitura fra taralli pugliesi e napoletani, **ma in realtà si tratta di una disputa fuori luogo**, considerate le **caratterizzanti differenze** in ingredienti e lavorazione delle due produzioni, accomunate, praticamente, solo dalla **foggia ad anello**, dalle **origini popolari** e dal **gusto saporito**. **Sull'origine dei taralli pugliesi (chiamati anche tarallini)**, a conforto delle incer-



tezze di natura scientifica, filologica e storica, **si tramanda un'antica leggenda**. Era il 1400, e in tutta la Puglia imperverava una grande carestia. Per sfamare i propri figli, una donna fece ricorso alle poche cose che ancora resistevano nella sua povera dispensa: farina, un po' d'olio, vino bianco e sale. Dall'impasto creato con tali ingredienti, ricavò piccoli filoncini che, chiusi ad anello, furono poi cotti in forno. Visto l'apprezzamento nella propria famiglia, la donna diffuse la propria invenzione tra i vicini in difficoltà e, in breve tempo, anche le altre case della Puglia feudale cominciarono a trovare sollievo dai crampi della fame grazie a questa specialità.

Un importante perfezionamento qualitativo

Tra il XVIII e XIX secolo, si realizzò un importante perfezionamento qualitativo: **la "scaldatura", cioè una rapida bollitura dei taralli in acqua leggermente salata, prima di essere infornati**. Questo passaggio provoca una pregelatinizzazione degli amidi presenti nella farina, fissando la forma del tarallo e creando una superficie leggermente impermeabile che, durante la successiva cottura in forno, permette all'umidità interna di evaporare lentamente. **Il risultato è quella particolare consistenza, incredibilmente croccante e leggera**, vanto dei tarallini. Per quanto riguarda i taralli industriali, spesso la bollitura è sostituita da una rapida cottura a vapore, ma gli effetti, che dal punto di vista organolettico si traducono nella perdita di croccantezza, sono decisamente percepibili rispetto alle produzioni degli ormai pochi tarallifici artigianali. Questi ultimi, strenui difensori della tradizione, hanno di recente avviato **un'animata battaglia contro alcuni produttori che vorrebbero eliminare il vino dagli ingredienti**: per diminuirne il prezzo finale e... "per mantenere l'export con i paesi islamici che per principi culturali e religiosi proibiscono il consumo di alcolici" (sic!).

I taralli pugliesi, conosciuti localmente come **picc'latedd, vescottere o taredd**,



sono stati **riconosciuti dal 2001 come Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat)**, in 5 varianti, ma per l'ormai rilevante diffusione come snack per aperitivi e *finger food*, o per tantissime interpretazioni gastronomiche - sbriciolati per minestre, zuppe e insalate, per impanare o gratinare carne o pesce -, sono **disponibili sul mercato in una sorprendente e gustosa varietà di sapori**, dalla cipolla alle olive, dal finocchietto al rosmarino, dal pepe al peperoncino, persino dalla pizzaiola alle cime di rapa.

La storia dei taralli napoletani comincia intorno al 1700

La storia dei taralli napoletani comincia intorno al 1700, quando **alcuni fornai di Napoli presero a utilizzare gli sfriddi, i ritagli della pasta lievitata** con cui si preparava il pane, in una sorta di geniale recupero. A tali avanzi **aggiunsero** un po' di *'nzogna* (la *sugna*, cioè grasso di maiale) e parecchio pepe, riducendo poi l'impasto in striscioline, abilmente intrecciate in coppia, a forma di ciambelline, da passare in forno, col pane, per biscottarle. **All'inizio del 1800, il tarallo "nzogna e pepe" si arricchì di un altro ingredien-**

te che tuttora ne è parte integrante, la mandorla, la cui dolcezza si sposa alla perfezione con il sapore deciso e piccante di sugna e pepe.

Matilde Serao, nella sua famosa opera *Il ventre di Napoli*, **celebra i taralli, nati come sostentamento per il popolo dei "fondaci"** (le zone popolari a ridosso del porto), che, perennemente nell'indigenza, denutrito e famelico, trovava almeno in questi scarti della panificazione - spesso accontentandosi di mangiarli semplicemente inzuppati nell'acqua di mare - un modo per sopravvivere.

Una volta, i taralli non aspettavano i clienti nelle panetterie, ma gli andavano incontro **per la strada col "tarallaro"**, una figura caratteristica che, con una cesta sulle spalle, batteva senza posa la città per guadagnare qualche soldo con i suoi prodotti, preannunciandosi al grido "*Taralle, taralle cavere!*", cioè "taralli caldi" (per poter sprigionare la caratteristica fragranza venivano accuratamente protetti con una coperta).

La Campania, a conferma della risaputa fantasia gastronomica, ha ricevuto il **riconoscimento Pat per ben 11 varianti dei taralli**, testimoniando, in particolare proprio per il "*nzogna e pepe*", il passaggio da alimento salvavita a bene voluttuario, privilegiato da un target giovanile.



