

# CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**  
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

[www.accademia1953.it](http://www.accademia1953.it)



ISSN 1974-2681

N. 391, APRILE 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

APRILE 2026 / N. 391

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIÙ

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**  
ANTONELLO ANTONELLI, FILIPPO BARBIERA,  
BEPPE BARRESI, GIUSEPPE BENELLI,  
RICCARDO BOGGI, ATTILIO BORDA BOSSANA,  
SANDRO BORRUTO, GIANCARLO BURRI,  
MARIA TERESA CUTRONE, MAURIZIA DEBIAGGI,  
GABRIELE GASPARRO, SERGIO GRECO, PAOLO LINGUA,  
MORELLO PECCHIOLI, MAURIZIO PEDI, PAOLO PETRONI,  
GIOVANNI PICUTI, MATTEO PILLITTERI,  
GABRIELLA PRAVATO, GIORGIO MARIA ROSICA,  
TULLIO SAMMITO, GIANCARLO SARAN,  
ALDO E. TAMMARO, ADRIANA ZUDDAS.

**CREDITI FOTOGRAFICI**  
ADOBE STOCK.



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



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

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE  
€ 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



## L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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

## Focus del Presidente

**3** Dopo la cucina molecolare e i laghi nei piatti, ecco il cibo trasparente (Paolo Petroni)



## Attualità • Costume • Società

**4** Parliamo sempre più di cibo, ma in che modo? (Giorgio Maria Rosica, Maurizia Debiaggi)



## Tradizioni • Storia

**6** La pastiera, regina partenopea della Pasqua (Maria Teresa Cutrone)



**In copertina:** Elaborazione grafica dell'opera "Natura morta con cavolfiore, cestino, uova e porro" (circa 1770) di Luis Egidio Meléndez, Museo del Prado, 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** La fine delle enciclopedie di cucina  
(*Attilio Borda Bossana*)
- 10** La famiglia Pretto, una dinastia da riscoprire  
(*Giancarlo Saran*)
- 12** La primavera contadina veneta  
(*Gabriella Pravato*)

### Territorio • Turismo • Folklore

- 14** Del castagno, albero sacro di Lunigiana  
(*Riccardo Boggi*)



- 16** Sicilia in tavola  
(*Tullio Sammito*)
- 18** Da Recco, la focaccia col formaggio  
(*Paolo Lingua*)
- 20** Preziosa tradizione dolciaria di Mistretta  
(*Beppe Barresi*)
- 22** Torta pasquale, torta ancestrale  
(*Giovanni Picuti*)
- 23** *Smujicata* di alici di Roccella Ionica  
(*Sandro Borruto*)

### Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 24** La *pasimata*, tradizionale dolce pasquale della Garfagnana  
(*Giuseppe Benelli*)
- 26** Il piacevole gusto dell'ortica  
(*Morello Pecchioli*)
- 28** Mozzarella in carrozza  
(*Giancarlo Burri*)

- 30** Il baccalà fra tradizione e innovazione  
(*Adriana Zuddas*)
- 32** La "bianca" di Fara: un'identità abruzzese tutta da riscoprire  
(*Antonello Antonelli*)
- 34** L'uovo nella tradizione pasquale salentina  
(*Sergio Greco*)

### Ristorazione e Cuochi

- 35** La "cura" di Dorrit Blumenkranz  
(*Maurizio Pediti*)



### Salute • Sicurezza • Legislazione

- 37** La dieta crudista non vale per i fagioli  
(*Gabriele Gasparro*)
- 38** La scoperta "dell'acqua calda"  
(*Matteo Pillitteri, Filippo Barbiera*)

### In libreria

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





# Dopo la cucina molecolare e i laghi nei piatti, ecco il cibo trasparente

*Una tendenza virale, che spopola sui social media e naturalmente coinvolge gli stellati.*

**S**ecundo un recente sondaggio *Unione Italiana Food/AstraRicerche*, il piatto di pasta preferito dagli italiani è la **pasta alla carbonara**, non solo preparata in casa, ma anche ordinata nei ristoranti. Piatto romano di "recente" nascita, ma amato in tutta Italia e all'estero. Questa ricetta, che nasce dopo la Seconda guerra mondiale, in 70 anni è divenuta il piatto simbolo della cucina italiana nel mondo (casualmente, anche il dolce più diffuso in Italia e nel mondo, il **tiramisù**, è nato più o meno nello stesso periodo). Seguono, nei gusti degli italiani, gli spaghetti alle vongole e la pasta (tagliatelle, ma anche spaghetti) con il **ragù alla bolognese**. Stanno guadagnando terreno la **cacio e pepe** e l'**amatriciana**. Tornando alla nostra carbonara, essendo un piatto richiestissimo, è stata oggetto di un'infinità di interpretazioni, da parte sia di cuochi più tradizionalisti, sia di grandi chef stellatissimi, con risultati il più delle volte deludenti. Ci provò tanti anni fa il *guru* della cucina molecolare **Ferran Adrià**, proponendo una versione fatta di minuscole sfere contenenti emulsione di tuorlo d'uovo che dovevano "esplosere" in bocca assieme alla pasta, una sorta di preparazione mentre si mangia. La sorte di quel piatto è nota.

*Si affaccia sulle mense degli chef innovatori un nuovo tipo di cucina*

Oggi si affaccia sulle mense degli chef innovatori un nuovo tipo di cucina: il **cibo trasparente**, che pare una tendenza virale che spopola sui *social media* e, naturalmente, coinvolge gli stellati. E quindi ecco che **non può mancare la carbonara trasparente**. Ci ha pensato il 3 stelle Michelin **Disfrutar** di Barcellona, che utilizza gelatina di brodo di prosciutto iberico. Visto che è in carta alla modica cifra di 315 euro, se i biglietti degli aerei non salgono troppo, un viaggetto per assaporare questa genialata può essere messo in programma. Oltre ai poveri tartassati spaghetti alla carbonara, la nuova moda del cibo trasparente include il **pane** di **Albert Adrià**

**di Paolo Petroni**  
Presidente dell'Accademia



Crystal bread



(fratello del più noto Ferran) e le **patate di cristallo** del *food creator* e chef a Québec **Mouhcine Bahassa**.

*Una moda molto costosa e confinata nel fine dining, che... passerà*

Esistono versioni trasparenti di pollo fritto e hamburger, usando filtrazioni, agar-agar e centrifughe. Questa moda, per ora molto costosa e confinata nel *fine dining*, certamente troverà qualche più modesto epigono e poi passerà. Ma intanto resistono le tre consistenze, il bagno di miso, l'oliocottura, lo yuzu, le alghe wakame, l'alga nori, perle di..., caviale di..., l'aria di..., estrazione di.... E alla fine, come dicono gli chef televisivi, **andiamo a impiattare**. Soprattutto che vadano a cucinare come si deve!



# Parliamo sempre più di cibo, ma in che modo?

di **Giorgio Maria Rosica**, *Delegato di Singapore-Malaysia-Indonesia*  
e **Maurizia Debiaggi**, *Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia*

*Ricette, diete, superfood, allarmi nutrizionali e presunti rimedi miracolosi si susseguono senza sosta.*

Viviamo in un'epoca in cui il cibo non è mai stato così presente nelle conversazioni quotidiane. Se ne parla sui social, in televisione, nei podcast, sulle riviste, anche in quelle che non si occupano specificamente di gastronomia o salute. Ricette, diete, superfood, allarmi

nutrizionali e presunti rimedi miracolosi si susseguono senza sosta. Video che promettono di "sgonfiarsi in tre giorni", articoli che demonizzano ingredienti comuni o post che celebrano l'ennesimo alimento esotico come soluzione universale per ogni problema.

È il segno evidente di un fenomeno sempre più diffuso: **l'infodemia del cibo**.

*L'infodemia del cibo è un fenomeno sempre più diffuso*

**Il termine, nato dall'unione di "informazione" ed "epidemia", descrive la diffusione eccessiva e incontrollata di notizie,**

spesso parziali o distorte, che rende difficile distinguere ciò che è attendibile da ciò che non lo è. Ogni giorno siamo esposti a una quantità enorme di informazioni su alimentazione, salute e nutrizione, spesso contraddittorie, che finiscono per generare confusione più che conoscenza.

**Un esempio riguarda anche alimenti centrali nella tradizione italiana.** La pasta viene frequentemente indicata come una delle principali responsabili dell'aumento di peso perché "ricca di carboidrati", mentre il pane è talvolta presentato come un alimento da evitare a causa delle farine raffinate. Eppure entrambi fanno parte da secoli di un'alimentazione equilibrata, quando vengono consumati nelle giuste quantità e all'interno di un pasto bilanciato.

**Persino prodotti tutelati** e rappresentativi del patrimonio gastronomico italiano, come il pane di Altamura Dop o la pasta di Gragnano Igp, finiscono talvolta per essere **giudicati esclusivamente sulla base delle calorie**, trascurando elementi fondamentali come la qualità delle materie prime, le tecniche di lavorazione e il contesto alimentare in cui vengono consumati.

*Molti alimenti un giorno sono la soluzione a tutti i problemi, un altro un rischio per la salute*

La stessa dinamica si ripete per molti altri alimenti. Un giorno vengono presentati come la soluzione a tutti i problemi, il giorno successivo come un rischio per la salute. Uova sì, uova no. Latte indispensabile oppure dannoso. Le proteine animali esaltate come fondamentali per il benessere oppure accusate di favorire infiam-



mazioni, malattie croniche e invecchiamento precoce, a seconda del punto di vista adottato.

**Nemmeno i prodotti simbolo del Made in Italy sfuggono a tale oscillazione di giudizi.** Formaggi Dop come parmigiano reggiano, grana padano o mozzarella di bufala campana sono talvolta criticati per il loro contenuto di grassi, senza considerare porzioni, frequenza di consumo e valore nutrizionale complessivo.

Eppure abbiamo già a disposizione un modello alimentare riconosciuto a livello internazionale per i suoi benefici: **la Dieta Mediterranea**. Non è soltanto uno schema nutrizionale, ma un vero e proprio modello culturale, fondato su solide evidenze scientifiche e su tradizioni alimentari millenarie.

Pasta, pane e cereali, frutta, verdura, legumi, olio extravergine di oliva, pesce, un consumo moderato di prodotti animali e la convivialità rappresentano i suoi pilastri. Un modello che si declina in modo diverso da regione a regione, ma che mantiene una struttura comune basata su equilibrio, varietà e moderazione.

### *Come si è arrivati all'infodemia alimentare?*

Come si è arrivati, allora, a questa infodemia alimentare? Una parte importante della responsabilità è legata ai *social media*, che consentono una diffusione immediata, capillare e **senza filtri delle informazioni**. **Gli algoritmi** tendono inoltre a mostrare contenuti che confermano nostre paure o convinzioni, creando vere e proprie **"bolle informative"**.

Un ulteriore problema è anche **la semplificazione eccessiva dei messaggi scientifici**. La ricerca in nutrizione è complessa, richiede tempo e produce spesso risultati sfumati, che devono essere interpretati nel contesto complessivo della dieta e dello stile di vita. Quando tali risultati vengono ridotti a titoli sensazionalistici, "La pasta fa male", "Il formaggio è nemico della salute", il significato originario si perde.

Così, un singolo studio che analizza situazioni di consumo eccessivo può trasfor-



marsi in un messaggio assoluto, che finisce per colpire anche prodotti tipici regionali, senza distinguere tra abuso e consumo moderato all'interno di un'alimentazione equilibrata.

### *Comunicare sui social media attraverso informazioni affidabili*

Di fronte a tale scenario sorge una domanda inevitabile: **come difendersi dall'infodemia alimentare?**

Ignorare i *social* non è una soluzione. Al contrario, è necessario **utilizzare gli stessi canali, ma con un linguaggio diverso**. Oggi il cibo viene spesso raccontato come una semplice somma di nutrienti o come uno strumento per ottenere risultati immediati: dimagrire, depurarsi, "sfiamarsi". In tale narrazione riduttiva il cibo perde contesto, storia e significato, diventando **terreno fertile per paure, sensi di colpa e messaggi estremi**.

È proprio questa visione semplificata che rende **necessario un cambio di prospettiva nella comunicazione alimentare,**



restituendo centralità alla Dieta Mediterranea non solo come modello nutrizionale, ma come cultura del cibo, la stessa cultura per cui la Cucina Italiana è stata riconosciuta Patrimonio Immateriale UNESCO.

**Il paradosso è che la Dieta Mediterranea è conosciuta da tutti, ma spesso non è realmente compresa.**

**Contrastare l'infodemia** non significa urlare più forte di chi diffonde messaggi sensazionalistici, **ma costruire nel tempo una comunicazione più chiara, coerente e affidabile.**

Si può raccontare un piatto di pasta non semplicemente come "carboidrati", ma come il risultato di una filiera agricola, di una lavorazione, di una tradizione culinaria e di una porzione inserita in un pasto bilanciato.

Si può raccontare il pane come un prodotto vivo, legato ai territori, ai grani, alle lievitazioni e ai gesti quotidiani, **spiegando la differenza tra consumo consapevole e abuso.**

In altre parole, è possibile comunicare sui *social media* in modo semplice senza essere semplicistici, con un tono non allarmistico e basato su informazioni affidabili.





# La pastiera, regina partenopea della Pasqua

di **Maria Teresa Cutrone**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

*Uno dei dolci più iconici della tradizione.*

**A** Napoli non c'è Pasqua senza la pastiera! È difficile stilare una classifica tra pastiera, babà e sfogliatella, i dolci più iconici della tradizione partenopea. Sicuramente, però, a Pasqua vince la pastiera, che ormai ha fortemente influenzato altre tradizioni gastronomiche del Meridione d'Italia e non solo. Risulta particolarmente gradevole l'abbinamento del rustico e semplice grano con la deliziosa crema di ricotta, che rende questa preparazione un dolce affatto stucchevole, molto profumato grazie alla presenza di bouquet floreali, cannella e limone.

**La pastiera porta in sé ingredienti carichi di significato, legati ad antichissimi culti pagani e affascinanti leggende,** e allo stesso tempo richiama la raffinata cucina di corte, per la complessità della sua preparazione, la pasticceria conventuale, con ricette rituali ricche di spezie e aromi, e la semplice cucina popolare, per l'uso dell'alimento agreste per eccellenza, il grano.

---

## *Tra mito e storia*

---

I più antichi progenitori della pastiera riguardano il **simbolismo del grano** e sono da individuare sicuramente nelle **focacce rituali di epoca greco-romana**, legate al culto di Cerere-Demetra.

La *mola salsa* era una focaccia sacra, fatta di farro e acqua di fonte perenne, e coperta di sale. Era preparata dalle Vestali e utilizzata nei riti religiosi di ringraziamento alla dea Cerere per la maturazione delle messi. Veniva distribuita ai fedeli, come atto di purificazione, oppure serviva a cospargere gli animali destinati al sacrificio. Infatti **"immolare" vuol dire coprire con mola salsa**.

La *confarreatio* era un rito religioso con il quale si celebrava il **matrimonio romano**, soprattutto tra i patrizi. Esso consentiva allo sposo di acquisire la *manus* della sposa. Durante questa cerimonia si sacrificava una pecora a *Iuppiter Farreus*, con diverse formalità rituali, tra le quali la divisione e la distribuzione di una focaccia di farro, simbolo della futura vita comune.

**Una leggenda affascinante** fa risalire l'invenzione della pastiera al **culto della**



**sirena Partenope**, che aveva scelto come dimora il Golfo di Napoli. Per ingraziarsi la semidea eponima della città, i sacerdoti le offrivano **sette doni simbolici**: la farina, simbolo di ricchezza; la ricotta, simbolo di abbondanza; le uova, che richiamano la fertilità; il grano cotto nel latte, a simboleggiare la fusione del regno animale e vegetale; i fiori d'arancio, profumo della terra campana; le spezie, omaggio di tutti i popoli del mondo abitato; lo zucchero (o meglio il miele), per celebrare la dolcezza del canto della sirena. Partenope allora mescolava i doni per creare una focaccia squisita, che simboleggia l'eterno ciclo naturale di morte e rinascita.

**Storicamente è possibile che la pastiera sia un dolce conventuale.** Un'altra storia, non si sa quanto vera, ne attribuisce l'invenzione alle suore del **convento di San Gregorio Armeno**, intorno al XVI secolo. Si dice che una suora del convento abbia voluto preparare un dolce con ingredienti tipici del simbolismo cristiano (uova, ricotta e grano), cui aggiunse le spezie asiatiche e il profumo dei fiori d'arancio del Golfo.

Le suore di quel convento erano vere maestre nella preparazione delle pastiere, che poi regalavano alle famiglie aristocratiche della città. Gli effluvi emanati dalla preparazione arrivavano nei vicoli dei bassi napoletani, consolando la povera gente, per la quale quell'aroma paradisiaco era la testimonianza della presenza del Signore. Si dice che perfino l'ombrosa regina **Maria Teresa d'Asburgo-Teschen**, "la Regina che non ride mai", si fosse lasciata sfuggire un sorriso dopo aver assaggiato la pastiera. Allora il consorte **Ferdinando II di Borbone**, il goloso "Re Bomba", commentò: "Per far sorridere mia moglie ci voleva la pastiera, ora dovrò aspettare la prossima Pasqua per vederla sorridere di nuovo".

**La prima importante citazione della pastiera**, che quindi ne documenta l'esistenza, la troviamo ne *La Gatta Cenerentola* (sesta novella de *Lo cunto de li cunti*) di **Giambattista Basile**, pubblicata tra il 1634 e il 1636. Nella fiaba, la pastiera è menzionata insieme al casatiello, nella descrizione del lauto banchetto organizzato dal re per ritrovare la fanciul-



la che aveva perso la scarpetta sulle scale. "E, venuto lo juorno destenato, oh benemio: che mazzecatorio e che bazzara che se facette! Da dove vennero tante pastiere e casatielle?".

