

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 392, MAGGIO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT. MP-AT/C/RM/

MAGGIO 2026 / N. 392

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIOVANNI BALLARINI, GIUSEPPE BENELLI,
FLORO BISELLO, ATTILIO BORDA BOSSANA,
SANDRO BORRUTO, GIANCARLO BURRI,
FLAVIA BUZZETTA, MARIA AUSILIA FADDA,
ANTONIO GADDONI, GABRIELE GASPARRO,
PAOLO PETRONI, GIOVANNI PICUTI,
MATTEO PILLITTERI, GIANCARLO SARAN,
ANDREA SCASSO, ALDO E. TÀMMARO,
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
DIGITALIALAB SRL
Via GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



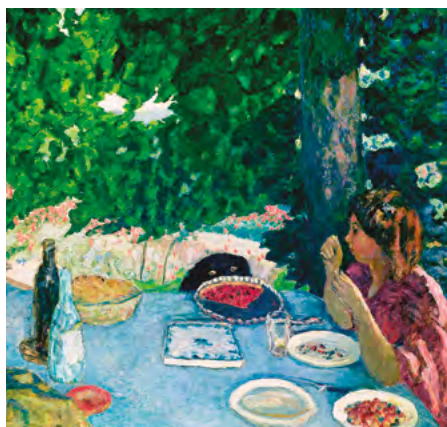
Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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



In copertina: Elaborazione grafica di un particolare dell'opera "La crostata di ciliegie" (1908) di Pierre Bonnard, Collezione Privata

Focus del Presidente

3 La "chef economy" e la trasformazione della grande cucina italiana (Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 Tra fame e tentazione: il cibo nell'immaginario di Collodi (Giuseppe Benelli)



6 Thomas Jefferson e l'enogastronomia (Aldo E. Tàmmaro)

8 Alchimia culinaria degli ultimi Gattopardi (Flavia Buzzetta)



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**.



Territorio • Turismo • Folklore

- 10** La tradizione casearia nella provincia di Pesaro e Urbino
(*Floro Bisello*)



- 12** Il morsetto "tribale"
(*Giovanni Picuti*)

- 14** L'asparago selvatico dei Monti Sicani
(*Matteo Pillitteri*)



- 16** Pani decorati nel cuore della Barbagia
(*Maria Ausilia Fadda*)

- 18** La torta co' bischeri
(*Andrea Scasso*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 20** Le mille sfumature dello stoccafisso
(*Giancarlo Saran*)

- 22** La cicoria, rustica e buona
(*Giancarlo Burri*)



- 24** Gastronomia a distanza: i robot cooperativi
(*Giovanni Ballarini*)

- 26** Le favette in salsa bianca
(*Adriana Zuddas*)

- 27** Dal sole alla fermentazione
(*Sandro Borruto*)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 28** Mangiare consapevole
(*Attilio Borda Bossana*)



- 30** Seduti a tavola con giudizio
(*Antonio Gaddoni*)

- 31** La carne separata meccanicamente
(*Gabriele Gasparro*)

In libreria

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





La "chef economy" e la trasformazione della grande cucina italiana

Molti ristoranti stellati vivono più di reputazione che di margini e non riescono a far quadrare i bilanci.

C'è un settore che è in rapida evoluzione nel mondo della ristorazione e ha un nome nuovo e accattivante: è la "**chef economy**". Essa unisce la ristorazione tradizionale con l'imprenditorialità e la "**creator economy**". Abbiamo già accennato al fatto che il *fine dining*, nonostante i prezzi talvolta stratosferici, non riesca a far quadrare i bilanci degli chef superstar, ed ecco allora che **occorre aggiungere all'attività pura di ristorazione altre entrate**, legate a consulenze, *format* televisivi, libri, *social media*, sponsorizzazioni, pubblicità, proliferazione dei locali.

Lo chef di grido si sta evolvendo, non è più solo un cuoco che lavora in cucina

Lo chef di grido si sta evolvendo, non è più solo un cuoco che lavora in cucina, ma **è divenuto un manager e un imprenditore capace di gestire attività collaterali essenziali per la sua sopravvivenza**. È un fatto reale che molti ristoranti stellati vivono più di reputazione che di margini. I costi sono ovviamente elevati: le brigate di cucina sono numerose, le attrezzature sono all'avanguardia, il personale di sala è preparato e anch'esso numeroso; poi ci sono i costi delle materie prime che debbono essere di primissima qualità e occorre avere una cantina importante con conseguente immobilizzo del capitale. **Il prezzo medio di un menu degustazione** oggi si aggira sui 150 euro per ristoranti a una stella, 250 euro se con due stelle, 400 euro e oltre per i tre stelle. Tuttavia, questi alti prezzi spesso non bastano a rendere vantaggiosa la gestione. Molto aiuta **il ruolo del vino, con ricarichi** che di solito sono 3 volte il costo di acquisto e possono valere un terzo del fatturato totale. Però, diversi motivi, tra i quali la diminuzione

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



del consumo a causa dei limiti legali imposti a chi guida l'auto e i prezzi esagerati di alcune etichette, stanno facendo flettere anche questa fonte di guadagno.

Tutto il settore si sta lentamente modificando

Nonostante queste avversità, il *fine dining* certamente non scomparirà; rimarranno sempre gli chef star, ma tutto il settore si sta lentamente modificando, **puntando più alla sostanza e un po' meno alla forma**, agli orpelli, orientandosi verso ciò che qualcuno chiama "**fine casual**". Un ristorante tradizionale vive di clientela, di rapporti umani con gli avventori; un ristorante di altissima gamma ha poca clientela che ritorna, si va per un'esperienza, per attrazione verso un nome celebre. Difficile ricordare un piatto che si è gustato, raramente c'è un motivo per tornare.

Un mondo recentemente scomparso è quello che realmente ha innovato e reso moderna e attuale la nostra cucina. Ricordo solo **alcuni nomi che hanno fatto la storia**: Mirella e Peppino Cantarelli (Samboseto), Guido e Lidia (Costigliole d'Asti), Angelo Paracucchi (Ameglia), Fulvio Pierangelini (San Vincenzo), Ezio e Renata Santin (Cassinetta di Lugagnano), Gualtiero Marchesi (Milano), Nadia e Giovanni Santini (Canneto sull'Oglio, esistente) e molti altri. Gente che lavorava sodo, che stava in cucina, che non pensava a esibirsi. **Hanno lasciato piatti memorabili**. In futuro, quanti piatti saranno ricordati come creati dagli attuali super chef?



Tra fame e tentazione: il cibo nell'immaginario di Collodi

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

Rileggere Collodi, oggi, permette di cogliere una sorprendente attualità.

Carlo Lorenzini, l'autore del "capo-lavoro scritto per caso" *Le avventure di Pinocchio*, è nato a Firenze duecento anni fa (1826-1890). Utilizza lo pseudonimo di Collodi, il paese di sua madre maestra, che si adattò a fare la cameriera nella casa dei marchesi Ginori Lisci, dove anche il padre lavorava come cuoco. Carlo, irrequieto, colto, ironico, votato alla causa risorgimentale, è volontario a Montanara nel 1848 e partecipa alla

Guerra d'Indipendenza nel 1859. Giornalista, scrittore, commediografo, deve la sua fama al romanzo *Le avventure di Pinocchio*, presentato a puntate, nel 1881, su "Il Giornale per i Bambini". Il successo è immediato e così, nel 1883, *Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino* viene pubblicato in volume dalla casa editrice Felice Paggi.

Quando nasce Pinocchio, la legge Casati ha introdotto l'obbligo scolastico gratuito

Quando Collodi scrive *Pinocchio*, la legge Casati ha introdotto l'obbligo scolastico gratuito, per cercare di debellare l'analfabetismo, molto diffuso, della popolazione italiana. Non a caso, il burattino piace subito ai giovanissimi, per i quali la

scuola rappresenta una difficile costrizione, con l'educazione "seriosa" e il conformismo sociale. Pinocchio assomiglia a un bambino ipercinetico con un carattere impulsivo, irresponsabile, ingenuo e credulone in un'Italia appena nata, povera e contadina, afflitta da tanti mali, primo fra tutti quello della miseria. Proprio la fame, infatti, rappresenta il fulcro stesso della storia e costituisce il motore dell'azione. Geppetto costruisce il suo burattino con lo scopo di girare il mondo e ottenere "un bicchier di vino e un tozzo di pane". Appena avute le gambe, però, Pinocchio scappa di casa e Geppetto viene arrestato senza colpa. Col babbo in galera e il Grillo Parlante sulla parete, il burattino enuncia **il proprio programma di vita: "correre dietro alle farfalle" e "salire su per gli alberi a prendere gli uccellini di nido", nonché "mangiare, bere, dormire, divertirmi e fare dalla mattina alla sera la vita del vagabondo"**. Ma, rimasto solo, Pinocchio conosce i morsi della fame e, dopo aver cercato invano "un po' di pan secco, un crostereccio, un osso avanzato al cane, un po' di polenta muffita, una lisca di pesce, un nocciolo di ciliegia", si abbandona al pianto e alla disperazione.

Il passaggio dall'abbondanza immaginata alla realtà della scarsità

La tonalità emotiva della fame inizia con "un'uggiolina allo stomaco" che ben presto richiama l'appetito. Bastano pochi minuti e l'appetito ha lasciato il posto a "una fame da lupi", che è anche "una fame da tagliarsi col coltello". Pinocchio deve aspettare il ritorno di Geppet-



to per mangiare: "Queste tre pere erano la mia colazione: ma io te le do volentieri". Pinocchio, pur facendo lo schizzinoso, le divora senza tanti complimenti. E alla fine ha ancora fame, sicché il burattino "spolverò in un soffio tutte le bucce: e dopo le bucce, anche i torsoli", offrendo al povero padre il modo di ammonirlo: "Vedi dunque che avevo ragione io quando ti dicevo che non bisogna avvezarsi a cibi né troppo sofisticati né troppo delicati di palato. Caro mio, non si sa mai quel che ci può capitare in questo mondo". In questo gesto semplice si racchiude una lezione essenziale: il passaggio dall'abbondanza immaginata alla realtà della scarsità. **Il cibo diventa così strumento educativo**, mezzo attraverso cui Collodi insegna il valore delle cose e il rispetto per ciò che si ha.

La storia di Pinocchio è anche la storia di pasti inseguiti e di pietanze vagheggiate. Il burattino sogna dolcezze straordinarie: una cantina piena di rosoli e alchermes, una libreria di canditi, torte, panettoni, mandorlati e cialdoni con la panna. Spesso viene convinto a mangiare quello che non gli piace (o a prendere la medicina amara) con la promessa di un confetto ripieno di rosolio o di una pallina di zucchero. Lo zucchero, nella seconda metà dell'Ottocento, era una vera prelibatezza, non essendo ancora un alimento di uso quotidiano. **Il culmine è la citazione dei panini imburrati sopra e sotto con cui si apparecchia la colazione in casa della Fata**, a cui sono invitati i compagni di scuola di Pinocchio: "duecento tazze di caffè e latte e quattrocento panini imburrati di sopra e di sotto".

I pasti pantagruelici e i cibi sontuosi del Gatto e della Volpe

Collodi descrive i pasti pantagruelici del Pescatore Verde e di Mangiafoco e i cibi sontuosi del Gatto e della Volpe all'Osteria del Gambero Rosso. I due imbroglioni, dopo aver convinto Pinocchio a seminare in un campo miracoloso gli zecchini d'oro, propongono una sosta presso l'Osteria



del Gambero Rosso dove si ingozzano ben bene. "Il povero Gatto, sentendosi gravemente indisposto di stomaco, non poté mangiare altro che trentacinque triglie con salsa di pomodoro e quattro porzioni di trippa alla parmigiana: e perché la trippa non gli pareva condita abbastanza, si rifece tre volte a chiedere il burro e il formaggio grattato! La Volpe avrebbe speluzzicato volentieri qualche cosa anche lei: ma siccome il medico le aveva ordinato una grandissima dieta, dovè contentarsi di una semplice lepre dolce e forte con un leggerissimo contorno di pollastre ingrassate e di galletti di primo canto. Dopo la lepre, si fece portare per tornagusto un cibreino di pernici, di starne, di conigli, di ranocchi, di lucertole e d'uva paradisa; e poi non volle altro". Pinocchio non riesce a mangiare nulla, tutto preso dalle fantasie sulla miracolosa pianta che, a detta della Volpe, avrebbe moltiplicati i suoi zecchini d'oro.

Il burattino, attanagliato da una fame atavica, passa dal ruolo di affamato a quello di potenziale pasto per qualcun altro. Solo il legno gli permette di resistere a questa fame degli altri, come quando i pesci "si accorsero subito che il legno non era ciccia per i loro denti, e nauseati da questo cibo indigesto se ne andarono chi in qua chi in là, senza voltarsi nemmeno a dirmi grazie". Essere in potenza cibo altrui non lenisce ovviamente i morsi del proprio languore. Piuttosto **pone l'autorità del-**

la fame tra i regni di una crudeltà che, senza sosta, attanaglia l'umanità. Così Pinocchio va incontro all'avventura, perché la fame lo getta nel mondo alla ricerca spasmodica di qualcosa con cui nutrire la vita.

