

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

GIUGNO 2026 / N. 393

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ANTONELLO ANTONELLI, GIUSEPPE BENELLI,
ATTILIO BORDA BOSSANA, GIANCARLO BURRI,
SILVIA DE LORENZO, ERNESTO DI PIETRO,
GABRIELE GASPARO, SAMANTHA LENARDA,
ANDREA MAGGI, MATTEO PASTORINO,
MORELLO PECCHIOLO, PAOLO PETRONI,
GABRIELLA PRAVATO, GIANCARLO SARAN, ANGELO SINISI,
ALDO E. TAMMARO, LUCIANO TORNESE,
GIUSEPPE TRINCUCI, LUIGI ZACCAGNINI.

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 CRITTERIO, 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 "Natura morta con piatto di ciliegie, prugne, una brocca e del formaggio" (1760) di Luis Egidio Meléndez, Museo del Prado, Madrid

Focus del Presidente

3 La nuova sede della Biblioteca dell'Accademia (Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 Il significato del cibo per Umberto Eco (Giuseppe Benelli)



6 Festival della Cucina Trevigiana (Giancarlo Saran)

8 Il cibo dei bimbi di Maria Montessori (Gabriella Pravato)



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 notte delle *ciammaiche*
(Antonello Antonelli)



- 12** Carciofini selvatici
(Luciano Tornese)

- 13** Non solo spezie a Venezia
(Samantha Lenarda)

- 14** Il caso delle *pôm a möj*
(Matteo Pastorino)

- 16** La generosità di un seme
(Ernesto Di Pietro)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 18** Il tramezzino festeggia 100 anni
(Attilio Borda Bossana)



- 20** La panzanella
(Giancarlo Burri)

- 22** Il frutto dal nome "sbagliato"
(Morello Pecchioli)

- 24** La cucina "garganica"
di Federico II di Svevia
(Giuseppe Trincucci)

Ristorazione e cuochi

- 26** Cucina italiana da gustare
o da sfruttare?
(Luigi Zaccagnini, Angelo Sinisi)



- 28** Il cibo è linguaggio.
Entrambi devono essere onesti
(Andrea Maggi)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 29** L'acqua di mare
per cuocere gli spaghetti
(Gabriele Gasparro)



In libreria

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





La nuova sede della Biblioteca dell'Accademia

*Per rafforzare il nostro contributo
alla cultura della Cucina Italiana.*

Come molti di voi avranno appreso vedendo il mio video-messaggio, inserito nella scorsa Newsletter straordinaria, l'Accademia ha acquistato e ristrutturato un fondo a Milano, nella **celebre via Gluck**, vicino alla stazione Centrale e alla nostra Sede, per adibirlo a sede della nostra Biblioteca gastronomica.

Il valore culturale della Biblioteca

L'inaugurazione ufficiale avverrà a settembre, ma abbiamo voluto farla conoscere ad alcuni Consulitori che hanno partecipato, in presenza, alla sessione di giugno, dedicata soprattutto all'approvazione del Bilancio d'esercizio 2025. Troverete una dettagliata cronaca dell'evento a pag. 31, redatta dalla nostra Silvia De Lorenzo.

Questo numero della rivista esce con qualche giorno di ritardo proprio per l'inserimento della riunione della Consulta Accademica. Al di là di questa importante e significativa cir-

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

costanza, mi preme sottolineare il valore culturale della nostra Biblioteca. **L'idea di un fondo bibliotecario**, basato sulle donazioni da parte degli Accademici, venne, nei primi anni Duemila, all'allora Presidente **Giuseppe Dell'Osso**. Inizialmente i volumi furono collocati in scaffali posizionati nella sala riunioni della nostra Sede. Poi, sia per l'aumentato numero dei libri, sia per la completa ristrutturazione dei nostri uffici, nel 2013 la Biblioteca trovò ospitalità presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. A seguito di una completa ristrutturazione dei padiglioni dell'Università, alcuni mesi fa dovvemmo lasciare i locali che ci erano stati concessi in comodato.

A breve, saranno definite le modalità di apertura e di consultazione

Per non disperdere un tale patrimonio e per valorizzare sempre di più il nostro contributo alla cultura della cucina italiana, abbiamo deciso di creare **una nostra Biblioteca privata**, intitolata a Giuseppe Dell'Osso,

composta da oltre 6.000 volumi oltre alle riviste. L'Accademia si pone così quale Istituzione sempre più importante e credibile a livello sociale e scientifico. A breve saremo in grado di definire le modalità di apertura e di consultazione. Cari Accademici, adesso abbiamo spazio disponibile, abbiamo personale per la catalogazione, abbiamo il desiderio di rendere la nostra Biblioteca sempre più accattivante e necessaria per gli studenti, i giornalisti, i curiosi, gli appassionati della Cucina, gli studiosi. Fatevi avanti! **Donate i vostri libri più interessanti**. Da adesso la Biblioteca è sempre più nelle vostre mani.





Il significato del cibo per Umberto Eco

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

Non è soltanto nutrimento, ma un sistema di segni che comunica identità, appartenenza e cultura.

Umberto Eco, scomparso nel 2016, è filosofo e semiologo, fine cultore del Medioevo, ma anche romanziere e professore dell'Università di Bologna. Per lui, la filosofia è uno stile di vita: non esistono cultura alta e cultura bassa, ma solo curiosità intellettuale e pensiero critico. Nato ad Alessandria nel 1932, **ha mantenuto le sue radici associando i sapori forti della cucina piemontese ai vini del Monferrato.**

La "bagna cauda" si mangia tutti insieme intorno al "fujot"

Per lui la bagna cauda è convivialità che richiede tempo lento e assenza di formalismi. Si mangia tutti insieme intorno al *fujot*, col piacere di conversare

amabilmente in un clima di complicità. È esattamente l'opposto del *fast food*, che Eco critica con ironia nella settimanale "Bustina di Minerva" de "L'Espresso": "Se continuiamo a mangiare tutti le stesse cose nei *fast food*, finiremo per parlare tutti allo stesso modo e per avere gli stessi ricordi. E un mondo senza dettagli è un mondo senza memoria".

Per questo motivo, lo studioso considera **il cibo come uno dei codici più importanti per comprendere la natura umana e l'identità di un popolo.** Mangiare significa partecipare a un rito sociale e culturale che cambia nel tempo e racconta chi siamo. "I piaceri della cucina cominciano prima dei piaceri della tavola", scrive Umberto Eco, ricordando come il cibo sia prima di tutto attesa, rito e immaginazione. Anche il cibo diventa così un linguaggio attraverso cui una civiltà comunica valori, desideri e paure.

Nel romanzo *Il nome della rosa*, del 1980, gli aspetti del cibo non sono secondari. "Si mangiava in silenzio, ascoltando la lettura. La regola di San Benedetto prescriveva cibi semplici: legumi, verdure, pane, un po' di vino. La carne era vietata, salvo per i malati e i pellegrini. Ma nel nostro monastero, come in molti altri, la regola era interpretata con una certa elasticità. Il cellerario si ingegnava a far giungere al refettorio selvaggina, pesce di fiume, formaggi stagionati. E così, **mentre le labbra mormoravano i salmi, i denti masticavano fagioli**". Nell'opulenta abbazia, la cucina è raccontata nella cena in cui l'Abate presenta il frate francescano Guglielmo da Baskerville alla sua comunità: "Mangiammo carni allo spiedo, dei maiali appena uccisi, e mi avvidi che per altri cibi non si usava grasso di animali né olio di ravizzone, ma



Casio in pastelletto

del buon olio di oliva, che veniva da terreni che l'abbazia possedeva a piedi del monte verso il mare. L'Abate ci fece gustare (riservato alla sua mensa) quel pollo che avevo visto preparare in cucina. Notai che, cosa assai rara, egli disponeva anche di una forchetta di metallo”.

Nel romanzo “Il nome della rosa” si parla del “casio in pastelletto”

Nel romanzo si parla del *casio in pastelletto*, **un formaggio da preparare in teglia, speziato e zuccherato**. La ricetta è spiegata dal monaco Salvatore in quella sua lingua mista di latino, volgare, spagnolo, inglese e francese: *“Pigli el casio che non sia troppo vecchio, né troppo insalato e tagliato in feteline a boconi quadri o sicut te piace. Et postea metterai un poco de butirro o vero de structo fresco à rechauffer sobre la brasia. E dentro vamos a poner due fette de casio, e come te pare sia tenero, zucharum et cannella supra positurum du bis. Et mandalo subito in tabula, che se vole mangiarlo caldo caldo”*. Si intende un formaggio non troppo vecchio né salato, messo in pentola con burro o strutto ad ammorbidire, poi spolverizzato di zucchero e cannella.

Tuttavia, è con il benvenuto offerto alla delegazione papale, con la presenza del grande inquisitore **Bernardo Gui**, che Umberto Eco **“cucina” un menu sorprendente e di grande erudizione**. *“Avemmo del salmi di piccioncini, macerati nel vino di quelle terre, e coniglio in porchetta, pagnottini di Santa Chiara, riso con le mandorle di quei monti, ovvero il biancomangiare delle viglie, crostini di borragine, ulive ripiene, formaggio fritto, carne di pecora con salsa cruda di peperoni, fave bianche e dolciumi squisiti, dolce di San Bernardo, paste di San Niccolò, occhietti di Santa Lucia, e vini, e liquori d'erbe che misero di buon umore persino Bernardo Gui, di solito così austero: liquore di citronella, nocino, vino contro la gotta e vino di genziana. Sembrava una riunione di ghiottoni, se ogni sorsata o ogni boccone non fosse stato accompagnato da devote letture”*.



Il piacere della tavola non è una semplice concessione al palato

Il piacere della tavola non è una semplice concessione al palato, **ma una vera e propria categoria antropologica e narrativa**. Eco sostiene che, per far capire come pensa un personaggio storico o immaginario, sia fondamentale mostrare cosa e come mangia. Per il protagonista del **romanzo ottocentesco Il Cimitero di Praga** (2010), il capitano Simonini, la cucina rappresenta l'unico vero piacere della vita. *“La cucina mi ha sempre soddisfatto più del sesso - forse un'impronta che mi hanno lasciato i preti”*. Così non manca di dettagliare **gli ingredienti di ricche pietanze, come nel caso del bollito misto**. *“Ci volevano almeno mezzo chilo di muscolo di manzo, una coda, culaccio, salamini, lingua di vitello, testina, cotechino, gallina, una cipolla, due carote, due coste di sedano, una manciata di prezzemolo. Il tutto lasciato cuocere per tempi diversi, secondo il tipo di carne. Ma, [...] appena collocato il bollito sul vassoio di portata, occorreva spargere una manciata di sale grosso sulla carne e versarvi alcuni mestoli di brodo bollente, per farne risaltare il sapore. Poco contorno, salvo qualche patata, ma fondamentali le salse, vuoi mostarda d'uva, salsa di rafano, mostarda alla senape di frutta, ma soprattutto (il nonno non transigeva) il bagnetto verde: una manciata*

di prezzemolo, quattro filetti d'acciuga, la mollica di un panino, un cucchiaino di capperi, uno spicchio d'aglio, un tuorlo d'uovo sodo. Il tutto finemente tritato, con olio d'oliva e aceto”. In questo modo **Eco ricostruisce i menu storici dell'Ottocento con una precisione enciclopedica**, descrivendo l'esatto equilibrio delle spezie e dei tempi di cottura.