### Dalle ricette rinascimentali a quelle moderne

**La storia della stampa gastronomica non lascia spazio a leggende e fantasie:** la prima apparizione di una ricetta denominata "Pastiera" la troviamo nella più **importante opera di Antonio Latini, Lo Scalco alla moderna**, del 1692: "**Di Grano, detto alla Napolitana, Pastiera**": "Pigliera i grano del più bello, che potrai avere, nettandolo con diligenza, lo metterai a bollire in latte grasso, e ridotto, che sarà la cottura e conveniente spessore, lo passerai per setaccio, e pigliando due libbre della detta passatura, vi aggiungerai oncie 8 di cascio parmigiano grattato, una libra di ricotta grassa di pecora, oncie 2 di farina di pane di spagna, pepe, sale, e cannella a sufficienza, oncie 2 di zucchero in polvere, mezza libra di pistacchi ammaccati, macerati in acqua rosa muschiata, oncie 4 di pasta di marzapane, strettamente stemprata con latte di pistacchi, et un poco d'ambra. Incorporerai tutte queste cose, e comporrà la pastiera, dentro d'una tiella, sopra sfogli della medesima pasta, e coprendola degl'istessi sfogli, l'ungerai benissimo, con butiro, e mettendola nel forno,

la manterrai morbida, e la servirai calda, con zuccaro sopra". Si tratta di **una torta a metà tra il rustico e il dolce, tipicamente rinascimentale**, in cui il concetto di pastiera è già ben definito, nonostante alcuni ingredienti diversi da quelli di oggi.

**Una successiva ricetta**, più aderente a quella che conosciamo oggi, appare nell'opera **Il cuoco galante** del gastronomo e filosofo pugliese **Vincenzo Corrado**, capocuoco alla corte borbonica. Corrado la descrive in modo dettagliato e accademico, con tanto di indicazione "da fare in aprile".

Un'altra ricetta "moderna" della pastiera appare nella prima edizione dell'opera **La cucina teorico-pratica**, del 1837, di **Ippolito Cavalcanti**.

**Tradizionalmente, la pastiera va preparata il Giovedì Santo, e le strisce di copertura devono essere sette**, come sette sono i doni della città di Napoli alla sirena Partenope, come sette sono le strade principali del centro storico dell'antica città greco-romana, 3 decumani e 4 cardini... **ma questa pare sia una leggenda inventata recentemente in una pasticceria dei decumani**, come stratagemma per attirare curiosità sul prodotto e venderlo meglio. La pasticceria pubblicò persino un libretto in cui si raccontava la storia delle sette strisce, cui hanno creduto tutti, anche professionisti del settore, ammaliati dal fascino del racconto, del quale, però, non sono mai state dichiarate le fonti.



# La fine delle enciclopedie di cucina

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

*Oggi il digitale domina l'esperienza culinaria.*

**S**iti e app dedicati alla cucina raggiungono mensilmente circa 31,8 milioni di utenti *online* e, se si pensa che in Italia ci sono circa 44 milioni di utenti internet, si desume che **oltre 7 persone su 10 consultano contenuti di cibo almeno una volta al mese. Circa il 95% degli italiani cerca idee di cucina online** e, in periodi particolari come quelli festivi, quasi 8 italiani su 10 visitano siti di ricette. A livello globale, le ricerche sono centinaia di milioni ogni mese, con richieste e attività legate alla cucina in forte crescita, dati che confermano come il digitale domini l'esperienza culinaria. È un cambiamento epocale che si accompagna al tramonto delle enciclopedie di cucina, che hanno rappresenta-

to per secoli un *medium* fondamentale per la trasmissione del sapere gastronomico. Prima dell'avvento di internet, dei programmi televisivi e delle piattaforme digitali, le enciclopedie di cucina rappresentavano il principale mezzo attraverso cui si conservavano ricette, tecniche di preparazione, norme igieniche e tradizioni regionali. Oggi, molte di queste opere, considerate superate, mantengono comunque **un grande valore storico e culturale.**

*Riunire tutto il sapere in un'unica opera è stato un progetto ambizioso*

Riunire tutto il sapere in un'unica opera è stato un progetto ambizioso, perseguito fin dall'antichità, e **le enciclopedie di cucina più antiche rispecchiano il contesto sociale ed economico del loro tempo**, con ingredienti costosi, tempi di preparazione lunghi e un forte legame con la

cucina aristocratica o borghese, rendendole spesso lontane dalle esigenze della vita moderna. Opere come ***Il Talismano della Felicità* di Ada Boni**, fondamentale per capire la cucina borghese italiana del Novecento, o i grandi trattati ottocenteschi presentano ricette pensate per famiglie numerose e per una gestione domestica ormai scomparsa. Anche le indicazioni nutrizionali risultano datate, poiché **basate su conoscenze scientifiche oggi superate, ignorando temi centrali come la sostenibilità, la stagionalità consapevole e l'impatto ambientale** della produzione alimentare. Le ricette erano spesso descritte come modelli fissi, senza margine di adattamento, mentre **la cucina contemporanea privilegia la creatività, la personalizzazione** e l'attenzione alle intolleranze alimentari.

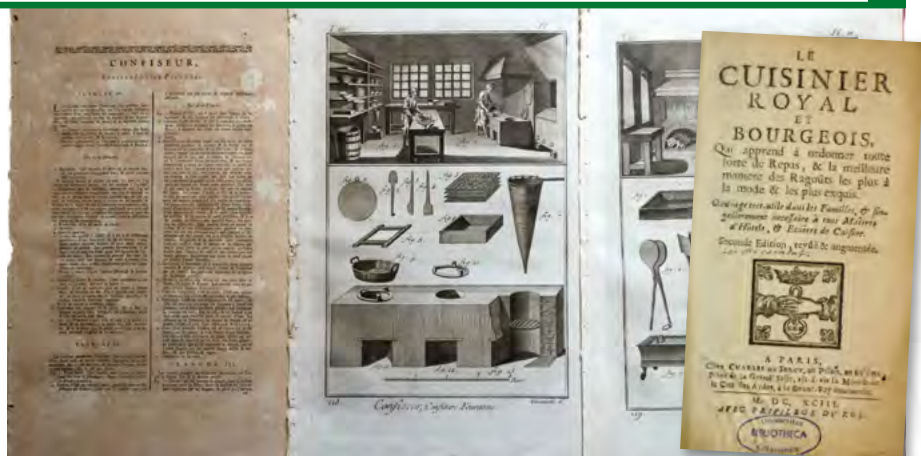
**Restano testimonianze preziose della storia del gusto, della società e delle abitudini** alimentari di un'epoca e **aiutano a capire l'evoluzione della cucina** e a valorizzare le tradizioni da cui nasce la gastronomia moderna.

L'acquisto di enciclopedie, tramite rappresentanti porta a porta, ha vissuto il suo *boom* in Italia durante il periodo del Miracolo Economico degli anni Cinquanta-Settanta del secolo scorso, rappresentando un simbolo di ascesa sociale e il desiderio di cultura per le famiglie italiane. L'acquisto era visto come un investimento per il futuro dei figli, spesso venduto in "fascicoli" o a rate.

*Dai testi più antichi...*

Il *De re coquinaria* di **Apicio**, nella Roma imperiale (IV-V secolo d.C.), è tra i più antichi testi di cucina occidentale con la raccolta di ricette, tecniche e ingredienti





dell'élite romana. Il libro influenzerà tutta la cucina medievale europea, come vero manuale gastronomico.

Nel Medioevo islamico, esempi enciclopedici sono quelli di **Ibn Sayyār al-Warrāq** con il suo *Kitāb al-Tabīkh*, edito a Baghdad nel X secolo, una delle prime enciclopedie della cucina al mondo con ricette, norme di galateo e conservazione degli alimenti, che avrà influenze sul bacino del Mediterraneo e in Europa, con la sua evoluzione, nel XIII secolo, a opera di **Al-Baghdadi**, un altro *Kitāb al-Tabīkh*.

In Europa, nel XIV secolo, apparve un "manuale ufficiale delle cucine di corte", *Le Viandier* di **Guillaume Tirel (Taillevent)**, che organizzava la cucina transalpina per tecniche e preparazioni. Nel 1691, **François Massialot** pubblicò *Le Cuisinier royal et bourgeois (Cucina aristocratica e borghese)*, con la classificazione delle preparazioni. **In Italia**, il *Libro de arte coquinaria* di **Maestro Martino**, apparso nel XV secolo, è considerato il padre della cucina moderna italiana, mentre nel Rinascimento, l'opera di **Bartolomeo Sacchi**, detto il Platina, *De honesta voluptate et valetudine*, è da considerarsi la prima enciclopedia gastronomica stampata.

**Bartolomeo Scappi**, nel 1570, realizzò poi *Opera (dell'arte del cucinare)*, con 1000 ricette, indicazioni di utensili, tecniche, banchetti, stagioni, della cucina papale e aristocratica: **uno dei libri di cucina più importanti, che raccoglieva in modo sistematico ingredienti, tecniche, ricette, tradizioni regionali.**

L'enciclopedia, però, conosce la sua fase di maggior lustro durante l'Illuminismo, con l'impresa editoriale dell'*Encyclopédie* di **Diderot** e **D'Alembert** (1751-1772), che tratta di "scienze, arti e mestieri", ma **con voci gastronomiche fondamentali nel passaggio alla gastronomia moderna.**

### ... ai più recenti

**L'enciclopedia di cucina tradizionale e quella digitale non si escludono, ma si completano;** la prima conserva la memoria storica e culturale del cibo, la seconda risponde alle esigenze pratiche e alla velocità della vita moderna. Il vero sapere gastronomico nasce dall'integrazione di entrambe: **radici solide nel passato e strumenti dinamici nel presente**, e ciò spiega la "caccia", nei mercati dell'usato o nelle librerie, a testi fuori commercio e raccolte importanti come *L'Enciclopedia della Cucina Italiana* di **Garzanti**, una delle più complete e autorevoli, con migliaia di voci su piatti regionali, prodotti tipici e tecniche. **L'editore Fabbri** pubblicò, negli anni Sessanta, *L'Enciclopedia culinaria*, **10 volumi**, risorsa per appassionati di cucina storica italiana. E poi *Il Cucchiaio d'Argento*, Editoriale Domus, per **un approccio più pratico**, usato da cuochi e appassionati; la *Grande Enciclopedia della Gastronomia* della **UTET**, con un **taglio culturale e storico**, oltre che culinario, includendo vini, **prodotti Dop/Igp e territori**; *L'Enciclopedia della Cucina Italiana*, edita da **Mondadori** nel 2009, con tutti i **piatti tipici di ogni regione** raccolti in 16 volumi. **De Agostini** pubblicò nel 1987 *I tuoi menu, Enciclopedia illustrata della cucina*, e poi, dal 2001, l'Enciclopedia *Facilissimo in cucina*, edita in 52 volumi, seguita da *La cucina italiana dall'antipasto al dolce*, composta da **5 volumi** (antipasti, primi piatti, secondi piatti, verdure, dolci). E ricordiamo, inoltre, per le Edizioni "Corriere della Sera", *La Cucina Italiana - Dizionario enciclopedico* in 15 volumi; e i 7 libri dell'*Enciclopedia della Cucina italiana* di "Repub-

blica" e *L'Enciclopedia della Cucina Regionale Italiana* in 25 volumi, con 5.000 ricette.

**Opera completa fu la Grande Enciclopedia della Cucina**, **Curcio Editore** che, in 24 volumi, raccoglie ricette di cucina italiana e internazionale, mentre una facile guida, con storia e consigli pratici, è *Cultura del Cibo* in 4 volumi, edita nel 2025 in occasione di Cibo Expo dalla **UTET**.

**Il passaggio dalla carta al digitale non ha cambiato solo il supporto, ma anche il modo di trasmettere e utilizzare il sapere gastronomico e Naviga l'enciclopedia è l'espressione che la Treccani ha adottato per approdare online**, dedicando spazio alla cucina, alla gastronomia e ai lemmi collegati.

Per la proclamazione da parte dell'UNESCO della Cucina Italiana come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, **l'Istituto dell'Enciclopedia Italiana Treccani e la Fondazione Qualivita hanno presentato l'Atlante Qualivita 2026**, esaustiva e aggiornata **raccolta dell'offerta italiana di prodotti a Indicazione Geografica**, che riunisce e documenta l'intero patrimonio delle produzioni agroalimentari e vitivinicole Dop, Igp, Stg e delle bevande spiritose Iqg.





# La famiglia Pretto, una dinastia da riscoprire

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

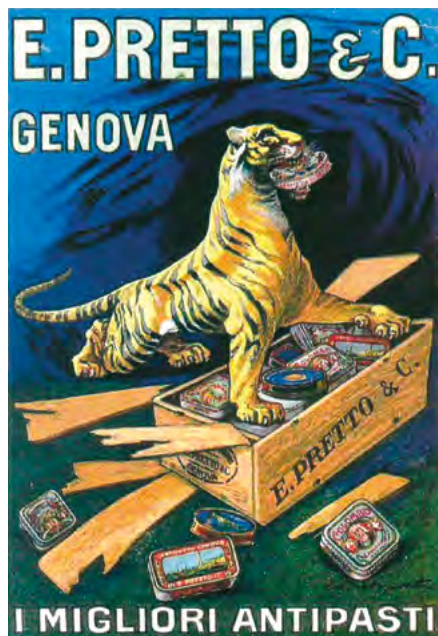
Eugenio Pretto

*La bella storia dei primi ambasciatori del miglior Made in Italy nel settore della conservazione e del commercio del pesce.*

**N**ella storia dell'imprenditoria nazionale vi è un'antologia di nomi legati a dinastie familiari che si possono ritrovare in diversi settori. Dall'automobile agli elettrodomestici, per non parlare della gastronomia nelle sue varie declinazioni. Per esempio, nel settore della confezione dei prodotti ittici, come non ricordare i **siciliani Florio** (protago-

nisti anche di molta letteratura) o i **genovesi Parodi**, ma ce ne sono **molti altri che meritano di essere riportati alla luce dall'oblio** in cui sono stati ingiustamente dimenticati. Un esempio per tutti la **famiglia Pretto**, con radici nella vicentina Cornedo, "emigrata" a Genova, **ambasciatrice del miglior Made in Italy nelle Americhe, come in Europa e pure in Africa**. L'archeologo che li ha riscoperti, il conterraneo vicentino **Antonio Fabris** che, da tempo, voleva tradurre in memoria scritta quelli che erano ricordi orali in quella Cornedo in cui i Pretto tornavano, legati da una *madeleine* che non hanno mai dimenticato.

*Il fondatore dell'azienda, Eugenio, è il primo, in Italia, ad applicare il metodo Appert*



**Il padre fondatore Eugenio, classe 1826**, fu registrato all'anagrafe come Preto, che poi rinforzò, divenuto adulto, con la doppia t. Una famiglia numerosa, come si usava a quel tempo. **I genitori vengono a mancare improvvisamente**, a distanza di due settimane, vittime della polmonite che infestava la pedemontana vicentina. **Eugenio ha 21 anni, deve inventarsi una vita**. Parte per Zurigo, anche per evitare di prestare servizio militare con le truppe di Cecco Beppe, e **qualche anno dopo si trasferisce a Genova che, al tempo, era il porto di addio degli emigranti verso le Americhe**. Ma lui a Genova trova una nuova patria tanto che, **nel 1854, fonda una propria azienda dedita alla conservazione e al commercio del pesce**. L'anno dopo è **il primo, in Italia, ad applicare il metodo Appert**, ossia quello della conservazione industriale degli alimenti, basato sulla sterilizzazione termica in conte-

nitori a chiusura ermetica. **È un'intuizione che lo premia in breve tempo**, tanto che **il mercato si espande con la relativa diversificazione per settore**, dal pesce alle carni e agli ortaggi. Tra il **1857 e il 1865 avvia altre due aziende a Sestri Levante e ad Alasio**. Nel 1866 apre a Chioggia, lavorando pesci marinati e conserve alimentari. **Comincia a frequentare le diverse esposizioni di settore, debuttando con una medaglia d'argento a Padova**. In quel tempo **la lavorazione del tonno fa numeri importanti**, con tonnare sparse in varie sedi tirreniche, *in primis* in Sardegna e in Sicilia, tanto è vero che, **nel 1872, acquisisce la tonnara di Stintino**, a nord-ovest della Sardegna, laddove la manovalanza è in prevalenza ligure. **Prova a sbarcare anche nel regno dei Florio, a Favignana**, ma sarà un'esperienza limitata nel tempo, anche per non destare troppa "gelosia" imprenditoriale e potersi meglio concentrare sulla sarda Stintino. **È**

*Donne durante la lavorazione del pesce*



**tempo di entrare nei mercati internazionali**, tanto che **all'Esposizione Universale di Vienna, nel 1873, ottiene l'ennesima medaglia d'argento** alle spalle di quella d'oro della famiglia Cirio. Premiata la linea di prodotti confezionati a Chioggia: **conserve di moscardini, sgombri, anguille marinate, gamberi**. Il medagliere si arricchisce anno dopo anno, da Milano a Torino, passando per Berlino. In quegli anni i Pretto, così come i Parodi e altri imprenditori del settore, **si guardano in giro: oramai il mercato nazionale comincia ad andare stretto**. Nel **1881 Eugenio Pretto apre un'attività a Cadice**, sulla costa atlantica andalusa. **Qui la pesca del tonno avviene prima**, la manovalanza costa meno e quindi **vi sono le condizioni più favorevoli per esportare poi il prodotto verso il mercato italiano**. A questo si aggiunge anche il fatto che, a quel tempo, **non si usava in terra berica la lavorazione sott'olio per conservare il prodotto**, che veniva salato e pressato in fusti di legno.