Un trionfo di piccoli soli: gli agrumi

di Maria Teresa Cutrone

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Un meraviglioso dono della natura con le fresche fragranze dalle caratteristiche note aromatiche.

Esiste un antidoto al grigiore invernale: il colore del sole nelle sue variegate sfumature. Si accompagna a fresche fragranze dalle caratteristiche note aromatiche, riconoscibili fra mille. Un meraviglioso dono della natura, irresistibile toccasana per superare i freddi inverni e la mancanza di luce: gli agrumi.

È questo il periodo migliore per gustare la gran parte delle molteplici varietà di agrumi, e per arricchire la dispensa di deliziosi liquori e marmellate di arance, limoni, mandarini, ma anche di cedri, clemen-

tine, bergamotti. E poi ci sono le pregiate arance amare, un tempo chiamate melangoli o cedrangoli, particolarmente apprezzate per l'intenso aroma degli oli essenziali.

Una famiglia numerosa con molte proprietà nutraceutiche

Gli agrumi sono piante della famiglia delle *Rutaceae*, appartenenti al genere *Citrus*. È una famiglia molto numerosa, quella degli agrumi, particolarmente ricca di ibridi: sono coltivati da almeno 4000 anni, e **una serie di incroci successivi hanno generato almeno 25 specie diverse**.

Il sequenziamento del genoma di alcune specie ha permesso di ricostruire i complessi incroci che nel corso della storia hanno determinato, tramite ibridazione, la nascita di altre varietà. Dagli studi genetici è emerso che **quasi tutti gli agrumi risultano da incroci di sole tre specie**: il cedro (*Citrus medica*), il mandarino (*Citrus reticulata*) e il pomelo (*Citrus maxima*).

Dal punto di vista botanico, il frutto è un esperidio, cioè una bacca con polpa divisa in spicchi contenenti i semi. **La polpa degli agrumi contiene carboidrati, fibre solubili, acido citrico, vitamina C** (acido ascorbico, essenziale per l'assorbimento del ferro), vitamine del gruppo B, vitamina A, potassio, calcio, magnesio, fosforo, flavonoidi. L'esterno colorato della **buccia** si chiama flavedo, ed è ricco di **oli essenziali molto preziosi**. La parte bianca interna della **buccia** si chiama albedo, e ultimamente è stata rivalutata soprattutto per il contenuto di **bioflavonoidi** (vitamina P), pectina, fibre e limonene, che aiutano a

ridurre il colesterolo, regolano la glicemia, rafforzano i capillari e **combattono lo stress ossidativo**.

Tra le varie specie di agrumi, **prevale la coltivazione dell'arancio dolce** (*Citrus x sinensis*), nelle varietà Tarocco, Navel, Washington Navel, Valencia, Sanguinello, Moro. **Il limone** (*Citrus x limon*) include varietà come Femminello, Verdello, Primofiore, **limone di Amalfi, limone di Sorrento**. Per il **mandarino** (*Citrus reticulata*) distinguiamo poche varietà: il classico Mandarino comune, il **Tardivo di Ciaculli**, il giapponese Satsuma (resistente al freddo), il Tangerino. Attualmente, **l'ibrido Clementino** (*Citrus x Clementine*), che produce le clementine senza semi, è **molto più utilizzato nelle coltivazioni**, per la buona commercializzazione dei suoi frutti.

Tra mito e storia

Il fascino e la seduzione che questi preziosi frutti esercitano sull'uomo sono testimoniati dalla mitologia. Parliamo delle **"mele d'oro" o "pomi d'oro" del giardino delle Esperidi**, dono nuziale di Gea a Era e Zeus. Da qui i "fiori di arancio" diventano sinonimo di "nozze".

Custoditi dalle Esperidi, ninfe dal dolce canto, e dal drago Ladone, questi frutti **simboleggiavano amore, fecondità e immortalità**. Eracle (Erocle) li rubò durante la sua undicesima fatica, con l'aiuto di Atlante.

I pomi delle Esperidi compaiono anche in occasione delle nozze di Cadmo e Armonia; un'altra leggenda racconta che dal giardino delle Esperidi provenissero anche





i pomi donati da Afrodite a Ippomene, per vincere, nella corsa, Atalanta.

Il termine botanico "esperidio" deriva proprio dalle ninfe custodi del giardino, a indicare la tipica bacca degli agrumi. Gli agrumi sono un simbolo del Mediterraneo e **connotano fortemente le regioni del Sud dell'Italia, soprattutto Sicilia, Calabria e Campania**. Lo confermano le parole di **Goethe**: "Conosci il Paese dove fioriscono i limoni?".