Anche il “Bicerin”, lo storico caffè torinese, è finito nel romanzo. Una domenica, Simonini, *“vestito da gesuita”, si reca al “Bicerin”, vicino alla chiesa della Consolata, a “prendere quel bicchiere, odoroso di latte, cacao, caffè e altri aromi”*. *“La bevanda era il nettare di chi, avendo digiunato per prepararsi alla comunione, cercava conforto uscendo dalla Consolata - e il bicerin era ricercato in tempo di digiuno quaresimale perché la cioccolata calda non era considerato cibo. Ipocriti”*.

Per Eco, il cibo non è mai soltanto nutrimento: è un sistema di segni che comunica identità, appartenenza e cultura. In tal senso, **il cibo diventa anche una riflessione più ampia sulla condizione umana**: sul nostro bisogno di ordine e significato e al tempo stesso sul nostro destino di esseri immersi nel caos e nella pluralità. Eco, profondamente legato alla storia culturale italiana, descrive bene **il valore simbolico della tavola**: i sapori della provincia, le ricette regionali e i gesti tramandati tra generazioni appartengono a una memoria collettiva che definisce il senso stesso dell'italianità.



Festival della Cucina Trevigiana

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Un evento pioniere,
sessant'anni fa,
nel valorizzare
la cucina locale.*

Il recente riconoscimento dell'UNESCO alla Cucina Italiana è un traguardo meritato che apre nuovi percorsi tesi alla **valorizzazione di luoghi, tradizioni, prodotti e produttori di cui la tavola è approdo finale. È interessante**, in tale ambito, **scoprire anche i pionieri di una sensibilità che ha preso piede in questi ultimi anni.** Un esempio, il **Festival della Cucina Trevigiana**, avviato nel **1959 per merito di Bepi Mazzotti e Dino De Poli**, al tempo Assessore alla Cultura di Treviso. **Il primo, a livello nazionale, teso a valorizzare la cucina del territorio** in un contesto in cui, uscendo dalle difficoltà del secondo conflitto mondiale, si stavano aprendo scenari di sviluppo economico e quindi di cambio di usi e tradizioni come mai avvenuto in passato.

*Testimonianze,
documenti, riflessioni*

Una ricostruzione resa possibile dalla ristampa, avvenuta nel 2011, degli opuscoli che hanno accompagnato questo Festival **nelle sue sette edizioni.** Una serie di testimonianze, documenti, riflessioni che vanno ben oltre la citazione dei vari menu e ricette succedutisi nel tempo, e quanto mai attuali per quella che poi, a sessant'anni di distanza, è divenuta realtà del nostro tempo. È necessaria una premessa, come ricorda Mazzotti nel presentare la prima edizione. Appena fuori Treviso, vi era il prato della Fiera, dove **da dieci secoli si svolgevano le Fiere di San Luca**, uno dei più importanti mercati agricoli dell'intero Nord-Est, con presenze che arrivavano anche dalle terre balcaniche. Poi, progressivamente, **"il germe del di-**

vertimento, forse favorito anche dalla natura del godere delle piacevolezze della vita dei suoi abitanti" prese progressivamente il sopravvento, tanto che le **baracche delle osterie attiravano sempre di più famiglie e comunità** attratte dai profumi del vino fresco di vendemmia, zuppa di trippe e oca arrosto con sedano. **A fare contorno le venditrici di marroni**, che "sollevano dal fuoco le grandi padelle bucate" con i frutti del bosco che "volano nell'aria perdendo la buccia e ricadono scrosciando nella padella avvolta di fumo azzurro". Manca solo la cinepresa di **Vittorio De Sica** a ritrarre "le mani annerite dalle bucce ridotte a carbone, i volti accesi e rugosi, come se, nella loro vita, non avessero fatto altro".

*Un concorso per far conoscere
i caratteri più autentici
della cucina trevigiana*

Nel 1949 il primo cambio di passo. Viene indetto un concorso di poesia dialettale, con una tema specifico: far conoscere i caratteri più autentici e originali della cucina trevigiana. All'inizio i poeti vernacolari hanno un moto di indignazione, **"quasi che la poesia dialettale fosse con ciò messa a far da sguattera tra piatti e tegami"**. Qualcuno fece notare loro che **"l'alloro non serve solo a coronare le teste dei poeti, ma anche a dar profumi all'arrosto"**. Un successo testimoniato da un titolo del "Corriere della Sera": **"La Marca trevigiana paradiso dei ghiottoni"**. In realtà, **una riuscita intuizione per far conoscere e apprezzare le tante eccellenze della Marca Gioiosa** (e golosa). Cominciò a diffondersi la voce di

L'opuscolo per la prima edizione del Festival



quanto fossero intriganti piatti fino ad allora conosciuti solo a livello locale, un esempio per tutti: *i fasioi co le tirache*, ossia una pasta e fagioli molto densa con le cotiche di maiale.

Nel 1959 i fornelli sono pronti per darsi battaglia con il primo Festival della Cucina Trevigiana, a partire dalla giuria, posto che **“l’opera dei giudici non sarà facile, dopo quattordici laboriose digestioni”**. Sul podio d’onore, il **Piatto d’Oro**, assegnato al vincitore, e due piatti d’argento, il tutto consegnato ai cuochi meritevoli da **Orio Vergani**, al tempo Presidente dell’Accademia Italiana della Cucina.

Il percorso in crescendo delle successive edizioni

Inevitabile replicare il tutto con la seconda edizione, laddove interviene una puntuale riflessione di Dino De Poli. “La scorsa edizione è stata un successo, reso tecnicamente arduo da un afflusso superiore a ogni più rosea previsione”, sottolineando come **“Il Festival non è nato per diventare carnevale di appetiti leggendari, né esaltazione semplicistica e materialistica di un certo modo di intendere la vita, o un fatto a sé in un folclore senza respiro di coltura, ma come occasione e insieme strumento di riscoperta di quell’umanesimo veneto”** che passa attraverso le sue tradizioni, e se a tavola ancor meglio. Sarà **una serie di edizioni organizzate in costante equilibrio tra una vena creativa e l’ispirazione iniziale**. Nel **1960 vengono coinvolti due ristoranti della francese Orléans**, posto il recente gemellaggio sorto tra le due città. Come i francesi scopriranno la pasta e fagioli, i locali proveranno il pasticcio di allodole. Non solo, ma in questo scambio di golose identità vengono coinvolti anche cinque locali del Triveneto.

Nel **1961 la giuria è degna di un Campiello gastronomico**. Il Presidente dell’Accademia **Ernesto Donà dalle Rose**, la direttrice de “La Cucina Italiana” **Anna Gosetti della Salda**, l’imprenditore Pao-



lo Marzotto, il segretario **Giovanni Nuvoletti**. Il calendario slitta a dicembre, in concomitanza con l’oramai storica **Mostra del radicchio**, altro ambasciatore delle terre trevigiane, che così **Bepo Maffioli** delinea con la sua penna arguta e impeccabile: **“Nel radicchio di Treviso, dalla linea gotica e slanciata, e in quello di Castelfranco, dalle morbide volute rococò, sembra quasi sintetizzarsi l’antica anima veneta”**. Stavolta, oltre ai cugini d’Oltralpe, **arriva anche una delegazione dall’americana New Orleans**, perché **“se migliaia di grandi piatti e zuppe in ceramica, ove è effigiato un tacchino, partono da noi per le mense natalizie americane, abbiamo voluto organizzare una serata dove sui nostri tacchini dipinti sulla ceramica troneggiano, arrostiti e ripieni, gli autentici, celebri tacchini, eccellenza degli allevatori americani”**. **Identità e territorio, orgoglio senza confini, ma aperto a scambi di piaceri e rispettive culture**, nell’arricchimento reciproco, di emozioni e conoscenza.

Nel 1962 altra innovazione. Si prende spunto dalla mostra dedicata a Cima da Conegliano, un maestro del Rinascimento. Ecco allora che i ristoratori sono invitati a un’ulteriore sfida. Offrire una loro **riletture di un grande classico del 1500, il ricettario di Cristoforo da Messisbugo**, il tutto all’interno di una liturgia conviviale come si usava in quel tempo, **con i banchetti allietati da musiche e danze assortite**. Sfida non da poco. A iniziare dalla tradu-

zione del menu scritto in italiano del tempo. Scopriamo allora la lingua di manzo salata, servita con **“musicisti che suonano balli alla gagliarda”**. La **“carabazada”**, divenuta poi **soupe d’oignon** in Francia e zuppa di cipolle in Toscana, con degni cantori a farne contorno.

Il Festival viene definito come **“un pittoresco apparato gastronomico che ogni anno cambia rotta e si avventura per mari ignoti”** ma che, immancabilmente, giunge alla meta.

Nel 1964 tema dell’anno la caccia. Tanto che **“tordi, fagiani, lepri, caprioli, e perfino qualche cinghiale avranno - ahimè postumi - gli onori del trionfo”**. Il viaggio prosegue instancabile nel **1965, con tema la Cucina Popolare dell’Ottocento**. Atmosfere che trovano le loro radici all’interno delle stalle, con le verdure poste a **“rinforzarsi”** sotto il letame, fino a riemergere **“con colori alabastrini”**. E così gli archi dei porticati, con la **“gerarchia festonata di insaccati”**, frutto della paziente lavorazione di quei maiali allevati e nutriti con amore tutto l’anno. **Accompagnano le trame golose ritratti degli osti e trattori del tempo, frutto della penna di Giovanni Comisso**. Epilogo finale nel **1966**, dove, alle cucine locali, **verranno proposte riletture di ricette di secoli diversi, da Pellegrino Artusi a Francesco Leonardini, fino a Bartolomeo Stefani**. Un Festival senza tempo, come i suoi protagonisti e molti dei piatti tenuti vivi e giunti sino a noi.



Il cibo dei bimbi di Maria Montessori

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Oggi, l'alimentazione consigliata dalla professoressa non sarebbe considerata nutrizionalmente corretta, ma la scuola doveva insegnare anche a nutrirsi meglio.