*Registra anche un brevetto per la procedura di apertura e chiusura dello scatolame*

Nel 1883, Pretto registra un brevetto per la procedura di apertura e chiusura dello scatolame destinato alla conservazione. Infatti, **nel suo stabilimento genovese, vi è una doppia linea di produzione**. Da un lato quella alimentare, dall'altro quella delle latte da confezionamento, anche perché, **in quegli anni, Genova è considerata "la capitale della latta"**. Lo scatolame esportato all'estero per il confezionamento finale dei prodotti, come per esempio in Spagna, è acquistato anche da altre aziende. **Si crea una sorta di sbilanciamento** tra questi imprenditori, che diventano più competitivi lavorando all'estero e poi esportando il prodotto in un mercato potenzialmente ricettivo come quello italiano. **È una battaglia sui dazi** che trova ampio confronto anche a livello parlamentare, ma le difficoltà si sommano una all'altra, anche perché il governo spagnolo non consente la vendita di alcuni

macchinari a imprenditori stranieri. **È ora di sbarcare oltre Atlantico, per esempio con l'Expo del 1893 a Chicago** tanto che, in brevissimo tempo, **i panini farciti con tonno all'olio diventano la moda del momento**. E poi **l'Argentina, dove la folla colonia italiana non vede l'ora di riallacciare i rapporti con la madrepatria**, ancor meglio se a tavola, aprendo **le varie scatolette custodi non solo di pesce, ma anche di carni e legumi**. Al di là delle difficoltà con i dazi, che riguardavano più i singoli paesi che le aziende, **i Pretto, con la corona di Spagna, hanno sempre mantenuto un ottimo rapporto**. Per esempio durante gli anni dei moti insurrezionali a Cuba, allora colonia. **Il problema dei rifornimenti era un'emergenza sempre più grave**. Dopo aver testato quanto in uso alle truppe russe e prussiane, alla fine **viene prescelto Pretto, al tempo già fornitore della marina dei Savoia**. Sarà **lui la maggior fonte di approvvigionamento**, con confezioni di carni bovine provenienti da selezionate razze piemontesi e lombarde. **Sulle etichette un ideale gemellaggio con affiancati i loghi delle forze armate italiane e spagnole**. Era conseguente premiarlo con la nomina a **Cavaliere della Corona di Spagna**, cui seguirà, poco dopo, quella a **Cavaliere dell'Ordine della Corona d'Italia**.

*L'azienda si espande all'estero anche con una grande attenzione al marketing*

**Eugenio Pretto viene a mancare nel 1904**, ma già da tempo **aveva allevato al suo fianco il degno erede Alberto**. Quello che, al giorno d'oggi, si direbbe **un imprenditore illuminato**. Tanto **puntuale e preparato nel condurre l'azienda di famiglia**, quanto **dotato di una stra-**

**ordinaria sensibilità sociale**, assieme all'amata moglie **Maria Cassanello**, Mary per tutti. **Classe 1872, poco più che trentenne assume il timone di comando**. Nel **1907 viene inaugurato il nuovo stabilimento a Cornigliano**, quartiere di Genova. **Si espande nei vari mercati internazionali con una grande attenzione anche al marketing**, alla valorizzazione del prodotto e alle sue storie. Un esempio per tutti la **cartolina pubblicitaria dove una tigre apre con una zampata una scatola marchiata Pretto**, nella quale ci sono prede golose, a partire da quella scatoletta che stringe già fra i denti, così come il **marchio confezionato nel 1910 per il mercato argentino, in occasione del centenario di quella repubblica**. Al centro, varie figure partecipanti al giuramento per l'indipendenza; sotto, a lato, lo stemma di Genova. **Colpisce per intensità l'etichetta creata nel 1914 al termine dei lavori del Canale di Panama**. **Il dio del commercio, Mercurio, separa le due Americhe, del Nord e del Sud, per lasciare libera la navigazione** per i traffici delle merci. Ci sono tutte le premesse perché la bella avventura dei Pretto continui per le generazioni a venire, ma **il sogno di papà Alberto e mamma Maria viene infranto dalla morte, appena quarantenne, dell'amato Eugenio Jr**, dopo che avevano perso il piccolo Pierino, appena dodicenne. Nel frattempo erano subentrate altre crisi, a partire da quelle belliche del secondo conflitto mondiale, tanto che **i Pretto cederanno le quote aziendali assieme a generose donazioni a partire dal 1945 sino a dare vita, nel 1958, alla Fondazione Pretto Cassanello**, dedica all'assistenza e alla formazione delle giovani generazioni con due istituti dedicati, nella ligure Quarto dei Mille come nella natia Cornedo Vicentino. **Una storia straordinaria, di professionalità imprenditoriale e di generosità**.



# La primavera contadina veneta

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

*Un viaggio  
attraverso tradizionali  
consuetudini  
da non dimenticare.*

In un tempo ormai lontano, nel Veneto, la primavera contadina bussava alle porte tra il 22 e il 24 febbraio, quando i venti di San Mattia facevano volare i semi di piante e fiori. Il pensiero comune era però quello che l'anno si dividesse in due: *l'istà*, la *bela staion*, e *l'inverno*, la *bruta staion*.

*Il risveglio della natura  
accompagnava le tradizioni  
della Quaresima*

**Un profondo sentimento religioso accompagnava la vita del contadino veneto.** Contro il maltempo, la siccità, le malattie e le carestie chiedeva la protezione della Madonna e dei Santi ausiliatori, spesso anche senza la mediazione della Chiesa. La sua esistenza era scandita da feste votive, novene e tridui. Dopo il Carnevale, con l'inizio della Quaresima, si faceva penitenza e la carne era vietata, anche se, sulle tavole contadine, solitamente appariva di rado. Si portavano in tavola la *rènga*, l'aringa, o lo *scopeton*, la grande sardina atlantica sotto sale. I filetti di aringa venivano cotti al forno e poi erano conditi con olio, aglio e prezzemolo ed erano serviti accompagnati con la polenta. Poca *rènga* e molta polenta. Molto amato era anche il *bacalà*,

che in realtà era lo stoccafisso cucinato alla vicentina, alla trevisana o alla *capucina*. A pranzo non mancavano mai i *bigoli con la sardela* e, in occasioni particolari, le *fritole* di zucca, con la zucca *baruca* chioggiotta.

**Con l'avanzare della primavera, le donne andavano nei campi a raccogliere le prime erbe:** *radeci da campo*, *crincane*, *brusaoci*. Si mangiavano crude, condite con sale, aceto forte e pochissimo olio, *na crose*, un *cuciaro*, una *croce*, un *cucchiaio*. **A metà Quaresima, per 24 ore, si interrompevano il digiuno e l'astinenza** dei 40 giorni prima di Pasqua. Nelle chiese tornavano i fiori e il colore liturgico da viola diveniva rosa. Il clima di festa inondava nuovamente le case e le strade. Si tornava a friggere *fritole*, *galani* e *crostoli*, i dolci di Carnevale. E proprio in questo giorno di festa, a Treviso, probabilmente tra il 1881 e il 1884, il conte **Tita Paja** e il sindaco **Mandruzza-**

**to** istituivano, nelle campagne e in città, il "**Processo e rogo aea Vecia**". Una tradizione sospesa solo durante le due guerre mondiali e che continua ancora oggi. Solitamente di giovedì, un fantoccio dalle sembianze di una vecchia signora, in un finto e non equo processo, è incolpato di tutto il malcontento della comunità cittadina durante l'anno appena trascorso. L'imputata viene alla fine condannata al rogo a Treviso, in altre zone, invece, all'annegamento. Secondo la tradizione cristiana l'acqua lava via il peccato, il fuoco lo distrugge.

*Le usanze di una volta  
nel mondo contadino*

**La domenica delle Palme, durante la messa, ai fedeli veniva dato l'olivo benedetto**, che una volta portato a casa era



posto sopra il focolare, il *larin*. Quando scoppiava un temporale, per scongiurare la grandine che devastava le campagne, le foglie venivano bruciate sotto il portico o sull'aia, in quanto si credeva che i loro fumi avrebbero allontanato la perturbazione. Durante il rito si recitava questa preghiera: "Santa Barbara e San Simon, me varde da ra saeta e dal ton, dall'ira dall'iron e da ra portes de comun". Nel pomeriggio aveva inizio l'adorazione delle Quaranta Ore durante la quale il Santissimo veniva esposto in chiesa sull'altare. L'adorazione era possibile anche durante la notte ed erano i membri delle varie confraternite a sorvegliare. L'usanza era stata sospesa solo durante la dominazione austriaca, in quanto le autorità temevano le sommosse favorite dal buio.

**In questo periodo i contadini usavano vuotare le botti prima che il caldo facesse deventar mato, inacidire il vino.** Si celebrava allora la festa delle Palme. Appendevano alla porta un ramo di salice, l'albero dei riti agrari, per invitare i passanti a fare *galzega*, a fermarsi a bere. Per pochi soldi venivano dati un bicchiere e le chiavi della cantina e si poteva bere *a la frasca*, a volontà.

**Nella Settimana Santa tutti i lavori erano sospesi per permettere ai fedeli di partecipare alle funzioni religiose.** A Venezia tutte le magistrature si fermavano, escluse quelle che si occupavano dei più bisognosi. Nelle campagne le donne si dedicavano ai lavori di casa, gli uomini ai lavori meno impegnativi come legare le piante con gli *stropèi* e *bruscàr le vidè*, potare le viti. Nelle case si recitava la Via Crucis e non il solito Rosario.

**Il Giovedì Santo si svolgeva il rito della lavanda dei piedi. Si legavano le campane** che non avrebbero più suonato fino alla notte di Pasqua. Nei paesi si udiva solo il suono delle *racole*, strumenti di legno con una lamella di ferro che, scorrendo su una ruota dentata, producevano un suono simile al gracidiare delle rane. Li suonavano i ragazzi del paese per chiamare i fedeli alla celebrazione delle funzioni religiose. Il Venerdì Santo, con una lunga Via Crucis che attraversava campi e colline, si ricordava la Passione di Gesù. **Il Sabato Santo** erano bene-



detti il fonte battesimale e l'acqua che, portata a casa dai fedeli, veniva sparsa per la campagna per cacciare gli insetti nocivi che potevano danneggiare il raccolto. Si benedicevano anche i pacchi di sale da dare alle mucche che andavano in alpeggio. **Nelle case si preparavano le uova sode colorate**, che poi venivano accuratamente nascoste negli angoli della casa e i bambini si divertivano a cercarle.

*Sulle tavole di ogni famiglia il cibo diventava un rito*

**Il giorno di Pasqua** tutte le campane suonavano a festa e, in alcune zone del Veneto, i contadini aprivano porte e finestre delle case, ma anche il pollaio e la stalla, per far entrare la lieta novella. La messa era lunga e cantata, tornati a casa si faceva una grande festa. **A tavola non potevano mancare i vovèti durii, le uova sode colorate, ma anche le tajadèle o paparele in bo, le tagliatelle in brodo fatte in casa, accompagnate da un vecchio detto: "Aleluia, Aleluia le paparele se desgarbuia"**, le tagliatelle pendono lunghe dalla forchetta. **Poi lo stufadin de castrà con polenta** e la carne bollita condita con la radice di crèn grattugiata, la cui piccantezza doveva ricordare il fiele bevuto da Gesù sulla croce, il tutto accompagnato da un *bicer* o un *goto de vin tondo*. **Il dolce pasquale veneto** che rappresenta la regione era ed è la *fugassa*, rotonda come il sole che torna a splendere e a dare la vita. **Oggi**

**la focazza de Pasqua di Este viene inviata, ogni anno, in Vaticano, in regalo al Santo Padre.** A Venezia, invece, con la pasta della *fogassa* si creavano le colombine da unire alle uova colorate.

**Il pranzo dei veronesi, invece, si chiudeva sempre con la brazadela. Una torta morbida** fatta di uova, zucchero, farina e qualche goccia di grappa o anice. **Un antico proverbio** la accompagnava: "se no pioe su l'olivela, pioe su la bazadela" (se non piove la domenica delle Palme, piove il giorno di Pasqua). **A Pazon di Caprino Veronese si gustavano le brazadele broè, ciambelle bollite che si appendevano ai rami di ciliegio in fiore.**

*El luni de Pasqua, il lunedì di Pasqua*, gli *zaghèti*, i ragazzini che servivano la messa, con ceri e lanterne, recavano nelle case il fuoco benedetto la notte di Pasqua durante la veglia. In cambio ricevevano le uova di gallina che portavano in canonica per le necessità parrocchiali. **La giornata era dedicata alla scampagnata.** Si mangiavano sui prati *vovi duri* e *sopressa*, un insaccato di carne di maiale speziata macinata grossolanamente. In allegria si giocava *a la righea* o al *cozzo delle uova*. Si tiravano le uova cercando di colpire quelle degli avversari per vincerle.

**La cultura contadina imponeva di celebrare alcune feste.** Cibo e usanze divenivano un rito per ogni famiglia, un momento di gioia in un'esistenza fatta spesso di povertà e difficoltà. **Oggi molte di queste usanze sono andate perdute**, quasi dimenticate, ma non può esserci un futuro senza conoscere e ricordare il passato. **Allora proviamo a non dimenticare**, a ricordare e raccontare insieme.



# Del castagno, albero sacro di Lunigiana

di **Riccardo Boggi**

Accademico della Lunigiana

*Il mondo legato all'albero del pane e alla castanicoltura in Lunigiana, tra storia, leggende, aspetti gastronomici e culturali.*

Castagneto nel borgo medievale di Filetto



In Lunigiana i bambini non li portava la cicogna, ma li trovavano nella cavità di un vecchio castagno e, se non dormivano, cantavano loro la strana ninnananna di uno sprovveduto che teneva la pipa nel riccio di una castagna e poi si lamentava: *“Tinanena aveva una pipa e la teneva piegata in una riccia, ma riccia pungeva e Tinanena piangeva”*. Si nasceva in una pianta sacra e non poteva che essere così, perché il castagno, in Lunigiana, è una pianta sacra, come raccontò, nei primi anni del Novecento, sul quotidiano inglese *“The Observer”*, la scrittrice **Lina Waterfield**, quella che ospitava, nella fortezza della Brunella di Aulla, **David Lawrence**, l'autore de *L'Amante di Lady Chatterley*.

Lina Waterfield scrisse di pellegrini che salivano sulle colline del **santuario della Madonna del Castagno**, così chiamato perché era sorto sul luogo dell'apparizione della Madonna a un eretico bestemmiatore che stava abbattendo un castagno. Proprio da quell'albero la Madonna lo implorò di smettere di bestemmiare e il peccatore, miracolosamente, piangendo, si convertì. Lì fu costruito un santuario e il castagno fu murato dentro l'altare maggiore: la Madonna del Castagno ha continuato nei secoli a elargire grazie ai fedeli, che ancora oggi si recano a pregare accanto a quel che resta dell'albero dell'apparizione che è, probabilmente, l'unica reliquia di castagno esistente in Italia, venerata ogni anno da migliaia di pellegrini.

*Il castagneto, in Lunigiana, è ancora il luogo privilegiato della festa*

Il castagneto, in Lunigiana, era ed è ancora il luogo privilegiato per incontri sociali e per la festa: lì si radunano contadini e commercianti **per le fiere di fine estate**; entro recinti di frasche di castagno, un tempo, si improvvisavano osterie, e, recentemente, anche aree per picnic. **Lì sostano ancora le processioni dei Santi patroni** e si cantano i Maggi epici, lì si ballava, a fine guerra, in balere improvvisate.

Se si cercano **le prime testimonianze della presenza del castagno in Lunigiana**, bisogna risalire ai **secoli IV e V** e si scopre che sono **le più antiche d'Italia**. In quei secoli il castagno prese a sostituire la quercia nel paesaggio locale e lo fece

ancora di più a partire dal XII secolo, come provano le analisi dei carboni dei legnami utilizzati per fondere le campane dell'abbazia di San Caprasio di Aulla.

*Del castagno,  
nell'economia rurale, non si  
è mai buttato via niente*

Se un paragone mi viene in mente, è che del castagno, come del maiale, nell'economia rurale non si è mai buttato via niente. Di legno di castagno, infatti, erano i serramenti delle case, i solai, i mobili. In cantina, **erano di castagno le botti, i cassoni per le farine, i canestri e le ceste.** Nei tronchi scavati si ospitavano gli alveari, con il castagno si facevano pali per i vigneti, greggie per le stalle, **attrezzi agricoli** come gli aratri e i gioghi, le benne, grandi cesti posti su slitte e trainati da animali per trasportare ogni genere di prodotti dell'agricoltura.

**I gusci secchi** delle castagne, frantumati, il *rusco*, erano usati, insieme ai ciocchi, **per mantenere a lungo il fuoco nei camini. Anche la cenere trovava due utilizzi:** serviva per il bucato tradizionale e poi si depositava nell'orto come concime, con funzioni anche antiparassitarie per le verdure. Neppure vanno dimenticate le foglie, migliori della paglia, delle stoppie o di quelle di quercia o di cerro come lettiera per gli animali. E, ancora, **le foglie erano usate nei testi di ghisa come antiaderente** nella cottura di pane e torte.

**Che le castagne fossero i due terzi del pan di Lunigiana** lo scrive il cronista **Giovanni Antonio da Faye**, a metà del Quattrocento, ma è storia recente, dell'ultima guerra, come **la farina di castagno abbia assicurato la sopravvivenza di migliaia di sfollati** da Spezia, da Massa e da Carrara, sui monti lunigianesi. Chiamata *patona*, **castagnaccio o tenerina, lasagna bastarda o polenta**, ma è **stata quella farina a nutrire la popolazione** e anche a stancarla, tanto che per un po' di tempo si era quasi dimenticata e **solo ora, da piatto unico, è tornata a essere un piatto pregiato.**



*La farina di castagna  
ha sfamato per lungo tempo  
contadini e pastori*

La farina di castagna, nel passato, ha liberato, per le sue proprietà nutritive, anche dal rischio della pellagra che colpì le popolazioni che si nutrivano soprattutto di farina di mais ed è la stessa che **Ildgarda di Bingen** considerava utile per la cura del mal di fegato e dello stomaco.