"La cucina degli affetti" tutta italiana

Rileggere Collodi oggi, attraverso il tema del cibo, permette di cogliere una sorprendente attualità. **In un'epoca segnata dallo spreco alimentare e da un rapporto spesso squilibrato con il consumo**, la lezione di Pinocchio appare più viva che mai. Il rispetto per ciò che si ha, **la capacità di distinguere tra bisogno e desiderio, il valore della semplicità**, sono insegnamenti che travalicano la fiaba e si radicano nella realtà contemporanea. In fondo, nel percorso di crescita di Pinocchio, **imparare a mangiare nel modo giusto è parte integrante del diventare umano.** Ed è proprio in questa quotidianità che Collodi nasconde una delle sue verità più profonde. Il pezzo di legno animato è chiamato di continuo a scegliere tra il bene e il male, visto che la sua natura consiste in quel suo essere fatalmente ostaggio dei propri desideri, ostacolato e intralciato in ogni suo progetto di fronte al richiamo irresistibile delle tentazioni del mondo.



Thomas Jefferson e l'enogastronomia

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

A duecento anni dalla morte, un ricordo degli interessi, anche gastronomici, di un poliedrico Padre della Patria.

Duecento anni fa lasciava questa “valle di lacrime” **Thomas Jefferson**, uomo dotato di una poliedrica personalità che lo ha portato a interessarsi attivamente di innumerevoli campi delle attività umane. È stato, per due mandati (1801-1809), **il terzo Presidente dei neonati Stati Uniti**; la sua testa è scolpita nella roccia del Monte Rushmore, Dakota del Sud, insieme a quelle di **George Washington, Abraham Lincoln e Theodore Roosevelt** e la sua effigie spicca al centro della banconota da 2 dollari, praticamente introvabile nelle quotidiane attività di pagamento e nei resti e divenuta quindi oggetto di culto per i collezionisti. È considerato Padre della Patria, avendo tra l'altro **partecipato attivamente alla stesura della Dichiarazione d'Indipenden-**

za: sua l'iniziativa di inserirvi il principio secondo cui “tutti gli uomini sono creati uguali”, anche se non prese mai una decisa posizione contro lo schiavismo, allora praticato anche negli Stati del Nord, oltre che in quelli confederati del Sud. Per una pura coincidenza, **in questo 2026, ricorrono il 200° anniversario della sua dipartita e il 250° compleanno degli Stati Uniti.**

Dotato di una eclettica personalità

Si laureò in giurisprudenza ed esercitò con successo la professione di avvocato, almeno fino a quando gli impegni politici e i suoi altri **innumerevoli interessi** gliene lasciarono il tempo. Fu un **apprezzato suonatore di violino**; si **appassionò all'architettura**, contribuì alla costruzione, dopo averla fondata, dell'Università della Virginia e progettò la ristrutturazione della sua tenuta di Monticello, con villa a cupola ottagonale, ispirandosi alla Rotonda del Palladio e al Pantheon di Roma. E non si fece mancare nulla neanche **nel campo delle invenzioni**: suoi il *wheel cypher*, precursore della fotocopiatrice, e il *rullo di Jefferson*, apparecchio destinato a cifrare e decifrare messaggi in codice. Il 29 aprile 1962 **John F. Kennedy**, di fronte a tutti i vincitori del Nobel viventi nell'emisfero occidentale, ebbe a dire: “Credo che questa sia la più straordinaria concentrazione di talento e di conoscenza umana mai riunita alla Casa Bianca, con la possibile eccezione di quando Thomas Jefferson cenò da solo”. Un esplicito richiamo alla poliedrica genialità del suo predecessore.

Il Thomas Jefferson Memorial, Washington



È possibile che con tutti questi multiformi impegni il "nostro" **abbia trovato il tempo anche per dedicarsi all'enogastonomia?**

Una predilezione per i piaceri della tavola e della convivialità

Si tramanda che Thomas Jefferson abbia sempre avuto una particolare predilezione per i piaceri della tavola e della convivialità, ma è indubbio che **i quattro anni (1785-89) del suo soggiorno a Parigi come ministro plenipotenziario degli Stati Uniti siano stati decisivi** per la sua formazione in questo campo e per considerare che sia stato **il primo foodie d'America**. A quell'epoca, la cucina francese occupava una posizione di tutto rilievo nel panorama mondiale e, in tale ambito, non si può trascurare il fatto che al Presidente Jefferson si deve anche il merito di avere commissionato l'acquisizione della Louisiana, la cui cucina, grazie alle innegabili radici francesi, è considerata da qualcuno l'unica autenticamente autoctona degli Stati Uniti. A Parigi, Jefferson **mandò James Hemings, uno dei suoi schiavi e fratello di Sally**, con cui ebbe una lunga relazione e alcuni figli, allo Château de Chantilly **a imparare i segreti della cucina francese**. Quando divenne inquilino della Casa Bianca, Jefferson **assunse il francese Étienne Lemaire come maître d'hôtel e Honoré Julien come cuoco**. Si spinse anche **in Italia settentrionale, attirato dalla culinaria della regione** e, in particolare, dalla **curiosità di scoprire perché il riso coltivato nelle province di Vercelli e Pavia fosse decisamente migliore di quello statunitense** proveniente dalla Carolina. Si mise in tasca alcuni pugni di quel riso, sfidando la rigida legge del Regno di Sardegna che prevedeva la pena capitale per il contrabbando di generi alimentari. **Ne imbarcò anche alcuni sacchi** su una nave in partenza da Genova, ma il tentativo di riprodurre in Patria quel raffinato prodotto del suolo padano non diede i risultati sperati.



Introdusse alimenti che ancora fanno parte delle abitudini popolari negli States

Al Presidente buongustaio si deve l'introduzione di alcuni alimenti che ancora oggi fanno parte delle abitudini popolari negli States: in primo piano **i maccheroni al parmigiano**, conosciuti in quel di Napoli, presenti spesso nei suoi sontuosi menu e tramandati fino ai giorni nostri come **mac and cheese**, e poi **il gelato**, spesso servito racchiuso in una crosta di pasticceria calda, e i **waffles**, scoperti in Olanda. Un discorso a parte meritano **le francesi patate-fritte-in-piccoli-tagli, oggi servite come french fries**.

Nonostante la sontuosità dei suoi intrattenimenti e il suo apprezzamento per l'alta cucina, **nella quotidianità Jefferson dava la preferenza a verdure fresche** (ne coltivò oltre 250 specie nel suo giardino, fra cui 15 diverse qualità di piselli), **pannocchie di mais, patate dolci, pomodori in umido, mele fritte e pane caldo**, quello che ancora oggi viene comunemente servito nella maggior parte dei ristoranti americani. Mangiava raramente carne bovina, non amava il maiale e aveva **una grande predilezione per il tacchino**.

Con tali premesse, va da sé che il Presidente dedicasse **una grande attenzione anche ai vini**, fra i quali lo Champagne occupava una posizione privilegiata. Si dice che, al ritorno dalla Francia, abbia portato nel suo bagaglio 680 bottiglie del nettare di Bacco; importò alcune talee provenienti da vigneti europei, ma anche in questo caso il tentativo di creare un suo vigneto non ebbe successo. Tuttavia, non si dette per vinto e si accordò con un viticoltore di origine italiana, **Philip Mazzei**,

che acquistò una proprietà confinante con Monticello: Philip si impegnò a occuparsi dei vigneti di Thomas, mentre i giardinieri del Presidente avrebbero provveduto alla manutenzione della sua proprietà. L'accordo funzionò alla perfezione: ancora oggi da quei vigneti si producono Chardonnay, Merlot e Cabernet Franc, che possono essere acquistati *online* o degustati sul posto nel corso di visite guidate.

Non amava sedersi a tavola da solo

Jefferson non sarebbe passato alla storia anche come **raffinato uomo di mondo se non avesse detto la sua nel campo della convivialità**, tanto più che, come già detto, non amava sedersi a tavola da solo, ma nello stesso tempo, anche in considerazione degli argomenti in discussione, non desiderava che il personale di servizio originasse durante i pranzi. A tale scopo fece costruire un montacarichi collegato con la cucina e si dotò di una serie di carrelli da far girare fra gli ospiti. Un'altra sua provvidenziale abitudine fu quella che **non si parlasse di politica prima della fine del simposio**: il 20 giugno 1790, dopo aver gustato un menu per metà virginiano e per l'altra metà francese, raggiunse, con il suo ex-nemico politico **Alexander Hamilton**, un fondamentale accordo sul finanziamento del debito della Guerra d'Indipendenza e sulla collocazione della capitale nazionale. Nonostante le sue attenzioni per la culinaria, secondo *Good Food Saint Louis*, Jefferson entrava in cucina solo per caricare l'orologio. Nessun paradosso: solo l'espressione di una personalità che badava ai risultati, non al modo in cui venivano conseguiti.



Alchimia culinaria degli ultimi Gattopardi

di Flavia Buzzetta

Accademica di Parigi Montparnasse

Dal ricettario di Agata Giovanna Piccolo, cugina dell'autore de "Il Gattopardo", i piatti che attraversano il tempo, modificandosi quel tanto che basta per continuare a essere gli stessi.

Ne *Il Gattopardo*, Giuseppe Tomasi di Lampedusa mette in scena banchetti conviviali che assumono la dimensione di autentici atti teatrali del gusto. Ogni cena è annunciata da

un suono quasi misterioso, quel *Prann... pronn* del maestro di casa, un segnale rituale, solenne, che chiama a raccolta gli ospiti. Il palcoscenico si anima di camerieri in livrea verde, oro e cipria, con piatti d'argento scintillanti e zuppe ornate di gattopardi danzanti. Per volontà di Don Fabrizio, **tali cene infrangono persino alcune regole dell'alta cucina codificata**. Il *potage* viene bandito, liquidato con ironia come una "barbarica usanza forestiera", per lasciare spazio alla sontuosa opulenza barocca della tradizione siciliana. **Trionfa il celebre timballo dorato**, fragrante, profumato di zucchero e cannella. Quando la crosta viene incisa, **si apre come uno scrigno**, liberando aromi intensi di fegatini, ovetti, prosciutto, pollo e tartufi intrecciati ai



Giuseppe Tomasi di Lampedusa

maccheroncini color camoscio. Il cibo seduce prima lo sguardo e l'olfatto, diffondendo un'aura sensuale che prepara il gusto. Da questa dimensione teatrale della tavola si può giungere

re a un luogo reale che ha nutrito l'immaginario gastronomico e letterario di Tomasi di Lampedusa: la villa dei Piccolo di Calanovella, dimora dei suoi cugini a Capo d'Orlando. Rifugio appartato, immerso nel verde della costa tirrenica siciliana, **la villa fu per il principe uno spazio di creatività intellettuale e di convivialità familiare**. Qui lo scrittore trascorreva lunghi soggiorni tra conversazioni, letture e pasti memorabili. L'atmosfera era singolare: discussioni letterarie con il cugino Lucio Piccolo, notti spiritiche con il fratello Casimiro, e, al centro della vita domestica, la figura discreta di Agata Giovanna, raffinata cuoca ed esperta botanica. Tomasi non era un ospite occasionale ma parte integrante di questo universo familiare eccentrico.

la villa fu per il principe uno spazio di creatività intellettuale e di convivialità familiare. Qui lo scrittore trascorreva lunghi soggiorni tra conversazioni, letture e pasti memorabili. L'atmosfera era singolare: discussioni letterarie con il cugino Lucio Piccolo, notti spiritiche con il fratello Casimiro, e, al centro della vita domestica, la figura discreta di Agata Giovanna, raffinata cuoca ed esperta botanica. Tomasi non era un ospite occasionale ma parte integrante di questo universo familiare eccentrico.

In una lettera del 1941 descrive, con divertita precisione, l'ospitalità dei cugini

In una lettera del 1941 descrive, con divertita precisione, l'ospitalità dei cugini: **enormi tazze di vero cioccolato con panna montata e brioche, cene sontuose con lasagne al sugo di carne e ricotta, vol-au-vent di pasta sfoglia con aragosta**, cotolette con patate alla crema e piselli al prosciutto, fino a **una torta di pasta sfoglia con crema leggera e ciliegie candite ispirata alle ricette di Escoffier**.



Timballo del Gattopardo

Cassata "uso dolciere" e quenelle

Artefice silenziosa di questa cucina era Agata Giovanna. Custode del fuoco domestico e della memoria familiare: mentre i fratelli scrivevano o dipingevano, lei misurava, mescolava, annotava ricette. Nelle sue mani **la dispensa diventava una biblioteca di sapori e il quaderno di cucina un racconto della vita quotidiana.** Le liste della spesa, apparentemente aride, sono in realtà **piccoli calendari naturali e stagionali.** A leggerle oggi, sembrano registri di un laboratorio domestico, dove il tempo e le fasi culinarie si sovrappongono. Il 25 dicembre 1921, per esempio, la lista lascia immaginare la tavola della Natività, abbondante e celebrativa, imbandita con pasta, carne, prosciutto cotto e crudo, parmigiano e burro, latte e uova. Accanto agli alimenti, il carbone che alimenta il fuoco del crogiolo domestico. Abbonata a *La Cucina Italiana*, Giovanna preparava, per gli ospiti di Villa Piccolo, piatti raffinati e complessi, **ispirati a quella tradizione domestica e aristocratica che potremmo definire "gattopardesca"**, ereditata da *maman*, cui era riservato sempre un posto a tavola anche dopo la sua dipartita, come se la cucina fosse il luogo in cui vivi e morti potessero ancora incontrarsi. La cucina di Giovanna viveva di un equilibrio raffinato: **da un lato la tradizione siciliana, dall'altro una marcata impronta francese**, eredità di una bisnonna vissuta a lungo a Parigi. Così, accanto ai prodotti dell'orto, comparivano *pâté* e canapè d'oltralpe.