Maria Montessori nasce a Chiaravalle, in provincia di Ancona, nel 1870. Figlia di un alto funzionario del Ministero delle Finanze, frequenta prima la scuola tecnica, dove è l'unica ragazza iscritta, poi la facoltà di Medicina. Bellissima e sempre elegantissima, riesce a coniugare vanità e professione. Borse di studio e riconoscimenti le permettono di partecipare, con il collega **Giuseppe Montesano**, che sarà in seguito il padre del suo unico figlio, a una ricerca su bambini con ritardo mentale. **Da tale esperienza nascerà un nuovo metodo pedagogico**, da applicare a tutti i bambini, che la renderà famosa in tutto il mondo e che prenderà il suo nome. Unendo alla propria

visione educativa quella del pedagogista americano **Séguin** e le idee di **Rousseau**, **Pestalozzi** e **Froebel**, darà forma alla teoria secondo la quale il bambino è in grado di autoeducarsi manifestando liberamente i propri interessi e le proprie tendenze. **La prima "Casa dei Bambini"**, dove Maria Montessori riesce a mettere in pratica le sue idee educative, **nasce a Roma nel 1907 nel quartiere popolare di San Lorenzo**. La professoressa, scegliendo quel luogo, scrive: "Qui pei fanciulli che nascono bisogna mutare la frase consueta: essi non vengono alla luce, vengono alle tenebre, e crescono tra le tenebre e i veleni dell'agglomerato urbano". Con il suo progetto, voleva venire in aiuto di coloro che erano **i soggetti deboli della società, costretti a vivere in povertà, in condizione di malnutrizione e analfabetismo**.

L'alimentazione nella refezione scolastica

La professoressa aveva diviso i suoi bambini in ricchi e poveri, in normali o con problemi, e **per ogni categoria aveva stabilito regole alimentari**. Nella "Casa dei Bambini" doveva essere **presente la refezione scolastica**, ritenuta indispensabile per i bambini poveri e consigliata per quelli ricchi fino a quando le famiglie signorili non avessero imparato a **preparare ai loro piccoli un menu adatto**. **L'alimentazione doveva essere ricca di grassi e zucchero, il cibo doveva essere sminuzzato**: minestre, purè e polpettine erano i piatti preferiti. La minestra poteva essere fatta di pane cotto nell'acqua o nel brodo condita con l'olio, oppure con i legumi condita con il lardo.



Maria Montessori, 1910



Scuola Montessori

Le carni adatte ai bambini erano quelle dette bianche, quindi pollo e vitello. Da evitare assolutamente il lesso. Niente verdura cruda, senza spiegarne però i fondamenti dietetici. Anche cotta non veniva consigliata, fatta eccezione per gli spinaci, ma anche questi dovevano essere consumati con molta moderazione. **L'unico alimento vegetale ammesso erano le patate preparate a purè con molto burro.**

Il pane era considerato un "eccellente alimento". Meglio bruno, perché più nutriente del bianco, possibilmente imburrito. Da preferire la crosta, "il cantuccio della pagnotta"; i bambini ricchi potevano mangiare i grissini.

I condimenti permessi, oltre ad alcune sostanze grasse, erano **zucchero, sale, aceto e succo di limone**. Ammessi anche alcuni vegetali aromatici come l'aglio e la ruta per le loro proprietà disinfettanti dell'intestino e dei polmoni e per la loro azione antielmintica. Vietati invece pepe, cannella, noce moscata, garofano e senape.

Il latte doveva essere consumato appena munto, le uova ancora calde, ma senza alcuna cottura, altrimenti avrebbero perso il loro potere nutritivo.

Banditi dalla dieta tutti i formaggi e i latticini, dai tre ai sei anni era permesso introdurre nella dieta il burro fresco.

Consigliatissima era la crema, ma solo "preparata di fresco e con sostanze freschissime", altrimenti era meglio ri-

nunciare, perché non la considerava un alimento indispensabile.

Anche la frutta doveva essere consumata appena colta, preferibilmente cotta e condita con lo zucchero. Da evitare i fichi, l'ananas, i datteri, i meloni, le ciliegie, le noci, le mandorle, le nocciole e le castagne.

Sfatare l'usanza che i piccoli dovessero mangiare senza alcuna regola

L'acqua invece era considerata elemento vitale perché la professoressa riteneva che l'organismo in crescita fosse ricchissimo d'acqua. I bimbi poveri dovevano bere acqua di fonte, i ricchi acqua da tavola leggermente alcalina come Sangemini e Claudia, anche mescolate agli sciroppi come l'amarena.

Totalmente vietato l'alcol che arrestava lo sviluppo predisponendo alle malattie nervose e agli organi digestivi e del ricambio. Al posto del caffè ai bambini andava dato orzo abbrustolito oppure cioccolata unita al latte.

Nelle "Case dei Bambini" i fanciulli, all'infuori dei pasti stabiliti, non potevano mangiare. Le refezioni dovevano essere due, una grande, verso mezzogiorno, e una piccola, verso le quattro del pomeriggio. Maria Montessori sosteneva che bisognava cercare di sfatare "l'igno-

ranza materna, fatale ai bambini", secondo la quale i piccoli, per crescere bene, dovevano mangiare continuamente senza alcuna regola, anche solo una crosta di pane.

L'alimentazione dei bambini di Maria Montessori oggi non sarebbe considerata nutrizionalmente corretta, perché troppo ricca di grassi che, secondo la sua teoria, dovevano servire da riserva, ma sarebbe anche troppo ricca di zuccheri che, sempre secondo le sue deduzioni, dovevano stimolare i tessuti in via di formazione. In difesa della professoressa possiamo dire che **in quegli anni poche erano le conoscenze sull'alimentazione**. La vitamina B1, necessaria alla protezione del tessuto nervoso, sarà sintetizzata solo nel 1936. L'anno successivo, sarà scoperta invece la vitamina PP necessaria all'accrescimento, al rinnovamento e al mantenimento dell'organismo. **Maria aveva giustamente compreso che il cibo poteva essere un messaggero di salute o di malattia e che la monotonia a tavola era nemica dell'appetito** e, di conseguenza, della buona salute, e che **la scuola doveva insegnare non solo a leggere e a far di conto, ma anche a nutrirsi meglio**. Quindi, nelle aule, dovevano esserci pulizia, ordine, compostezza e conversazione. Queste semplici regole aiutavano i bambini a crescere sereni e felici e a divenire adulti equilibrati e consapevoli.



La notte delle *ciammaiche*

di Antonello Antonelli

Accademico di Chieti

La tradizione abruzzese delle lumache di San Giovanni.

La notte tra il 23 e il 24 giugno, nell'immaginario popolare, è quella più carica di significato magico

Poche tradizioni gastronomiche italiane custodiscono con la stessa fedeltà il loro legame originario tra sacro e profano, tra ciclo della natura e memoria collettiva. La sera del 23 giugno, vigilia della solennità di San Giovanni Battista, sulle tavole dell'Abruzzo contadino, dalle colline teatine alla costa frentana, compare da secoli un piatto inconfondibile: le "*ciammaiche*", ossia **le lumache di terra in dialetto abruzzese, cotte a fuoco lento in un intingolo di pomodoro, aglio, peperoncino ed erbe aromatiche**. Un piatto povero, figlio della campagna bagnata di pioggia estiva, ma capace di evocare memorie profonde e di **connettere il tempo presente a un universo di credenze, riti e sapori** che affondano le radici nel Medioevo e oltre.

La notte tra il 23 e il 24 giugno è, nell'immaginario popolare europeo, una delle notti più cariche di significato magico e rituale. **Il solstizio d'estate ha catalizzato da sempre credenze** legate alla fertilità, al fuoco purificatore, alle erbe dotate di virtù straordinarie, rese tali dalla rugiada notturna. La Chiesa, sovrascrivendo la celebrazione della nascita di Giovanni Battista su un precedente substrato pagano, non cancellò la complessità del rito: la mescolò con esso, creando una delle feste più stratificate del calendario liturgico popolare italiano.

La leggenda, tramandata soprattutto nell'area laziale-romana, ma diffusa in tutto il Centro Italia, narra che, nella notte della vigilia di San Giovanni, streghe e demoni, chiamati a raccolta da **Erodiade** e **Salomè** (condannate a vagare in eterno

per aver causato la morte del Battista) si aggirassero tra i vicoli e le piazze. I fedeli, per contrastare le forze maligne, si riunivano nelle chiese, bruciavano falò, raccoglievano le cosiddette erbe di San Giovanni: timo, salvia, iperico, maggiorana, lavanda, aglio, cipolla, bagnate dalla rugiada, e perciò ritenute dotate di potere apotropico, e mangiavano, in processione nelle piazze o nelle osterie, le lumache.

Perché proprio le lumache? La spiegazione è insieme ecologica e simbolica.

Ecologica: dopo i temporali estivi di fine giugno, le lumache di terra emergono copiosamente dai loro rifugi, facili da raccogliere lungo i margini erbosi dei campi e delle vigne. Simbolica: le corna della lumaca erano, nella credenza medievale, rappresentazione della discordia e del malocchio. Mangiarle, letteralmente "inghiottire le corna", significava sconfiggere le avversità, distruggere simbolicamente il potere delle streghe. Come recita uno stornello romano dell'Ottocento: "Per ogni corna di lumaca mangiata la notte di San Giovanni una sventura era scongiurata".



Il legame tra la "ciammaica" e il territorio abruzzese è antico e stratificato

In Abruzzo ci sono **numerose varianti dialettali per indicare la lumaca di terra**: *ciammaica* (plurale: *ciammaiche*) è il termine più diffuso; poi, nella provincia di Chieti, *chicùne* o *ciammarùche*. Più raramente, nelle zone dell'entroterra teramano, si incontra il termine *chiammajiche*. Al di là delle differenze fonetiche tra le parlate locali, si tratta sempre della **medesima specie: piccole lumache di campo a guscio striato**, raccolte sulle colline e nelle campagne **soprattutto tra la province di Chieti e Pescara**.

Il legame tra la *ciammaica* e il territorio abruzzese è antico e stratificato. Tradizione vuole che la raccolta avvenisse dopo le piogge primaverili ed estive, quando i molluschi emergevano dal terreno umido e si arrampicavano lungo i bordi delle strade di campagna, sui muri a secco, tra i ciuffi d'erba ai margini degli orti. Era, in primo luogo, **un rito collettivo**: i bambini partecipavano alla caccia con sacchi e ceste, le nonne le ricevevano e avviavano il lungo processo di preparazione, il cui solo profumo segnava un'intera stagione dell'anno.

La lunga e paziente preparazione

Nessun altro piatto della cucina abruzzese richiede **una pazienza così metodica come la preparazione delle ciammaiche**. I vecchi ricettari e la memoria orale delle nonne con-

cordano su **una prima fase che dura almeno venti giorni**: le lumache, appena raccolte, vengono sistemate in una cesta di vimini ben chiusa, su un letto di rosmarino, e lasciate in un luogo fresco e ombreggiato a spurgare, ossia a svuotarsi di ciò che hanno mangiato in natura, comprese eventuali erbe tossiche. Si bagna periodicamente il cesto affinché i molluschi rimangano vitali e attivi nel processo di depurazione.

Prima di cuocerle, le lumache vengono "*rotte in culo*", come annotò, senza mezzi termini, una signora di Miglianico (Chieti), negli anni Cinquanta, al microfono di **Luciano Rispoli** durante una trasmissione radiofonica della RAI dedicata alle tradizioni abruzzesi: ossia si pratica, con un martelletto (un tempo si usava una vecchia chiave d'ottone), **un piccolo foro nella parte posteriore del guscio**. Questo passaggio ha una doppia funzione: agevola la fuoriuscita delle impurità durante la lessatura e, al momento di mangiare, permette di suggerire il mollusco direttamente con un forte risucchio dal foro posteriore, che nelle case abruzzesi non è considerato, almeno in questo caso, gesto di cattiva creanza.