Bisogna ricordare che, se i cibi a base di farina di castagna raramente arrivavano sulle mense dei ricchi, toglievano la fame a contadini e pastori. Lo sapevano bene i governanti, che inutilmente cercavano di convincere i contadini a sostituire il castagneto con campi coltivati, perché **la gente di Lunigiana riteneva inutile faticare** per lavorare nuove terre **quando il castagno bastava a sfamarli.**

Quando, nel 1816, l'eruzione del vulcano Tambora provocò in Europa una grande carestia, nella Lunigiana estense **Francesco IV** di Modena fece ricorso alla farina di castagna per alleviare la fame dei suoi sudditi e **fece costruire una grande farinaia per distribuire farina ai poveri e a prezzi calmierati.**

In tutti gli Statuti delle varie comunità troviamo norme rigide per la tutela dei castagneti e anche sui tempi per la raccolta delle castagne. **Un proverbio, legato alla festa di San Martino** - "Per san Martin martèla chi a n'ha ruspa rastèla" -,

ricorda che l'11 novembre si liberalizzava la raccolta in tutte le proprietà private e si consentiva, anche ai più poveri, di fare provvista di castagne eventualmente dimenticate dai proprietari o cadute in ritardo.

**Oggi, sul mercato, la farina di Lunigiana ha ottenuto il riconoscimento della denominazione Dop** e la produzione rispetta un rigido disciplinare: ciò favorisce anche la manutenzione dei castagneti pregiati e la loro salvaguardia.

**Secondo il disciplinare**, le castagne devono essere raccolte tra il 29 settembre e il 15 dicembre e poi devono essere essiccate a fuoco lento con l'utilizzo esclusivo di legna di castagno, per un minimo di 25 giorni, in strutture denominate "gradili". La macinatura deve essere effettuata in mulini tradizionali, con macine di pietra, entro il 30 gennaio dell'anno successivo a quello della raccolta. La farina è ottenuta per almeno il 70% da castagni delle varietà bresciana, carpanese e rossola e, per la parte rimanente, da castagni delle specie fossetta, marzolina, moretta, primaticcia, rigola e rossella.





# Sicilia in tavola

**di Tullio Sammito**

*Accademico di Ragusa*

*“Qualunque cosa possa accadere ai Siciliani, essi poveramente o riccamente cucineranno per qualcuno” (Cicerone).*

Il fattore peculiarità culinaria è alla base di ogni tipo di cucina esistente, sia essa regionale, nazionale o internazionale. Esso è fondato su due assiomi: la cucina di ogni luogo non muta mai ma, al massimo, si trasforma, legata com'è ai singoli, specifici prodotti della terra e alla particolare e privilegiata diffusione animale o d'allevamento; ogni caratteristica, aspetto, e specifica proprietà di ciascuna risente e viene influenzata da fattori geografici, climatici, storici ed economici. È lungo l'asse dei due principi appena enunciati che si svolge questa carrellata sulla cucina siciliana, certamente una delle più varie e ricche tra quelle dell'intero Paese, per non dire del mondo.

**I suoi aromi e sapori sono infatti un retaggio delle tante dominazioni** che si sono succedute nell'isola. Non solo: essa è anche una delle più variegata, per non dire variabile, tra zona e zona della medesima terra. Risente, infatti, ancora più di ogni altra, delle differenti influenze lasciate da quei popoli che, nel corso della storia, ebbero nell'isola i loro insediamenti microsettoriali.

*Influenze e contaminazioni hanno costituito, nei secoli, l'essenza stessa della cucina siciliana*

Ci si perde a scrutare e indagare circa le varie influenze e contaminazioni che, sovrapponendosi e incrociandosi, hanno finito per costituire, nel corso dei secoli, l'essenza stessa della cucina siciliana.

Dai **Greci**, direttamente dai primissimi, antichi mercati dell'Acropoli ateniese, provengono **le costolette d'agnello** e altri tagli di carne "nobili" (questi erano però riservati ai ricchi e ai guerrieri), mentre **frattaglie e interiora** (tagli poveri, per non dire scarti) erano riservate al popolo, gli stessi tagli che oggi si trovano alla Vucciria di Palermo o nei mercati più popolari di Catania o nelle periferie di Messina, e che prendono il nome di **stighiole**.

I **Romani**, nei secoli della dominazione latina, lasciarono poche tracce culinarie nella regione, sia per la forte impronta di dominazione violenta, sia perché consi-



Tempio greco a Segesta, Sicilia



Villa romana a Casale, Sicilia



Stigghiole

il castrato, la pecora e il capretto, mentre nelle pianure o tra le colline ricche di pascoli, manzo, bovini ed equini, insieme all'agnello (che trova il suo trionfo durante le festività di Pasqua) la fanno da padroni; dappertutto sono poi presenti maiali, polli, galline e tacchini.

**Il pesce ha invece sempre costituito l'elemento base della cucina delle zone costiere:** in particolare i grandi tranci rosati di **pesce spada**, quelli rosso scuro del **tonno**, le **sarde** o le **acciughe** che, con il loro azzurro argenteo, sono la meraviglia culinaria del pesce cosiddetto "povero".

A proposito del **tonno** (chiamato "carne dei poveri"), come non citare la famosa mattanza delle Isole Egadi o di Favignana. Oppure la caccia al pesce spada nata proprio tra Messina e Reggio Calabria. E come tralasciare l'abitudine alimentare **dei tanti tipi di pasta conditi con uova di pesce, molluschi, o crostacei**, sempre bolliti, ma anche insaporiti nei loro umidi. Ancora, il **cuscus** trapanese e gli **arancini**, o **arancine** che dir si voglia, due piatti **trasmessi** alla cucina regionale siciliana direttamente **dalla tradizione araba**. Lo **stoccafisso** cucinato "**a ghiotta**" nel **Messinese**, lo stesso **baccalà in insalata**, nelle sue varianti di condimento a seconda delle diverse parti dell'isola. Infine, per parlare di specialità siciliane di mare, il pesce spada "**a stimpirata**", favoloso e ricco piatto "umido". Un cenno, infine, alle **innumerevoli verdure**, selvatiche e non, di cui è ricchissimo ogni territorio siciliano. Bollite o lessate, condite o insaporite, crude o cotte, vanno perfino a costituire, ma ciò solo negli Iblei, i tanti **ripieni di focacce ragusane, scacciate catanesi, scacce modicane**.

In chiusura, la citazione della **dolceria e pasticceria siciliane** che, in massima parte, sono di derivazione araba o, ancora più specificamente, **maghrebina**.

E poiché la cucina è cultura, una citazione di **Cicerone** tratta da *In Verrem - De praetura siliensi* (risalente al 70 a.C.): "*Numquam est tam male Siculis, qui ad aliquem sobrie aut opulente coquant*" (Qualunque cosa possa accadere ai Siciliani, essi poveramente o riccamente cucineranno per qualcuno).

deravano l'isola un lontano avamposto sul Mediterraneo; essi vi razziarono grano e frumento (fu da loro che l'isola venne definita "il granaio di Roma") e, forse, **ebbero il solo merito di estendere in tutta l'isola la coltivazione dei cereali, e, in special modo, anche quella delle fave** che, come si sa, erano il mezzo di sussistenza più diffuso tra le legioni e, comunque, presso ogni reparto al loro seguito.

Procedendo sempre lungo le tracce storiche, durante la dominazione saracena gli **Arabi** diffusero in Sicilia la varietà e la commistione di **differenti sapori nello stesso piatto**, il trionfo dei colori e degli odori, **il grande impiego delle spezie**. Con il diffondersi della cucina araba, si farci di pangrattato e pinoli, mandorle tritate e uva sultanina ogni tipo d'involantino di pesce o di carne; si saltarono in padella, sfrigolanti nell'olio d'oliva, perfino i bolliti; si ripassò con pangrattato, uova e farina (magari in doppio strato) ogni tipo di umido.

**Normanni, Angioini e Aragonesi** hanno lasciato alla Sicilia l'onnipresente **farsu-magru**, detto anche *rollò* presso le famiglie nobili (dal francese *roulé*), indiscusso sovrano tra gli arrostiti, consistente in **un arrotolato di vitello che racchiude una ricca farcitura**.

La caccia fu ampiamente esercitata dai **nobili inglesi** di Palermo. L'esercito e la Marina inglesi, infatti, dal 1806 al 1815 furono di stanza in Sicilia per restaurare ciò che restava del Regno borbonico e per sconfiggere definitivamente **Napoleone** e i Francesi. Ma non solo: oltre agli ottomila soldati inglesi distribuiti tra Palermo, Marsala e Messina, furono moltis-

simi i commercianti, gli ufficiali, gli affaristi, i mercanti e i potenti della nobiltà e della Massoneria che si trasferirono nell'isola, anche rimanendovi successivamente. Essi lasciarono alla cucina siciliana **differenti modi di cucinare la selvaggina**: le quaglie e il coniglio in particolare (cacciagione stanziale), beccacce e pavoncelle più saltuariamente (cacciagione migratoria), le sole prede che essi trovavano nei boschi e nelle campagne per il loro hobby preferito, importato nell'isola dalla loro madrepatria.

### Le preparazioni

Lasciamo le origini storiche in senso stretto per passare alle **citazioni importanti della culinaria siciliana**, almeno quelle che, davvero, non possono essere tralasciate.

**Partendo da Palermo**, questa rappresenta, insieme all'intera Sicilia occidentale, **la tradizione gastronomica derivata dai fasti delle antiche corti** e, talora, dall'opulenza, dall'inventiva e dalla ricchezza dei cuochi che furono al seguito di viceré ed emiri. Nell'intera isola, poi, **i monsi**, per lo più cuochi francesi al seguito dei Borboni, **reinventarono le ricette della tradizione e dei luoghi**, al servizio della nobiltà locale di ogni dove.

Il popolo siciliano arrostita ogni tipo d'**interiora e di frattaglie**, mentre i ricchi facevano la stessa cosa con i **tagli di carne più pregiati**. Per quanto concerne, in particolare, gli arrostiti, nella cucina siciliana delle zone montane e dei paesi dell'entroterra, le carni più diffuse sono



# Da Recco, la focaccia col formaggio

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*Il piccolo comune si attribuisce questa gustosa invenzione gastronomica.*

**D**alla fine della Seconda guerra mondiale, i ristoranti e i forni di Recco (piccolo comune del Golfo Paradiso, di circa 10 mila abitanti, a 20 chilometri da Genova) offrono quotidianamente una prelibatezza peculiare del microcomprensorio: la "focaccia col formaggio". Si tratta di **un impasto fatto, con dosi rigorose**, di

farina, olio extravergine d'oliva e stracchino (o crescenza): viene confezionata una focaccia spessa meno di due centimetri che **va cotta su testi di ferro battuto in forni a legna** dalla volta ogivale.

Recco, a buon diritto, attribuisce a sé questa invenzione gastronomica. Tale primato che, ormai, trova infiniti (e non sempre felici) imitatori nella vicina Genova e in tutta la Liguria, deriva anche dal fatto che il piccolo comune, non potendo misurarsi con i prestigiosi comuni turistici e balneari confinanti, **ha puntato, con successo, a diventare una sorta di "capitale" gastronomica**. Grazie a due locali di rango nazionale e ad alcuni ristoranti di alto livello, Recco è un punto di riferimento della cucina ligure di mare e di terra. La

gloria locale, tuttavia, è la **"focaccia col formaggio"** che è **antipasto, apri-pasto per aperitivi, piatto unico, merenda ed evasione a qualunque ora del giorno**.

*Le prime fonti certe risalgono alla metà del XVIII secolo*

Vediamo di ricostruire la storia della "focaccia col formaggio". Le prime fonti certe risalgono alla metà del XVIII secolo. Da una testimonianza devota, sappiamo che, ai primi di novembre, nel periodo in cui cade la festività dei defunti, c'era **l'abitudine, nella zona di Recco (costa ed entroterra), di consumare una sorta di focaccine**



**fritte.** Queste erano confezionate, oltre che con la farina e con l'olio, impastandole con le formaggette fresche provenienti dagli alpeggi della zona. Le formaggette erano preparate con il latte delle mucche che avevano brucato il primo fieno autunnale. Per questo erano considerate più buone e gradevoli e **dal sapore unico.** Erano consumate calde e ancora gonfie. A Recco e nei dintorni le focaccine (di varia foggia e con diversi ingredienti: erbe, verdure, formaggi locali) divennero un cibo sempre più gradito e diffuso. Furono oggetto di intenso consumo negli anni duri della Seconda guerra mondiale, quando il cibo scarseggiava.

Vale la pena di risalire agli anni della **Bel-*le Époque*** che precedono la Prima guerra mondiale, quando si diffuse un curioso fenomeno, quello dello **"spuntino di mezzanotte"**, quasi sempre collegato al dopoteatro. Signori dell'alta borghesia e della nobiltà partivano da Genova in carrozza e piombavano a Recco, dove svegliavano i titolari di allegre e simpatiche osterie e trattorie per improvvisare merende notturne. In primo luogo erano richieste le focaccine fritte e poi altri piatti della cucina popolare del territorio: **"pansotti"** con la salsa di noci, torte di verdura e pasta con il pesto, con le noci e la **"prescinseua"** (formaggio fresco locale, al posto del parmigiano e del pecorino). Questo simpatico costume si interruppe con gli anni della guerra ma riprese, mentre cresceva il livello dei locali di Recco, a partire dalla metà degli anni Venti del Novecento. Andò crescendo anche il consumo della **"focaccia col formaggio"**, grazie ad alcuni ristoranti che ne avevano fatto un punto preciso di riferimento.

### *Dagli anni Venti del Novecento si accentuò una netta evoluzione*

A partire dagli anni Venti, e poi nei decenni successivi, si registrò una netta evoluzione. Si continuavano a consumare le focaccine fritte, ma si affermò nettamente la **"focaccia col formaggio"**. Dalla padella si era passati ormai al forno. E ciò grazie al prestigio crescente di alcuni



ristoranti, destinati poi a raggiungere la fama nazionale.

Nel frattempo, tuttavia, erano intervenute modificazioni nella preparazione. La formaggetta confezionata con il latte delle mucche della zona, che avevano brucato il fieno autunnale, era un ingrediente che non reggeva più il mercato, alla luce del vertiginoso aumento dei consumi, non solo nei ristoranti, ma anche per il diffondersi del prodotto nelle panetterie.

**Si arrivò quindi a sostituire la formaggetta con lo stracchino,** il formaggio più simile e che non modificava il sapore. Del resto, da secoli, lo stracchino, acquistato in Lombardia, era molto diffuso a Genova e in Liguria. Si puntò, in una prima fase, a trasferire nel territorio recchese una impresa produttrice di stracchino "spe-

ciale" destinato esclusivamente a chi confezionava (ristoranti, commercianti) la **"focaccia col formaggio"**. In un secondo momento, con la chiusura del prodotto **"ad hoc"**, in seguito a un ulteriore aumento del consumo dello stracchino, si sono scelte imprese della Lombardia che predisponessero il formaggio in esclusiva e con precise garanzie di qualità.

La **"focaccia col formaggio"** è ormai, oltre che una proposta gastronomica di prestigio del Levante genovese e del capoluogo, un punto di riferimento assoluto che si incontra in tutta la Liguria. È equiparabile, per successo e immagine geografica, alla pasta al pesto e alla **"focaccia genovese"**, modello, quest'ultimo, cui fanno riferimento tutti i prodotti regionali derivati nel corso dei secoli.

## LA RICETTA CLASSICA

**Ingredienti:** 200 g di farina di grano duro, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 250 g di stracchino, sale.

**Preparazione:** impastare la farina con metà dell'olio e aggiungere un po' di acqua tiepida sino a ottenere una pasta morbida. Farne un panetto e porlo a riposare per un'ora coprendolo con un panno. Rimpastarlo, formando un pane, e farlo riposare altri 5 minuti, poi dividerlo in due parti uguali. Con il mattarello, formare 2 sfoglie di pasta, sollevandole sul dorso delle mani con un movimento rotatorio per allargarle. Oliare bene la teglia di cottura e stendervi sopra il primo dei due veli, distribuendo sopra pezzetti di stracchino. Ricoprire il tutto con il secondo velo e premere con le dita lungo i bordi per unirli. Bucherellare con la forchetta la sfoglia superiore. Ungere la sfoglia superiore con olio, in maniera uniforme, e salare. Mettere la teglia in forno caldissimo (300 gradi) per una decina di minuti. Servire in fette quadrate.



# Preziosa tradizione dolciaria di Mistretta

**di Beppe Barresi**

*Delegato di Palermo Mondello*

*Anch'essa è espressione  
del Patrimonio Culturale  
Immateriale.*

**L**a tradizione dolciaria di Mistretta, centro dell'entroterra siciliano situato tra i Nebrodi e il versante tirrenico, costituisce un significativo esempio di Patrimonio Culturale Immateriale, inteso come insieme di pratiche, rappresentazioni, saperi e tecniche che le comunità riconoscono quale parte integrante della propria identità culturale. In tale prospettiva, **la pasticceria artigianale** non si configura unicamente come attività produttiva, ma come **dispositivo culturale**

attraverso il quale si costruiscono e si trasmettono valori identitari, memorie collettive e forme di socialità.

Secondo l'approccio promosso dalla Convenzione UNESCO per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale (2003), le pratiche alimentari tradizionali rientrano pienamente tra le espressioni culturali viventi, poiché fondate su saperi incorporati, trasmissione intergenerazionale e stretta relazione con il contesto territoriale. **La tradizione dolciaria mi-**



**strettese** risponde a tali criteri, presentandosi come **un sistema complesso in cui risorse ambientali, competenze tecniche e ritualità sociali** risultano **profondamente interconnesse**.