Le ricette nascevano da sperimentazioni quasi alchemiche

Le ricette nascevano da sperimentazioni quasi alchemiche, da ibridazioni che ricordano la sua passione botanica. "La mia compagnia sono stati i fiori e la cucina", scriveva. Parole rivelatrici di un'anima poetica che, secondo diverse testimonianze, **era dotata di un vero genio culinario, capace di riprodurre ricette rare**, di creare soufflé memorabili, di preparare canedele profumate per le stanze degli ospiti,



di custodire segreti gastronomici mai divulgati, come una celebre, misteriosa **gelatina al gelsomino.** Le sue esperienze alchemiche culinarie, testimonianza di una memoria che si abita e si tramanda, sono **raccolte in fogli e taccuini che la Fondazione Piccolo** ci ha permesso di consultare. Ricorderò la **cassata "uso dolciere"**, sontuosa e misurata insieme: pan di Spagna, ricotta lavorata con zucchero, cioccolato e zuccata, una costruzione architettonica più che un semplice dolce, dove le proporzioni contano quanto il sapore. Accanto a essa, preparazioni di chiara ascendenza francese come le *quenelle*, lavorate pazientemente nel mortaio e poi cotte lentamente, e piatti semplici legati alla tradizione, come **la salsa ottima con melanzane arrostiti, pomodoro e aceto**, o lo sfincione, il cui profumo sembra emanare dalle pagine del ricettario, preparato con farina Maiorca, caciocavallo stagionato, sardine, lievito e uova. Non manca **la pasta con le sarde**, memoria della cucina palermitana, con cipolla, acciughe, passolina, pinoli e finocchietto.

Un archivio di famiglia che restituisce il ritmo concreto della vita domestica

Le ricette si presentano come un archivio di famiglia. Annotate con una scrittura irregolare, mescolando misure precise e

indicazioni affidate all'esperienza, restituiscono il ritmo concreto della vita domestica, fatta di pasti quotidiani e di occasioni speciali.

Accanto ai piatti salati, i dolci popolari: brioche, babà, pasta reale, cannoli e gelatine di frutta, preparate per rinfrescare le calde serate siciliane. Una di queste gelatine compare anche ne *Il Gattopardo*: **un dolce al Rum** descritto come "un torrione appoggiato su bastioni e scarpate", guarnito di ciliegie e pistacchi, tremolante e trasparente. **Le ricette di Giovanna Piccolo mostrano un volto segreto e intimo della vita dei gattopardi siciliani**, riuniti intorno alla tavola della memoria. In fondo, anche questo ricettario obbedisce alla stessa legge silenziosa che attraversa *Il Gattopardo*. Le preparazioni cambiano nei dettagli, si adattano alle occasioni, aumentano o diminuiscono le dosi, accolgono voci esterne e influenze lontane; eppure, nel loro ripetersi, mantengono intatto un nucleo riconoscibile, familiare. "Se vogliamo che tutto rimanga com'è, bisogna che tutto cambi": nella cucina familiare, tale verità si traduce in gesti ripetitivi che si rinnovano, **in piatti che attraversano il tempo modificandosi quel tanto che basta per continuare a essere gli stessi.** Così il cibo, come la memoria, non si conserva per immobilità, ma per trasformazione, ed è proprio in questa continuità mobile che si esprime l'essenza più profonda della tradizione siciliana, anche culinaria.



La tradizione casearia nella provincia di Pesaro e Urbino

di **Floro Bisello**

Delegato di Pesaro-Urbino

*Un triangolo d'oro
dove il latte
è diventato cultura.*

Lungo le dorsali aspre della provincia di Pesaro e Urbino, dove il profilo del Monte Nerone taglia l'orizzonte con la sua mole calcarea e le sue profonde forre, il tempo non si misura in ore, ma in stagioni e percorsi. **Qui, la storia della tradizione casearia non è un fatto statico**, confinato tra le mura di un moderno caseificio, **ma è una storia di movimento**, di polvere e di stelle. È **l'epopea della pastorizia transumante**, un filo invisibile che per secoli ha ricamato l'Appennino, unendo l'Adriatico al Tirreno in un abbraccio che lambiva la Maremma laziale e fondeva i

confini tra Marche, Toscana, Umbria e Abruzzo.

Il paesaggio stesso del Pesarese montano racconta questa fatica millenaria. Le vette del massiccio del Nerone, che sveltano solenni tra i territori comunali di Apecchio, Cagli e Piobbico, non sono solo giganti di roccia. Sono architetture naturali che hanno offerto rifugio e sostentamento. Apecchio, con il suo castello e i ponti medievali, Cagli, con la sua eleganza rinascimentale e il torrione martiniano, e Piobbico, adagiata ai piedi del Monte Nerone e dominata dal Palazzo Brancaleoni, formano un triangolo d'oro dove il latte è diventato cultura. In queste valli, l'aria profuma di ginestra e di fumo di legna, e **il suolo, ricco di essenze foraggere uniche, conferisce al latte una complessità aromatica** che è la firma stessa del territorio.

*Tutto ha inizio con un incrocio
che è sintesi di adattamento
e ingegno*

Tutto ha inizio con un incrocio che è sintesi di adattamento e ingegno. **Quando la pecora vissana**, rustica e fiera custode delle vette più impervie dell'Appennino Umbro-Marchigiano, **incontrò la pregiata merino**, **nacque la sopravissana**. Non era solo un animale; era un motore economico vivente, una creatura **capace di sfidare le intemperie e le lunghe marce**. Questa razza si diffuse capillarmente in ogni vallata del Centro Italia, portando con sé il bene più prezioso dell'epoca: la lana. Mentre le greggi muovevano verso le grandi filande di Firenze, trasportando sul dorso la mate-



ria prima per i panni pregiati del Rinascimento, i pastori diventavano i veri vettori di civiltà. In questo incessante fluire di uomini e animali, le distinzioni regionali sfumavano in un'unica, grande civiltà appenninica. **Il "cacio" o "cascio", come veniva chiamato con una terminologia che ancora oggi profuma di antico, nasceva quasi identico ovunque.** Era un formaggio universale, figlio di una condivisione forzata e feconda degli spazi, dei pascoli e delle acque.

*Il pastore transumante
era un uomo di frontiera,
un filosofo del cammino*

Il pastore transumante era un uomo di frontiera, un filosofo del cammino. Portava con sé **non solo il bestiame, ma un bagaglio immateriale fatto di tecniche di mungitura, segreti sulla coagulazione naturale**, modi di dire che si ibridavano lungo i sentieri polverosi. Si creò così una vera e propria *koinè* della pastorizia: le varianti dialettali si mescolavano alla cura dei campi e alla selezione delle razze più adatte a un clima che non faceva sconti, caratterizzato da inverni rigidi e ventilati e da estati dove il sole infuoca le pietre bianche. **Le strategie per la produzione dei formaggi erano dettate dalla necessità:** si usavano caglio naturale, spesso vegetale o di agnello, e stampi in legno che imprimevano al formaggio non solo la forma, ma un'anima.

Perché, dunque, oggi percepiamo differenze così marcate tra i prodotti di zone limitrofe? La risposta risiede in quella che potremmo definire la rivendicazione della sovranità dell'ingegno popolare e dell'interpretazione del gusto.

Una volta che i grandi flussi della transumanza iniziarono a diradersi e le comunità si fecero più stanziali, **emerse il bisogno profondo di rimarcare la propria identità, di "firmare" il proprio prodotto.** Le popolazioni locali hanno iniziato a elaborare varianti, a introdurre piccoli accorgimenti nel processo di stagionatura, a giocare con le erbe aromatiche o con i legni



delle assi di affinamento. È una creatività che si palesa nel paradosso di **manufatti alimentari tecnicamente simili, ma chiamati con nomi diversi, quasi a voler proteggere un'appartenenza.**

Prendiamo, per esempio, **il confronto tra un pecorino dell'area dei Monti Sibillini e uno dell'area del Monte Nerone.** I Sibillini, che nelle Marche si estendono tra le province di Macerata, Ascoli Piceno e Fermo, offrono una morfologia selvaggia, fatta di leggende di fate e profeti. Lì il formaggio sembra assorbire **l'umidità delle grotte e la forza dei pascoli d'alta quota**, risultando spesso **più piccante**, austero, profondo. Al contrario, **il pecorino del Monte Nerone** beneficia di una vegetazione differente, influenzata dai venti che risalgono le valli del Metauro e del Candigliano. Qui **la grana del formaggio si fa burrosa, il sapore vira verso note di nocciola tostata e fieno fresco.** Eppure, se spogliamo questi prodotti delle loro etichette moderne, ritroviamo la stessa matrice: quel *cascio* di pecora che nutriva i viandanti, capace di sfidare i mesi di stagionatura per diventare merce di scambio e moneta di vita.

*La differenza tra queste
eccellenze è data dalle varianti
che il genio rurale
ha saputo preservare*

La differenza tra queste eccellenze è data quasi esclusivamente dalle varianti che il genio rurale ha saputo preservare. Ad Apecchio, Cagli e Piobbico, la lavorazione del latte è un rito che coinvolge ancora i sensi in modo primordiale. Il calore della caldaia, il profumo del siero che sale verso le travi dei locali di stagionatura, il tocco esperto che saggia la consistenza della pasta: sono gesti che non sono cambiati dai tempi del-

la transumanza. La montagna non è stata un ostacolo, ma una madre che ha protetto queste conoscenze dall'omologazione industriale. **I pascoli del Nerone, ricchi di biodiversità, sono il segreto di questo successo.** Le pecore che brucano tra le rupi calcaree e i boschi di carpino bianco ingeriscono essenze che trasferiscono nel latte una complessità organolettica irripetibile in pianura.

Scrivere oggi su tali specifiche tradizioni significa non solo celebrare un prodotto d'eccellenza, ma riconoscere **il valore di quell'incontro culturale tra popoli che è stato lo spostamento delle greggi.** La biodiversità che oggi difendiamo con tanto ardore non è solo genetica, ma è culturale. È **la capacità di un popolo di prendere una base comune, il latte di pecora, e trasformarlo in mille storie diverse.** Le differenze che oggi riscontriamo tra un pecorino e l'altro sono il segno di una resistenza: la resistenza della comunità locale che, pur figlia di una storia condivisa e transregionale, ha saputo trasformare un sapere collettivo in un capolavoro individuale. In conclusione, il formaggio della provincia di Pesaro e Urbino non è solo un alimento, ma un documento storico commestibile. È il riassunto di secoli di cammino, di incroci genetici come quello della sopravvissana, e di **una simbiosi profonda con un territorio difficile ma generoso.** Visitare il Monte Nerone, perdersi tra le stradine di Cagli o Piobbico, assaggiare un pecorino prodotto in una delle piccole aziende agricole di Apecchio significa compiere **un viaggio a ritroso lungo i tratturi della memoria.** Significa capire che ogni fetta di formaggio è, in realtà, una mappa. Una mappa fatta di erbe, di fatiche pastorali e di quella inesauribile fantasia umana che rende l'enogastronomia italiana un mosaico unico al mondo, dove l'unità della storia si frammenta felicemente nella molteplicità infinita del gusto.



Il morsetto “tribale”

di Giovanni Picuti

Accademico di Foligno

Un particolarissimo salume di fegato con finocchietto.

Adare slancio alla cucina italiana concorre l’acceso campanilismo, quello che anima i battibecchi tra regione e regione, tra città e città, tra paese e paese. Per non essere da meno, **gli abitanti di Nocera Scalo si azzuffano con quelli di Nocera Umbra per la paternità del morsetto**. Tante baruffe per così poco? Accade tutto a un paio di chilometri dal palazzo municipale, intorno a quel pugno di case che circondano lo stabilimento delle celebri acque minerali. Lì **il morsetto è un peculiare salume di fegato**. Chi lo fa, lo elargisce con parsimonia solo ai palati più meritevoli. È composto per metà da carni magre di maiale e per l’altra metà da fegato nero e pancetta, tagliato rigorosamente a punta di coltello, **con l’aggiunta di fiori essiccati di finocchietto selvatico misti ai loro semi**. Ep-

pure se ne producono, in discordi tipologie, a Spoleto, a Gubbio e a Norcia, ma niente a che fare con il morsetto tribale di Nocera Scalo e, se vogliamo essere precisi, dei suoi satelliti Ponterio, Vittiano, Casa Bartecchia, Villa di Postignano e Mascianchie.

Stagiona nelle nebbie che esalano alla confluenza del torrente Caldognola con il Topino dantesco

Anche il clima fa il suo, perché, così conciato, il salame stagiona nelle nebbie che esalano in prossimità della confluenza del torrente Caldognola con il Topino dantesco, proprio **ai piedi del massiccio del Subasio** [*“Intra Tupino e l’acqua che discende/del colle eletto dal beato Ubaldo,/ fertile costa d’alto monte pende,/onde Perugia sente freddo e caldo/da Porta Sole; e di dietro le piange/per grave giogo Nocera con Gualdo”*] (Paradiso XI 43-48). Forse è per questo che certi ingredienti caratterizzano le strutture chiuse delle comunità. Ma i segreti alimentari, via via, se li porta il vento, così che **forti analogie si riscontrano (persino nel nome) nel**



morsetto di Fiuminata, comune di 1.200 abitanti in provincia di Macerata, ma in realtà paese all'interno di un areale culturalmente analogo al Nocerino. Non a caso è da Nocera Scalo che si diparte il diverticolo che costituisce alternativa alla Flaminia, prendendo il nome di "Septempedana", segmento viario che collega l'Umbria alle Marche attraverso la valle del Potenza, in una zona abitata già in epoca preromana. Detto questo, anche la datazione antichissima del morsetto torna facile. **Coincide persino il periodo dell'anno**, giugno, quando quella salamella era consumata da nocerini e fiuminatesi che ne avevano fatto il loro "sdigiunitto": due fette spesse di pane a contenere il companatico che era consumato di prima mattina durante il lavoro nei campi, poi a colazione, in media mattinata, per la merenda o a cena durante i lavori esterni. A casa si spadellava o si immolava sulla graticola per magnificarne le essenze. Oggi che i "bastian contrari" allignano dappertutto, qualcuno ci fa la frittata senza aggiungere alle uova sale e pepe. L'importante è che, per rendersi grato al palato, coli bene.