Segue la doppia bollitura con sale e aceto, ripetuta fin quando l'acqua non risulta perfettamente limpida, la sbiancatura con bicarbonato e un'ultima "fuocatura": nelle case contadine si estraeva un ferro rovente dal camino e lo si immergeva nella pentola per abbattere le ultime impurità. Oggi il ferro si scalda sul fornello. Le lumache sono poi sgusciate, private dell'intestino, e **riempite con un impasto di pangrattato, pecorino stagionato, uova, aglio, prezzemolo e bastardone** (il peperone dolce secco) prima di essere rimesse nei gusci e disposte con cura nel tegame di coccio.



Il sugo, preparato separatamente con soffritto di cipolla e *bastardone*, passata di pomodoro, peperoncino, alloro, rosmarino e **mentuccia, l'erba aromatica selvatica che in Abruzzo accompagna tradizionalmente le lumache** (come la nepitella lo fa nel Lazio), **copre i gusci nel tegame**. La cottura prosegue a fuoco bassissimo per almeno due-tre ore.

Come accade spesso per i cibi poveri della tradizione contadina, le *ciammaiche* hanno vissuto, nel corso del Novecento, **una progressiva marginalizzazione rispetto al repertorio domestico quotidiano**. La diffusione delle proteine animali attraverso la grande distribuzione, la scomparsa del lavoro nei campi come esperienza familiare e la crescente difficoltà a reperire lumache in natura, oggi sempre più rare a causa dell'uso di pesticidi e della semplificazione degli habitat, hanno ridotto il consumo di questo piatto a **una pratica di nicchia**, custodita soprattutto dagli anziani e dai ristoratori più legati al territorio.

Eppure **si notano i segni di una rinascita**: l'interesse per i cibi della tradizione e la riscoperta dei sapori dell'infanzia hanno riportato le lumache al centro dell'attenzione gastronomica e non pochi agriturismi le stanno stabilmente inserendo nei loro menu. Del resto, **il sugo delle ciammaiche**, denso, profumato e penetrante, non vive per la sola lumaca: **diventa condimento principe per la pizza scima** (la focaccia abruzzese senza sale e senza lievito) e per la pizza di granturco; un piatto povero che con il pane si moltiplica, si divide, si condive: la filosofia della cucina contadina abruzzese nella sua espressione più alta.

VARIANTE	ZONA	INGREDIENTI CHIAVE	ACCOMPAGNAMENTO
<i>Ciammaiche</i> ripiene al sugo	Lanciano, fascia chietina	Pecorino, <i>bastardone</i> , mentuccia, pomodoro	Sagnette alla chitarra, <i>pizza scima</i>
<i>Ciammaiche</i> semplici al sugo	Fossacesia, Costa dei Trabocchi	Aglio, peperoncino, pomodoro, alloro	Pane casereccio
<i>Ciammaiche</i> con polenta	Entroterra pescarese e teramano	Sedano, peperone rosso, rosmarino, noce moscata	Polenta di farina di granturco
<i>Ciammaiche</i> all'aglio e prezzemolo	Uso estivo diffuso in tutta la regione	Aglio fresco, prezzemolo, olio evo	Bruschette o come antipasto



Carciofini selvatici

di Luciano Tornese

Accademico della Locride-Costa dei Gelsomini

Storia, tradizione e sapori della Calabria contadina.

Tra i prodotti più identitari della tradizione gastronomica calabrese ci sono i carciofini selvatici, **piccoli, spinosi e dal gusto intenso**, capaci di raccontare un mondo fatto di campagne, raccolte stagionali e saperi tramandati nelle famiglie. Nella Locride, soprattutto nell'area collinare e nell'entroterra ionico, questi carciofini non sono mai stati considerati soltanto un alimento: **rappresentano un pezzo di memoria collettiva.**

In molte zone sono chiamati *zinurra* o *cucuzzedi*, termini dialettali che evocano immediatamente la cucina contadina e **le antiche pratiche di conservazione domestica.** La loro raccolta avveniva tradizionalmente tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. Gli uomini uscivano nelle campagne e lungo i pendii collinari per cercare le piante spontanee, mentre le donne si occupavano della **lunga e paziente pulizia dei carciofini**, eliminando le spine e preparando conserve sott'olio destinate a durare per mesi.

Una storia profondamente legata alla povertà rurale

Quella dei carciofini selvatici è una storia profondamente legata alla povertà rurale del Sud. In un'economia agricola di sussistenza, **le erbe spontanee e i prodotti della terra rappresentavano una risorsa essenziale.** Nulla veniva sprecato e ciò che la Natura offriva spontaneamente entrava nella dieta quotidiana. I

carciofini, **grazie alla loro resistenza e alla possibilità di conservarli facilmente**, divennero presto un alimento molto apprezzato nelle case contadine della Calabria ionica.

Negli ultimi anni, tale prodotto ha conosciuto **una nuova valorizzazione**, trasformandosi da cibo povero a eccellenza gastronomica territoriale. Diverse aziende della Locride hanno iniziato a **recuperare le antiche tecniche di lavorazione**, puntando sulla qualità e sulla filiera locale. In particolare, **il termine zinurra è diventato quasi un simbolo identitario di questo prodotto tipico della costa ionica reggina.**

Dal punto di vista botanico, il carciofino selvatico **appartiene alla famiglia dei cardì** e presenta **caratteristiche molto diverse rispetto al carciofo coltivato tradizionale.** È **più piccolo, più duro all'esterno e protetto da spine particolarmente acuminate**, ma custodisce **un cuore tenero e saporito.** Proprio la difficoltà nella pulizia e nella lavorazione ne ha limitato, per anni, la diffusione commerciale su larga scala.

Possiedono importanti proprietà nutrizionali

Oltre al valore culturale e gastronomico, i carciofini selvatici possiedono importanti proprietà nutrizionali e la **grande presenza di fibre, sali minerali e vitamine** li rende uno degli alimenti più sani della Dieta Mediterranea. Possiedono anche **proprietà digestive** grazie alla cinarina, nota per i suoi effetti benefici sulla funzionalità epatica, e contengono sostanze **antiossidanti** che aiutano a proteggere il corpo dai danni causati dai radicali liberi e a prevenire molte malat-



tie croniche e cardiovascolari. Grazie a tali effetti, nella tradizione popolare veniva e viene tutt'oggi esaltata la loro capacità depurativa e digestiva, tanto da essere **spesso consumati dopo pasti abbondanti** o conservati come rimedio naturale per "ripulire" l'organismo.

La cucina della Locride li utilizza ancora oggi in molti modi: sott'olio, in agrodolce, nelle conserve piccanti oppure come accompagnamento a salumi, formaggi e pane casereccio, ma è il loro accostamento **con gli spaghetti o le linguine ad aver fatto loro conquistare la menzione tra i piatti tipici del territorio.** Alcune preparazioni moderne, poi, **li abbinano perfino al bergamotto, alla cipolla rossa calabrese o al peperoncino**, creando **un incontro fra tradizione e innovazione gastronomica.**

In un'epoca in cui si parla sempre più di biodiversità e recupero delle colture tradizionali, i carciofini selvatici della Locride rappresentano anche **un esempio concreto di valorizzazione del territorio.** Dietro questi piccoli ortaggi spinosi, si nasconde, infatti, una storia fatta di lavoro, pazienza e identità culturale. Ed è forse proprio questo il motivo per cui, ancora oggi, nelle famiglie della Calabria ionica continuano a essere considerati una vera specialità di casa.



Non solo spezie a Venezia

di **Samantha Lenarda**

Accademica di Venezia

Il sale era di vitale necessità.

Se pensiamo alla Venezia medievale e rinascimentale, la mente corre subito ai profumi d'Oriente: pepe, cannella, chiodi di garofano, zucchero. Eppure, prima ancora che le spezie diventassero il simbolo del lusso e del gusto aristocratico sulle tavole d'Europa, la vera fortuna di Venezia si fondava su un ingrediente infinitamente più comune, ma altrettanto prezioso: il sale. Se le spezie erano il vanto della cucina aristocratica, il sale era di vitale necessità.

La leggenda della nascita di Venezia è indissolubilmente legata al sale

Non è un caso che la leggenda stessa della nascita di Venezia sia indissolubilmente legata a questo elemento. Si narra, infatti, che i **Veneti dell'entroterra arrivarono in laguna fuggendo dalla furia devastatrice dei barbari di Attila** e, non trovando altro che acqua salmastra e isolotti, decisero di sfruttare al meglio il territorio in cui vennero a stanziarsi.

Senza terra da coltivare e nemmeno prodotti necessari ai bisogni primari, con grande astuzia, **si adattarono a ciò che il territorio offriva: la pesca e il sale**. Due elementi in qualche modo complementari: il pesce, principale fonte di alimentazione - insieme a una limitata varietà di carne che ottenevano dalla caccia palustre -, per durare più a lungo richiedeva un sistema sicuro per la conservazione, garantita dal sale, il quale divenne ben presto **la principale moneta di scambio dei mercanti veneziani**, visto che il problema della conservazione degli alimenti era diffuso



tra tutte le popolazioni. Lo stesso **Cassiodoro**, ministro del re dei Goti, testimonia: "invece di aratri e di falci fate girare cilindri, perché voi cercate assai meno il denaro che il sale, e meritatamente, perché con il sale avete ogni cibo che possa esservi gradito". Mentre le spezie erano un genere di lusso esotico, una merce esibita dai ricchi per manifestare il proprio *status*, il sale era un "bene rifugio" e un motore geopolitico. Venezia ne intuì la portata strategica e, a partire dal XIII secolo, **ne fece un monopolio di Stato** istituendo i *Provveditori al Sal*, quattro funzionari che si occupavano delle vendite, degli acquisti, dei prezzi da fissare, del controllo del pagamento dei dazi. Venezia applicò, inoltre, **la scaltra politica del "carico di ritorno"**: i mercanti veneziani, che esportavano merci preziose in Oriente o in Nord Europa, ricevevano incentivi e garanzie dallo Stato **se, sulla via del ritorno, caricavano le stive di sale**. Più lontano era il luogo d'origine del sale (dalle Baleari a Cipro), maggiori erano i premi per i mercanti. Questo costante flusso garantiva che le casse della Serenissima fossero sempre piene e con i proventi si sostenevano tutte le spese per le grandi opere pubbliche e per la manutenzione delle dighe poste per difendere la città dal mare.

Il sale, una volta arrivato a Venezia, veniva **stoccato in depositi collocati in luoghi strategici**: una *salera* era in Punta della Dogana da Mar, e altre due si trovavano nelle *caneve* (magazzini) di San Marco e Rialto e,

già agli inizi del XVI secolo nei *Saloni*, i Magazzini del sale, alle Zattere. **La gestione era meticolosa**: bisognava sistemarlo, secondo la qualità, in mucchi separati o in magazzini diversi, evitando di mettere "sali sopra li sali", cioè di sovrapporre i carichi appena arrivati a quelli vecchi, già in magazzino, per non comprometterne la salubrità. Vi erano **funzionari incaricati di controllare le operazioni di scarico e deposito** per tenere al riparo la merce: i *massari de doana* affiancavano i *provveditori al sal*, i *daziari* ritiravano la merce insieme ai *segnadori*, che si assicuravano che il carico fosse integro, e i *bastazi*, i facchini, che trasportavano il sale nei vari depositi.