Storicamente, la produzione dolciaria di Mistretta si è sviluppata all'interno di un contesto agro-pastorale caratterizzato dalla disponibilità di **materie prime locali di elevata qualità**, quali mandorle, miele, ricotta, agrumi e frutta secca. Tali ingredienti hanno contribuito alla formazione di **un repertorio dolciario coerente e riconoscibile, fondato su tecniche artigianali trasmesse prevalentemente per via orale**.

**Le botteghe storiche**, alcune delle quali attive dalla fine del XIX secolo, hanno svolto **un ruolo centrale nella conservazione e nella trasmissione di questi saperi**, configurandosi come luoghi di produzione, ma anche di apprendimento informale.

---

*Elemento emblematico della pasticceria mistrettese è la pasta reale*

---

Nel passato, la produzione dei dolci rappresentava un'attività economicamente rilevante e socialmente strutturante. L'uso dei forni a legna, il lavoro manuale e i ritmi produttivi lenti contribuivano alla costruzione di un **paesaggio sensoriale condiviso**, in cui profumi, gesti e tempi di lavorazione assumevano una funzione comunicativa e identitaria. Questo insieme di pratiche può essere interpretato come una forma di "memoria incorporata", che continua a orientare l'immaginario collettivo e le scelte produttive contemporanee.

Elemento emblematico della pasticceria mistrettese è la **pasta reale**, preparazione a base di mandorle finemente raffinate e modellate manualmente in forme decorative. La centralità di tale prodotto non è riconducibile esclusivamente alle sue caratteristiche organolettiche, ma anche al **valore simbolico** che esso assume all'interno delle pratiche rituali e celebrative. In tale prospettiva,



la pasta reale può essere letta come un bene culturale immateriale, in cui **la materialità del prodotto si intreccia con significati sociali e rituali condivisi**.

Accanto alla pasta reale si collocano **altre preparazioni tradizionali**, quali il **pasticciotto** ripieno di crema e marmellata e la **cassata mistrettese**, variante locale di quella siciliana, caratterizzata da una composizione più essenziale. Il repertorio comprende inoltre numerosi biscotti tradizionali, tra cui i **biscotti della Madonna**, i **Totò** glassati, i **ricciolini** di mandorla e gli **scattati**, oltre a torroni e croccanti a base di miele e frutta secca. Tali preparazioni risultano strettamente legate al calendario festivo e religioso, rafforzando il ruolo del dolce come elemento di coesione sociale.

---

*La dimensione rituale riveste un ruolo centrale*

---

La dimensione rituale riveste un ruolo centrale nella produzione dolciaria mistrettese. **Le celebrazioni familiari e religiose** hanno storicamente rappresentato occasioni privilegiate per la preparazione e la distribuzione dei dolci, secondo modalità che consolidano i le-

gami comunitari. **Il calendario liturgico determina una produzione stagionale differenziata**, in cui specifiche preparazioni vengono associate a periodi dell'anno e a significati simbolici condivisi, confermando il carattere performativo e relazionale del patrimonio alimentare. Negli ultimi decenni, la tradizione dolciaria di Mistretta ha conosciuto processi di trasformazione legati ai mutamenti socio-economici e culturali. Il rientro di giovani artigiani formati in contesti extra-locali ha favorito l'introduzione di **nuove tecniche e linguaggi estetici**, senza interrompere la continuità con il sapere tradizionale. In tale quadro, la pasticceria artigianale si configura **come un ambito dinamico, capace di coniugare conservazione e innovazione**, in linea con le più recenti riflessioni sul patrimonio immateriale come processo vivo e negoziato.

**Iniziative culturali e percorsi di valorizzazione** del patrimonio gastronomico contribuiscono oggi a **rafforzare la visibilità della tradizione dolciaria mistrettese**, inserendola in circuiti di fruizione culturale e turistica più ampi. La pasticceria di Mistretta si conferma così come una pratica culturale viva, in cui il sapere alimentare assume un ruolo centrale nella costruzione dell'identità locale e nella trasmissione della memoria collettiva.



# Torta pasquale, torta ancestrale

di Giovanni Picuti

Accademico di Foligno

*La tipica  
"pizza di formaggio"  
le cui dosi si misurano  
con il guscio dell'uovo.*

**L**a torta umbra al formaggio ("pizza di formaggio" nell'areale dell'Appennino folignate; "pizza de caciu" nello Spolelino; "crescia al formaggio" a Gubbio) ha origini remote. Non ci riferiamo alle pagnotte descritte da **Catone** nel *De agri cultura*, i cui ingredienti, impasto di uova e formaggio, cotto su uno strato di foglie d'alloro, si rinvenivano nel novero dei pani antichi di Roma, ma a una preparazione ancestrale: la "**mefa spefa**" degli antichi Umbri, popolazione italica insediata in un'area che si estendeva dall'alta e media valle del Tevere fino al mar Adriatico, già in grado di praticare la lievitazione.

*Dal tardo Medioevo in poi,  
in Umbria, la torta al formaggio  
si prepara a Pasqua*

Dal tardo Medioevo in poi, in Umbria, la torta al formaggio si prepara a Pasqua e **s'accompagna, rigorosamente, al salame e al capocollo**. Infatti, la delicatezza del prosciutto ne andrebbe irrimediabilmente compromessa, vuoi perché il pecorino brucia il gusto, vuoi perché il prosciutto, in Umbria, richiede rigorosamente il pane sciapo. Poi ognuno l'accompagna con quel che vuole, persino con le uova sode. **Gli ingredienti sono la farina, il latte, il formaggio, il sale e le uova che servono da misura**. "Quante uova ci metti?" chiede, invano, una comare all'altra, discendenti entrambe di quell'Umbria che non parla più contadino, se non attraverso l'inflessibilità delle sue ricette.



Al mattino, sulla tavola della Pasqua, le torte benedette dal prete erano schierate in bell'ordine insieme al salame, al capocollo, alla frittata, alla coratella e all'immancabile bottiglia di Vin Santo (in sua vece, a Foligno, Spello e Cannara, la Vernaccia). **Le torte, preparate in quantità, dovevano durare fino al giorno dell'Ascensione. Più duravano e più il pecorino prendeva di tono**. In ogni preparazione si poteva individuare la storia di un territorio, di una discendenza, di una famiglia, di una massaia gelosa delle proprie dosi. **Guglielma Corsi**, la bettonese rivendicata dai perugini, autrice, nel 1966, del primo libro di cucina umbra intitolato *Un secolo di cucina umbra* e, prima ancora di lei, la *Guida gastronomica* del Touring del 1931 hanno provato inutilmente a mettere d'accordo tutti: "*Torta di Pasqua - È in forma di focaccia, di ogni grandezza. La pasta è fatta di farina, uova, formaggio pecorino, olio d'oliva, ben lievitata e cotta al forno; ne risulta un sapore caratteristico dovuto specialmente alla presenza del formaggio*". Troppo poco per tacitare le comari, che Dio le benedica e renda loro merito per aver combattuto l'appiattimento delle ricette tramandate oralmente di madre in figlia e dagli sgrammaticati quanto preziosi quadernucci nei quali l'unità di misura è solo l'uovo... Il misterioso uovo primordiale, l'origine di tutte le cose. A un "cocco" corrisponde la dose del sale e degli altri ingredienti, come spiega **Rita Boini** nel suo testo fondamentale *La Torta di*



*Pasqua in Umbria*, edito dalla Camera di Commercio di Perugia.

*I riti, la gestualità e le frasi propiziatricie per una buona riuscita della preparazione*

Lo studio della Boini è ancora più prezioso se si considera che prende in esame **il rito collettivo dei forni di comunità**, quelli incastonati nelle viuzze, presso i quali le famiglie si riunivano accordandosi sui turni per la cottura. Allora, nei giorni precedenti la Pasqua, mentre i vicoli s'impregnavano del profumo delle torte - contrassegnate in modo che le massaie potessero riconoscerle dopo la cottura -, le famiglie si riunivano per le dovute, immancabili, critiche. Si affettavano i salami ben stagionati, duri e neri come la pece, sempre contati, ma sempre graditi. I richiami andavano di finestra in finestra, così come gli sftò per quelle pagnotte alte e cilindriche che non erano lievitate a dovere. Se così era, voleva dire che il rituale religioso legato alla cottura non aveva funzionato, che questa o quella massaia non si era segnata a dovere o che nel farsi il segno della croce non aveva pronunciato **la frase propiziatricia: "Dio t'accresca"**. A Foligno, più precisamente: "*Padre, Figliolo e Spirito Santo, pozzate cresce tre volte tanto*". Dove la parola "cresce" funziona anche come sostantivo plurale e non è buttata lì a caso.



# Smujicata di alici di Roccella Ionica

di Sandro Borruto

Delegato dell'Area dello Stretto-Costa Viola

*Patrimonio alimentare tra identità locale e riconoscimento istituzionale.*

**N**el panorama della gastronomia regionale italiana, i piatti di tradizione marinara costituiscono una fonte privilegiata per la comprensione dei processi storici, sociali e culturali che hanno plasmato le comunità costiere. In tale contesto, Roccella Ionica, affacciata sul versante ionico della Calabria, ha recentemente compiuto un atto di rilevante valore culturale riconoscendo **la smujicata di alici come piatto identitario ufficiale attraverso l'istituzione della Denominazione Comunale di Origine (De.C.O.)**.

La determina comunale n. 37 del 6 febbraio 2026 non si configura come un semplice provvedimento amministrativo, ma come un'azione consapevole di tutela del patrimonio alimentare immateriale. Con essa, la comunità roccellese ha inteso salvaguardare una preparazione che affonda le proprie radici in un arco temporale pluricentenario, **legato alla civiltà della pesca e alla necessità di valorizzare risorse alimentari semplici**, accessibili e sostenibili.

*Origine del termine e dimensione rituale*

Il termine *smujicata* (o *smugliata*) **richiama un gesto tecnico e simbolico al tempo stesso: sbriciolare, amalgamare, rende-**



**re armonici ingredienti poveri** attraverso il lavoro manuale. Tale gesto, reiterato nel tempo, assume una valenza rituale che travalica la dimensione culinaria per inscrivere nella sfera della memoria collettiva e della trasmissione intergenerazionale dei saperi.

**Elemento centrale della preparazione è l'alice**, pesce azzurro da sempre considerato il "pane del mare", protagonista di numerose culture alimentari mediterranee. Nella *smujicata*, l'alice - **fresca o sotto sale** - viene combinata con aglio, peperoncino e pane raffermo sbriciolato, la mollica, secondo una logica di recupero che rappresenta uno dei cardini della cucina tradizionale contadina e marinara dell'Italia meridionale.

La *smujicata* di alici si inserisce pienamente nei principi che hanno condotto al riconoscimento della Cucina Italiana quale Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO nel 2025. **Sostenibilità ambientale, centralità del pasto conviviale**, trasmissione orale delle conoscenze e valorizzazione delle produzioni locali sono elementi strutturali riscontrabili in tale preparazione.

La *smujicata* può essere letta, pertanto, come **espressione di una biocultura alimentare**, in cui ambiente marino, pratiche di pesca, tecniche di conservazione

e identità comunitaria si intrecciano in modo indissolubile.

*Dalla tradizione orale alla codificazione De.C.O.*

Il percorso di riconoscimento della De.C.O. è stato preceduto da un lavoro di ricerca sul campo che ha coinvolto pescatori anziani e famiglie storiche del luogo, depositari di una tradizione trasmessa prevalentemente per via orale. Le testimonianze raccolte evidenziano come la *smujicata* fosse consumata tanto nei giorni di festa religiosa, quanto nei periodi di maggiore difficoltà economica, confermando **il suo ruolo di alimento identitario, funzionale e simbolico**.

L'istituzione della De.C.O. risponde all'esigenza di rafforzare il legame tra storia locale, enogastronomia e senso di appartenenza. Il disciplinare allegato al registro comunale consente **una riproducibilità controllata della ricetta, garantendone l'autenticità storica e la riconoscibilità istituzionale**.

Dal punto di vista accademico, la formalizzazione della *smujicata* di alici costituisce un caso di studio significativo per l'analisi delle politiche locali di tutela del patrimonio gastronomico. In un contesto globale, caratterizzato da processi di omologazione culturale, iniziative quali quella di Roccella Ionica dimostrano come la valorizzazione della tradizione possa rappresentare una strategia efficace di resistenza identitaria.

La *smujicata*, oggi riconosciuta come bene De.C.O., non è soltanto una ricetta codificata, ma **un documento vivente della storia alimentare calabrese**: un patrimonio che continua a esistere attraverso il gesto, il gusto e la memoria.



# La pasimata, tradizionale dolce pasquale della Garfagnana

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Un pane "arricchito" che richiede giorni di lavorazione e una pazienza infinita.*

**L**a pasimata è un dolce tipico della Garfagnana, preparato nel periodo pasquale e legato alle tradizioni familiari. È **una ricetta antica con ingredienti poveri e tradizionali**, basata su preparazioni che hanno una lunga storia. È un pane "arricchito" che richiede giorni di lavorazione e una pazienza infinita. Un pane dolce realizzato con farina, uova, lievito, zucchero, uvetta, ma ciò che lo rende **unico è il profumo raffinato che sprigiona con la lentezza delle sue cinque lievitazioni naturali**, che sono il segreto per la perfetta riuscita. Un dolce che testimonia la memoria di quando si dava ancora importanza allo scorrere sereno del tempo: un mondo lontano tanto caro a tutti e nel quale le donne

preparavano da mangiare con il gusto di farlo e la pazienza dovuta per i festeggiamenti della Santa Pasqua. Ricette e sapori che si tramandano di generazione in generazione, la cui origine si perde nelle nebbie dei tempi lontani.

*Il dolce rivendica la sua origine garfagnina*

La Garfagnana è terra di confine e poesia, di leggende e misteri, di tradizioni conservate e fieramente tramandate. In quest'area storico-geografica, compresa tra le Alpi Apuane e la catena dell'Appennino tosco-emiliano, entrata a far parte della provincia di Lucca nel 1923, la pasimata pasquale rivendica la sua origine garfagnina. Esiste, infatti, **una ricetta del 1603**, con tanto di documento dell'archivio parrocchiale di San Jacopo di Galliciano che riporta vari pagamenti, fatti dalla Chiesa con il grano ricavato dalle rendite dei suoi terreni, "per i campanari, il maestro, il sacrestano, gli operai e per la pasimata ai poveri". E ancora, nel 1621, la Confraternita del Santissimo Sacramento di Castiglione Garfagnana ne consentiva la distribuzione alle famiglie dei confratelli: "Archivio Arcivescovile di Lucca. Libro delle visite pastorali del Vescovo di Lucca vol 39. La compagnia ha di entrata staiuole 9 di grano, con obbligo di distribuire 6 in tanto pane il Giovedì Santo, dandone uno per famiglia: et le altre 3 le consuma in dare pasimata et fare altro a loro beneplacito".

**Oggi, in realtà, esistono due tipi distinti di pasimata. Quella tipica della città di Lucca e dei suoi dintorni e quella**



**della Garfagnana.** A Lucca si prepara con un impasto la cui base è lo strutto con farina e semi di anice e ha una forma rettangolare o a "ciambella" e "corona". **Quella della Garfagnana ha una forma circolare** con diametro di circa 25-30 cm, spessore di circa 10 cm e **contiene uva sultanina, Vin Santo, spesso noci o mandorle**; la sommità è piatta e di colore marrone tendente al nero e la pasta di un caldo colore oro. Sono diversi alcuni ingredienti, la forma e i procedimenti di preparazione, ma **in comune condividono il fatto di essere sfornate lo stesso giorno, il Sabato Santo.** Era proprio la settimana prima della Pasqua che le massaie dedicavano praticamente tutto il tempo per prepararla, con lunghe giornate di lavorazione e tante lievitazioni che consentivano di produrre **un dolce soffice e alto.** A volte, i dolci erano portati a cuocere nei forni dei panifici dei paesi, che riscuotevano un compenso in base al numero delle teglie infornate.

### *Il nome ha un etimo incerto*

Il nome *pasimata* ha un etimo incerto, che non corrisponde alle caratteristiche dell'impasto e della sua cottura. Il *Dizionario etimologico della lingua italiana* di **Ottorino Pianigiani**, pubblicato nel 1907 dalla Società Editrice Dante Alighieri, ci dice che deriva dal latino *passamatum*, che trova nel termine greco *paxiadi* un suo omologo, derivato a sua volta dal turco *peksimet* e nella descrizione finale recita: "Pasta dolce con zafferano, cotta al forno". In realtà, gli etimi indicati non possono essere messi in relazione al dolce, in quanto dal latino tardo significherebbe "pane cotto sotto la cenere", mentre il termine *peksimet* intende "un pane non lievitato", entrambi estranei alla lavorazione della *pasimata*. Infatti, una delle caratteristiche del dolce è proprio la lunga lievitazione, tanto che le massaie, in passato, facevano a gara a chi riusciva a preparare la *pasimata* più alta. Altri fanno derivare il nome dal latino *pascha*, essendo il dolce originariamente legato ai riti e alle tradizioni della Pasqua.