La Cina e alcune regioni limitrofe sono le terre che hanno dato origine agli agrumi, nelle quali troviamo le prime testimonianze scritte. Dall'Estremo Oriente tali frutti iniziarono a diffondersi in India, in Indocina, in Giappone, nelle isole del Mare Cinese Meridionale, fino all'Oceano Indiano. Con molta probabilità, la loro coltivazione si è fatta strada dall'India verso l'Afghanistan e il Pakistan, per poi puntare verso Occidente. **Il cedro fu il primo ad arrivare nel Mediterraneo**, portato dalle truppe di **Alessandro Magno**, e divenne noto come "mela di Persia". La migrazione verso ovest è testimoniata nei libri sacri ebraici: la frequenza con la quale si menziona la pianta di cedro suggerisce che gli Ebrei conoscevano gli agrumi prima dell'era cristiana. In Grecia la pianta del cedro è citata in diversi testi, tra cui alcune opere di **Galeno**, con il nome di *kitron*, *kitrion* o *kitreos*. **Teofrasto** (372-287 a.C.), nella sua opera *Historia plantarum*, descrive il cedro precisando che si tratta di una pianta comune in Persia e nella terra dei Medi.

Gli antichi Romani chiamarono il cedro dapprima *malus medica*, quindi *citrus*. Il

primo riferimento nella letteratura latina risale al II secolo a.C. a opera di **Cloanzio Vero**, seguito, un secolo più tardi, dal botanico **Gaio Oppio**, che ne parla nella sua opera *De silvestribus arboribus*. **Virgilio** indicava il *malus medica* come antidoto contro i veleni. Fu **Plinio il Vecchio** (23-79 d.C.) a chiamarlo *citrus*: nella sua opera monumentale *Naturalis historia*, descrive il cedro (in particolare *Citrus medica*), spesso definendolo come "mela assira" o "mela di Media", riconoscendone le caratteristiche di pianta aromatica.

Nel X secolo gli Arabi introdussero la coltivazione intensiva di aranci amari e limoni in Sicilia e nel Sud Italia, trasformando il paesaggio.

Grazie alla vocazione mercantile di Amalfi l'agrumo arrivò poi in molti territori della penisola, entrando come ingrediente nelle ricette in uso.

L'arancio dolce è arrivato in Europa molto più tardi, nel XV-XVI secolo, grazie ai navigatori portoghesi. Infatti uno dei primi termini usati per indicare l'arancio dolce fu proprio "Portogallo".

Agrumi nei giardini della Città Eterna

In questo periodo dell'anno, e fino a maggio inoltrato, **a Roma non è difficile imbattersi in strade e viali adornati con alberi di agrumi di varie specie**, soprattutto aranci amari. Essi sono infatti una caratteristica paesaggistica diffusa lungo molte strade, parchi e viali della città, va-

lorizzati per il loro impatto estetico e ambientale, specialmente nel periodo di maturazione. Purtroppo, i frutti finiscono per marcire a terra, nessuno li coglie, data la loro esposizione costante a fattori altamente inquinanti. Ma **la tradizione degli agrumeti è legata principalmente a storiche ville rinascimentali e giardini segreti**, dove aranci, limoni e cedri venivano **coltivati per ornamento, profumo e uso culinario**. Ecco i luoghi iconici, inseriti nei più noti percorsi turistici: il giardino di Villa Medici, il giardino di agrumi rari di Villa Farnesina, preservato dall'Accademia dei Lincei, l'Aranciera di Villa Borghese, nota nel 1700 come Casino dei Giuochi d'Acqua, ora sede del Museo Carlo Bilotti, il Parco Savello o Giardino degli Aranci sul colle Aventino.

Il Giardino degli Aranci, un tempo, era l'orto dei frati Domenicani. Un'antica leggenda narra che queste arance fossero miracolose. L'albero magico, di cui parla la leggenda, è quello ancora esistente nel giardino del chiostro della chiesa di Santa Sabina, visibile solamente attraverso una piccola grata nel muro di recinzione che lo protegge. Si narra che l'albero nacque spontaneamente dai resti della prima pianta di arance amare portata dalla Spagna nel 1200, da **San Domenico di Guzman**, fondatore dell'ordine dei Domenicani.

Nel vasto giardino di ben sette ettari della tenuta acquistata nel 1576 da **Ferdinando de' Medici** (l'attuale **Villa Medici**, sede dell'Accademia di Francia) **crescevano in abbondanza aranci, limoni, melangoli e cedri**, secondo un gusto diffuso all'epoca. I frutti arrivavano sulla tavola del cardinale, i fiori e le scorze venivano canditi, o trasformati in oli profumati e distillati nella fonderia del palazzo. In particolare, **il cedro era coltivato per le sue virtù farmacologiche, antidoto contro i veleni**. Non è un caso che la volta affrescata della Stanza degli Uccelli, un tempo studio privato di Ferdinando, nel padiglione decorato da **Jacopo Zucchi** e collaboratori tra il 1576 e il 1577, raffiguri anche gli agrumi del giardino (l'affresco è stato riscoperto solo nel 1985, e restaurato nel 2011). Attualmente, l'agrumeto viene curato e implementato ogni anno con nuove varietà.