In città il suo consumo era spropositato

In città, il consumo di sale era spropositato: a Venezia, infatti, **lo usavano tutte le organizzazioni di mestieri che avevano a che fare con gli alimenti salati**, appunto, dai salumieri ai *luganegheri*, dai produttori di formaggio ai fornai. Non solo, per la sua intrinseca ricchezza, **divenne un simbolo di prestigio**, trasformandosi così in **oggetto da regalare**. La Serenissima lo donava annualmente a magistrati, funzionari di Stato, membri del Consiglio dei Dieci, comunità laiche e religiose, soprattutto in vista di festività imminenti. "A queste distribuzioni erano obbligati i daziari, almeno fino ai primi decenni del Seicento, che dovevano fornire il sale gratuitamente, trasporto compreso, senza averne risarcimento alcuno".

Ricevere il sale della Serenissima era un segno di appartenenza e protezione dello Stato: non era solo un apprezzato condimento del cibo, ma un riconoscimento ufficiale del proprio ruolo nella società veneziana.



Il caso delle *pôm a möj*

di Matteo Pastorino
Delegato di Alessandria

*Memoria contadina,
identità territoriali.*

*Nascono per valorizzare le mele
meno pregiate, ma ideali
per la trasformazione*

struttura e carattere durante la conservazione.

La tecnica di preparazione, basata sull'immersione in vino, acqua e aceto, riflette un sapere empirico raffinato. L'acidità abbassa il pH e rallenta lo sviluppo microbico, mentre l'alcol contribuisce alla conservazione; a ciò si aggiunge la fermentazione lattica spontanea, che modifica consistenza e aromi nel tempo. Si tratta di principi oggi studiati nella microbiologia alimentare, ma applicati per secoli in modo intuitivo. I tempi di maturazione, compresi tra i 40 e i 90 giorni, non erano codificati da ricette scritte, bensì determinati dall'esperienza diretta. **L'osservazione, l'olfatto e l'assaggio guidavano il processo**, mantenendo un rapporto vivo e sensibile con il cibo.

Dal punto di vista della preparazione, le proporzioni seguono un equilibrio preci-

Le *pôm a möj* rappresentano una delle espressioni più autentiche della **cultura contadina piemontese, profondamente radicata nel territorio di Casalnoceto**, nel cuore della Val Curo-ne. Le loro origini risalgono almeno al XIX secolo: testimonianze orali e documenti locali confermano come già a metà Ottocento questa pratica fosse diffusa nelle famiglie rurali, in un contesto in cui la conservazione degli alimenti non era una scelta, ma una necessità vitale.

Nell'Italia dell'Ottocento, caratterizzata da un'economia agricola, con oltre il 70% della popolazione impegnata nei campi, ogni risorsa doveva essere valorizzata. **Le mele occupavano un ruolo centrale**: il Piemonte era ricco di varietà locali, molte delle quali oggi scomparse o rare. Le *pôm a möj* nascono proprio per valorizzare queste mele meno pregiate, spesso troppo acide per il consumo diretto, ma ideali per la trasformazione. In passato si prediligeva in particolare la mela Carla, anche detta finarina, oggi rara, insieme ad altre **varietà acidule capaci di mantenere**





so. Le mele rappresentano il 100% della base, mentre il liquido è composto indicativamente da vino rosso giovane per il 40%, acqua per il 40% e aceto di vino tra il 15 e il 20%. Lo zucchero resta facoltativo e comunque limitato (fino al 5%), spesso assente nella versione più tradizionale, poiché la preparazione nasce senza l'aggiunta di dolcificanti.

Le mele sono utilizzate intere, proprio per preservarne la struttura durante la lunga conservazione. Prima dell'immersione nel liquido, vengono spesso **lasciate "invecchiare" per un breve periodo dopo la raccolta**, così da perdere parte dell'umidità e acquisire una maggiore concentrazione aromatica. Successivamente, sono immerse completamente nella miscela e lasciate riposare in contenitori, tradizionalmente in vetro o legno, in ambienti freschi e bui. Durante tale periodo, avviene la trasformazione: **le mele assorbono lentamente i liquidi**, mantenendo una consistenza compatta e sviluppando **un profilo aromatico complesso**, dove l'acidità si intreccia con note vinose e fermentative. Tale pratica si inserisce in un sistema più ampio di tecniche di conservazione che, fino alla metà del Novecento, erano diffuse nella maggior parte delle famiglie rurali italiane. Oltre il 60% di esse produceva **conserven domestiche, utilizzando acidificazione, fermentazione o salatura**.

In Piemonte, esempi significativi sono le giardinere, gli ortaggi sott'aceto e le acciughe sotto sale utilizzate per la *bagna càuda*. **Il principio è sempre lo stesso: trasformare per conservare, migliorando spesso anche il gusto.**

*Dal punto di vista
gastronomico offrono
abbinamenti interessanti*

Dal punto di vista gastronomico, le *pôm a möj* offrono abbinamenti particolarmente interessanti. **Con i salumi della tradizione** - come salame crudo, coppa e pancetta - esprimono **uno dei loro equilibri più riusciti**: l'acidità delle mele contrasta la grassezza, pulisce il palato e valorizza i sapori più intensi. Allo stesso modo, si abbinano efficacemente **ai formaggi, sia freschi sia stagionati**, dove possono sostituire le mostarde o altre preparazioni agrodolci, offrendo una componente più naturale e meno invasiva, ma altrettanto armonica. **Anche con le carni trovano un ruolo preciso**: accompagnano **bolliti e arrostiti sostituendo le salse tradizionali**, apportando una nota aromatica e leggermente acida che alleggerisce il piatto e ne esalta la complessità. In questo senso, diventano non solo un contorno, ma un vero

elemento di equilibrio gastronomico. **Non mancano utilizzi più contemporanei**, ma è proprio nella semplicità degli abbinamenti tradizionali che le *pôm a möj* esprimono al meglio la loro identità. Anche negli abbinamenti con le bevande si privilegiano soluzioni coerenti con il territorio, come vini rossi giovani o sidri artigianali. Oggi tali pratiche sono sempre più rare: meno del 10% delle famiglie italiane produce conserve in modo sistematico e molte tradizioni sopravvivono grazie a pochi custodi. Le *pôm a möj* rientrano pienamente in tale dinamica. In questo contesto, **eventi come l'Antica Fiera di pôm a möj assumono un ruolo fondamentale** nella trasmissione di tale sapere.

Le prospettive future, tuttavia, sono interessanti. La crescente attenzione verso prodotti autentici, il turismo enogastronomico e le politiche legate alla sostenibilità, come il *Green Deal* europeo, stanno donando nuovo valore a queste tradizioni. Le *pôm a möj* non sono soltanto un'antica preparazione, ma un patrimonio culturale complesso. **Raccontano un rapporto diretto con la terra e con il tempo, in cui la necessità ha generato conoscenza**. Recuperarle e salvaguardarle oggi significa non solo preservare un sapore, ma **mantenere viva una parte di identità territoriale** che continua ad avere valore anche per le generazioni future.



La generosità di un seme

di Ernesto Di Pietro

Delegato di Campobasso

Il grano: un ingrediente universale.

Chi attraversa il Molise, tra maggio e giugno, si trova davanti a un paesaggio che racconta una storia antica. Distese di grano ondeggiavano lente sotto il vento, un mare verde che passa al dorato man mano che la stagione avanza. Campi vasti, silenziosi, dove la spiga è ancora protagonista assoluta prima che arrivi la mietitrice per il raccolto. E all'orizzonte, nessun mulino a vento: qui **l'energia per macinare quel grano l'ha sempre fornita l'acqua**, azionando ruote in pietra che per secoli hanno trasformato il chicco in farina.

Un nome che è già una dichiarazione d'intenti

Grano viene dal latino *granum*, con radici indoeuropee legate al gesto del seminare e del far crescere; **frumento discende invece da *frui***, godere, fruire, come a dire che in questo seme c'è il frutto stesso della terra. Un nome che è già una dichiarazione d'intenti.

Le prime spighe domestiche compaiono intorno al 10.000 a.C. nella Mez-





Mulino del Novecento

produttivo: un punto di riferimento - come lo era un tempo per ogni comunità rurale - per chi vuole ancora una farina macinata a pietra, con tutto ciò che questo significa in termini di memoria, di sapore, di tradizione.

I piatti che i molisani hanno saputo costruire con ciò che avevano

A ricordarcelo sono i piatti che questa terra ha saputo costruire con ciò che aveva. **La pizza di granone** è il più umile e il più onesto di tutti: una focaccia di farina di granturco macinata a pietra, impastata con acqua, sale e olio d'oliva, cotta lentamente sul fuoco o sotto la brace fino a formare una crosta rustica e profumata. Una ricetta essenziale, semplice, autentica, che è rimasta sempre uguale a se stessa nel tempo, perché non può avere ingredienti alternativi. Si portava nei campi avvolta in un canovaccio, e si mangiava accompagnata da ciò che la stagione offriva: cicoria selvatica appena sbollentata, "friarielli" amari raccolti lungo i fossi, erbe di campo saltate in padella con aglio e peperoncino. Il sapore aspro delle verdure selvatiche contro la dolcezza granulosa della farina di mais, un abbinamento che non è mai stato scritto in nessun ricettario, eppure ha nutrito intere generazioni.

Accanto alla pizza di granone, **la polenta densa e profumata**, che nelle case molisane ha sfamato famiglie nelle sere d'inverno. Piatti poveri nel senso più nobile della parola: nati dalla necessità, sopravvissuti per virtù. È possibile la loro preparazione grazie a una farina macinata a pietra, a un mulino sul fiume, a un seme caduto in terra che - come aveva promesso il Vangelo - ha prodotto molto frutto.



zaluna fertile, e da lì il grano ha seguito l'espansione di ogni civiltà umana - **così radicato nell'esistenza quotidiana da diventare linguaggio spirituale.**

Nel Vangelo di Giovanni, Gesù dice: "Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto". Una metafora scelta non a caso: se il chicco di grano non muore, non germoglia e resta sterile, in una civiltà agricola per cui esso era la misura stessa della vita e della rinascita. È un legame profondo, quello tra il grano e il sacro, che **in Molise sopravvive ancora oggi in forma viva** e partecipata.

Per esempio, a **Jelsi** (Campobasso), ogni anno, **il 26 luglio, giorno di Sant'Anna**, il paese si trasforma in **un grande corteo votivo**: i **carrì**, imponenti strutture di legno interamente ricoperte di spighe intrecciate e decorate, sfilano in processione per le vie del borgo in onore della Santa. Non un rito pagano, come qualcuno potrebbe pensare, guardando quella profusione di grano offerto alla terra e al cielo, ma una festa cristiana radicata nella devozione popolare, dove **il ringraziamento per il raccolto si fa arte, fatica collettiva e preghiera**. Il grano, ancora una volta, è il tramite tra gli esseri umani e qualcosa di più grande.