Esso, infatti, veniva preparato per celebrare la fine della Quaresima e l'arrivo della primavera. Un tempo era usanza che si portasse in chiesa insieme alle uova, per la benedizione pasquale, la sera del Sabato Santo e fosse quindi **consumato il giorno di Pasqua diviso in spicchi, proprio per il suo valore rituale di condivisione e comunanza.** Rompeva, così, le rinunce della Quaresima, particolarmente severe il Venerdì e il Sabato Santo, con la cosiddetta "vigilia nera" che comportava di astenersi da tutti gli alimenti sostanziosi come uova, carne e formaggio. Un rito laico e popolare che, compenetrando quello religioso, formava con esso un tutt'uno che era parte fondamentale della tradizione. Simbolo di festa e rinascita, la *pasimata* **rappresenta ancora oggi un legame profondo con le radici culturali del territorio.**

### *La riuscita del dolce non è mai scontata*

Secondo la testimonianza delle cuoche anziane, la riuscita del dolce non è mai scontata, perché, anche nelle mani più esperte, **una piccola variazione della temperatura può compromettere la riuscita dell'impasto.** Nelle fasi più delicate della lavorazione tutti, in famiglia, erano attenti che nessuno sbalzo termico, nessun soffio d'aria anomalo si verificasse. Addirittura si racconta che nell'ultima fase

della preparazione, **nel giorno dell'ultima lievitazione, i familiari, al mattino presto, dovevano lasciare i loro letti caldi per far posto alle pasimate** per l'ultimo passaggio prima dell'infornata. E non finivano qui le preoccupazioni. Una volta sfornato, il dolce poteva non mantenere la forma perfetta, sarebbe potuto crollare al centro per una lievitazione non ottimale, una delusione, dopo tanto lavoro, consolata dal profumo e dal sapore. **A Barga la chiamano anche "schiaccia"**, perché è un dolce che deve essere ben seguito nella lievitazione e, se l'impasto lievita male, "rimane schiacciato proprio come una focaccia". A proposito di schiaccie di Barga, sappiamo che il poeta **Giovanni Pascoli**, che abitava con la sorella a Castelvecchio, **ne era ghiotto.** Aspettava puntualmente la Pasqua per gustare quelle di **Attilia Caproni**, figlia dello *zi' Meo* e governante della casa, che glielie preparava a Castelvecchio o glielie spediva nelle città dove lui si trovava per l'insegnamento. Così scriveva preoccupato ad Attilia, all'approssimarsi della Pasqua 1911, per non aver ricevuto ancora la "schiaccia" e il cappone tanto attesi: "Cara Attilia, non so se tu abbia deciso di mandarci la schiaccia dopo Pasqua. Fatto è che non l'abbiamo ricevuta. La riceveremo? O faremo la Pasqua asciutta asciutta?". Per dar forza alla sua apprensione, il poeta accludeva alla lettera un disegno di Attilia, raffigurata con la schiaccia in mano e la testa d'asino (epiteto che spesso le affibbiava).



# Il piacevole gusto dell'ortica

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Nelle erbe primaverili  
ci sono poesia,  
secoli di storia  
di cultura contadina  
e tanta bontà.*

“È primavera, svegliatevi bambine...”, cantava **Alberto Rabagliati** nel 1941, gorgheggiando come un fringuello in amore all'affacciarsi della bella stagione. Ottantacinque anni dopo, nessuno canta più *Mattinata fiorentina*, ma ci piace ricordarla oggi, **in questa primavera nella quale entriamo decisamente con un cestino al braccio per raccogliere le meravigliose erbe** che, pulite, lessate o passate in padella, diventeranno l'ingre-

diente principale di straordinari risotti, ghiotte frittate, superbe insalate, emozionanti torte salate, impensati minestrone. Nelle erbe primaverili ci sono poesia, secoli di storia, di cultura contadina e tanta bontà. **La tavola si arricchisce di sapori freschi, spontanei, selvatici:** cicorie, bietole, aglio orsino, luppolo, finocchietto, taràssaco, asparagina, borragine.

*La piantina pungente diventa  
tanto buona in cucina*

Il menu della primavera offre ricette e godimenti al palato che hanno il piacevole gusto di sua maestà, l'ortica. Sissignori. **L'ortica è una principessa irritante**, ma proprio questa piantina pungente diventa tanto buona in cucina come **prim'attrice nei piatti** succitati e in altri ancora: tortelli, tortini (**da provare le ortiche con porri e spinaci**), polpette, lasagne con

grana e pinoli, **zuppe, frittelle dolci** e mille altre pietanze. Insieme a noci, prezzemolo e olio d'oliva, l'ortica **dà anche un ottimo pesto** che, ovviamente, si consiglia di provare con le trofie. A fine pasto, invece del caffè, meglio ordinare **una tisana o un tè dal sapore leggermente amaro**, ottimi per la digestione.

**L'ortica è buona due volte.** Dona **soddisfazione al palato e salute al fisico** con le sue virtù benefiche: amminoacidi, proteine, vitamine e sali minerali in quantità tale da far dimenticare il bruciore provocato dalle foglie pelose. Che, poi, basta evitare il contatto diretto e non “scottarsi” infilando un paio di guanti. L'ortica è alimento e medicina. Ha proprietà antiemorragiche, diuretiche, depurative. **Stimola le funzioni digestive ed è un corroborante naturale per chi si sente giù di tono o stressato.** Ma ritorniamo alla tavola e sentiamo cosa scrive **Gabriele Ferron**, cuoco e risottaro di Isola della Scala, una delle capitali del Vialone Nano, nel suo libro *Il riso in cucina*: “Sebbene i peli dell'ortica siano urticanti, i suoi getti giovani sono una vera prelibatezza”. Ferron è un'autorità in fatto di risotti. Ha girato il mondo divulgando la bontà e la creatività del risotto all'italiana. Ha dato lezioni perfino ai cinesi, cucinando, in un indimenticabile *show cooking* sulla Grande Muraglia, presenti giornalisti orientali e vezzose fanciulle dagli occhi a mandorla in costumi tradizionali, un risotto all'Amarone, il grande vino della Valpolicella.

**Ecco la sua ricetta del risotto con le ortiche.** Per quattro persone ci vogliono 400 grammi di Vialone Nano, 9 decilitri di brodo vegetale, 150 grammi di germogli d'ortica, olio extravergine di oliva, un cipollotto, uno spicchio d'aglio, una noce di burro, grana, peperoncino e sale. In una padella si fanno appassire il cipollotto tritato e l'aglio in camicia, poi si stufano le ortiche per



2-3 minuti insaporendole con sale e peperoncino. Intanto in una casseruola si tosta il riso con un po' di olio d'oliva. Vi si versa il brodo bollente tutto in una volta e si mescola. Si mette il coperchio alla pentola e si regola al minimo la fiamma. Ultimata la cottura del riso (18-19 minuti), si uniscono le ortiche, mantecando il tutto con burro e formaggio.

---

*Come alimento, l'ortica  
è conosciuta fin  
dall'Età del Bronzo*

---

L'ortica, come alimento, è conosciuta fin dall'Età del Bronzo. Archeologi della Cambridge University hanno rinvenuto, **nello scavo di un villaggio risalente a tremila anni fa**, una ciotola con resti di cibo. Analizzato, è risultato essere **una sorta di stufato di ortiche**.

L'*Urtica dioica*, il nome scientifico dato da **Linneo** alla piantina nel 1753, piaceva tanto ai Greci antichi. **Aristofane**, commediografo ateniese vissuto a cavallo tra il 400 e il 300 avanti Cristo, la consigliava come cibo afrodisiaco e **suggeriva di raccogliarla prima dell'arrivo delle rondini**, ai primi battiti della primavera. Un suggerimento ormai inutile per noi, dato che le rondini, scomparse dai nostri cieli, non fanno più la primavera, almeno la nostra. Il consiglio di Aristofane fu ripreso e rilanciato cinque secoli dopo da **Galeno**, medico greco con residenza a Roma, dove fu il dottore di famiglia di quattro imperatori: **Marco Aurelio, Lucio Vero, Commodo e Settimio Severo**. Galeno suggeriva, come viagra dell'epoca, **una pozione con semi di ortica e vino cotto**. E curava l'impotenza mescolando gli stessi semi, polverizzati, con il miele, suggerendo ai pazienti sessualmente inefficaci di prenderne una *lingulae mensuram* (un cucchiaino) una volta al giorno. **Gaio Petronio Arbitro**, vissuto ai tempi di Nerone e autore del *Satyricon*, consigliava l'ortica **contro i reumatismi**. Il poeta **Catullo curava tosse e raffreddore con decotti all'ortica** e, una volta liberate le vie respiratorie, apriva ai versi quelle del cuore: "Finché nel seno tuo fuggito/riposo e decotti di ortica/mi hanno guarito".



**Apicio**, nel *De re coquinaria*, consiglia di mangiare l'ortica femmina (si riferiva alla *dioica*) contro le malattie in genere. Ma, attenzione, doveva essere colta nel giorno in cui il sole entra in Ariete, cioè il giorno dell'equinozio di primavera: "*Urticam feminam, sole in ariete posito, adversus aegritudinem sumes*". Più semplice la ricetta della *patina urticarum*, un tortino di ortiche, uova, colatura di pesce (*garum*), olio per cuocere e una spolverizzata finale di pepe grattugiato.

---

*Gode di buona letteratura*

---

Nonostante molti la considerino un'erba da eliminare - "L'ho gettato alle ortiche" si dice di qualcosa che si è scartato -, l'ortica gode di buona letteratura.

**Lev Tolstoj**, in *Anna Karénina*, fa mangiare a Stiva Oblonskij, fratello di Anna, una minestra di ortiche. **Hans Christian Andersen**, nella fiaba *I cigni selvaggi*, fa cucire alla principessa 12 giacche di ortiche per spezzare l'incantesimo che ha colpito i suoi fratelli, trasformati nei grandi uccelli dal collo lungo. Ed ecco perché l'ortica è tre volte buona: **per secoli** è stata usata anche **come pianta tessile** per ricavarne il filato con il quale tessere indumenti o fabbricare corde.

**Victor Hugo** sapeva bene tutto ciò e, nei *Miserabili*, **tesse l'elogio dell'erba amara**: "Un giorno, stava guardando alcuni contadini del luogo, occupatissimi a strappare ortiche. Diede un'occhiata a quel mucchio di piante sradicate e già secche e

disse: 'È morta: eppure, sarebbe una buona cosa che si sapesse servirsene. Quando l'ortica è giovane, la foglia è un ortaggio eccellente; quando invecchia, ha fili e fibre come la canapa e il lino, e la tela d'ortica vale quella di canapa. Tritata, l'ortica è buona per le galline e, tritata, per il bestiame; il grano dell'ortica, misto al foraggio, dà lucentezza al pelo degli animali, mentre la radice, mescolata col sale, dà un bel colore giallo. Del resto, è un fieno eccellente, che può essere falciato due volte. E che cosa occorre all'ortica? Poca terra, nessuna cura e nessuna coltivazione; solo, il grano cade mano a mano ch'essa matura ed è difficile da raccogliere. Ecco quanto, con lieve briga, l'ortica sarebbe utile, mentre, se la si trascura, diventa nociva, ed allora la si uccide. Quanti uomini somigliano all'ortica!'. E soggiunse, dopo una pausa: "Tenete presente, amici miei, che non vi sono né cattive erbe né cattivi uomini: vi sono soltanto cattivi coltivatori".

**Hugo conosceva bene i meriti dell'ortica**.

I bravi contadini di un tempo davano da mangiare le ortiche alle galline perché deponessero più uova, ai maiali affinché mettessero su ciccia più saporita e ai cavalli per rendere il loro pelo più brillante. Poi sono arrivati i mangimi moderni e i polli di batteria che non fanno di niente.

In un pianeta fantastico, generoso e gentile come soltanto **Gianni Rodari** sapeva sognarlo nelle sue fiabescienze, anche l'ortica diventa poesia: "Perfino l'ortica,/ che non punge mica,/ma tiene su ogni foglia/un campanello d'argento/Che si dondola al vento". Vento di primavera, naturalmente.



# Mozzarella in carrozza

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Golosa bontà  
dal cuore filante.*

“Vuoi una mozzarella in carrozza pure te?”. Così, in una celebre e commovente scena nel film neorealista **“Ladri di biciclette” (1948)** di **Vittorio De Sica**, l’operaio disoccupato Antonio Ricci cerca di far dimenticare al figlio Bruno gli affannosi e inutili tentativi di ricerca della sua bicicletta rubata: gustosa e filante è l’unica cosa che possono permettersi, un boccone di felicità per il quale gli occhioni

del piccolo si illuminano in un memorabile sorriso.

La mozzarella in carrozza, **sebbene Roma e Napoli se ne contendano la paternità, avrebbe origine agli inizi del 1800 nelle campagne della Campania**, verosimilmente **come ricetta povera e anti-spreco**, finalizzata al recupero di preziosi avanzi di cibo, come pane raffermo e scarti di mozzarella, ma abilmente trasformati, dall’ingegno delle donne di ca-





sa, in un'autentica specialità gastronomica.

### *Sono diverse le ipotesi formulate sul nome della preparazione*

Non essendoci riferimenti storici precisi, sono diverse le ipotesi formulate sul nome: riferendosi **alla forma** della preparazione, riconducibile a quella di una carrozza per la presenza delle fette, tondeggianti e scure, di pane casereccio che la circondano a guisa di ruote, o come giocoso riferimento al modo in cui il **formaggio fuso**, al morso, **crea filamenti che ricordano le redini** delle antiche carrozze trainate da cavalli.

Secondo alcuni il nome deriverebbe da **una sorta di povero latticino** (una cagliata?), **generatosi nel** lento e sobbalzante **trasporto del latte con le carrozze**, ma i napoletani rifiutano fieramente tale variante: **la loro ricetta originale prevede l'utilizzo della pregiata mozzarella di bufala** (che, però, essendo molto acquosa, ha bisogno di essere lasciata a riposo prima del suo utilizzo). In alternativa, oggi, si può usare **anche la mozzarella fiordilatte**.

La mozzarella in carrozza **prese la forma quadrata** che conosciamo attualmente **intorno agli anni Quaranta del secolo scorso, con la diffusione del pane in cassetta** (o **pancarré**). Nel corso del tempo, in base alla regionalità, sia per gli ingredienti utilizzati, sia per i sistemi di cottura, le ricette di mozzarella in carrozza si sono moltiplicate.

### *Nel corso degli anni, le ricette si sono moltiplicate*

La **versione napoletana** prevede fette di **pane raffermo**, private della crosta, con la mozzarella (preferibilmente di bufala) al centro, infarinate, immerse nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, prima di andare in padella. Per un rivestimento più croccante **si può ripetere due volte il passaggio nell'uovo e nel pangrattato**, facendo particolare attenzione ai bordi per "sigillare" bene il ripieno. **L'olio deve essere ben caldo** e il pane va fritto per 4-5 minuti, poi girato per fare in modo che la doratura sia omogenea sopra e sotto.

Nella **versione romana** non viene usata la mozzarella di bufala, ma **fiordilatte, accompagnato anche da un paio di filetti di acciuga**. **Il pane usato è quello a cassetta**: privato della crosta, dopo essere stato passato nell'uovo e nel pangrattato, viene fritto e poi tagliato a metà, **arrivando a tavola sotto forma di triangolo**. Molto apprezzata e **conosciuta è anche la variante con prosciutto cotto al posto delle acciughe**.

Nella **versione veneziana**, la mozzarella in carrozza presenta un insieme di caratteristiche che la rendono **marcatamente distinta dalle altre: la fetta di pane a cassetta, privata della crosta, è tagliata a metà in senso verticale**; la farcitura con fiordilatte prevede **l'aggiunta di prosciutto cotto o acciuga**. Il tutto, prima di essere fritto, viene **immerso in una pastella** a base di uovo, acqua, latte, lievito, sale, pepe e farina.

La **versione siciliana** prevede la **presenza di besciamella**, spalmata sulle fette di pane a cassetta - private della crosta - prima della farcitura con fiordilatte. Passaggio in uovo sbattuto diluito con un po' di latte, e poi nel pangrattato per la frittura.

### *Alcune estrose interpretazioni dei nostri chef*

A queste tipicità regionali possiamo aggiungere anche alcune estrose interpretazioni dei nostri chef più noti. Come **Carlo Cracco**, che usa la pasta fillo coprendo due dischi, farcendoli con un dischetto minore di mozzarella, accompagnata in varie maniere, con acciughe, pomodori secchi, *tapenade* di olive nere, perfino con ragù di carne.

Mozzarella in carrozza con *papacelle* per **Alessandro Borghese**, con l'aggiunta dei corti e costoluti peperoni napoletani a donare un tocco di freschezza e acidità in piacevole contrasto con il fritto della mozzarella.

Golosa e divertente l'interpretazione di **Giancarlo Perbellini**, grande estimatore della mozzarella: il pane in cassetta diventa un sandwich farcito con una morbida crema di patate montata e le carnose e saporite acciughe del Cantabrico, poi spennellato appena con uovo e farina e dorato nel burro chiarificato (la mozzarella è aggiunta a lato, in tutta la sua lattosa freschezza accanto a una maionese di pomodoro confit, insalata e un filo di olio extravergine).

È interessante ricordare che "Mozzarella in carrozza" è anche una celebre opera concettuale del 1970 di **Gino De Dominicis: un'installazione che ironizza sul ruolo dell'arte e del contenitore espositivo**, mostrando una vera mozzarella fresca dentro una carrozza d'epoca (nelle esposizioni museali, come al MAXXI di Roma o in mostre recenti al MAMbo di Bologna nel 2025, la mozzarella reale viene regolarmente sostituita per evitare la decomposizione, mantenendo intatta la natura effimera e ironica dell'opera).



# Il baccalà fra tradizione e innovazione

di **Adriana Zuddas**

Accademica di Cagliari

*La cucina sarda trova, pur nel rispetto di rituali antichissimi, nuovi modi per esprimersi.*

**E**siste un luogo comune, da sfatare a un'analisi approfondita del tema, secondo il quale i sardi sarebbero per loro natura ostili, in qualche modo, a tutto ciò che riguarda il mare.

Sicuramente i **petroglifi nuragici** raffiguranti, scolpite sulla pietra, grosse imbarcazioni con tanto di vogatori, ne costituiscono una prima smentita.

E anche se, per ipotesi, accettassimo le analisi, offerte dalla studiosa **freelance Valeria Putzu**, nel suo libro *L'Impero dei popoli del mare*, per le quali essa sostiene che i Nuragici, abbiano circumnavigato le coste del Regno Unito, giungendo fino alla Norvegia, dove la trasformazione del merluzzo mediante il sale (baccalà) o con l'essiccazione al vento (stoccafisso), vanta una storia millenaria, qualche sospetto sull'esattezza dei tempi indicati per la comparsa di tali prodotti, in Italia e in Sardegna, è d'obbligo. E non è solo una provocazione lanciata al mondo accademico.