*Il salume si consuma
accompagnato
alla "crescia sotto 'l foco"*

La "morte sua", garantiscono **Oswaldo Micheli** e lo storico delle tradizioni culinarie umbre, il professor **Ivo Picchiarrelli**, è accompagnato alla "crescia sotto 'l foco", ma appena tolta dalle ceneri ardenti, perché gli restituisca quel sentore di carne sacrificale che rimanda alle Tavole Iguvine. Ciò non vuol dire che non lo si mangi **anche al naturale**, magari per rispetto di **Claude Lévi-Strauss** che marca le due qualità sensibili del crudo e del cotto, riassunte alla perfezione dal morsetto. Tornando ai localismi, dobbiamo ammettere che certe preparazioni conservano, al pari del linguaggio ("morsetto"), linee di sviluppo e regole che travalicano le contese. Nessuno altrove, in Abruzzo dove del fegato di maiale si fa

largo uso, in Umbria o nelle Marche, ad eccezione di Nocera Scalo e Fiuminata, chiama le salamelle di fegato "morsetti" e nessuno, che si sappia, le **scioglie in padella o sui carboni**. Sono questi i segni distintivi che rivelano sistemi simbolici e costituiscono le strutture intime delle più ristrette e antiche società. È ormai troppo tardi perché qualcuno possa chiarirci il motivo per cui il morset-

to si consuma preferibilmente a giugno, durante le colazioni estive. Tardi per stabilire il perché a Nocera Scalo e a Fiuminata il fegato di maiale non si adoperi per i *mazzafegati*, per le salsicce di fegato (dolci o salate) o per i "ciauscoli" di fegato dalla pasta finissima, come, per esempio, a Visso o a Camerino. Mistero, ma è quel che ci piace. Quel che ci distingue da "tribù a tribù".





L'asparago selvatico

dei Monti Sicani

di **Matteo Pillitteri**

Accademico di Sciacca

*Più piccolo e saporito
dei comuni asparagi
coltivati, simbolo della
primavera e della
biodiversità spontanea.*

L'asparago selvatico (*Asparagus acutifolius*) nasce spontaneamente nell'area dei Monti Sicani, noto per il **sapore intenso e amarognolo, raccolto a mano tra macchia mediterranea e rocce calcaree. Celebrato con una sagra ad aprile a Sant'Angelo Muxaro**

(Agrigento), un piccolo gioiello archeologico nella Valle del Platani noto per le sue origini preistoriche, con degustazioni, *cooking show*, stand enogastronomici, *workshop*, seminari, artigianato, intrattenimento, musica, artisti di strada, visite guidate ed escursioni, è un ingrediente di eccellenza locale, ricco di proprietà diuretiche e nutrienti. La sagra è un momento di festa e condivisione, in cui gastronomia, cultura e natura si intrecciano in una perfetta armonia di colori, profumi e sapori, celebrando l'identità più autentica del territorio.

È noto anche come asparago spinoso o pungente

L'asparago selvatico è una specie pe-

renne, spesso arbustiva, con radice sotterranea strisciante, da cui si sviluppano teneri germogli che, appena usciti dal terreno, hanno un aspetto conico e affusolato (botanicamente definiti "turioni"), e possono essere raccolti e utilizzati in cucina. Con lo scorrere dei mesi, invece, diventano legnosi, rigidi, pungenti, lunghi alcuni metri e si aggrappano alla vegetazione circostante. È noto anche come asparago spinoso o asparago pungente, **per la presenza di spine alla base dell'apparato fogliare**. Le foglie sono ridotte e sostituite, nella funzione clorofilliana, da ramoscelli laterali rigidi, simili a foglie, e botanicamente chiamati "cladodi".

Il nome del genere (*Asparagus*) deriva dalla parola greca *asparagos*, che significa semplicemente germoglio. Tale nome sembra provenire dal verbo greco *spharagheomai*, che significa "essere gonfio, essere turgido" e alluderebbe ai germogli primaverili ricchi di succo.

Predilige le zone ombrose di boschi radi, di frutteti e oliveti, ma sopporta anche il pieno sole. La raccolta richiede attenzione, perché una gestione scorretta può compromettere la ricrescita della pianta e danneggiare la flora spontanea. Per questo si raccomanda di **prelevare i turioni con un taglio netto alla base, evitando strappi** e sospendendo la raccolta quando la stagione avanza, così da consentire la normale vegetazione, la fioritura e l'accumulo di riserve nel cespo sotterraneo. In Sicilia si chiamano *sparaci*. L'asparago selvatico è più piccolo e saporito dei comuni asparagi coltivati, si coglie in primavera da marzo a giugno **e se ne contano circa 200 varietà**. La coltivazione dell'asparago selvatico non ha mai preso piede, perché gli sforzi da compiere per avere dei buoni risultati sono mol-



tissimi, molto meglio aspettare che la natura faccia il suo corso, andando a raccogliere quel che nasce spontaneamente.

Si distingue per la sua versatilità in cucina e per le qualità nutraceutiche

L'asparago selvatico si distingue per la sua versatilità in cucina. In questo senso, la pianta non rappresenta soltanto un ingrediente stagionale, ma anche **un elemento identitario della cultura gastronomica mediterranea**. È un ingrediente povero, in grado di accompagnare moltissimi prodotti della tradizione culinaria siciliana e si presta a molteplici preparazioni, ideali per valorizzare primi piatti, frittate o semplici contorni. Si consuma principalmente previa cottura: **saltato in padella, al forno, o lessato per pochi minuti; ottimo abbinato a uova, formaggi, pasta e risotti**.

Il recupero del suo impiego alimentare si collega alla riscoperta delle erbe spontanee commestibili e alla **valorizzazione della biodiversità locale**, oggi ritenute temi centrali anche sotto il profilo della sostenibilità rurale.

L'asparago selvatico è considerato da secoli una pianta officinale e **ha una riconosciuta attività nutraceutica**, grazie a fitonutrienti chiamati saponine (protodiocina e protodiogenina), che hanno proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, disintossicanti e anticancro. Nell'asparago selvatico la concentrazione di queste due molecole benefiche è molto più elevata rispetto all'asparago coltivato, superiore fino a dieci volte. Esso è composto per oltre il 92% da acqua e fornisce solo 20-28 kcal per 100 grammi, rendendolo **un alleato prezioso in qualsiasi regime alimentare**.

Sul fronte vitaminico spiccano i folati (vitamina B9), con 52 µg che coprono circa il 13% del fabbisogno giornaliero di un adulto, e la vitamina K (41,6 µg), essenziale per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa.

Tra i minerali, infine, si distinguono il potassio (202 mg), il fosforo (52 mg), il calcio (24 mg) e il magnesio (14 mg), ma è



particolarmente interessante l'apporto di ferro (2,1 mg per 100 g), un ottimo contributo per chi segue una dieta vegetale. Il contenuto di folati (vitamina B9) rende gli asparagi particolarmente consigliati durante la gravidanza: i folati sono essenziali per la corretta formazione del tubo neurale nel feto e per la prevenzione di difetti congeniti.

Una porzione da 100 g copre circa 13% del fabbisogno giornaliero di un adulto.

La proprietà più celebre degli asparagi è senz'altro quella diuretica, dovuta principalmente all'asparagina, un amminoacido che stimola la filtrazione renale e aumenta la produzione di urina, favorendo l'eliminazione delle tossine e la riduzione del ristagno di liquidi nei tessuti. L'alto contenuto di potassio amplifica tale effetto.

L'asparago selvatico ha un **importante effetto sulla salute cardiovascolare**,

perché le fibre solubili rallentano l'assorbimento degli zuccheri e riducono il colesterolo LDL; i flavonoidi proteggono i capillari; il potassio favorisce la regolazione della pressione arteriosa. Inoltre, le fibre alimentari, sia solubili sia insolubili, favoriscono la motilità intestinale, contrastano la stipsi e nutrono il microbiota intestinale. I fruttoligosaccaridi presenti svolgono un'azione prebiotica. L'asparago selvatico contiene triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, il cosiddetto **"ormone della felicità"**. La combinazione tra tiamina e acido folico **favorisce l'attività cerebrale e la concentrazione**. Non è dunque **una leggenda popolare che un buon risotto agli asparagi migliori l'umore!**

L'asparago selvatico rappresenta un elemento eccellente e prezioso della Dieta Mediterranea, simbolo della primavera e della biodiversità spontanea.



Pani decorati

nel cuore della Barbagia

di **Maria Ausilia Fadda**

Accademica di Nuoro

*“Pintadere”
e “pintapanes”,
strumenti di antica
memoria per l’arte
decorativa del pane.*

Si fa presto a dire “dacci il nostro pane quotidiano” con una preghiera nota a tutti gli uomini di fede, ma i sardi non si accontentano del semplice pane, perché, **nel corso dei secoli, hanno conservato e trasformato la panificazione in una vera e propria arte decorativa**, degna di una firma o di un simbolo di riconoscimento fatto **attraverso l’uso di pintapanes o pintadere di innumerevoli tipologie.**

L’uso della *pintadera* **ha origini antichissime** e, nelle abitazioni dei villaggi nuragici dell’Età del Bronzo (1500-1200 a.C.), quelle di terracotta, di forma circolare, con decorazioni geometriche composite,

incise sulla superficie, facevano parte del corredo degli oggetti di uso domestico. **Anche dai luoghi di culto** provengono numerose figure di bronzo di offerenti con **pani decorati a raggiera** e gli scudi dei guerrieri mostrano, sulla superficie, la stessa composizione di angoli inscritti con umbone centrale che ritroviamo scolpiti anche nei blocchi del coronamento di templi nuragici nuoresi.

*Le “pintadere” sono, per i sardi,
un forte simbolo identitario*

Le *pintadere* sono per i sardi un forte simbolo identitario, tanto che il Banco di Sardegna ha adottato la *pintadera*, scoperta nel nuraghe *Santu Antine*, come proprio logo. Sull’argomento si sono spesi molti archeologi ed etnologi diletanti che, incuranti dei dati scientifici e delle incompatibili cronologie, hanno proposto le teorie più fantasiose che assimilano e interpretano lo schema decorativo delle *pintadere* a calendari di antiche civiltà europee e mesoamericane,

per finire con simboli magici di religioni astrali.

Nel cuore della Sardegna, l’uso dei pintapanes è rimasto radicato nella panificazione domestica e ogni famiglia ha personalizzato i piccoli timbri di legno con l’incisione del nome per esteso della padrona di casa o con le semplici iniziali. **Le forme variano molto a seconda dell’uso del pane** che, oltre a quello domestico quotidiano, può essere **destinato a un banchetto nuziale**, che si distingue per la **raffigurazione di cuori, nodi d’amore** e motivi floreali incisi su basi circolari o rettangolari, in campo liscio o a reticolo, e con due appendici alle estremità per facilitare l’impugnatura o con una semplice presa centrale.

Molti pintapanes sono decorati con simboli religiosi, con croci latine e bizantine, con calici sormontati da ostie consacrate, con ostensori, con figure schematiche dei santi patroni, con prospetti architettonici di chiese dedicate, con animali che, simbolicamente, sono offerti alla divinità o ai santi protettori durante i banchetti allestiti nelle chiese campestri, oppure ai novenanti o ai pellegriani.



“Pintadere” con simboli religiosi



Timbri con iniziali, cuori e motivi a scacchiera



Pintadera dal nuraghe Santu Antine

In occasione di particolari feste, si realizzano "pintapanes" di grandi dimensioni

Per alcune feste dedicate alla Madonna, l'8 settembre, alla fine dell'annata agraria e con il rinnovo dei contratti, *cabudanni*, dal latino *caput anni*, ancora oggi si affida alle donne anziane, che hanno appreso dalle loro antenate la tradizione e la tecnica di lavorazione, il compito di realizzare un pane di grandi dimensioni con decorazioni complesse, composte da fiori e tanti pulcini colorati da pennellate di zafferano che ruotano intorno a un foro centrale adatto a essere inserito sulla cima di un albero della cuccagna. Si tratta de "su pizzudu" di Santa Maria che anticamente, con una coppia di galli, un foulard di seta e dei soldi, si offriva come premio ai *balentes* che riuscivano a raggiungere la cima, scalando la superficie dell'albero, reso molto scivoloso con il grasso di maiale.

In tutta la Barbagia, le famiglie hanno tramandato, per diverse generazioni, vari tipi di *pintapanes*, usati per decorare i pani di semola o il pane *coccone* che, però, non sostituisce il fondamentale pane *carasau* prodotto nelle famiglie in grande quantità e per durare a lungo. La decorazione del pane, in Sardegna, mostra livelli irraggiungibili e, con piccoli coltelli, rotelle dentate e *pintapanes*, le donne trasformano l'impasto di semola di grano duro in vere opere d'arte effimera, che spinge i consumatori a un consapevole rispetto del pane, percepito come un bene sacro e prezioso, che conserva i germi di una cultura antica che i sardi intendono proteggere e conservare a lungo.