Già nella seconda metà del 1700, il Molise era considerato il "granaio di Napoli"

Già nella seconda metà del Settecento, il Molise era comunemente considerato

il "granaio di Napoli", come testimoniano **Francesco Longano** e **Giuseppe Maria Galanti**, entrambi di origine molisana, due studiosi e informati "viaggiatori" nelle province del Regno.

Non è il cibo più consumato al mondo, ma qualcosa di più sottile: **l'ingrediente più trasversale alle culture culinarie del pianeta**. Dalla pasta italiana a quella cinese, dal pane russo ai "flatbread" nordafricani, ovunque il frumento è **alla base dell'alimentazione umana**: non lo mangiamo "puro", lo mangiamo trasformato, dentro ai mille cibi che da esso produceva.

In Molise i mulini idraulici superstiti sono pochi, ma ancora presenti sul territorio. Essi furono realizzati numerosi dopo la terribile carestia del 1764 che diede un ulteriore impulso a una tradizione cerealicola antica e consolidata.

Per il mondo contadino, **il mulino non era solo un impianto produttivo: era il luogo dove ci si incontrava**, aspettando il proprio turno di macinazione, dove si scambiavano notizie, si stringevano accordi, si misurava il tempo del raccolto. **Un centro di gravità sociale prima ancora che economico**. E la loro sopravvivenza oggi non è romanticismo: la molitura a pietra non è nostalgia, resta un passaggio necessario perché il frumento diventi davvero cibo, con la sua grana e tutto il suo sapore. **A Matrice**, paesino in provincia di Campobasso, su un crocevia che da sempre mette in comunicazione i paesi del territorio, **uno di questi mulini esiste dai primi del Novecento**. Dal 1958 è gestito da una famiglia del luogo, che ne ha fatto molto più di un edificio



Il tramezzino festeggia 100 anni

di **Attilio Borda Bossana**

Delegato di Messina

*Uno spuntino "leggero",
da consumare
tra un pasto e l'altro.*

Il Dizionario di **Alfredo Panzini**, nel 1935, alla voce "tramezzino" riportava l'indicazione "vedi Sandwich", rimandando al nobile ammiraglio e diplomatico britannico, **John Montagu**, IV conte di Sandwich, vissuto tra il 1718 e il 1792, amante dei pasti sbrigativi, serviti alla scrivania o al tavolo da gioco, caratterizzati da due fette di pane imburrate farcite con manzo freddo. Per la Treccani, il tramezzino è un sostantivo maschile, diminutivo di tramezzo - elemento situato in mezzo -, nato come equivalente italiano dell'inglese *sandwich*. Uno spuntino "leggero", da consumare a metà tra un pasto e l'altro, con due fette di pane bianco in cassetta, morbido e privo di crosta, farcito e tagliato in forme triangolari o rettangolari.

*La prima menzione
del "sandwich" si deve
al francese Grosley*

Allo storico e scrittore francese, **Pierre-Jean Grosley**, noto per il suo resoconto di viaggio *Londres* (1770), si deve la prima menzione del *sandwich*, mentre è agli inizi dell'Ottocento che appaiono le prime ricette inglesi. In quest'ultima versione **si pubblica anche in Italia**, nel 1846, con *Cucina sana, economica ed elegante* di **Francesco Chapusot**, cuoco di **Ralph Abercromby**, Ambasciatore d'Inghilterra nella Torino risorgimentale. Anche **Pellegrino Artusi**, nel suo celebre manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (1891), **faceva riferimento ai "tramezzi"**, spesso indicati anche come "tramezzi" o "piatti di mezzo", definibili come stuzzichini, antipasti o piccole pietanze servite tra una portata principale e l'altra. A metà degli anni Venti, nel capoluogo del Piemonte, circolava la battuta "han-

no fatto mangiare la foglia ai torinesi", suggerita dall'attività di due coniugi, **Angela Demichelis** e **Onorino Nebiolo**, emigrati negli Stati Uniti, ove gestivano ristoranti e locali notturni prima di rientrare in Italia, nel 1925. **Importarono l'idea del sandwich americano**, ispirato dal panino-simbolo di New Orleans, preparato da un immigrato siciliano, **Salvatore Lupo**, che, al Central Grocery, in Decatur Street, nel 1906 proponeva una *muffaletta* palermitana - pane rotondo al sesamo -, riempita di salumi, formaggio e olive.

*I coniugi Nebiolo, tornati dagli
States a Torino, proposero
il tramezzino nel loro locale*

A Torino, i coniugi Nebiolo, con una macchina per tostare il pane portata dagli *States*, rilevarono il Caffè Mulassano, situato in piazza Castello, pagando la licenza 300 lire, con l'offerta di moderne proposte ser-



Sandwich a San Francisco nel 1941



Caffè Mulassano



Evoluzione siciliana del tramezzino



vite come rompi-digiuno o per accompagnare l'aperitivo. **Era il 1926: il tramezzino, oggi, compie 100 anni, come recita una targa commemorativa** che ricorda quell'attività in auge sino al 1938 e ripresa, dopo gli anni Settanta, con la *buvette* tornata agli antichi splendori. In quel caffè, piccolo gioiello dell'architettura Liberty, sulla parete che sta dietro il bancone, ancora oggi è posizionato un orologio con una sola lancetta e i numeri delle ore messi alla rinfusa. La lancetta è mossa elettricamente da un meccanismo segreto che si attiva mediante un pulsante posto alla cassa e serve a stabilire chi deve pagare il conto fra un gruppo di amici.

Il tramezzino, quest'anno, celebra la sua italianità, la sua lettura identitaria e il peso che assume in un anno festeggiato dal Caffè Mulassano all'ombra della targa del 1926. Fa bella mostra nel caffè dove, nel tempo, si fermavano personaggi famosi e dove si tramanda la "leggenda" del nome attribuito al tramezzino da **Gabriele D'Annunzio**, per aggirare i limiti del provvedimento di regime, nel luglio del 1923, che eliminava ogni parola straniera.

Consumato come spuntino o merenda, da gustare tra la colazione e il pranzo, il tramezzino nasce a Torino come piccolo *tea sandwich* da consumare in un paio di bocconi all'ora del tè, e poi, **tra gli anni '50 e '60, "sbarcato" a Venezia e Mestre dove ha assunto la sua forma triangolare tipica**, più ricca e "panciuta" per la "gobba" dovuta all'abbondanza di maionese e farciture.

Si diffonde nel Veneto dove, con gli aperitivi mattutini e pomeridiani, viene chiamato *el tramesin*. **Il bacaro più antico di Venezia**, la "Cantina Do Mori", in zona Ponte

di Rialto, **serve tramezzini piccoli e quadrati che vengono chiamati "francobolli"**. **Il titolo di padre del tramezzino veneto va a Giuseppe Cipriani**, che dal 1946 inizia a proporre, all'"Harry's Bar", i "*sandwichini*" all'insalata di pollo, all'uovo e acciughe o ai gamberetti, per accompagnare gli aperitivi. Tuttavia, **il merito della sua diffusione capillare va a un panettiere di terraferma, Adriano Anzanello**, il padre del pane da tramezzino che, negli anni Sessanta a Mestre, vicino a Piazza Ferretto, **inventò il pane senza crosta**.

Negli anni, ha guadagnato popolarità diventando un classico della cucina italiana

Negli anni, il tramezzino ha guadagnato popolarità diventando un classico della cucina italiana, spesso consumato in occasioni sociali, come **aperitivi** o festeggiamenti, oltre a essere **un'opzione comoda per molte altre diverse occasioni**. Oggi vive **un'evoluzione con nuove tendenze** che riflettono l'attenzione crescente verso ingredienti freschi, salutari e creativi, per non parlare dei **tramezzini fusion**, che combinano ingredienti e sapori di diverse cucine del mondo.

Una popolarità che **ha contagiato anche Roma**, dove il tramezzino è diventato soprattutto uno *snack* veloce da bar e tavola calda, pane spesso e molto industriale; farciture semplici con mozzarella e pomodoro; tonno e pomodoro; prosciutto e lattuga; würstel o ingredienti "*fast food*". **Da "Babington's", in Piazza di Spagna**, la più antica sala da tè italiana, i minuscoli *finger*

sandwiches sono serviti su alzatine argentate che accompagnano tazze di tè o, nella stagione estiva, bicchieri ghiacciati di tè filtrato a freddo.

Nel luglio 1936, la rivista "La Cucina Italiana", giornale di gastronomia per le famiglie e per i buongustai, pubblicò un lungo articolo dedicato proprio ai tramezzini, con suggerimenti di preparazione e di presentazione, consacrando per sempre la ricetta a livello nazionale.

Come si legge, quella originale del tramezzino di Torino è preparata con pane bianco in cassetta, farcito con burro aromatizzato (ora sostituito nella maggior parte dei casi dalla maionese) e ingredienti a piacere.

Ultimo nato di questa storia centenaria, il tramezzino preconfezionato, a lunga conservazione, sigillato in scatole di plastica vendute negli scaffali dei supermercati o nei distributori automatici per un pasto veloce, versatile (con verdure, carne, formaggi, pesce, sott'olio) e a un prezzo contenuto.

Nel tempo, il tramezzino **si è declinato in innumerevoli varianti. In Sicilia si è evoluto con il rotolo di morbido pancarrè farcito con tonno e pomodoro, salmone e granella di pistacchio**, oppure pesce spada, maionese in agrodolce e cipolla caramellata, servito tagliandolo in piccole girelle.

Il centenario del tramezzino è anniversario che testimonia la capacità della cucina italiana di **adattarsi ai tempi e ai gusti, senza mai perdere la sua identità**, attestazione venuta dalla classifica dei 25 migliori *sandwich* al mondo recentemente pubblicata da CNN Travel, dove il tramezzino è l'unica specialità gastronomica della categoria *street food* a figurarvi.



La panzanella

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Un "riuso" estivo,
fresco e saporito.*

L'arte di trasformare gli avanzi in piatti sorprendenti e gustosi è tipica della cucina regionale italiana e un impegno etico, nel salvaguardare le tradizioni, è mantenere vivo questo esclusivo patrimonio culturale e storico, anche recuperando e facendo rivivere le vecchie ricette del riuso. Con l'insorgere delle estive calure, quale

migliore occasione per **riportare a tavola la fresca e gustosa semplicità di una panzanella?**

*Il riuso: un'ancestrale usanza
della cultura contadina*

La pratica del "non si butta via niente", antesignana della bio-sostenibilità, ha fondamento molto antico: un'ancestrale usanza della cultura contadina, legata alla necessità di non sprecare gli alimenti, e, in particolare, quel pane che a fatica si produceva "con il sudore della fronte".

Nelle comunità contadine, il rito della panificazione avveniva spesso solo una volta a settimana o ogni dieci giorni, costringendo le famiglie a conservare le pagnotte a lungo e... rendendo inevitabile il consumo di pane raffermo. Ammorbidito con acqua e un po' di aceto, accompagnato dalle "verdure sull'uscio", quelle, cioè, che si trovavano nell'orto di casa o nei campi, condite con olio. Questa, in sostanza, l'essenza umile della panzanella: **un pasto semplice, senza cotture e ricco del sapore di ingredienti freschi** e genuini, radicato prevalentemente nell'estrosa cucina antispreco dell'Italia centrale.