Altro elemento capace di sfatare il mito è **la pesca nelle lagune, di antica tra-**

**dizione:** studi recenti, infatti, datano la sua origine al Neolitico.

Si può senz'altro affermare che **gli impianti tradizionali**, peraltro ancora funzionanti, specie **nella zona di Cabras**, siano gli **antenati diretti della moderna piscicoltura** e oggi danno vita a un prodotto principe: il muggine e la bottarga di muggine, che regge senza dubbio il

confronto col migliore e costoso caviale Malossol.

Per tornare al primo argomento, le cronache attribuiscono la comparsa del baccalà e dello stoccafisso a un evento fortuito, quello che, come tutti sanno, portò **Pietro Querini**, diretto in Danimarca, a finire, invece, alle isole Lofoten, in Norvegia.



*Soprattutto nei paesi,  
i negozi espongono  
baccalà, sardine e aringhe*

Quando si parla di pesca in Sardegna, come è giusto che sia, viene esaltato il ruolo del mercato di Cagliari, eppure a quell'analisi **sfuggono le piccole realtà dei paesi anche contermini al capoluogo, capaci di raccontare una storia diversa e unica.**

L'atmosfera è quella meno frenetica degli anni '60-'70; i supermercati ancora ci sorprendono nel Nord Europa e non hanno invaso le nostre esistenze; nei paesi sardi, negozi piccoli o grandi espongono i loro prodotti alimentari. In quelli più forniti non manca una cesta con strani triangoli piatti che si scopre essere pesci, ricoperti di sale, **il baccalà** misto ad altri pesci rinsecchiti, **lo stoccafisso** e, non lontano, un contenitore fatto di materiale di palude, circolare, nel quale fanno bella mostra di sé, perfettamente disposte in cerchio, a strati, con le teste convergenti in un punto centrale: **sardine sotto sale** in compagnia **delle aringhe**, col loro manto giallo-rossastro scuro, immobili sotto la loro coltre di sale.

Per il prezzo contenuto, specie il baccalà era considerato appannaggio delle classi meno abbienti; oggi si può dire che costituisca una voce eccellente nei più raffinati menu.

Nella regione è un prodotto apprezzato sia nel capoluogo, sia nel resto dell'isola, e annoto con attenzione e curiosità il racconto di un pescatore, avvezzo a cucinare il baccalà (detto in sardo *baccagliari*), del quale esalta la duttilità in cucina, una volta dissalato a bagno per alcuni giorni nell'acqua, che va cambiata ogni otto ore. Afferma dunque il pescatore che la ricetta più semplice è quella che lo vede sobbollire, tagliato a tocchetti, finché non risulti morbido, al quale, ancora fumante, si aggiungono olio d'oliva di frantoio, quello buono, e gocce di limone. Tra le più rinomate, ricorda **il baccalà a scabbecciu**, dal sapore esaltato con **salsa di pomodoro, noci e aceto**,



prelibatezza tutta cagliaritano, la cui cucina, in particolare quella del pesce, anima con i suoi sorprendenti sentori le vie strette di Castello e i sensi dei fortunati viandanti.

*Ricette innovative che,  
tuttavia, hanno molto  
a che vedere con il passato*

Accanto alle ricette tradizionali, spuntano ricette innovative che molto hanno a che vedere col nostro passato, dal quale a volte sembrano allontanarsi, a volte ne reinterpretano i canoni più conosciuti mescolando antico e innovazione, per

dare vita a pietanze casalinghe e appetitose che tutti apprezziamo. Si può quindi affermare che la tradizione non è mai un complesso di conoscenze chiuso, che si riceve in eredità, e la sua essenza può essere colta solo rifacendosi alla sua anima, alla sua capacità di rinnovarsi e di trovare, pur nel rispetto di rituali antichissimi, nuovi modi per esprimersi. Ed è sull'onda di tali riflessioni che si propone la pietanza innovativa, ma non troppo: **"il baccalà sinfonia d'inverno"**. Mandarini, arance vaniglia, limoni, che per tutto l'inverno illuminano i cortili delle case campidanese, reclamano un ruolo ai fornelli, e con la cipolla bianca e le mele verdi o rosse, purché dell'orto, bussano alla porta socchiusa della cucina.

## BACCALÀ SINFONIA D'INVERNO

**Ingredienti:** 800 g di baccalà, 100 g di semola di grano duro, 1 bicchiere di Marsala, 2 o 3 mele rosse o verdi, 2 o 3 arance vaniglia, 1 limone, 1 o 2 cipolle bianche, 2 foglie di alloro, uva passa e chiodi di garofano, olio di frantoio, sale, zucchero.

**Preparazione:** una volta dissalato il baccalà, tagliarlo a tocchetti, conservando la pelle (che eviterà a questi di sfaldarsi), e farli rosolare su una piastra, con un po' d'olio, per alcuni minuti da entrambi i lati. Scolarli bene e infarinarli con la semola. Nel frattempo, versare in una padella dai bordi alti un po' d'olio, nel quale mettere, nell'ordine e a distanza di pochi minuti l'uno dall'altro, le cipolle, le mele, le arance e i mandarini, ridotti in fettine sottilissime. Coprire la pentola e far cuocere a fuoco lento, agitando, se necessario, un po' di acqua e, nel corso della cottura, il Marsala un po' per volta (va bene anche il Vermentino di Dolianova o della Gallura). Quando le sottili fette di frutta risulteranno morbide ma ancora consistenti, sistemare su di esse i tocchetti di baccalà, assaggiare e aggiustare, se necessario, con un po' di sale e zucchero e far sobbollire a fuoco lento, finché tutti gli ingredienti non risultino ben amalgamati. Aggiungere a piacere l'uvetta passa e i chiodi di garofano a fuoco spento e, prima di servire su un piatto decorato con foglie di alloro, accertarsi che il profumo e il sapore siano perfetti.



# La “bianca” di Fara: un'identità abruzzese tutta da riscoprire

di Antonello Antonelli

Accademico di Chieti

*La cipolla, detta “piattona” per la sua forma particolare, è dolce, aromatica e croccante.*

**S**e due delle più celebri cipolle italiane - la dorata di Voghera e la rossa di Tropea - raccontano rispettivamente l'anima padana e quella mediterranea della nostra penisola, esiste, **nel cuore dell'Appennino abruzzese, una terza eccellenza** capace di incarnare con altrettanta forza il carattere di un territorio: **la cipolla bianca piatta di Fara Filiorum Petri**, nota ai locali semplicemente come **piattona**. Riconosciuta dalla Regione Abruzzo e inserita nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (**Pat**) del Ministero delle Politiche Agricole, questa varietà rappresenta uno dei tesori nascosti dell'orticoltura italiana: un ortaggio che unisce **dolcezza, croccantezza e storia secolare in un bulbo dalla forma inconfondibile**.

Il Comune di Fara Filiorum Petri, in provincia di Chieti, tra la dorsale collinare preappenninica e i terreni alluvionali della valle, è il cuore della produzione di questa cipolla. I terreni vocati alla coltura erano chiamati, non a caso, “cipollari”: appezzamenti pianeggianti disposti lungo i margini del fiume Foro e dei suoi affluenti, caratterizzati da una composizione argillosa e alluvionale particolarmente ricca di acqua e sostanza organica. La vocazione agricola locale era talmente radicata, che i contadini di Fara erano

anch'essi indicati, dai paesi vicini, con l'appellativo di “cipollari” (e lo stesso villaggio chiamato semplicemente “Fara cipollara”), segno di **un'identità territoriale costruita attorno a tale ortaggio**.

*Le prime testimonianze documentate risalgono al XIV secolo*

Le prime testimonianze documentate risalgono al XIV secolo: già nel 1300, **i monaci del convento di Sant'Eufemia** - frazione di Fara, legata ai monaci celestini che si definivano “Figli di Pietro” (da cui il nome del paese) - **coltivavano nei propri orti una cipolla dalla forma e dal sapore del tutto particolari**. Nel corso del Medioevo e dell'età moderna, la pianta era diffusa capillarmente in tutto l'Abruzzo Citeriore, insieme allo scalogno. Dopo il secondo conflitto mondiale, la pressione delle varietà commerciali standardizzate spinse progressivamente



questa coltura verso l'abbandono. **Il seme originario rischiò di scomparire definitivamente**, fino a quando, grazie alla tenacia dell'ultimo coltivatore custode, fu possibile recuperarlo. **Nel 2015 nasce l'Associazione dei Produttori della Cipolla Bianca Piatta di Fara Filiorum Petri**, formata da giovani imprenditori agricoli: il disciplinare di produzione stabilisce che la coltivazione avvenga esclusivamente nelle aree storicamente vocate, **con metodi ecosostenibili**: nessun diserbo chimico, concimazione con leta-



me, riduzione degli interventi antiparassitari con metodi agronomici.

### Le caratteristiche della "piattona"

Tra tutte le varietà di cipolla italiane, la *piattona* di Fara si distingue immediatamente per la sua *silhouette*: **il bulbo è decisamente schiacciato**, con un diametro trasversale nettamente superiore all'altezza, che ne giustifica il soprannome dialettale. **La tunica esterna è bianco avorio**, sottile e quasi traslucida; **la polpa interna è candida**, croccante e particolarmente **ricca di acqua**, ben diversa dalla consistenza più compatta della dorata di Voghera o dalla tenerezza setosa della rossa di Tropea.

**La forma piatta ha persino una spiegazione leggendaria** che il territorio custodisce con orgoglio: si racconta che l'appiattimento del bulbo fosse causato dalla violenza dei getti d'acqua con cui i contadini irrigavano le piante sollevando l'acqua con la pala. Che la leggenda corrisponda alla realtà agrotecnica o no, essa testimonia l'elevatissima idrofilia di questa varietà: la cipolla di Fara **richiede di abbondante irrigazione** e si sviluppa preferibilmente in larghezza piuttosto che in altezza, raggiungendo anche diametri considerevoli.



La raccolta avviene nel periodo estivo, con disponibilità per il consumo a partire dalla fine di luglio.

**Il suo sapore è dolce e aromatico**, con una piccantezza contenuta, una fragranza quasi erbacea e **una croccantezza che è caratteristica esclusiva di questa varietà**. Rispetto alle cipolle bianche commerciali, la *piattona* risulta **povera di solfuri**, responsabili dell'alito pesante, il che **ne facilita il consumo anche a crudo**; non a caso, essa esprime il meglio di sé nell'insalata estiva, affettata sottile e condita con olio extravergine d'oliva abruzzese: rivela la propria dolcezza senza risultare aggressiva. Essa, però, **regge bene anche cotture prolungate**: nella tradizionale "**cipollata**" abruzzese, le *piattone* vengono cotte lentamente in un tegame di coccio fino a diventare

morbide e straordinariamente dolci, in un processo che ricorda la tecnica del confit. Il sapore, a cottura avanzata, si approfondisce in note caramellate.

### La versatilità gastronomica

La versatilità gastronomica della cipolla di Fara è dunque notevole: si adatta a un **impiego crudo in insalata, alla cottura alla brace** (tradizionalmente sotto il coppo, l'apposito coperchio da griglia abruzzese), all'uso **come accompagnamento ai fegatini** di pollo, coniglio o agnello - abbinamento radicato nella cucina contadina locale - e alla preparazione di **confetture e pâté** per accompagnare crostini e formaggi stagionati.

Come tutte le varietà di *Allium cepa*, la *piattona* vanta **un profilo nutrizionale di tutto rispetto**, pur nella sua leggerezza calorica (circa 26 kcal per 100 g di prodotto crudo, secondo i dati CREA). La composizione idrica molto elevata - caratteristica accentuata rispetto ad altre varietà - la rende un alimento naturalmente reidratante e **particolarmente digeribile**. L'aspetto forse più rilevante dal punto di vista della biochimica alimentare è la presenza di *polifenoli* e *flavonoidi*, tra cui spicca la quercetina: un flavonolo dotato di potenti proprietà **antiossidanti e antinfiammatorie**, associato in letteratura scientifica a una riduzione del rischio cardiovascolare e a possibili effetti protettivi su alcuni tipi di tumore del tratto gastrointestinale.





# L'uovo nella tradizione *pasquale salentina*

di Sergio Greco

Accademico di Brindisi

*Inserito intero nei tipici dolci pasquali.*

L'uovo rappresenta da millenni la rinascita e il ciclo della vita. Nelle culture precristiane veniva scambiato come dono in primavera, come augurio di rinnovamento. Con l'avvento del Cristianesimo, è diventato il simbolo della Resurrezione di Cristo: il guscio duro è il sepolcro che viene spezzato per **dare spazio a una nuova vita. Per tale motivo è inserito, intero, nelle preparazioni tipiche del periodo pasquale**, sia salate sia dolci.

Secondo la tradizione, le uova che Maria Maddalena portò all'imperatore Tiberio per annunciare la Resurrezione di Cristo si colorarono di rosso, simbolo del sangue versato. Per tale motivo, quelle utilizzate nel periodo pasquale sono **spesso colorate di rosso** con coloranti naturali, come la barbabetola rossa, insieme all'aceto per fissare meglio il colore sul guscio.

*Tipica del Salento brindisino e leccese: la "puddhrica"*

Una creazione tipica nella cucina del Salento brindisino e leccese è la **puddhrica** (chiamata anche **cuddura**) in due varianti, **salata e dolce** (quest'ultima chiamata anche **scarcella**).

**Per la versione salata** si crea un impasto con 500 g di farina 00, 250 g di acqua, 10 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 100 ml di olio evo, 10 g di sale. Dopo averlo segnato con una croce (come da tradizione), far lievitare l'impasto fino al raddoppio. Dividerlo poi in più parti, realizzando lunghi e sottili cilindri di pasta che andranno intrecciati tre a tre. Con



le trecce si potranno formare nidi circolari in cui alloggiare un uovo che andrà poi fissato da strisciole di pasta incrociate tra loro e fissate alla base, che creeranno una gabbietta per l'uovo stesso. Infornare quindi a 180° per circa 30 minuti. **Nella creazione delle forme, la fantasia si può sbizzarrire**, creando, per esempio, dei cuori che per tradizione si scambiano gli innamorati, o delle borsette da regalare alle ragazze, che saran-

no poi mangiate nel successivo giorno di Pasquetta.

Portare in tavola tali preparati riesce a coniugare la celebrazione della più santa delle festività cristiane, attraverso **il profondo simbolismo delle uova, con la convivialità** e l'allegria che le forme create infondono nei commensali, adulti e bambini, uniti nei valori della cristianità e nelle tradizioni della cucina regionale italiana.

## PUDDHRICA DOLCE (O SCARCELLA)

**Ingredienti:** 500 g di farina 00, 150 g di strutto, 200 g di zucchero, 15 g di lievito in polvere per dolci, 80 g di latte, 4 uova, la scorza di 2 limoni.

**Preparazione:** in una ciotola mettere la farina, la scorza di limone, il lievito e le uova. Dopo aver mescolato bene il tutto, unire lo strutto e iniziare a lavorare la pasta, aggiungendo, in più riprese, il latte. Ottenuto un impasto liscio e omogeneo, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per una mezz'ora. Realizzare le forme volute, sempre inserendo una o più uova, fresche o sode e sempre in numero dispari, nelle scarcelle. Spennellarle con il latte, decorare con confettini di zucchero colorato (codette) e infornare.

Spesso le scarcelle sono ricoperte con il gileppo, una glassa di zucchero cotta, realizzata con zucchero semolato, acqua e sovente anche un tocco di limone o liquore all'anice per aromatizzare.



# La "cura" di Dorrit Blumenkranz

di Maurizio Pedi

Delegato di Caltagirone

*Vittima della Shoah,  
racconta come la  
cucina sia stato il modo  
per ricostruirsi una vita.*

**Q**uesto è il racconto di una delle tante "normali" storie scaturite dall'orrore del Novecento, che vede una bimba possedere la sola "colpa" di appartenere a una genia e di passare dai campi per i rifugiati, in Italia prima, e in America poi, a coraggiosa imprenditrice per l'avvio di un'attività di ristorazione a New York.

**Dorrit** nasce a Vienna da una famiglia ebrea, costretta a lasciare presto l'Austria per l'incombere degli accadimenti della Seconda guerra mondiale. L'Italia è l'unico paese che concede il visto alla famiglia e il regime fascista identifica in Guardiagrele (Abruzzo) un comune idoneo all'internamento dei rifugiati. Dal 1939 i cinque anni successivi saranno, ciononostante, felici, perché densi di affetti e di solidarietà, per la piccola Dorrit, che imparerà anche bene e rapidamente la lingua italiana. Manterrà vivido il ricordo di "nonna Rosalia", una ragazza del paese di soli 17 anni, che con il miglior linguaggio italia-



*Dorrit a Fort Ontario, l'unico campo rifugiati negli Stati Uniti per le vittime dell'Olocausto (1944-1946)*

no, per infondere affetto, preparava un desco caldo per tutti ogni giorno a pranzo e cena. **Dorrit subisce un forte imprinting da quel linguaggio culinario di cura-affetti e ricorderà i piatti di Rosalia**, la quale rimarrà per sempre un punto di riferimento.

Questa "confortevole" vita nella periferica Guardiagrele si interrompe per i Blumenkranz e i conterranei nel 1944. La sicurezza per loro, in Europa, non era più garantita, e così il viaggio in nave per l'America, se pur rischioso, era l'unica speranza di salvezza. Dorrit, assieme ai suoi, lo affronta e con fortuna, non di tutti, riuscirà ad avere una nuova vita da rifugiata nelle baracche di Fort Ontario, che si protrarrà per 18 mesi.

La guerra finisce e il papà **Efraim**, nonostante le difficoltà di integrazione, si innamora di New York, anche se lascerà questo mondo rapidamente, per una meningite fulminante.