Pane decorato per le festività, Nuoro



Pane di San Giovanni, Fonni



La torta *co' bischeri*

di **Andrea Scasso**

Delegato di Pontedera Valdera

*L'architettura del gusto
all'ombra della Torre.*

La torta *co' bischeri* non è semplicemente un dolce; è **un autentico capolavoro architettonico della tradizione pasticceria pisana**. Esaminarla attraverso la lente della "civiltà della tavola" significa esplorare secoli di scambi commerciali, tradizioni religiose e orgoglio locale. **La sua origine risale al XVI secolo**, nelle zone di Vecchiano e Pontedera, diventando poi il simbolo gastronomico dell'intera provincia di Pisa. Si preparava **per accogliere i pellegrini che arrivavano per fiere e celebrazioni religiose**, come quella del SS. Crocifisso, a Vecchiano, o di San Ranieri, a Pisa. Era

un "concentrato energetico" e di prestigio; **offrire un dolce così ricco di ingredienti costosi, come spezie, cacao e canditi, rappresentava un atto di estrema ospitalità** e un modo per mostrare la prosperità della comunità.

In Toscana, il termine "bischerò" ha un doppio significato

In Toscana, il termine *bischerò* ha un doppio significato. Nella sua accezione goliardica, indica **una persona sciocca o**



ingenua. Nel contesto gastronomico, invece, si riferisce ai **becchi di pasta frolla che decorano il perimetro della torta.** La forma **ricorda le chiavi di accordatura degli strumenti** a corda, come il violino, chiamate, appunto, bischeri. Tali becchi non hanno solo una funzione estetica, ma **servono anche a contenere un ripieno** che, essendo a base di crema di riso e cioccolato, è molto umido e pesante.

La composizione della torta è una mappa della storia dei commerci toscani. Il **riso**, elemento base del ripieno, testimonia l'importanza delle coltivazioni nelle zone umide della piana pisana. **Cioccolato e cacao**, introdotti dopo la scoperta delle Americhe, segnalano una ricetta che si è evoluta diventando "aristocratica". I **pinoli di San Rossore** sono il marchio di fabbrica che lega il dolce al territorio del Parco regionale. I **canditi e le spezie**, come noce moscata e chiodi di garofano, richiamano l'eredità della Repubblica Marinara di Pisa, che per secoli ha dominato le rotte dei prodotti esotici. Il **liquore**, solitamente lo Strega o il Sassolino, aggiunge una nota aromatica e aiuta nella conservazione.

Un "mandala di frolla"

Descrivere questo dolce in due parole? Un "mandala di frolla". **L'esterno è ambrato e biscottato, mentre il cuore è di un marrone scuro**, quasi nero, che brilla con i pinoli bianchi in superficie. **È una torta "aperta"**. A differenza delle crostate coperte o dei pasticcini chiusi, la torta *co' bischeri* **mostra la sua ricchezza**. Non nasconde nulla e si offre alla vista con la fierezza **del suo ripieno barocco**. Dal 2007, **esiste un Marchio di Qualità** registrato dal Comune di Vecchiano. **Il disciplinare è molto rigido**: la pasta frolla deve essere elastica ma friabile. I *bischeri*, secondo alcune tradizioni locali, devono essere in numero dispari, poiché in molte usanze contadine i numeri dispari sono legati alla buona sorte. Non deve esserci crema pasticciera esterna: la cremosità deriva esclusivamente dalla



cottura del riso nel latte con il cacao. Mentre **la versione di Vecchiano è la più nota**, grazie al marchio registrato, **la torta co' bischeri della Valdera**, che include Pontedera, Lari, Palaia e i borghi collinari, **rappresenta la variante più "viscerale" e contadina**, legata all'estetica del dono e della festa di paese. In Valdera, questo dolce è **un indicatore sociale e stagionale**. A Pontedera, la torta è protagonista assoluta **durante la Festa di San Faustino**, il secondo giovedì di ottobre. Storicamente, le famiglie preparavano decine di torte in casa. Chi non aveva un forno a legna portava le proprie teglie, spesso contrassegnate con iniziali di pasta frolla, ai forni pubblici del quartiere.

La versione della Valdera e quella del litorale

Rispetto alla versione del litorale, **quella della Valdera tende a essere leggermente più "soda"**. Il **riso è cotto a lungo** nel latte fino ad assorbire ogni goccia, creando **una crema quasi solida** che resiste meglio al taglio durante le grandi tavolate conviviali. Se a Pisa si oscilla tra vari liquori, in Valdera **la tradizione è spesso legata all'uso del Sassolino**, un liquore all'anice. L'anice contrasta l'intensità del cioccolato fondente e dei canditi di cedro e arancia. In alcune zone, poi, si aggiunge anche

un pizzico più generoso di noce moscata o cannella, retaggio di una cucina che amava le spezie forti per sottolineare l'importanza dell'evento.

In questa zona, **la "scultura" del bordo assume un significato simbolico di fierezza casalinga**. I becchi sono spesso **più alti e pronunciati**: una torta con i *bischeri* ben dritti e simmetrici era il segno di una massaia abile, "una che sa il fatto suo". Anche qui vige la regola non scritta della sproporzione tra frolla e ripieno. La frolla è solo un guscio, un contenitore funzionale che deve quasi sparire di fronte all'esplosione scura del cioccolato, dei pinoli e dell'uvetta.

È interessante notare come la Valdera faccia da "cuscinetto" culturale con la vicina Lucca, dove esiste la "torta d'erbi" o di pepe. Mentre a Lucca si inseriscono spesso bietole o verdure nel ripieno dolce, la torta *co' bischeri* della Valdera rimane rigorosamente "nera" e cerealicola. L'unica eccezione sono i pinoli: in Valdera si usano esclusivamente quelli delle pinete locali, ed è impensabile sostituirli con noci o mandorle, che sposterebbero il gusto verso la tradizione dell'entroterra toscano più profondo.

In Valdera, la ricetta della torta *co' bischeri* non è quasi mai scritta. **Si impara osservando come "si pizzica" la pasta**. Questo è il cuore della civiltà della tavola: una conoscenza tecnica che si tramanda per via gestuale, dove il *bischero* non è un errore, ma il segno tangibile di una mano che continua una storia lunga secoli.



Le mille sfumature dello stoccafisso

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Quando l'appetito
vien mangiando...
Avviato un progetto
per il riconoscimento
UNESCO.*

Il recente riconoscimento della Cucina Italiana quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità sta facendo da apripista anche a un **altro progetto di candidatura UNESCO**, in questo caso quello dello **stoccafisso**, con quattro paesi che hanno aderito al progetto di **recupero di una tradizione** che lassù, ai confini dei mari del Nord, è **a forte rischio di estinzione**, ossia la pesca ed essiccazione del merluzzo che poi, divenuto stoccafisso (da *stockfish*, pesce bastone), **vede l'Italia ai vertici** non solo **come quota di acquisto** (circa il 70-90% a seconda delle annate),

ma anche **con una varietà golosa di riletture a tavola che merita un'adeguata valorizzazione**.

Parlare di stoccafisso apre tutta una serie di ipotesi, tra realtà e leggenda, che parte dal **naufragio del veneziano Pietro Querini** il quale, partito dall'isola di Cipro con il suo carico di vini e spezie, diretto in Gran Bretagna, travolto dai capricci di Nettuno, approdò alle Lofoten, sulle coste norvegesi e, dopo alcuni mesi di generosa ospitalità dalle comunità locali, **se ne tornò in patria** scavalcando le lande germaniche e poi le Alpi **per portare nelle Terre Serenissime questa golosa novità**. Per chi volesse approfondire il tutto, un testo ben documentato è dello storico bassanese **Otello Fabris: I misteri del ragno. Documenti e ipotesi sulla storia del baccalà**. A seguire, una **ricca bibliografia di testi con ricettari** che raccontano le diverse riletture, dalla costa ligure alle terre del Vesuvio, per poi scendere tra Sicilia e Calabria, la costa anconetana e, ultime ma non ultime, le terre del Nord-Est da Bolzano a Trieste, passando per le due storiche rivalità tra il mantecato veneziano e il baccalà alla vicentina.

*L'idea di promuovere lo stoccafisso
a Patrimonio UNESCO*

L'intuizione iniziale di promuovere lo stoccafisso a patrimonio UNESCO è del trentino **Andrea Vergari**, che fa parte della "Vulnerabile Confraternita dello Stoccafisso dei Frati" di Rovereto, poiché, per secoli, questi erano soliti fare omaggio alle loro comunità, in tempi di digiuno e Quaresima, dello stoccafisso che transitava lungo le vie fluviali, il Reno e poi l'Adige, per scendere in terraferma. Già **nel 2010 Vergari aveva dato vita alla "International Stockfish Society"**, una sorta di associazione-ombrello, all'interno della quale erano coinvolte varie figure: da studiosi di storia locale a confraternite, cuochi, semplici appassionati di cucina, per approfondire i diversi aspetti delle riletture dello stoccafisso prevalentemente nelle terre del Nord-Est, grazie alla quale si è poi consolidata la sua amicizia e collaborazione con **Otello Fabris**.

Nel 2012 Vergari si trova alla fonte della sua curiosità, la norvegese Bergen, storico porto di approdo e poi ripartenza dello stoccafisso che arrivava dalle Lofoten. Era un convegno in cui si gettavano le basi per la **candidatura della stessa Bergen a Città Creativa della Gastronomia per l'UNESCO**, l'unica in terra norvegese, **avvenuta poi nel 2015**. Lo **storico mercato del pesce di Bergen, un'autentica testimonianza delle solide radici** alla base della pesca nei mari del Nord. Ma quello che stupì Vergari fu che, in quell'occasione, **lo stoccafisso non era più protagonista**, come lo era stato per secoli, **ma pinna inter pares con pure altri pregevoli prodotti del posto**, dal salmone, al granchio reale, a una inedita



(per lui) carne di balena, presente sui banchi del mercato come salsiccia secca. Bisognava fare qualcosa, e fu così che, **assieme a Fabris, iniziò a creare una rete di alleanze**, inizialmente a livello nazionale, **con le diverse Confraternite via via coinvolte**, perché è facendo squadra che si può vincere, per la buona causa. A seguire, **un coinvolgimento anche delle istituzioni, in primis la Norvegia, poi l'Islanda, oltre all'Italia, con una sorpresa: la Nigeria**. Da tempo, quando i merluzzi venivano privati della testa per essere poi appesi a essiccare ai venti del Nord, questa non veniva gettata alle ortiche (un tempo ai piccoli delle Lofoten, come passatempo post-scolastico, veniva affidato il compito di staccare la lingua in cambio di piccole manchette), ma spedita in Nigeria dove, assieme ai vari prodotti delle coltivazioni locali, è diventata utile fonte proteica.

Altra data importante il **16 luglio 2023, nella calabrese Cittanova**, borgo lungo i pendii dell'Aspromonte, dove da oltre vent'anni si svolge la **Festa Nazionale dello Stocco**, un modo per ricordare la lavorazione artigianale di questo **prodotto che arrivava nei cesti, a dorso di mulo, dal porto di Pizzo Calabro**. Cittanova, rinomata per la sua **insalatina di stocco** con peperoni, zucchine e bergamotto. **Una delle caratteristiche di questo prodotto è che**, mentre nelle altre parti d'Italia lo stoccafisso viene fatto rinvenire immerso per alcuni giorni in ammollo nell'acqua in apposite vasche, **a Cittanova ciò avviene dalle risorgive che scendono lungo la montagna**, quindi ricche di minerali e fermenti naturali, conferendo al prodotto caratteristiche molto particolari. **In quell'occasione, le varie Confraternite** coinvolte da Vergari e Fabris, **assieme a una delegazione del popolo Sami**, custode della tradizione, giunto appositamente dalle lontane Lofoten, **hanno sancito il protocollo di candidatura italiano per promuovere la pesca e la lavorazione dello stoccafisso quale Patrimonio dell'UNESCO**. Una sfida non facile, che deve superare diversi protocolli volti ad **assicurare la massima valorizzazione a tutto quel piccolo universo, frutto di tradizioni secolari che stanno ormai scomparendo**, in



parte a causa dei cambiamenti climatici, ma soprattutto della **concorrenza sleale di flotte di pescherecci** che vanno a pescare gli innocenti merluzzi per destinarli poi a lavorazioni che nulla hanno a che fare con la storia del prodotto stesso. È lo stesso Vergari a documentare come, alle Lofoten, le otto famiglie tradizionali che, da sempre, si occupavano di pesca e lavorazione dello stoccafisso, si siano ridotte a due.