Tante, ovviamente, **le rivendicazioni sulle sue origini, ma quella toscana**, stando a tracce e richiami storici, sembrerebbe **la più accreditata**.

Nel *Decameron* del **Boccaccio** (VII novella dell'ottava giornata), viene citato il **"pan lavato"**: pane vecchio, bagnato con acqua e aceto per ammorbidirlo, poi sbriciolato, offerto come conforto dai contadini a una povera vedova sfinita e sofferente, vittima di una crudele vendetta amorosa. Un antenato della panzanella, insomma, pure se in una versione invernale (calda).

Agnolo Bronzino, pittore che operò alla corte de' Medici nel Cinquecento, nel suo componimento poetico *In lode delle cipolle*, anche senza citarne il nome, così canta le lodi di una rustica ma gustosa vivanda contadina: *"Chi vuol trapassar sopra le stelle/en'tinga il pane e mangi a tirapelle/un'insalata di cipolla trita/colla porcellanetta e citriuoli/vince ogni altro piacer di questa vita/considerate un po' s'aggiungessi/basilico e ruchetta"*. La panzanella, quindi, **in una sua versione "primitiva", con cipolle, cetrioli ed erbe, prima dell'avvento del pomodoro**.

Le diverse preparazioni regionali

Nell'attuale versione della panzanella toscana si utilizza il tradizionale pane "sciocco" (senza sale) rafferma: immerso in acqua con aceto per qualche minuto, poi strizzato e sbriciolato grossolanamente in una zuppiera, integrato con pomodori a pezzetti, cipolla e cetriolo tagliati a rondelle, insaporito con olio, sale e pepe. Lasciato riposare il tutto in frigo per qualche ora, viene servito aggiungendo qualche foglia di basilico. Una curiosità: secondo una diffusa teoria, **il nome panzanella deriverebbe dall'unione di "pane" e "zanella"**, termine arcaico toscano per indicare **la tipica ciotola contadina** in terracotta.

Sebbene la tradizione toscana sia ritenuta la più attendibile, **anche la variante laziale (o romana)** della panzanella trova nella letteratura e nella cultura popolare un posto di rilievo.



A partire da quella **sala cattabia**, che **Apicio** presenta nel IV libro del *De re culinaria*: un'antenata della panzanella preparata con un pane particolarmente friabile e leggero (pane di Alessandria), macerato in una miscela di acqua e aceto (*posca*), condita con olio abbondantemente aromatizzato, e servita con neve (simbolo di sfarzo, raffreddamento particolarmente apprezzato nei banchetti estivi).

Una celebrazione poetica della semplicità degli ingredienti della panzanella è nel sonetto romanesco dedicatole dal grande attore **Aldo Fabrizi**: pagnotta paesana rafferma *"un po' intostata, cotta all'antica, co' la crosta scura"*, bagnata con acqua *"fresca de cannella"* e condita *"con ojo d'uliveto, e quer divino aceto che fa veni' a febbre magnerella"* (un modo di dire romano che indica un appetito improvviso, irresistibile e goloso, causato dalla bontà di un piatto povero ma ricco di sapore). E per rendere questa preparazione un boccone da signori, basta rifinirla *"co' basilico, pepe e pommidori"*.

A differenza del pane rafferma senza sale, ammolato e sbriciolato nella versione toscana, e di quello casereccio, e a fette intere, in quella romana, una variante della **panzanella pugliese si prepara con le friselle**, le tipiche ciambelle di grano duro biscottate, di consistenza dura e croccante. Immerse in una miscela di acqua leggermente acidulata, per pochi secondi, e fatte poi sgrondare, magari con

lo *sponza frise* (una particolare, apposita ciotola in terracotta con sopra un piatto a forma di mezzaluna dotato di piccoli fori per permettere all'acqua di defluire), vengono spezzettate grossolanamente e mescolate, in un capace recipiente, con cubetti di pomodoro maturo, fettine di cipolla e cetriolo, qualche foglia di basilico e origano. Il tutto, infine, condito con olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Per chiudere in bellezza, o meglio in bontà, ecco **alcune rivisitazioni gourmet stellate**: *"L'estate in un piatto"* di **Antonino Cannavacciuolo** (la dolcezza dei gamberi crudi, combinata con la sapidità e la freschezza di una panzanella classica, arricchita dalla nota acida di pomodori verdi, proposta con una guarnizione di granella di pistacchi o mandorle, foglie di basilico e un filo d'olio a crudo). Il *"Di non solo pane vive l'uomo"* di **Pietro Lee-mann** (sfere di pane rafferma a cubetti, con un cuore piccante di purea di fagioli cannellini, fatte rotolare su carote, ravanelli e sedano verde tagliati a *brunoise*, apparecchiate con uno *splash* di salse di lamponi e di mandorle) e la *"Panzanella marinara"* di **Heros De Agostinis** (tonno *umami* a bassa temperatura e alici marinate con aceto, aglio e olio, serviti su pane di Lariano rafferma, bruscato e ammorbidito nel pomodoro, in un letto di crema di piselli, salsa di pomodoro e olio al basilico, rifinendo la preparazione con una fresca granita verde a base di cetriolo e basilico).



Il frutto dal nome “sbagliato”

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

La pianta del fico d'India è presente sull'altopiano messicano già da qualche migliaio d'anni prima di Cristo.

Fortunati i turisti che in estate trascorreranno le ferie al Sud: non potranno perdersi **il gelato di fichi d'India appena raccolti**, maturi, concentrato di freschezza e antica arte gelateria. E non perderanno alcuna delle occasioni gastronomiche legate a questo frutto: **confetture, mostarde, sciroppi, interessanti risotti, insalate insolite, tagliatelle con speck** (Nord-Sud, che matrimonio!), **dolci.**

A Ponza, isola dell'arcipelago delle Ponziane, con i cladodi della pianta (sembrano foglie, ma non lo sono) **si fa la parmigiana delle palette**, un piatto tradizionale nel quale si usano queste parti del fico d'India al posto delle melanzane. Il procedimento è lo stesso: abbondante sugo di pomodoro, copiose nevicate di parmigiano e via informare. Il piatto, tipico dell'isola, è stato **inserito tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat)** del Ministero dell'Agricoltura.

L'India non ha niente a che vedere con questo frutto dolce come il miele

Accontentato il palato, pensiamo alla lingua. **Fico d'India si può scrivere in due modi**: tutto attaccato, ficodindia, o staccato, fico d'India. Ma l'India non c'en-



tra con questo frutto dolce come il miele (attenti alle spine) che non ha niente da spartire col fico tradizionale, pur essendo altrettanto dolce. Luglio e agosto sono i mesi in cui i frutti maturano, anche se c'è una pratica agricola, lo *scuzzolato*, che li fa maturare anche più tardi.

Riccardo Morbelli ne *Il Boccaffina - ovvero il Gastronomo avveduto*, avvertiva ironicamente i lettori: "In India, i fichi d'India sono introvabili", e poiché in Messico, dove venne scoperto, veniva coltivato dagli *indios*, suggeriva di chiamarlo "fico d'indios".

La storia del nome "sbagliato" è simile a quella di altri prodotti americani scoperti da **Cristoforo Colombo**: il navigatore, convinto di essere approdato nelle Indie, indianizzò tutto quello che poté, dagli abitanti, agli animali (nel dialetto mantovano il tacchino è ancora chiamato *dindio*), ai prodotti della terra. Ecco perché si chiama fico d'India invece di fico del Messico, che sarebbe più appropriato in quanto la pianta è presente sull'altopiano messicano dove sorgeva Tenochtitlan, l'antica capitale azteca, oggi Città del Mes-

sico. A quelle quote era presente, stando ai ritrovamenti di semi fossili, qualche migliaio d'anni prima di Cristo.

Una leggenda azteca lega la fondazione di Tenochtitlan a una popolazione amerinda che, ispirata da una divina profezia, migrò verso sud. Secondo la predizione, i nomadi avrebbero dovuto stabilirsi nel luogo dove un'aquila, con un serpente tra gli artigli, stava sopra una roccia sulla quale era radicato un fico d'India. Così avvenne. **Il Messico ancora oggi rispetta il mito nella bandiera verde, bianca e rossa: nello stemma c'è un'aquila sul fico d'India** con un crotalo che si divincola negli artigli e nel becco del rapace.

Ha uno Stato asiatico nel nome, il dna americano, ma è mediterraneo per vocazione

Curioso destino, quello del fico d'India, che, oltre a frutti salutari, dona fiori stupendi e vivacità al paesaggio. Ha uno

Stato asiatico nel nome, il dna americano, ma è mediterraneo per vocazione. **Il posto al mondo dove vive meglio è tra le coste sudeuropee e quelle nordafricane: il bacino mediterraneo**, appunto. In queste terre, soprattutto nelle isole, ci sta come un papa, un pontefice spinoso e prolifico. **Dove attecchisce mette su numerosa famiglia**. Quantunque la progenie non sia autoctona, benché sia arrivato in Europa soltanto da 500 anni, anche se ha l'aspetto di una pianta aliena, con foglie che non sono foglie, ma rami spinosi appiattiti, il fico d'India è il protagonista variopinto del paesaggio del *Mare Nostrum*. È il **padrone delle coste calabre, pugliesi e delle isole**, dall'Elba alle Eolie, da Ponza alle Tremiti, da Filicudi a Lampedusa, a Pantelleria e alla Sardegna. Ma **la patria di elezione dell'*Opuntia ficus indica*, questo il nome scientifico, è la Sicilia**.

Nelle cartoline il fico d'India sta alla Sicilia come il pino mediterraneo (prima che i parassiti l'uccidessero) stava a Napoli, come il papiro della fonte Arethusa sta a Siracusa, il cupolone di San Pietro a Roma, la gondola a Venezia, la pin-up a Rimini... Non sono soltanto particolari del paesaggio. Il fico d'India, il cupolone, la gondola sono il paesaggio stesso, anime e simboli di una città o di una regione.

*Vittorini li chiamava
"coralli sulla pietra"*

Elio Vittorini, lo scrittore siracusano autore di *Conversazione in Sicilia*, li chiamava "coralli sulla pietra". **"Erano di pietra celeste, tutti fichidindia**, e quando si incontrava anima viva era un ragazzo che andava o tornava, lungo la linea, per cogliere i frutti coronati di spine che crescevano, corallo, sulla pietra". Una colonna di fichi d'India illustra la copertina di *Magaria* di **Andrea Camilleri** (Mondadori 2013). Lo scrittore andava matto per i fichi d'India: "Sono una cosa seria". Non è siciliano, ma andaluso, **Federico García Lorca** (stesso cuore mediterraneo) che, nella poesia *Fico d'India*, paragona i contorcimenti della pianta a quelli del povero Laocoonte che,



per aver messo in guardia i compatrioti dal cavallo donato dei Greci, fu straziato con i figli dai serpenti mandati dalla dea Atena: "Laocoonte selvaggio/come sei bello sotto la mezzaluna!/Multiplo giocatore di pelota/come sei bello quando minacci il vento./Dafne e Attis sanno del tuo dolore./Inesplicabile".