Dorrit e un migliaio di ebrei rifugiati ot-

*Dorrit mostra una sua foto da bambina*



Paul Lear, Direttore del Museo del Rifugio per Profughi dell'Olocausto Safe Haven, con il libro di ricette di Dorrit (Doris Schechter) e una delle ricette realizzate da lei stessa per il Museo



tengono l'agognato visto di cittadinanza americana: è il gennaio del '46.

### *La vita di Dorrit si ricompile in una casa nel Queens*

La sua vita si ricompile in una casa nel Queens, dopo aver brevemente vissuto sia nel Bronx, sia nel Lower East Side. Il plusvalore di quei giorni fu il **ricongiungimento con la sua vera nonna Leah**, detta Oma. La nonna, scampata allo sterminio fuggendo dall'Austria attraverso una via rocambolesca, era infatti approdata oltreoceano. **E qui si ricompile "la favola"**, ritrova e si ricongiunge a ciò che resta della sua famiglia. Nonna Oma **cucina e cucina tanto per rifondare certezze**. Fa la spesa ogni giorno per godere di cibo fresco; **i piatti proposti giornalmente nutrono il ricordo delle loro menti**. Il cibo è sufficiente e mai sprecato: alle 18, ogni giorno, tutti insieme, per un rito indiscusso, attorno a una tavola, davanti **a un gustoso piatto caldo, spalmano un balsamo sulle loro cicatrici**.

In un percorso doloroso, reso felice solo dalla gioia e dall'incoscienza di una bambina, **Dorrit apprende già che una tavola apparecchiata, se saputa vivere, porta negli esseri umani felicità**, valenze affettive, identità e forza della condivisione.

Studentessa diciottenne, frequenta il Fashion Institute of Technology di Manhattan e incontra il ventiquattrenne **Marvin**



**Schechter**, che di lì a poco sarà suo marito.

La nuova vita, come sempre accade con tutto il passato a rimorchio, la chiamerà a essere madre di cinque figli, con una casa prima nel Queens e poi a Long Island. Così descritta, potrebbe essere una rinascita felice, ciononostante le "scorie" del passato bussano quotidianamente alla porta dell'immaginario di Dorrit. Per riannodare tutti i fili del passato, ricollegandoli al suo presente, chiederà per decenni aiuto alla psicanalisi.

### *Inizia a confezionare torte per diversi ristoranti di New York*

Giunti i primi anni Ottanta, confeziona torte per diversi ristoranti della metropoli, che apprezzano. Applica ciò di cui era già fermamente convinta: sfrutta le relazioni umane che riesce a stabilire grazie al cibo. **Il passatempo diventa un vero e proprio lavoro**: apre dapprima un piccolo forno "My Most Favorite Dessert Company" a Great Neck di New York,

per poi spiccare **il grande salto in un locale in Madison Avenue, nel lussuoso Upper East Side di Manhattan**. I diecimila dollari di affitto mensile sono una grande sfida per la neo-imprenditrice. Inizia certamente con le già apprezzate torte, ma i ricordi di Rosalia in Abruzzo le suggeriscono **la filosofia dei primi piatti italiani conditi di grande affetto e di calore**.

Il successo nella Grande Mela è crescente e **il New York Times le dedica un servizio**. **È la svolta**: Dorrit balza agli onori della cronaca.

**Oggi è un'elegante anziana signora**; ad ascoltarla ha il piglio di donna pacata con un vissuto corposo e complesso. Gli occhi mantengono una traccia di disincauto, ma con un volto capace di illuminarsi ancora quando prepara cibo per gli altri con le stesse modalità con cui lo fa per i suoi cari.

Il segreto? È custodito nel cuore della sua cucina dei ricordi. **La sua storia è anch'essa artefice del riconoscimento della Cucina Italiana Patrimonio Im-**

**materiale UNESCO.**

**Maurizio Pediti**

# La dieta crudista non vale per i fagioli

di **Gabriele Gasparro**  
Coordinatore Territoriale di Roma

*È pericoloso consumarli crudi o semicotti: anche a dosaggi molto bassi possono provocare seri avvelenamenti.*



**M**olti consumatori, specialmente nei paesi più progrediti e industrializzati, abbracciano con entusiasmo la dieta crudista, “dieta raw”, per salutismo, per rispetto verso il mondo animale o per una moda che va diffondendosi. Tale dieta si basa sul consumo di cibi non cotti o riscaldati oltre i 42°C: si preservano così vitamine ed enzimi. Sono inclusi tutta la verdura, i semi e la frutta secca. In effetti, è preferibile consumare cruda la maggior parte delle verdure, poiché la cottura tende a ridurre la presenza di vitamine e contribuisce, inoltre, alla perdita di sali minerali, se avviene in acqua. Tutto va bene, ma attenzione, in natura non esistono leggi assolute: **fanno eccezione la maggior parte dei legumi, in particolare i fagioli.** È pericoloso consumarli crudi o semicotti: anche a dosaggi molto bassi possono provocare seri avvelenamenti. Ciò è dovuto **alla presenza di lectine**, proteine naturali contenute in molti alimenti vegetali. Sono proteine presenti in legumi, cereali e verdure e svolgono una funzione di difesa per le piante: la maggior parte sono innocue, ma non quelle nei legumi crudi.

## *La valutazione scientifica dell'EFSA*

È quanto emerge da una valutazione scientifica dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), su richiesta della Commissione Europea. La valutazione dell'EFSA **prende in esame uno scenario di esposizione acuta, ipotizzando il consumo di fagioli non sufficientemente cotti**, nei quali circa la metà delle lectine rimane attiva. In tali condizioni, il rischio è giudicato preoccupante per la salute in tutte le fasce d'età. **I sintomi** associati al consumo di legumi crudi o poco cotti includono **nausea, vomito, dolori addominali** e diarrea. A questo punto, è consigliabile consumare i fagioli, e i legumi in genere, che troviamo sul mercato confezionati in scatola? Certo hanno i loro vantaggi: sono

pronti al consumo, pratici, anche se vanno scolati bene prima del consumo per il sale che contengono, ma hanno meno proteine di quelli secchi a causa del processo di lavorazione.

*Se i legumi sono correttamente preparati cotti, non si corrono rischi*

Tra fagioli in scatola, freschi o secchi, la scelta spetta al consumatore che deve comunque considerare che, per esempio, **i fagioli secchi richiedono una lavorazione che ha i suoi tempi, ma hanno un'alta concentrazione di nutrienti**, non contengono sale, zucchero e conservanti e **sono più digeribili**. E, se vogliamo concludere, **riducono il volume di rifiuti**: niente vasi in vetro, capsule di chiusura o contenitori in latta da smaltire!



# La scoperta “dell’acqua calda”

di Matteo Pillitteri e Filippo Barbiera

Accademici di Sciacca

*Al di là del sarcastico modo di dire, può essere ancora una soluzione naturale per alleviare alcuni problemi dell’organismo.*

“**S**coprire l’acqua calda” è un’espressione idiomatica italiana, usata in modo sarcastico per deridere chi presenta come una grande e nuova scoperta qualcosa che è, in realtà, ovvio, scontato e noto a tutti. Tuttavia, l’acqua calda di per sé ha proprietà terapeutiche note da millenni. In effetti, **bere acqua calda è un segreto millenario**: è patrimonio delle antiche medicine tradizionali ed è una pratica strettamente **connessa alla digestione** e alle tre capacità dell’apparato digerente di trasformare il cibo, distribuire il nutrimento e l’energia

ed eliminare le tossine e tutto ciò che non viene utilizzato. L’abitudine di bere acqua calda appena svegli è diventata popolare perché semplice, economica e, per molte persone, piacevole. Dal punto di vista fisiologico, non si tratta di un “rituale miracoloso”, ma di **un gesto che può influire su idratazione, comfort gastrointestinale e regolarità**, soprattutto quando si inserisce in uno stile di vita adeguato. Molti di noi ricorderanno che, quando si stava male, specie con lo stomaco, le nostre nonne prima, e poi le nostre mamme, ci chiedevano: “ti faccio un po’ di acqua bollita?”.

*Suggerimento, mito o effetto placebo, il rimedio risultava, in breve tempo, efficace*

Suggerimento, mito o effetto placebo, il rimedio risultava, in breve tempo, efficace. Inoltre ottiene lo scopo di **disintossicare l’organismo, migliorare la circolazione, favorire il rilassamento muscolare e contrastare la congestione nasale**, favorendo l’espulsione del muco in eccesso. Anticamente era consuetudine, a fronte di qualche problema di salute o piccolo malanno, chiedere il consiglio degli anziani, e in particolare delle nonne, depositarie di tradizioni e conoscenze tramandate nei secoli, che con la loro esperienza davano i suggerimenti più adatti, naturali, ecologici e semplici per ritrovare la salute e il benessere. Ci sono tradizioni antiche, tramandate di generazione in generazione, che continuano a resistere nonostante il tempo e le molteplici novità introdotte nel corso degli anni. Una di queste riguarda proprio una vecchia e sana abitudine che anche oggi viene mantenuta da tantissimi





francofontesi: l'usanza di bere acqua e alloro.

### *Gli abbinamenti naturali per potenziarne l'effetto e renderla più gradevole*

Molti sono i "condimenti" naturali che possiamo poi impiegare per potenziare l'effetto dell'acqua bollita e renderla anche più gradevole al palato.

**L'acqua bollita con alloro**, spesso preparata come infuso o decotto, è un rimedio naturale noto per le sue **proprietà digestive, antinfiammatorie e carminative** (aiuta a eliminare i gas intestinali). Questa bevanda è utile per alleviare il gonfiore addominale, i dolori allo stomaco, i sintomi influenzali e, grazie alla presenza di linalolo, **favorisce il rilassamento**.

**I benefici principali** sono: facilita la digestione, riduce la fermentazione e purifica l'apparato gastrointestinale. L'inalazione dei vapori aiuta a decongestionare le vie respiratorie grazie alle proprietà espettoranti; aiuta a lenire dolori articolari e infiammazioni; può contribuire a ridurre i livelli di zucchero nel sangue e il colesterolo "cattivo".

**Per prepararla** basta portare a ebollizione circa 300-500 ml di acqua, aggiungere 3-5 foglie di alloro ben lavate (fresche o essiccate); lasciarle in infusione a fuoco spento e coperto per 5-10 minuti; filtrare e consumare, eventualmente aggiungendo limone o miele. È possibile bere la tisana all'alloro la mattina per stimolare la dige-

stione o la sera per rilassarsi. Trattandosi di una pianta perenne, le foglie sono disponibili tutto l'anno. Tuttavia, per usufruire al meglio delle sue proprietà benefiche, è consigliabile utilizzare le foglie d'alloro nel periodo invernale o all'inizio della primavera.

**L'acqua bollita con limone** (spesso abbinata alla buccia) è un rimedio naturale **noto come "canarino"**, efficace per favorire la digestione, stimolare la diuresi e **depurare l'organismo**. Il limone, sebbene acido, diventa una sostanza alcalina facilitando la digestione e stimolando le funzioni enzimatiche. Nell'intestino stimola la peristalsi, favorendone la regolarità. Assunta al mattino, stimola la motilità intestinale, riduce il gonfiore addominale e apporta vitamina C.

**I suoi benefici principali sono:** è un potente digestivo naturale, ideale dopo pasti abbondanti; aiuta il fegato a produrre bile; stimola la diuresi, facilitando l'eliminazione delle tossine; stimola la peristalsi ed è utile contro la stitichezza; ricca di vitamina C e flavonoidi, sostiene il sistema immunitario.

**Per prepararla** basta lavare bene un limone biologico (edibile); prelevare la scorza evitando la parte bianca amara; far bollire la scorza in acqua per qualche minuto; spegnere, aggiungere il succo di limone (opzionale); coprire e lasciare intiepidire prima di bere.

Bere acqua tiepida con limone **la mattina a digiuno**, prima della colazione, è già una buona abitudine per mettere in moto l'intestino e favorire il transito intestinale, oltre a **reintegrare i liquidi dopo la pau-**

**sa notturna** e favorire l'idratazione: se all'acqua aggiungiamo il succo di limone, infatti, i vantaggi aumentano per un'azione depurativa, per migliorare l'alito, contrastando la presenza dei batteri nel cavo orale accumulatisi durante il sonno, per ostacolare la formazione di calcoli renali. Da evitare in caso di gastrite, ulcera o reflusso gastroesofageo, a causa dell'acidità.

### *L'acqua bollita con alloro e limone*

L'acqua bollita con alloro e limone è un antico rimedio naturale, noto soprattutto per le sue spiccate proprietà digestive, carminative e antinfiammatorie. Aiuta a combattere gonfiore addominale, pesantezza e bruciori di stomaco, favorendo la digestione. Inoltre, grazie alla vitamina C del limone e alle proprietà dell'alloro, **rinforza il sistema immunitario, combatte tosse e raffreddore, e aiuta a drenare le tossine**. È ideale **dopo pasti pesanti** per ridurre il gonfiore, stimolare la produzione di bile e alleviare coliche e meteorismo. L'alloro ha un'azione mucolitica, espettorante e antinfiammatoria, utile contro tosse, raffreddore e sinusite. **La combinazione è ricca di antiossidanti e vitamina C**, utile per eliminare tossine e proteggere l'organismo. Può aiutare a **calmare la fame nervosa** (grazie alla pectina del limone) e alleviare lievi dolori, inclusi quelli mestruali. **Per prepararla**, si portano a ebollizione 300-500 ml di acqua con 3-4 foglie di alloro lavate e si fa bollire per 5-10 minuti, aggiungendo la scorza di mezzo limone (biologico) negli ultimi minuti di bollitura. Si spegne e si lascia in infusione per altri 10 minuti, per poi filtrare e bere caldo o tiepido. È bene consumare questa tisana **con moderazione** e non eccedere **se si soffre di gastrite acuta**, preferendo sempre il parere di un medico.

Al giorno d'oggi, con le conoscenze di cui disponiamo in campo medico, verrebbe da chiedersi se tali rimedi abbiano una base di verità, e se valga la pena di salvaguardarli, come prezioso patrimonio di antiche tradizioni che altrimenti andrebbero perdute.



Antonio Dellisanti Editore,  
Massafra (TA) 2026, pp. 194  
€ 16,00



**D**a Cristoforo Messi, detto Sbugo, alla corte estense, uno dei precursori dei moderni *event planners* (prima di lui lo fu, alla corte viscontea, Leonardo da Vinci, cui viene dedicato un capitolo per l'inizialmente avversata e male interpretata invenzione del tova-

## Curiosità gastronomiche

*Storie, miti e tradizioni a tavola*

di Patrizia Guida

gliolo) alla storia segreta dell'uovo di Pasqua attraverso i secoli. Una nutrita serie di capitoli con la quale Patrizia realizza abbondantemente e brillantemente il suo proposito di dimostrare che "il cibo non è soltanto nutrimento: è storia, cultura, tradizione e innovazione", aggiungendo così una serie di motivi per apprezzare il piacere di sedersi a una tavola imbandita. Penso ne sarebbe felice anche Brillat-Savarin che, due secoli fa, sostiene che gustare un alimento è un'esperienza che coinvolge e tutti i cinque sensi; tanto più che la sua intuizione ha ricevuto, in epoche recenti, conferma da mirate ricerche scientifiche. Se si parlasse solo di vivande, il proposito di Patrizia rimarrebbe la classica anatra zoppa: il mondo della gastronomia non può limi-

tarsi al contenuto dei piatti. Ecco allora l'importanza che, a titolo di esempio, assumono la storia della forchetta, del ristorante, dei vari tipi di servizio, del bicchiere, dei "rumori" a tavola, della torta rotonda con e senza candeline, della pizza, dei cibi in scatola, delle orecchiette, delle *potato chips* di zia Kate e del panino del IV conte di Sandwich. E ce n'è anche per i seguaci del dio Bacco: alla coltivazione dei vigneti e alla produzione del loro nettare è dedicato un certo spazio in un vero e proprio *bestseller* agronomico scritto agli inizi del 1300 dal giurista bolognese Pietro de' Crescenzi, il *Liber Ruralium Commodorum*. Per rimanere in argomento, ce n'è per tutti i gusti, in nome del piacere di sedersi e condividere una tavola imbandita.

Grimaldi & C. Editori,  
Napoli 2025, pp. 204  
€ 30,00



## Consoli e cucine

*La diplomazia gastronomica*

a cura del Corpo Consolare di Napoli

ca, come viene tradizionalmente intesa. Con il coordinamento di Elio Pacifico, Mariano Bruno e Jacopo Franzoni, trentatré componenti del corpo consolare napoletano, dall'Algeria al Vietnam, hanno accettato di aprire le cucine dei Paesi da loro rappresentati, proponendo una serie di ricette tipiche. Un'occasione ghiotta (è il caso di dirlo) per apprendere e, volendo, praticare nuove vie della culinaria, ma anche per constatare quali parentele possano esistere fra ricette di Paesi, a volte, tanto lontani geograficamente e diversi in quanto a tradizioni e cultura. Data l'origine dell'iniziativa, va da sé che il termine di paragone sia soprattutto la cucina napoletana, maturata nei secoli e oggetto di "contamina-

zioni" soprattutto a opera di francesi e spagnoli, che hanno dominato a lungo la città e ne hanno inevitabilmente influenzato le consuetudine alimentari. E Santa di Salvo, nella sua dotta introduzione, ci fa riflettere sulle suggestive analogie fra piatti della cucina napoletana e ricette tipiche di Mongolia, Croazia e Romania. Ecco che la cucina assume il ruolo di un vero elemento di scambio e pacificazione in un mondo, come quello attuale, purtroppo agitato da costruttori di muri e fanatici della contrapposizione. Più diplomazia gastronomica di così! La caratterizzazione storico-politica dei singoli Paesi e un'iconografia particolarmente accattivante contribuiscono alla piacevolezza della lettura.

Il volume, targato 2025 ma disponibile dal 2 aprile 2026, presenta un aspetto non usuale dell'attività diplomati-