Non è più così facile trovarlo nei mercati o al ristorante

A ciò si aggiunge un'altra criticità. Mentre un tempo lo stoccafisso era considerato una sorta di "carne dei poveri", spesso omaggio da parte del clero alle popolazioni locali (quello di Rovereto è un esempio tra i tanti, basti citare lo stoccafisso alla cappuccina dei Colli Euganei o delle terre friulane), **ora trovarlo al mercato è diventato una sorta di lusso riservato a pochi. E lo stesso vale per la ristorazione**. Resistono alcune ricette tradizionali e consolidate, ma **rischiano di sparire altre che, un tempo, facevano parte della storia di una comunità**. Un esempio per tutti quello di Venezia, che ha come ambasciatore il suo "immortale" mantecato. Tuttavia, spulciando tra le odi ottocentesche di **Luigi Plet** (un professore di canto alla Cappella di San Marco), si scopre che "in carta, in trippa, rivoltato... si può fare una lista che non so se si trova chi prenda di aver mangiato in tutte le maniere *el bacalà*". La traduzione è dal veneziano stretto, ma rende l'idea di come, un tempo, tra le calli, non mancasse certo la fantasia nel tradurre nel piatto, secondo golosità e necessità, quanto il bacalà poteva offrire. **È su queste basi di recupero della tradizione** che, nelle terre trevigiane, è stata

lanciata l'idea della **"Confraternita trevigiana del bacalà"**. Oramai da tempo, nei ristoranti locali, viene proposta la versione del mantecato veneziano, con qualche raro fuori onda di quello vicentino, ma in realtà, spulciando tra le carte di due storici quali **Bepo Maffioli e Fernando Raris**, Accademici di lungo corso, **si scopre che, nel Trevigiano, erano ben radicate perlomeno quattro ricette** di questo figlio delle acque del Nord. In un evento dedicato ne sono state proposte due: quello **"alla Modesta"**, dal nome della cuoca di casa Maffioli, una sorta di "pasticcio" di bacalà, cipolle e parmigiano, e quello **"alla Certosa"**, che gli immancabili frati di un monastero del Montello offrivano agli ospiti di riguardo. Un trito di bacalà, gamberi di fiume (ora scomparsi), mandorle e pinoli. Intrigante al punto che, se lo mangiate a occhi chiusi, dà l'effetto di un inedito risotto. **Originale il logo della Confraternita**: quattro merluzzi appesi alla torre civica cittadina, rimando a quelli appesi alle rastrelliere delle Lofoten. **L'augurio, quindi, è che si sviluppi una sinergia tra le Delegazioni accademiche dei territori in cui sono presenti anche le Confraternite del bacalà**, come avvenuto recentemente a Napoli: **un bel gioco di squadra per la buona causa comune con destinazione UNESCO**.





La cicoria, rustica e buona

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Un'erba antica
e onnipresente,
salutare e versatile
in cucina.*

Anche se l'etimologia del nome **cicoria** non è del tutto certa, un'ipotesi suggestiva lo lega al termine greco *kichorion*, unione di *kio* ("io vado") e *chorion* ("campo"), indicando **la sua tendenza a diffondersi spontaneamente ovunque** come erba selvatica (in realtà oggi anche coltivata).

Considerata la progenitrice biologica di tutte le varietà di radicchio coltivato, incluso il celebre radicchio rosso di Treviso Igp, **la cicoria selvatica (*Cichorium intybus* L.) è una pianta erbacea perenne**, con una lunga radice a fittone, e foglie riunite in una **rosetta basale**, lanceolate e dentate, di colore verde scuro, che si raccoglie in primavera (marzo-maggio) e in autunno (settembre-novembre), quando le foglie sono più tenere e meno amare.

La cicoria può essere considerata un **"orologio floreale"** in quanto i suoi **caratteristici fiori azzurri si aprono a ore fisse e si chiudono circa cinque ore dopo**; l'ora di apertura varia con la lati-

tudine, mentre le foglie si allineano sempre verso nord. A tale proposito, **Linneo** usò la cicoria come uno dei fiori per il suo orologio floreale a Uppsala (Svezia), grazie alla regolarità, a quella latitudine, dell'apertura dei fiori, alle ore 5, e della chiusura, alle ore 10.

*Il valore terapeutico
è documentato dalle opere di
celebri medici, erboristi e filosofi*

Il valore terapeutico della cicoria è documentato con continuità, attraverso i secoli, tramite le opere di celebri medici, erbo-



risti e filosofi, dal *Papiro Ebers*, uno dei più importanti trattati medici dell'antico Egitto, al trattato *De materia medica* di **Dioscoride**, dal *De alimentorum facultatibus* di **Galeno** all'*Herbario novo* di **Castore Durante**, fino al *De noxiis paludum effluviis, eorumque remediis* di **Giovanni Maria Lancisi**.

Le moderne ricerche scientifiche stanno confermando ed espandendo le conoscenze tradizionali sulle proprietà curative e nutrizionali della cicoria, classificandola come un vero e proprio **alimento funzionale**, i cui possibili benefici spaziano dall'azione prebiotica (grazie alla presenza dell'inulina) **all'azione depurativa epatica** (dovuta principalmente alla presenza di sostanze amare come l'acido cicorico e la cicorina), dal **controllo di colesterolo e glicemia** (per la sua ricchezza di fibre) al potere **antiossidante e antinfiammatorio** (per la notevole concentrazione di composti bioattivi come acidi fenolici e flavonoidi).

Una storia gastronomica che attraversa i millenni

Quella della cicoria è una storia gastronomica che attraversa i millenni, dove **alla cucina delle classi meno abbienti si affiancano le ricercate creazioni dei grandi cuochi** delle corti, fino alle fantasiose ricette dei nostri grandi chef stellati.

Conosciuta come *intybus* nell'**antica Roma**, era molto apprezzata sia come alimento quotidiano, sia per le sue virtù medicinali, ed era presente tanto sulle tavole dei poveri quanto nei banchetti più raffinati. Le foglie venivano bollite e servite come contorno o conservate, anche insieme alle radici, sotto aceto o in salamoia per averle disponibili tutto l'anno.

Apicio, nel suo celebre trattato *De re culinaria*, per rendere più appetibile la cicoria raccolta nei campi **suggerisce uno speciale condimento**: "Su tutte le erbe cotte si metta pepe, cumino, bacche di lentisco, poco miele e si diluisca con *liquamen*". "Me pascunt olivae, me cichorea leve-sque malvae" (Mi nutrono le olive, le cicorie



e le leggere malve) scriveva nelle sue *Odi* il poeta **Orazio**.

Un legume così forte, quello dei romani di oggi per la cicoria, che viene testimoniato da un piatto che rappresenta alla perfezione la loro cucina casalinga: la **cicoria ripassata** o *strascinata*. Dopo essere stata pulita, lavata accuratamente e poi lessata in acqua bollente salata (ma se le foglie sono piccole e tenere è un trattamento che si può anche saltare), scolata e strizzata dell'acqua, la verdura viene ripassata in padella con abbondante olio extravergine d'oliva, aglio profumato e un pizzico di peperoncino, "strascinandola" o mescolandola spesso per farla insaporire. Simbolo della romanità viscerale del grande **Alberto Sordi**, la famosa scena del film "Bravissimo" del 1955, in cui interpreta il maestro Ubaldo Impallato che insegna ai bambini a riconoscere e raccogliere, interessatamente, la cicoria selvatica nei campi. Considerato **un'icona della gastronomia pugliese**, diffuso in tutta la regione con nomi diversi (*fef e fogghe* o *favenette con cicine*), il piatto **fave e cicoria** è ufficialmente riconosciuto come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (Pat) della Puglia. Un binomio nato dalla necessità dei braccianti di unire legumi secchi (conservabili tutto l'anno) con erbe selvatiche raccolte nei campi, come la cicoria selvatica, creando un pasto nutriente a costo quasi nullo.

In origine, le fave (secche e decorticate)

erano cotte a lungo nella *pignata*, un panciuto vaso di terracotta, vicino alla brace del camino, fino a sfaldarsi naturalmente in una purea densa. A parte, la cicoria era sbollentata in acqua salata, per togliere l'amaro in eccesso, e poi saltata in padella con olio, aglio e, talvolta, peperoncino. La purea era servita nei piatti guarnita con la cicoria e un giro di olio extravergine d'oliva a crudo.

Unendo sapori di terra e di mare, lo chef pluristellato Antonino Cannavacciuolo propone una sua versione raffinata del classico pugliese: **polpo, fave e cicoria**, in cui la tradizionale purea di fave e la cicoria ripassata sono arricchite da tentacoli di polpo grigliato.

Originali e saporite **interpretazioni gastronomiche** della cicoria possono essere **gustate in occasione di feste e sagre primaverili** che la celebrano nell'intento di mantenere vivo il legame tra le nuove generazioni e il territorio. Al **Festival della Cicoria** di Leffe (Bergamo) si preparano **gnocchetti di patate con crema di cicoria e capperi** o la **ciambella casereccia con fiori e miele di cicoria**; la rassegna **Zicoria Festival di Sole** della Val di Rabbi (Trento) accoglie i visitatori con **canederli di cicoria alla crema di mascarpone**, **fragole e miele di cicoria**, o **tortelloni al casolet con pesto di cicoria**, e la **Sagra della Cicoria di pascoli bradi** di Colosimi (Cosenza), con **cicoria e uova** o **conserva di cicoria sott'olio** extravergine di oliva con aglio e peperoncino.



Gastronomia a distanza: i robot cooperativi

di **Giovanni Ballarini**

Presidente Onorario dell'Accademia

*Una gastronomia
robotica che sta
costruendo
una nuova civiltà.*

Gastronomia dei robot, *vade retro Satana!*, potrebbe esclamare un raffinato gastronomo, lo stesso che, in caso di necessità, ben volentieri accetterebbe un intervento di microchirurgia robotica a distanza, operato da un celebre chirurgo.

La robotizzazione a distanza è una tecnologia che si va diffondendo in medicina, mentre **le industrie che la producono cercano altri campi di applicazione e, tra questi, diversi ambiti della gastronomia**, della cucina e della ristorazione di massa. Il robot è un automa, operatore meccanico

automatico attualmente controllato da un cervello elettronico, con particolare riferimento agli apparecchi programmabili usati in alcuni settori dell'industria e della ricerca scientifica per operazioni seriali e in automatico, o guidati a distanza.

Collaborazione uomo-robot

Robot sono in uso nelle fabbriche alimentari e nelle case, dove eseguono diverse operazioni per la preparazione dei cibi (tagliare, impastare, grattugiare, cuocere) e non sono una novità, senza dimenticare i girarrosti meccanici loro antenati, ma, **in un futuro già iniziato**, si prevede che **un cuoco di grande prestigio, dalla sua postazione, possa cucinare il suo piatto in ogni altra parte del mondo** usando un *robot cooperativo*.

Oggi assistiamo a una trasformazione dei robot, che passa dal semplice assumere compiti pericolosi o ripetitivi degli esseri umani alla cooperazione con essi per consentire **nuove forme di collaborazione uomo-robot, ma anche uomo-uomo**.

Un esempio avanzato di robotica cooperativa già **in uso è la chirurgia robotica**, un tipo di operazione effettuata grazie a tecnologie che prevedono l'utilizzo di una sofisticata piattaforma chirurgica in grado di riprodurre i movimenti della mano umana nel campo operatorio. In tali robot cooperativi, l'interazione uomo-robot, progettata e realizzata in modo efficiente, facilita la vita delle persone e migliora la loro connessione, il coinvolgimento e il benessere generale.

In modo analogo alla chirurgia, **una cucina robotica può supportare l'utente in vari modi**, per cui, in futuro, i robot cooperativi,





guidati a distanza, possono essere integrati nelle cucine come ogni altro apparecchio, con le sfide che tale configurazione comporta, nei seguenti scenari.

Supporto alla AI-Cooking e assistenza remota in tempo reale

L'Intelligenza Artificiale sta entrando in cucina e con questa il robot potrà sempre più aiutare l'utente durante la cottura, consentendogli di **svolgere il compito più velocemente** o supportandolo con un programma di lavoro per le attività che richiedono tempo.

In molti campi **si sta sviluppando l'insegnamento a distanza**, anche per le discipline pratiche quale è la cucina.

Applicazioni di assistenza remota già oggi consentono agli operatori sul campo di ricevere consigli da esperti. Per quanto riguarda la cucina, si prevede che gli utenti possano **seguire corsi di cucina supervisionati a distanza da chef** o da esperti di nutrizione, che possono intervenire o dimostrare le pratiche da seguire. Già **Gualtiero Marchesi** diceva che in cucina la pratica è la migliore forma di insegnamento e, con un approccio di *Teaching by Demonstration*, la robotica cooperativa può **migliorare l'apprendimento rispetto alla visione di un video** e motivare gli utenti a eseguire effettivamente azioni invece di

limitarsi a guardare. Le azioni eseguite in remoto da uno chef o da un istruttore sono mappate in tempo reale sul robot della cucina locale e, in tale scenario, **la persona remota può registrare nel suo robot le azioni dello chef come se fosse presente.**

Cottura a distanza interattiva

L'utilizzo di telecamere che tracciano i movimenti del cuoco, durante il suo lavoro, può ricreare a distanza i movimenti esatti in un robot da cucina. Non solo i movimenti del cuoco sono importanti, ma anche la selezione e la quantità degli ingredienti. Tuttavia, **il robot da cucina può comprendere la ricetta e ricrearla altrove con sensori aggiuntivi.** Una cooperazione a distanza, per esempio tra due amici o una coppia, potrà consentire loro di cucinare insieme, nonostante una grande distanza.