Cucina e arte: *un dialogo senza tempo*

di **Giovanni Ballarini**

Presidente Onorario dell'Accademia

*Gli artisti che hanno
influenzato anche
Gualtiero Marchesi,
riformatore della
cucina italiana.*

Fin dall'antichità, cibo e arte intrecciano i loro destini in una documentazione culturale che testimonia quanto il nutrimento vada ben oltre la mera sopravvivenza. Il rapporto tra cibo e arte è un dialogo senza fine, che attraversa secoli e culture con la sua capacità di sorprenderci, interrogarci, emozionarci. "Riso e lumache", "Riso, oro e zafferano" e "Dripping di pesce", ispirati a quadri di **Giacomo Balla**, **Gustav Klimt** e **Jackson Pollock**, sono un trittico nel quale **Gualtiero Marchesi** costruisce un dialogo senza tempo tra necessità e bellezza e in una relazione tra cibo e arte svela una

delle connessioni più profonde dell'esperienza umana.

*Giacomo Balla e
il piatto sconosciuto
di Gualtiero Marchesi*

"Il riso, mantecato al burro d'aglio, si fa culla verde per le lumache: il cui brodo di cottura, ridotto e riversato sul riso stesso, riverbera quel verde di lampi bruniti. Loro - le lumache -, in compagnia di spicchi d'aglio bollito e tartufi neri tagliati a olivella, vanno a popolare la campitura smeraldina, arricchendola di microsculture dalle tinte contrastanti. L'omaggio è a un Futurismo ilare e leggero. Fatto di chiaroscuri, e di onde armoniose. Il Futurismo di Giacomo Balla, appunto". Pubblicata postuma su *T Food* il 19 febbraio 2018, è questa la ricetta di **"Riso e lumache"** di Gualtiero Marchesi (1930-2017), che la creò ispirandosi al dipinto di Giacomo Balla (1871-1958) "Motivo per stoffa". Un dipinto che si inserisce nel contesto rinnovatore del Futurismo, nel quale, in cucina, si sperimentavano sapori nuovi e nuovi profumi, vivande giocate su accostamenti talvolta vertiginosamente improbabili, sognando un mondo retto da spiriti bellicosamente tesi al superamento d'ogni tradizionalismo, non fosse che quello contenuto in una forchettata di maccheroni.

Un piatto che Marchesi fa all'insegna della carica di brillante, vivida giocosità che è propria di Balla, dando corpo a un tripudio di gusci policromi.

"Riso e lumache" è un piatto quasi sconosciuto in confronto ad altri due piatti



di Marchesi "Riso, oro e zafferano" (1981) e "Dripping di pesce" (2004).

L'oro sul riso e i quadri di Gustav Klimt

"Riso, oro e zafferano", un piatto iconico del grande chef, **sarebbe nato nel 1981** in occasione di una cena con un orafo che realizzava foglie d'oro e che chiese un piatto che ne prevedesse l'uso a Marchesi, il quale, semplicemente, adagia una foglia d'oro su un risotto allo zafferano. In seguito, in un lavoro sui cromatismi del giallo, il fotografo, *food designer* e giornalista, milanese di adozione, **Riccardo Marcialis** suggerisce a Marchesi di mettere nella carta del suo ristorante quel piccolo capolavoro, una vera rivoluzione minimalista che unisce il giallo dello zafferano alla preziosa foglia d'oro commestibile posta sopra. **Un piatto omaggio all'arte e alla semplicità**, trasformando un classico risotto in un'opera moderna ed essenziale, simbolo della "nuova cucina italiana", **incontro tra cucina e arte contemporanea**, con l'oro che simboleggia bellezza, spiritualità e lusso. L'idea di usare l'oro in cucina non è nuova - era già in uso nel Medioevo -, ma Marchesi **lo usa come nei quadri moderni**, con lo sfondo dorato per creare effetti di lusso, spiritualità e soprattutto luminosità, con un risultato decorativo che **cattura la luce** creando un legame tra antico e moderno e aggiungendo profondità materica. Effetti che sono nelle opere di **Gustav Klimt** (1862-1918) che, nel 1903, si reca due volte a Ravenna, dove conosce i dorati mosaici bizantini, che, con l'eco dei lavori del padre e del fratello in oreficeria, gli permettono di creare alcuni dei suoi capolavori più celebri come "Giuditta I" (1901), "Ritratto di Adele Bloch-Bauer I" (1907) e "Il bacio" (1907-08).

Il "Dripping di pesce" ispirato a Jackson Pollock

Per il **"Dripping di pesce"** (2004), Marchesi si ispira all'*action painting* di Jack-



son Pollock (1912-1956): una tela di maionese leggera decorata con sgocciolamenti di salse colorate (pomodoro, nero di seppia, clorofilla di prezzemolo) e **pesci** (calamari e vongole), creando **un'opera astratta e dinamica che si scompone all'assaggio**, unendo arte visiva e gusto. Un piatto nel quale la tecnica del *dripping* è simbolo di libertà e movimento, **un piatto che si distrugge durante la degustazione**,

ricreando la suggestione dell'opera d'arte astratta dove caos apparente e bellezza si fondono, e, in sintesi, un omaggio all'incontro tra arte e cucina, dove il piatto diventa un'opera d'arte astratta e il commensale interagisce direttamente con la creazione. Nel "Dripping di pesce" si utilizzano il gesto e il movimento, mettendo in luce l'importanza del segno e dell'imperfezione artistica nel piatto moderno.



Conseguenze del clima sui prodotti della natura

di Tullio Sammito

Accademico di Ragusa

Secondo l'OMS, gli effetti prodotti dal progressivo riscaldamento del pianeta devono essere considerati tra i più rilevanti problemi sanitari da affrontare nei prossimi anni.

Negli ultimi quindici anni, le coltivazioni di frutta tropicale e sub tropicale, partendo dalla Sicilia per la sua posizione nel centro del Mediterraneo (ma la stessa cosa vale per tutto il territorio italiano), sono aumentate dalle poche centinaia di ettari di qualche decennio fa alle migliaia e migliaia di ettari di oggi. **Avocado, papaya, ananas, pitaya, mango, annona, frutto della passione** sono in crescita su tutti i banchi dei mercati di frutta e verdura e dei supermercati, mentre **i terreni coltivati ad arance sono diminuiti del 32% negli ultimi quindici anni**, quelli di coltivazione dei **mandarini** del 18%, quelli per i **limoni** del 50% [i dati sono riportati da - "Il Corriere Economia" - e sono attinti da uno studio Coldiretti che s'intitola "I tropicali italiani"].

L'accelerazione dei cambiamenti climatici, oggi a tutti evidente, è dovuta a svariati fattori, tra cui le produzioni agricole

intensive, l'allevamento, l'uso di prodotti chimici, la deforestazione. Si pensi che il comparto zootecnico causa il 51% delle emissioni globali di gas serra e il settore alimentare il 30%.

Tra le **piante** del nostro patrimonio floristico sarebbero a **oggi presenti 1597 specie aliene** a fronte delle 8195 autotone in tutta Italia.

Il fenomeno della desertificazione

Tornando alla **tropicalizzazione**, il fenomeno che in natura segue subito dopo è quello della **desertificazione**. **Essa minerà**, anzi lo sta già facendo nei posti in cui avanza, **la nostra cultura culinaria**. Entro pochi anni, non saranno più disponibili piante e frutti spontanei che costituiscono gli ingredienti di molti piatti





tradizionali; e ciò vale per ciascuna regione che, con le sue specialità, caratterizza l'intera cucina italiana nel suo complesso. Partendo dal **mais**, l'innalzamento delle temperature sta provocando in questa pianta **un aumento dello sviluppo di alcuni tipi di tossine**. Attualmente, il problema riguarda le aree di coltivazione del Mediterraneo e dell'Est Europa, ma presto potrebbe causare l'impossibilità di utilizzo di questo cereale per l'alimentazione umana e per quella degli allevamenti di bestiame, ben più diffusa. Entro i prossimi 10 anni, nell'area sub-sahariana, il 60% delle terre destinate alla coltivazione di **legumi** diventerà impraticabile: essi, infatti, non amano il caldo, perché **le temperature troppo alte ri-**

ducono la fertilità del seme. Un report del CIAT (*International Center for Tropical Agriculture*), qualche anno fa, aveva lanciato l'allarme: entro il 2050, in queste aree, **le colture potrebbero addirittura dimezzarsi**.

Due miliardi e mezzo di tazzine di **caffè**: questo è quanto se ne consuma ogni giorno. I nostri nipoti potrebbero non assaggiarne nemmeno un goccio. Uno studio parla, infatti, nello scenario peggiore, di **una completa sparizione della coltivazione di arabica in Africa entro il 2080**. In America centrale, la crescente siccità diffonderà ancora di più i parassiti: già nel 2013 il suo raccolto è diminuito, per tale motivo, del 20%.

Le stesse problematiche esistono anche

per il **cacao**. Le coltivazioni in Ghana e Costa d'Avorio, entro il 2050, rischiano l'estinzione a causa dell'innalzamento della temperatura che provoca **l'evapotraspirazione nelle piante, le quali vedono così compromesso il loro ciclo di vita**. La soluzione sarebbe quella di spostare le zone di coltivazione dai 100-250 metri di altitudine attuali ai 450-500 metri; ma a quel punto la quantità di cacao disponibile diventerebbe molto inferiore a quella attuale, rendendo il cioccolato di gran lunga molto più costoso rispetto al presente.

Allarme per vino e riso

Esiste **un rapporto della NASA, pubblicato in tempi recentissimi**, in cui si lancia un vero e proprio allarme sulla produzione mondiale di **vino**. Già negli ultimi decenni, viticoltori e produttori hanno dovuto **sempre di più anticipare il momento del raccolto delle uve**. Al **Vinitaly**, la stessa Coldiretti, l'anno scorso, ha ammesso che negli ultimi 50 anni i vini hanno aumentato la loro gradazione di un grado e che **le cantine stanno cercando nuove soluzioni per coltivare a quote più elevate**, arrivando ai 1200 metri di altitudine.