Memoria di una cucina o di una ricetta. La ricetta non è solo un elenco di ingredienti e Gualtiero Marchesi soleva dire che "nella ricetta vi è tutto, meno l'essenziale, l'interpretazione". Una ricetta spesso richiede anni di pratica, diviene personale e quindi nel tempo le tradizioni si perdono. **Un sistema cooperativo di visione con un robot è in grado di tracciare i movimenti e le azioni del cuoco consentendo di registrare fisicamente le ricette** e quindi di rimetterle in atto in qualsiasi momento. In tal

modo, tutti possono preparare un piatto esattamente nello stesso modo in cui è stato preparato il giorno della registrazione. Una cucina robotica ha un potenziale che apre diversi scenari, tra i quali la possibilità di preparare il cibo esattamente come uno chef famoso, un ristorante, un amico o una persona cara, o immaginare una piattaforma di ricette **per conservare i piatti esattamente come sono stati preparati.**

Robot istruttore di cucina. Basandosi su istruzioni preregistrate, il livello di automazione di una robotizzazione cooperativa può essere variato. Se in una fase iniziale il robot fa la maggior parte del lavoro per mostrare allo studente come operare, con il passare del tempo, ogni volta che la ricetta è eseguita, il robot lascia più parti da fare all'utente, fino a quando non ha interiorizzato il processo. Il passo successivo consiste nell'abilitare la cottura completamente autonoma utilizzando il robot.





Le favette in salsa bianca

di **Adriana Zuddas**

Accademica di Cagliari

Una gustosa ricetta stagionale, elogio della semplicità.

È bastato un giro di orizzonte sulle varie cucine regionali, compresa quella sarda, per capire che i dubbi sull'esistenza di una ricetta, le cui origini si perdono nel passato remoto, ma sono radicate nella cucina di famiglia, sono infondati, ma **la ricetta, di un'incredibile semplicità, rischia di scomparire, se non se ne parla.** Il suo nome è quello di **"favette in salsa bianca"** o *faixedda cun ou* (favette all'uovo, in sardo). È più o meno diffusa in tutte le cucine regionali, a seconda delle quali, oltre all'ingrediente basilare, le favette fresche, prima di aggiungere le uova, come tocco finale,

vengono uniti, in cottura, altri ingredienti quali cipollotti, menta od ortaggi o pecorino.

Il paesaggio che caratterizza la coltivazione delle favette

Le favette, seminate a novembre, si affacciano sul campo verso aprile, mentre l'aria profuma di zagare, e sono compatte, con i loro baccelli verdi, innumerevoli, dopo una fioritura di petali in bianco e nero, spesso affiancate da appezzamenti dove le giovani spighe di grano ondeggiavano al soffio del vento che le farà maturare. E **aprile e maggio sono i mesi della loro raccolta.**

La ricetta è semplice da realizzare, ma la cucina povera è **cucina vera**, che ha

rispetto della materia prima, onesta e attenta al sapore degli ingredienti, perché cucinare è un sentimento.

Le favette, dunque, ricavate dai baccelli aperti, freschissime, dopo un breve passaggio sotto l'acqua, vengono poste in una casseruola dai bordi alti e **non ammettono altro ingrediente se non un po' di sale e un po' di olio d'oliva.** Il loro sapore intatto sarà esaltato dalla cottura a fuoco lento, con una rimestata ogni tanto. E andrà bene sia come primo piatto sia come contorno.

FAVETTE IN SALSA BIANCA

Ingredienti: 800 g di favette, 2 o 3 uova intere, sale, olio d'oliva.

Preparazione: *passare le favette, estratte dai loro baccelli, sotto l'acqua, velocemente, perché non abbiano a perdere il loro naturale e delicato aroma. Versarle in un tegame dai bordi alti e dal fondo non troppo ampio; aggiungere sale e olio e avviare la cottura a fuoco lento. Mescolare ogni tanto facendo roteare il recipiente o servendosi di un mestolo, ma con delicatezza. Saranno cotte quando, ammorbidite, assumeranno un colore leggermente brunito.*

Spegnere il fuoco, aggiungere le uova amalgamando lentamente il tutto finché non si forma un insieme di favette e crema. Se necessario, porre nuovamente, e per breve tempo, il tegame sul fuoco, ma che sia lento, per evitare che si formino grumi. Versarle poi nei piatti, avendo cura di guarnirle con qualche rametto di menta appena colta.





Dal sole alla fermentazione

di Sandro Borruto

Delegato dell'Area dello Stretto-Costa Viola

*Il nuovo volto
del pomodoro
nella memoria della
cucina calabrese.*

Nella storia della tavola italiana **pochi ingredienti possiedono la forza evocativa del pomodoro**. Colore, profumo, memoria domestica: tutto in esso richiama un patrimonio di gesti antichi e di sapori profondamente radicati nella nostra cultura alimentare. **In Calabria, tale presenza assume un valore ancora più intenso, quasi identitario, tanto da segnare il ritmo delle stagioni e della vita familiare**. Chi conserva memoria della cucina di casa ricorda le giornate di fine estate dedicate alla salsa: **cortili animati, tavole colme di frutti maturi, bottiglie allineate, pentole di rame e il vapore profumato della passata appena cotta**. Non era soltanto un'operazione domestica, ma un vero **rito collettivo**, nel quale il sapere si trasmetteva da una generazione all'altra.

A questo universo appartengono anche la tradizione della **salsa lasciata "sutta u sulì"**, esposta al sole per addensarsi lentamente, e quella dei **pomodori secchi**, distesi su cannicciati e affidati alla luce intensa dell'estate calabrese. In quei gesti semplici si coglie l'essenza di una cucina che ha sempre saputo trasformare la necessità in cultura del gusto.

*Anche la moderna
fermentazione del pomodoro si
inserisce nella continuità storica*

La moderna fermentazione del pomodoro si inserisce in questa continuità storica **con sorprendente naturalezza**. Pur presentandosi come tecnica contemporanea, essa



affonda le sue radici nella più antica sapienza della conservazione. Il principio è noto: i batteri lattici, naturalmente presenti sulla buccia, trasformano parte degli zuccheri in acido lattico, restituendo al frutto una nuova profondità aromatica. **Il risultato è un gusto più complesso, nel quale l'acidità si fa morbida, la dolcezza si ritrae e affiora una sapidità elegante e persistente**, capace di esaltare quella sensazione di **pienezza e profondità del sapore che i giapponesi definiscono "umami"**, ossia il gusto della compiutezza e della lunga persistenza al palato.

In questa trasformazione, **la scelta del pomodoro assume un ruolo decisivo**. Il **San Marzano** rimane, per struttura e armonia, la varietà più adatta: polpa soda, semi contenuti, equilibrio naturale tra zucchero e acidità. Accanto a esso, **datterini e ciliegini** offrono esiti diversi ma altrettanto interessanti: i primi più morbidi e avvolgenti, i secondi più freschi e vivaci.

Particolarmente suggestivo è, tuttavia, **il ricorso alle varietà locali calabresi**, ancora presenti negli orti familiari dell'area ionica e tirrenica. Tali frutti, spesso meno uniformi ma più ricchi di carattere, **custodiscono l'impronta della terra e della luce mediterranea**, rendendo la fermentazione non solo una tecnica, ma **una forma di narrazione del territorio**. La cucina contemporanea ha colto appieno tali potenzialità. Il pomodoro fermentato entra oggi in salse,

fondi, condimenti per primi piatti, accompagnamenti per carni e pesci, sino a diventare estratto, riduzione o polvere aromatica.

*Al di là dell'aspetto tecnico,
ciò che colpisce è il valore
simbolico di questa pratica*

Eppure, al di là dell'aspetto tecnico, ciò che più colpisce è il valore simbolico di questa pratica: **il futuro del gusto che nasce dalla memoria dei gesti antichi**. In fondo, la cucina calabrese ha sempre conosciuto il linguaggio della trasformazione, della concentrazione, dell'attesa.

La fermentazione del pomodoro non è dunque una rottura, ma una continuità: un modo nuovo di dare voce a un ingrediente che, da secoli, racconta la cultura della nostra tavola.

In questa prospettiva, la fermentazione del pomodoro non rappresenta soltanto una tecnica, ma **una forma di continuità culturale**. Essa ci ricorda come la cucina italiana, e quella calabrese in particolare, sappiano **rinnovarsi senza smarrire il senso della propria storia**. Dal sole dei cortili alla ricerca gastronomica contemporanea, il pomodoro continua a raccontare la medesima vicenda: quella di una tavola che custodisce la memoria e, proprio per questo, sa ancora parlare al futuro.



Mangiare consapevole

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

Cosa fare per coniugare gusto, salute e benessere.

Durante i pasti è fondamentale **utilizzare correttamente naso e bocca non solo per la respirazione, ma anche per migliorare l'esperienza sensoriale e la digestione**, permettendo di "mangiare meglio" in modo consapevole. I benefici e le tecniche della corretta sinergia tra i due organi sono attribuiti all'olfatto, in quanto **il gusto non risiede solo sulla lingua**. Gran parte degli aromi del cibo sono percepiti attraverso l'olfatto retronasale durante la masticazione. Annusare il cibo, prima e durante il pasto, aumenta poi la soddisfazione, permettendo di apprezzarne i sapori. **Masticare lentamente e a lungo** facilita poi la digestione, riducendo il carico di lavoro dello stomaco e migliorando l'assorbimento dei nutrien-

ti. È preferibile respirare con il naso anche tra un boccone e l'altro, poiché esso filtra e riscalda l'aria, a differenza della bocca, che, se usata per respirare costantemente, può favorire secchezza, infiammazioni e una deglutizione meno corretta.

Una nuova disciplina: la neurogastronomia

Il tema ha ispirato il libro *Neurogastro-nomy* di **Gordon Shepherd**, neuroscienziato a Yale, scomparso nel 2022, che getta le basi di una nuova disciplina, la neurogastronomia e, allo stesso tempo, rappresenta **uno sguardo inedito su uno dei gesti più comuni e più densi di significato: mangiare**. Mentre mangiamo, spiega Shepherd, il cervello modella e mappa gli odori, e, con l'aiuto degli altri sensi, dà vita alla percezione del gusto. Vi è **un fitto e mai scontato dialogo tra neuroscienze e arte culinaria**, per capire non solo come un piatto possa diventare buono, se non addirittura indi-

menticabile, ma anche come nascono i disturbi del comportamento alimentare e **cosa fare per coniugare gusto, salute e benessere**.

Shepherd attribuisce all'origine del gusto il cosiddetto *mindful eating*: **la pratica di applicare la consapevolezza al cibo**, mangiando con intenzione e attenzione nel momento presente, senza giudizio. Coinvolgere i cinque sensi per assaporare il cibo, distinguere la fame fisica da quella emotiva e riconoscere i segnali di sazietà, riducendo l'alimentazione automatica e distratta.

Il padre della neurogastronomia, **disciplina che si occupa dei rapporti che esistono tra cibo e cervello e del perché le persone prediligano una cosa rispetto a un'altra**, sostiene che "la sensazione del sapore è tra le più pervasive. Quando la fame si fa sentire e una pietanza è a portata di mano, e di bocca, diventa difficile ignorare il richiamo del palato". Al solo pensiero del cibo, ancor prima di iniziare a mangiarlo, nel nostro cervello si attiva una rete neurale distribuita, che comprende non solo le vie sensoriali, ma anche le aree legate alla motivazione, alla memoria e alle emozioni che esse suscitano.

Naso e bocca, organi strategici per il benessere della vita

Più recentemente, il saggio *Respira. Riposa. Sorridi*, pubblicato da Sperling & Kupfer, suggerisce le chiavi per vivere più a lungo - respira, riposa, sorridi - **facendo scoprire qualità non apprezzate dei nostri organi e colmando un vuoto della letteratura scientifica** per organi come il naso e la bocca, strategici per il benessere della vita. Tutti noi desideriamo vivere a lungo. Ma la vera domanda non è solo quanto vivremo. La vera domanda è:



come vivremo? Con energia o con fatica? Sono gli interrogativi che si pongono gli autori, **Immacolata De Vivo**, epidemiologa ad Harvard; **Tiziano Testori**, specialista in implantologia e medicina orale e professore associato presso il Reparto di Parodontologia e Medicina Orale, all'Università del Michigan; **Giovanni Felisati**, professore ordinario di otorinolaringoiatria dell'Università degli Studi di Milano e direttore del Dipartimento Testa-Collo presso l'ASST Santi Paolo e Carlo di Milano; e **Antonio Secchi**, specializzato in Diabetologia e Malattie del Ricambio. Il loro è **un viaggio tra scienza e consapevolezza quotidiana per una guida che coniuga antica saggezza e conoscenza scientifica**, mostrando come il benessere dell'intero organismo abbia radici proprio nella salute del respiro e del sorriso. Il cibo è indicato come un potente alleato contro l'invecchiamento, con i modelli nutrizionali più studiati, come la Dieta Mediterranea, autentica star della tavola, universalmente riconosciuta per i suoi effetti benefici sulla salute e sulla qualità della vita: un regime alimentare per una vera e propria strategia antinvecchiamento.

La professoressa **Rosalia Cavalieri**, docente di Filosofia e teoria dei linguaggi dell'Università di Messina, si era soffermata su tali aspetti con alcune analisi ne *Il naso intelligente* e *Gusto. L'intelligenza del palato*, libri per una gastronomia consapevole. L'indicazione che emerge da tutti questi studi è il via libera a frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine di oliva: **un'alimentazione ispirata alla Dieta Mediterranea**, un modello alimentare che **non è soltanto una scelta nutrizionale corretta, ma un vero e proprio investimento su salute e longevità**. Gli additivi alimentari e gli ingredienti caratteristici dei cibi ultra-processati, pur rendendo i prodotti, a volte, più appetibili e durevoli, sono associati a gravi rischi per la salute a lungo termine. Ingredienti perfetti per rendere i cibi più croccanti, saporiti e longevi sugli scaffali dei supermercati; ma mentre allungano la durata dei prodotti alimentari, accorciano la nostra.