E, solo per citare altri prodotti a rischio in questo scenario apocalittico (per fortuna futuribile, anche se non per molto), le piante di **tè indiano e cinese**, che sono i tè più diffusi al mondo, vengono negli ultimi anni irrorate di pesticidi a causa del proliferare di parassiti, causato dall'alternarsi sempre più frequente di periodi di siccità cui seguono immancabilmente periodi di piogge torrenziali estreme.

La produzione del **riso**, la fonte di nutrimento più diffusa al mondo, **secondo alcune stime dell'IFPRI** (*International Food Policy Research Institute*), nel sud-est asiatico **potrebbe ridursi fino al 15% entro il 2050**. Una percentuale che, nonostante sembri piccola, avrebbe un impatto devastante sia sull'alimentazione di molte popolazioni, sia sull'economia di un grande numero di nazioni.

Per l'Unione Europea **l'impollinazione eseguita dagli insetti** (per la maggior parte le api che producono il **miele**) vale circa 15





miliardi di euro l'anno. Il problema è che tali insetti sono **a rischio sopravvivenza a causa del cambiamento climatico, che anticipa il loro risveglio dall'inverno** e non fornisce loro l'adeguata alimentazione per vivere nelle prime settimane. I fertilizzanti e i pesticidi, poi, fanno il resto, influenzando pesantemente il loro ciclo di vita.

In Europa, quasi il 10% delle specie di api sono a rischio estinzione. Un esempio di **prodotto a rischio è il miele di mandorlo di Sicilia**, che è sempre più raro perché si è ridotto il tempo di fioritura degli alberi e quindi quello che le api hanno per l'impollinazione.

La frutta cambia sapore e consistenza



Ancora, le **mele non saranno più le stesse.** Una ricerca di alcuni scienziati giapponesi ha dimostrato come, negli ultimi 30-40 anni, i cambiamenti del clima ne hanno modificato sapore e consistenza. **La varietà Fuji, per esempio, nel tempo sarebbe diventata più dolce e meno croccante.**

La produzione di **ciliegie**, nel 2012, in alcune zone degli Stati Uniti è crollata addirittura del 90% a causa della mancanza del clima freddo, di cui esse hanno bisogno come nessun altro frutto.

Il caldo rende molto **più difficoltosa la fermentazione naturale** di molte **birre artigianali**. Le notti d'autunno hanno oramai una temperatura troppo alta per tale operazione e sono sempre meno i mesi in cui è possibile produrre birra a fermentazione naturale.

Gli scienziati dell'alimentazione stanno studiando **nuove varietà di arachidi che possano crescere anche in condizioni di siccità**; periodi caldi e secchi, seguiti da piogge torrenziali, le contaminano con tossine e funghi, come mai era accaduto in passato.

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), gli effetti prodotti dal graduale e progressivo riscaldamento del pianeta devono essere considerati tra i **più rilevanti problemi sanitari da affrontare nei prossimi anni.**

Tullio Sammito





Obesità infantile

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Un grave problema sociale.

Abbiamo trattato molte volte l'argomento dell'obesità infantile, divenuto ormai un grave problema sociale. È scioccante la notizia data recentemente da **un rapporto UNICEF, dal quale risulta che i bambini in sovrappeso o obesi nel mondo sono più numerosi di quelli che soffrono la fame.** E ancora di più si stenta a credere che **i bambini dei ceti più disagiati o poveri siano quelli più interessati a tale fenomeno.** Molte ne sono le cause, la principale è **la cattiva nutrizione.** È evidente

che la minore disponibilità economica delle famiglie induce all'acquisto e al consumo di prodotti di derivazione industriale; le maggiori disponibilità economiche consentono l'acquisto di prodotti freschi come verdure, frutta e altri generi alimentari come il pesce e la carne. Fanno eccezione, tuttavia, alcuni paesi industrializzati come gli Stati Uniti.

In Italia la situazione è più preoccupante della media europea e mondiale

Secondo l'indagine dell'UNICEF, in gran parte del mondo il 9% dei ragazzi, dai cinque ai dieci anni, è sottopeso, mentre il 9,4% è obeso.

In Italia la situazione è più preoccupante della media europea e mondiale: all'età di 8 anni, il 39% dei bambini è sovrappeso e

il 17% è obeso. **L'eccesso di peso in età infantile persiste, nella maggior parte dei casi, anche nell'età adulta,** con aumento del rischio di alcune patologie. Principali responsabili di tale situazione sono i cosiddetti **"cibi spazzatura"**, ricchi di sale, di zuccheri e coloranti per renderli più attrattivi. La pressante comunicazione pubblicitaria fa il resto per influenzare i giovani, pronti ad acquisire ogni stimolo, senza contare gli atteggiamenti di conformismo al consumo. L'eccessiva attrattività del gusto **provoca anche una dipendenza,** che è particolarmente evidente nelle bevande contenenti caffeina, il cui consumo è consolidato a livelli molto alti.

Il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia ha denunciato la responsabilità delle vendite online

Il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia ha denunciato la responsabilità dei centri di vendita *online* e delle **app per la consegna del cibo.**

L'UNICEF ha invitato i governi a prendere in seria considerazione il fenomeno, che, se non affrontato correttamente, provocherà problemi alle generazioni future. Al riguardo **ha raccomandato** di agire con **restrizioni alla vendita,** e di proporre **chiare e vincolanti norme per l'etichettatura** che indichino i componenti del prodotto che potrebbero essere nocivi per una corretta alimentazione. **Una funzione strategica ed essenziale dovrebbe essere condotta dalle scuole, in collaborazione con i genitori,** per un'educazione alimentare salutare e una cura nella scelta dei prodotti destinati alla refezione scolastica.





Vino “in movimento”

di Sergio Galassi

Accademico di Imola

Il perché dei vini biologici e dealcolati.

Da sempre, si è scritto o parlato molto sul vino, considerando spesso solo pregi o difetti. **Un argomento d'attualità** riguarda i vini “**biologici, biodinamici e naturali**” e i “**dealcolati o a ridotta gradazione**”. Aniché considerare le loro diversità, sembra più interessante capire **cosa li accomuna**: qualità, consumatore e mercato. La **qualità** è un concetto relativo, perché

dipende dall'intervento dell'uomo sui processi naturali, al fine di soddisfare il consumatore, dato che tali aspetti variano nel tempo e anche il loro significato muta continuamente. La qualità dipende da vari **attributi**, alcuni obbligati (legalità, sicurezza, origine), altri liberi (uva, tecniche, stile, tradizioni, certificazioni). La valutazione della qualità è un fatto soggettivo, quindi differisce da un consumatore all'altro, come pure il giudizio su uno stesso vino manifestato in contesti diversi. Gli attributi **intrinseci** sono caratteristici del vino come tale (chimici, fisici, sensoriali), noti al produttore (alcoli, zuccheri, acidità, solfiti) o al consumatore dopo l'acquisto (colore, aroma, sapore, corpo). Quelli **estrinseci**, esterni al vino (contenitore, etichetta, origine, tipicità, annata, prezzo, marca) sono segnali che orientano la scel-

ta creando un'aspettativa (**qualità attesa**), che, dopo la degustazione, diventa **qualità percepita**.

Il consumatore moderno ha spostato le sue preferenze verso gli attributi estrinseci

Il consumatore moderno ha spostato le sue preferenze verso gli attributi estrinseci, principalmente immateriali: **sostenibilità** e innovazione (rispetto dell'ambiente e altri vini); scelte consapevoli (stile di vita salutare e alimentazione); **consumo misurato; minore gradazione** (vini bianchi, rosati e bollicine). Nei mercati maturi, si guarda a narrazione di filiera e provenienza e a esperienze esclusive, in quelli





meno sviluppati si cerca la funzionalità (prezzo basso, facilità di reperimento e d'uso, gusto costante). Le fasce anziane sono abitudinarie, quelle giovanili cercano nuove opportunità in meno occasioni di consumo, mentre sui mercati esteri si accentua l'interesse verso le bevande leggere (vini di frutta o dealcolati) e rispettose dell'ambiente (bio- o eco-certificate).

Ogni produttore interpreta la qualità a modo suo: legame a territorio o immagine aziendale; nicchia d'alta gamma o largo consumo; offerta diversificata o mono-prodotto; innovazione (frizzanti, biologici, dealcolati) o tradizione (naturale, in anfora, ancestrale).

Immagine, enoturismo e vendita *online* sono dominio del *marketing*.

L'Italia è il principale produttore ed esportatore mondiale di vini

La vitivinicoltura mondiale mostra un quadro negativo per i cali in produzione, consumo ed esportazione, dovuti ad avversità climatiche, crisi economiche, Covid e dazi. Pure **l'OMS chiede di ridurre il consumo di alcol (tossico e nocivo per la salute)**, come avvenuto per il tasso alcolemico alla guida di veicoli. L'Italia è il principale produttore ed espor-

tatore mondiale, ove il consumo pro-capite annuo (26 litri) diminuisce, mentre crescono le giacenze di vino a fine campagna (molto superiori alla produzione di un'altra vendemmia). La filiera comprende 240 mila aziende agricole (45 mila viticole, per metà micro-dimensionate < 1 ha) che producono oltre 45 milioni di ettolitri di vino da 680 mila ettari di vigneti (100 mila biologici; 635 vitigni; 526 Docg, Doc e Igt). Le imprese vinicole imbottigliatrici sono 30 mila. Il settore vale 15 mld di euro l'anno (8 mld in esportazioni), concentrato in 255 società che coprono il 95% del mercato nazionale; cioè **tante piccolissime imprese e pochi grandi gruppi**; frammentazione e concentrazione spiegano **la straordinaria diversità dei vini italiani e il loro successo**.