La salute della bocca non è un mondo isolato

Non è poi soltanto ciò che mangiamo, ma **anche come lo mangiamo: con calma, con piacere, in compagnia**, tributando valore alla qualità piuttosto che alla quantità. E, per l'eterna giovinezza, il professor Testori, alla presentazione del suo libro, ha sottolineato che tutti dimenticano di cercarla in un luogo inaspettato: la bocca. **Un elemento spesso sottovalutato ma centrale per la sua salute è la saliva**, una grandissima alleata di una dentatura sana (e anche bianca) e che vanta anche **un ruolo chiave nella percezione dei sapori**. La salute della bocca non è un mondo isolato, ma il risultato di fini interazioni biologiche in cui il microbiota orale gioca un ruolo strategico e l'odontoiatria moderna è

parte integrante di una medicina preventiva e interdisciplinare. Prendersi cura della propria igiene dentale, e di conseguenza mantenere l'equilibrio nel microbiota della bocca, non è soltanto un gesto rivolto a denti e gengive, ma un'azione concreta a favore del benessere sistemico.

Il naso non è un semplice condotto, è, in realtà, un sofisticato portale: un depuratore vivente, un organo progettato per modulare ogni respiro. L'olfatto si rivela poi un protagonista inatteso nella complessa sinfonia del benessere e se ci guida a tavola nelle scelte alimentari, è vero anche il contrario: ciò che mangiamo influisce sulla nostra capacità di percepire gli odori. Per troppo tempo abbiamo considerato naso e bocca semplici passaggi, gli accessi attraverso cui introduciamo aria e cibo, dimenticandone la straordinaria complessità e il ruolo cruciale nel nostro benessere.



Seduti a tavola con giudizio

di Antonio Gaddoni

Delegato di Imola

L'importanza della lotta agli sprechi e agli scarti.



agli sprechi alimentari. Lo scarto alimentare evitabile, secondo i dati regionali del 2024, corrisponde a circa 12 mila tonnellate l'anno. Si tratta di dodici chili e mezzo di alimenti *pro capite*, rispetto alla media nazionale di 30 chilogrammi. Il numero è stato ricavato considerando i rifiuti classificati come "scarti alimentari evitabili", ossia il 12,5% della categoria dei rifiuti alimentari, equivalenti, questi ultimi, al 18% della produzione totale di rifiuti nella provincia bolognese (581.377 tonnellate).

Cosa finisce nel cestino dei rifiuti e perché?

Cosa finisce nel cestino dei rifiuti? **In ordine, frutta fresca, verdure, pane, insalata, cipolle, aglio e tuberi.** Tra le **opzioni per ridurre il cattivo uso alimentare** vi è quella della **vendita a prezzo ribassato delle eccedenze** dei prodotti che altrimenti rimarrebbero sugli scaffali. Dalla ricerca, inoltre, emerge che **a sprecare più cibo** (+26% rispetto alla media nazionale) sono, inaspettatamente, **le famiglie appartenenti al ceto con reddito medio-basso.** Viene spontaneo chiedersi il perché e la risposta è questa: quando si possiede un minore potere d'acquisto, la tendenza è quella di acquistare prodotti alimentari di

minore qualità, che, di conseguenza, tendono a deperire più facilmente.

Anche la numerosità del nucleo familiare è un fattore che influisce molto: dallo studio, infatti, è emerso che le famiglie senza figli sprecano il 16% in più rispetto alla media nazionale, mentre quelle con figli il 16% in meno. **Chi spreca di più?** In base ai dati raccolti dall'inchiesta, al primo posto troviamo il Sud con il 16% in più rispetto alla media nazionale, poi si passa al Centro con il 4% in più, per arrivare al Nord che riesce a contrastare la tendenza in positivo con il 15% in meno.

La campagna "spreco zero" dell'Ateneo bolognese

Nella lotta allo spreco alimentare merita rammentare quella del "non si butta via niente", **promuovendo la prevenzione degli sprechi e il recupero delle eccedenze attraverso gli Enti non profit.** Al riguardo, nella provincia bolognese, sono state recuperate, in un anno, 340 tonnellate di prodotti alimentari, corrispondenti a 315 mila pasti evitando, tra l'altro, l'immissione di 680 mila chili di anidride carbonica nell'atmosfera.

La sfida guarda al 2030, con l'obiettivo di spingere gli italiani a tagliare 50 grammi dagli sprechi settimanali **con l'ambizione di dimezzare lo spreco alimentare** per arrivare a uno scarto di 369,7 grammi settimanali a persona, la metà rispetto ai 737,4 di 10 anni fa. A ricordarcelo è la *#SprecoZero Challenge*, promossa dall'Osservatorio Waste Watcher International, realizzata tramite la Campagna Spreco Zero di Last Minute Market, la Società spin-off dell'Ateneo bolognese che affianca le aziende nel recupero dei beni inventuti.

Dagli ultimi sondaggi svolti ad agosto 2025 dall'Osservatorio Internazionale Waste Watcher, è emerso che **lo spreco alimentare nelle famiglie italiane ha visto una crescita del 9,11%** rispetto a quanto rilevato l'anno precedente, passando da 29,5 chilogrammi agli odierni 32,13 in termini quantitativi annui *pro capite*. In termini economici **si spreca no 139,71 euro a testa ogni anno.**

In un anno buttiamo gli alimenti utili a sfamarci per un mese

Ciascun italiano consuma circa un chilo di cibo al giorno, il che significa che in un anno buttiamo gli alimenti utili a sfamarci per un mese. I dati emergono da **un'inchiesta condotta nell'ambito della scuola di giornalismo di Unibo da Ludovica Ad-dari** e meritano di essere messi in rilievo, tenendo conto che esiste anche una Giornata Internazionale della consapevolezza sulle perdite e sugli sprechi alimentari. **La provincia di Bologna rappresenta, in tale ambito, un modello virtuoso** nella lotta



La carne separata meccanicamente

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

La sigla CSM in etichetta indica un prodotto derivato da ciò che resta su ossa e carcasse, rilavorato con presse di macchine separatrici.

Il consumatore, quando acquista prodotti alimentari preparati in confezioni, non presta molta attenzione alle diciture sull'etichetta, alcune volte a caratteri molto piccoli, lunghe e non molto comprensibili. **Non nota, quindi, l'indicazione CSM** che spesso è sulle etichette di alcuni prodotti come **würstel, cotolette, cordon bleu o ripieno di tortellini** e altri insaccati cotti. **CSM sta a indicare che si tratta di "Carne separata meccanicamente"**, vale a dire di carne ottenuta **rimuovendola da residui di ossa di suino o di carcasse di pollame**. In tal modo si recupera una materia di bassissimo valore commerciale che è rilavorata secondo una tecnica ad alta e bassa pressione con presse di macchine separatrici. **Si ottiene così una polpa, opportunamente arricchita di sapori e aromi, ampiamente utilizzata in vari prodotti.**

L'Unione Europea ammette tali lavorazioni con l'obbligo dell'indicazione in etichetta

I regolamenti dell'Unione Europea ammettono tali lavorazioni con l'obbligatorietà dell'indicazione in etichetta. **Nel Regno Unito sono state sollevate preoccupanti obiezioni su tali produzioni**, specialmente per quelle derivanti da crani di bovino; mentre **negli Stati Uniti non**



è previsto alcun tipo di etichettatura, nonostante una vasta produzione di tali prodotti a base di residui delle lavorazioni carnee.

La produzione di CSM nell'Unione Europea è di circa 700.000 tonnellate annuali, con un valore compreso tra 400 e 900 milioni di euro.

Il basso costo, la semplicità della preparazione per il consumo, il gustoso sapore ne fanno un prodotto di grande popolarità. Numerosissime sono le marche e pressante è l'accattivante invito pubblicitario. Non esiste un listino ufficiale per la carne separata meccanicamente: **il prezzo è lasciato al mercato, che indica un'oscillazione di poche decine di centesimi al chilo**, da 0,30 a 0,60 €/kg. È proprio il prezzo bassissimo che spiega come sia possibile vendere würstel e prodotti a base di pollo a prezzi inferiori a quelli del pane. Sulla salubrità di questi prodotti, sugli eventuali rischi per la salute, per l'eccessiva presenza di grassi e additivi, si discute molto; perfino **la Commissione Europea ha espresso dubbi sull'uso della CSM a causa di possibili rischi per la salute.** Secondo una ricerca del Ministero della Salute, il 12,5% dei campioni di CSM ana-

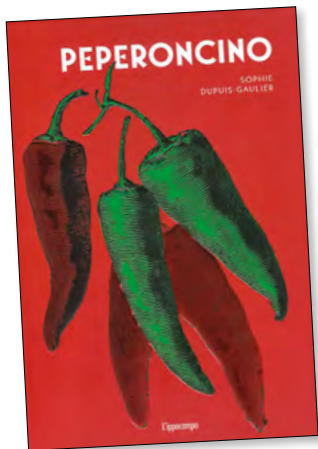
lizzati conteneva salmonella e il 15% *Escherichia coli*: in entrambi i casi, l'incidenza era molto più alta che in altri tipi di carne o derivati. Comunque, un prodotto con CSM è **destinato al consumo con la raccomandazione di previa cottura** per eliminare la presenza dell'elemento patogeno della salmonella.

Molti prodotti percepiti come "carne" derivano da residui di scarso valore

Il punto centrale resta la consapevolezza che molti prodotti percepiti come "carne" derivano in realtà da lavorazioni industriali complesse, che trasformano **residui a basso valore** in alimenti di largo consumo. Ed è proprio su questo passaggio che si gioca la differenza tra scelta informata e consumo inconsapevole. **Esistono würstel prodotti con carne muscolare vera**, senza utilizzo di CSM, che hanno generalmente **un prezzo più elevato**. La differenza non riguarda solo il costo, ma anche la **qualità della materia prima** e il processo produttivo.



L'ippocampo, Milano 2026,
pp. 208
€ 25,00



Sophie, autrice di numerosi testi dedicati a preparazioni che deliziano il nostro palato, composti all'insegna di una piacevolissima originalità,

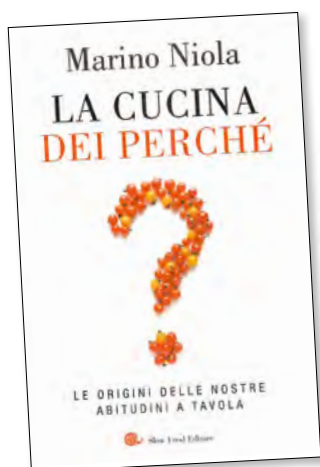
Peperoncino

di Sophie Dupuis-Gaulier

attira il nostro interesse parlandoci del peperoncino, solanacea stretta parente del pomodoro e della patata, che è da millenni la spezia più consumata al mondo. E così apprendiamo che la nostra spezia è il frutto della pianta denominata *Capsicum*, dal greco *kapto*, mordere, chiara allusione alla sensazione che proviamo quando lo portiamo alla bocca, tanto più intensa quanto più alto è il contenuto in capsaicina. Nel corso del tempo, il *Capsicum* ha subito molti incroci, dando luogo a una varietà di cultivar, ma le specie domestiche, arrivate fino a noi, sono soltanto cinque, fra le quali il *C. annuum* è la più coltivata al mondo. L'intensità di sapore del peperoncino ha destato anche l'interesse del farmacologo Wilbur Scoville, che nel 1912 ha crea-

to la scala omonima per valutare i diversi tipi dell'ortaggio, classificandoli in unità (da 0 a 2.000.000) e con una versione semplificata in cui il punteggio va da 0 a 10. Al vertice della scala c'è l'*Habane-ro*, definito esplosivo, mentre il nostrano calabrese, deciso, si trova a metà classifica. Di ventidue specie di peperoncino vengono descritte l'origine e le principali caratteristiche, con il contorno di alcune ricette. Per rimanere in tema, l'ultima parte del volume è dedicata ad altri sapori piccanti e alle salse, anch'essi caratterizzati da un gagliardo impatto sulle papille gustative e sulle altre terminazioni interessate nella sensazione del gusto. L'iconografia, ricca e ricercata, e lo sfondo granata delle pagine aiutano a rimanere sempre piacevolmente in tema.

Slow Food Editore,
Bra (CN) 2026, pp. 156
€ 16,50



La cucina dei perché

Le origini delle nostre abitudini a tavola

di Marino Niola

L'antropologo Claude Lévi-Strauss, citato in fase introduttiva, sosteneva che "se una cosa è buona da mangiare è anche buona da pensare". Il volume di Marino Niola, professore universitario di Antropologia dei simboli, fornisce una lunga serie di motivi per aggiungere al piacere gustativo anche quello di conoscere molti stimolanti particolari che scaturiscono dalla storia e dall'interpretazione tradizionale del piatto che ci sta davanti. Brillat-Savarin, 200 anni fa, sosteneva che il piacere della tavola non dipende solo dal suo impatto sul senso del gusto, ma coinvolge tutti gli altri sensi di cui Madre Natura ci

ha dotati, ed è un peccato che non abbia potuto felicitarsi con se stesso nel constatare che, dopo due secoli, la scienza ha confermato la sua intuizione. Oggi possiamo aggiungere alla multisensorialità del piacere gustativo un altro elemento positivo: la conoscenza della storia delle vivande, nonché delle tradizioni e dei simpatici, e a volte pittoreschi, aspetti che ne fanno l'oggetto di considerazioni popolari e di detti entrati nel nostro lessico quotidiano. La trattazione è divisa in due parti: "Perché?" e "Meditazioni", illustrandoci un totale di cinquanta argomenti, istruttivi alcuni, godibili e divertenti altri.