L'Unione Europea è intervenuta con leggi specifiche

Al fine di **garantire la concorrenza leale tra i produttori e tutelare i consumatori**, l'Unione Europea è intervenuta con leggi specifiche: prima sull'agricoltura biologica nel 2002, seguita dall'autorizzazione al commercio del "vino biologico" nel 2012, recepita in Italia solo nel 2022 dalla "**Legge sul vino biologico**". La riforma

ma della PAC, nel 2021, ha dato la possibilità di realizzare e commercializzare in Europa i vini **dealcolizzati** (o **dealcolati**), caratterizzati da tenore alcolico inferiore alle soglie ammesse. Purtroppo, l'Italia ne ha autorizzato il loro ottenimento con relativi vincoli amministrativi solo nel 2026. La lentezza nazionale nel legiferare ha quindi facilitato la produzione all'estero, ove già si concentra la domanda.

La sovrapproduzione, i mutati stili di vita e le preferenze dei consumatori spingono sempre più a esportare e a diversificare l'offerta, ampliare i mercati, innovare e ridurre la produzione, migliorare la qualità per soddisfare le esigenze di una clientela più ampia e nuova. In ogni caso, il consumatore sia molto oculato a scegliere il vino, poi beva solo quello che più gli piace, ma con moderazione!





Newton Compton Editori,
Roma 2026, pp. 480
€ 12,90



Eric Topol è uno dei dieci ricercatori più citati in medicina e, nel 2024, il *Time* lo ha inserito nella lista delle cento persone più influenti nel campo della salute. In parole povere, siamo di

Il codice della longevità. Super Agers

Come vivere più a lungo grazie alle nuove scoperte scientifiche, mediche e nutrizionali

di Eric Topol

fronte a una *rockstar della scienza* che ci indica la strada e le concrete possibilità per realizzare uno dei grandi sogni dell'umanità, la longevità in soddisfacenti condizioni di salute. Grazie a un patrimonio di quasi 1900 contributi scientifici e alla sua profonda conoscenza dell'argomento, l'autore suggerisce i corretti stili di vita e, a operatori sanitari e scienziati, gli atteggiamenti operativi da implementare affinché la nostra vita si prolunghi e la salute le conferisca la qualità di un periodo degno di essere vissuto, facendo di noi, per usare un termine caro all'Autore, dei *benportanti*. Sono ormai più di settant'anni che il principale obiettivo di chi si occupa di invecchiamento umano si è

spostato dall'aggiunta di anni alla vita all'aggiunta di vita agli anni. Attraverso la disamina delle patologie e delle disfunzioni più frequenti in geriatria, ci si familiarizza con le prospettive scientifiche, reali, futuribili o, a volte, improbabili, che possono rendere più godibile la nostra età estrema. E, fatto che ci coinvolge più direttamente, con l'apporto rappresentato da una nostra attiva e convinta partecipazione: l'attività fisica e mentale, la corretta alimentazione, la socialità, la creatività. Un apporto che molte volte può valere più di una scoperta scientifica, anche perché la sua efficacia non ha bisogno di conferme, né nasconde il rischio dei cosiddetti effetti collaterali.

Edizioni Trabant,
Brindisi 2026, pp. 166
€ 16,00



Un volume decisamente fuori dalle regole. Innanzitutto perché ogni copia viene stampata dopo essere stata ordinata dal candidato let-

La cuciniera moderna

Opera gastronomica

di Giovanni Brizzi

tore (nel gergo degli addetti ai lavori tale metodo viene definito *print on demand*, stampa su richiesta). In secondo luogo, si tratta di un'opera stampata a metà Ottocento dalla tipografia Guido Mucci di Siena e attribuita a Giovanni Brizzi, che l'aveva pensata sotto forma di ricettario destinato alla gente comune. L'Autore morì prematuramente, prima del 1845, e l'opera fu completata da un suo concittadino, Carlo Lippi. Le ricette sono suddivise in cinque parti, ma senza la successione logica, dall'antipasto al dolce, cui siamo abituati al giorno d'oggi, e inframmezzate da norme di comportamento, organizzazione dei pasti secondo le usanze di altre nazioni (ma premettendo che "essendo noi in Italia ed Italiani non abbiamo necessità di apprendere le

costumanze degli altri paesi"), avvertenze sul modo di cucinare, descrizione delle diverse qualità delle carni, metodo per disossare polli e uccelli e per preparare varie gelatine, regole per servire a tavola, tecniche per conservare gli alimenti (non c'erano i frigoriferi). Non è escluso che qualcuno dei lettori si senta stimolato a cimentarsi in qualcuna delle innumerevoli ricette proposte, non senza aver consultato il glossario posto all'inizio dell'opera, ma è certo che la sua lettura fornisce un eloquente spaccato di ciò che era la cucina italiana dell'epoca: ancora sotto l'influenza dei suggerimenti d'Oltralpe, ma muovendo i primi passi verso quella che sarebbe diventata, già un secolo dopo, fino al riconoscimento di Patrimonio Immateriale dell'UNESCO.