Senza il ficudinia la Sicilia perde colori, sapori, spirito. Perde storia e leggenda. Come si può immaginare la Trinacria senza fichi d'India? Eppure, cinque secoli fa, non c'erano. In Sicilia erano introvabili come nell'India di Morbelli.

*Gli Spagnoli, quando lo videro
per la prima volta, lo definirono
"mostro botanico"*

"Mostro botanico" lo chiamarono gli Spagnoli quando lo videro per la prima volta, ma impararono ben presto che, **tolte le spine, restavano una polpa dolcissima e un frutto salutare**, che oggi sappiamo essere **ricco di sali minerali**, soprattutto fosforo e calcio, e di vitamine A e C.

Il ficodindia fu introdotto in Sicilia "solo" nella seconda metà del Cinquecento e nell'isola mediterranea trovò il miglior ambiente del mondo. In altre zone dell'isola lo chiamano *ficurinia* o *ficupala* per i cladodi a forma di pala. Nel Ragusano lo chiamano *ficumori* attribuendone l'introduzione agli Arabi, i mori. Così anche in Sardegna: *sa figu morisca*. Una versione storica non sostenibile perché il dominio arabo sulla Sicilia finì quattro secoli prima della scoperta dell'America. Tuttavia, una

ragione per tirare in ballo i mori c'è. La racconta **una leggenda siciliana**, secondo la quale il fico d'India era un tempo velenoso. Il frutto sarebbe stato introdotto in Sicilia dai Turchi per far strage di "carne battezzata", cioè di cristiani. Ma il Signore non solo non permise che ciò accadesse, ma trasformò la polpa velenosa del frutto in una sostanza dolce, succosa e salutare.

Un'altra bella storia spiega la pratica agricola dello scuzzolato o "bastardone": il ficodindia **che fruttifica in ritardo** perché gli vengono *scuzzolati* - recisi, frantumati - i fiori. Dicono che tale pratica nacque dalla lite tra due contadini confinanti. Uno dei due, geloso dei frutti dell'altro, *scuzzolò* i fiori dei fichi d'India del vicino per impedire alle piante di dar frutti. Invece, - miracolo della Natura! - i fichi nacquero lo stesso, sia pure in ritardo. Addirittura più belli e più dolci.

Tre le varietà di fichi d'India: a polpa gialla, bianca e rossa. Oltre che fresco, il ficodindia si consuma in molti modi, come detto, anche come liquore. È un frutto che ha pochissime calorie e quindi va bene per le diete. Contiene semi di consistenza lignea che possono provocare disturbi intestinali. Meglio toglierli. Il succo del ficodindia è un buon rimedio popolare contro la tosse. I frutti meno pregiati e le pale della pianta vengono usati per l'alimentazione degli animali d'allevamento. I fichi d'India sono usati anche per l'allevamento del *Dactylopius coccus*, la cocciniglia del carminio utilizzata per fare un colorante rosso usato per tessuti (già conosciuto dagli Aztechi), cosmetici e come colorante alimentare.



La cucina “garganica” di Federico II di Svevia

di Giuseppe Trincucci

Delegato del Gargano

*Pur nel turbinio delle
mille battaglie e degli
impegni di governo,
rivolse la sua
attenzione anche
a molte specialità
e prelibatezze.*

Non si dolgano gli storici medievisti di questa intrusione nella loro materia di studi, ma rievocare la cucina ai tempi di **Federico II di Svevia**, i suoi ingredienti, i metodi di cottura, la composizione delle pietanze, i suoi speciali sapori e aromi, serve a cogliere ancora una volta **la singolarità della cucina medievale**, per di più riferita a un angolo fascinoso della nostra terra, il Gargano. Oggetto già di studi eruditi e di saggi, anche in un recente passato, **questa cucina**, oltre che alle vaste lande della pianura, **fece riferimento sempre alla “Montagna Sacra”**, cara a Federico e ai suoi discendenti.

È probabile che su quel monte venisse cacciata gran parte della selvaggina che finiva sulla sua mensa. La tradizione vuole che **la stessa città di Apricena fosse fondata sul luogo dove l'imperatore imbandì una colossale tavola** sulla qua-

le fecero mostra di sé alcuni piatti ottenuti con la carne dei cinghiali, appena cacciati nei boschi alle pendici del Gargano.

E di piatti di carne Federico II era certamente ghiotto, sicuramente di cacciagione, di volatili catturati secondo i dettami del suo trattato giovanile *De arte venandi cum avibus*, la famosa caccia con il falcone. Sul suo tavolo erano frequenti e apprezzati i colombacci arrostiti alla brace, dopo che erano stati spalmati di miele e impregnati di aromi selvatici.

*Secondo una consolidata
leggenda, Federico fu tra
gli inventori di una minestra*

Secondo una consolidata leggenda, Federico fu tra gli inventori di una minestra

Federico II e il falco, dalla seconda pagina del “De arte venandi cum avibus”



che oggi è divenuta una pietanza cult. Egli scoprì che **mischiando le erbe spontanee delle vaste brughiere del Tavoliere**, allora sede degli enormi pascoli dei transumanti, **e quelle della montagna garganica**, che aspra lo domina verso il mare, unendo a queste **pezzi di cotenna di maiale, otteneva una minestra di grande sapidità.** Ed ecco che si incontravano nel piatto con sette diversi sapori la borragine, la ruchetta, i finocchietti, le cicorie, i crispigni, i caccialepri e i cardoncelli. **Appena bollite, le verdurelle erano condite con olio e servite fumanti.** Ancor oggi questo piatto di erbe diverse, nato su una mensa ricca, transitato poi a una mensa di poveri, è approdato sulle mense dei moderni *gourmet* con piccole varianti, come ulteriore manifesto della cucina pugliese.

Come raccontano i cronisti coevi, specie quelli di parte ghibellina, che di lui vollero trasmettere un ricordo elogiativo, Federico, **nelle sue missive, ebbe attenzione anche per i funghi.** Scrive, infatti, nel 1237, e si raccomanda che, dopo raccolti, i funghi venissero conservati con la massima cura: "prima li biancassino facendoli per poco bollire in acqua ed indi li salassero e li conservassero in recipienti", forse in piccoli contenitori di legno.

La sua passione per la buona cucina non è solo un capriccio momentaneo o transitorio

Certamente la passione per la buona cucina di Federico non è solo un capriccio momentaneo o transitorio. L'8 aprile del 1240 dispone, infatti, l'organizzazione di un *colloquium* generale con tutti i funzionari regi cui doveva parlare delle *Novae Constitutiones*. Federico II **non dimentica l'aspetto conviviale e si preoccupa di una buona riuscita dell'incontro.** Nel dicembre 1239 arrivano dall'Abruzzo duecento "buoni prosciutti"; dalla Sicilia cento barili di vino; in più dispone di allevare ogni genere di animali da cortile nelle masserie della Capitanata; dalla Calabria arrivano a Foggia cinquecento

montoni e mille vacche e infine dalla Sicilia seicento pezze di formaggio.

Pur nel turbinio delle guerre e delle mille battaglie, tra gli impegni di governo di due regni, Federico ebbe modo di scrivere a **Riccardo di Pucaro**, uno dei suoi cancellieri della Curia di Foggia, il 28 marzo 1240, che Berardo "cuoco della nostra cucina", si procuri "buoni pesci de Resina", cioè del lago di Lesina, per preparare "*askipeciam et gelatinam*".

L'aschipescia altro non è che la moderna scapece che si prepara con due diversi pesci: la razza e l'anguilla (le anguille provenivano, come dicevamo, dal Lago di Lesina, dato in feudo al conte **Matteo Gentile**, già padrone di Fiorentino). Veniva trattata con l'aceto e conservata in

gelatina. Era **considerata una prelibatezza.**

Si è molto discusso sul significato e sull'origine della *scapece*, le cui ascendenze sono attribuite da alcuni alla cucina araba, molto apprezzata in Puglia anche per la vicina presenza della colonia saracena di Lucera. Il termine *scapece* verrebbe dall'arabo *sikbāğ*, che significa "agrodolce all'aceto"; e, in effetti, tale ascendenza è confermata in alcuni antichi ricettari arabi.

L'attenzione di Federico si rivolse anche a molte **altre specialità e prelibatezze**, come paste, minestre, vini, liquori, dolci, adoperando come **materie prime molti prodotti delle terre pugliesi e garganiche.** Ma di ciò, un'altra volta.



SCAPECE D'ANGUILLA

Ingredienti: 1 kg di anguilla, 4 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, prezzemolo, peperoncino, olio extravergine d'oliva, 1 o 2 bicchieri di aceto forte di vino bianco, sale, pepe.

Preparazione: pulire l'anguilla, togliendo la testa e le interiora; eliminare la patina viscosa della pelle strofinandola con crusca o poca farina. Dopo averla passata sotto l'acqua corrente, tagliarla a pezzi e friggerla, senza farina, in olio bollente. Preparare un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino e disporlo a strati sui tocchetti di anguilla posti in un tegame. Aggiungere sale, pepe, le foglie di alloro e l'aceto. Cuocere a fuoco lento fino all'evaporazione di un terzo dell'aceto. Togliere dal fuoco e lasciar marinare l'anguilla per almeno 48 ore.

Cucina italiana

da gustare o da sfruttare?

di **Luigi Zaccagnini**, *Delegato di Bucarest*
e **Angelo Sinisi**, *Accademico di Bucarest*

*Trasformare
il riconoscimento
UNESCO in un motore
di crescita sostenibile,
evitando eventuali
derive speculative.*

Il riconoscimento della cucina italiana quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità UNESCO è stato un passaggio storico di straordinaria rilevanza, in quanto non rappresenta solo una legittimazione simbolica, bensì **la vera e propria consacrazione di un sistema culturale complesso**, fatto di tradizioni, territori, sapori artigianali e identità collettiva. Ben oltre l'aspetto culturale, tale riconoscimento impone **una riflessione lucida sugli effetti che potrebbe generare**, in quanto la certificazione agisce come un potente moltiplicatore di valore, rafforza anche l'attività internazionale, consolida il posizionamento del *Made in Italy* e ali-

menta un turismo sempre più orientato all'esperienza gastronomica. In termini economici, ciò rappresenta un significativo incremento del cosiddetto valore percepito, per cui il consumatore non acquista solo un pasto, ma un frammento di patrimonio culturale.

*Il confine tra valorizzazione
e sovrapprezzo diventa sottile*

Il confine tra valorizzazione e sovrapprezzo diventa sottile: in una prima fase, il consumatore associa spontaneamente





la qualità e il prestigio a un aumento dei prezzi, legittimandone un naturale riconoscimento; ma tale dinamica ha **un limite nel momento in cui il prezzo supera la soglia della percezione di equità**, innescando una possibile frattura per cui **il cliente non si sente più parte di un'esperienza culturale, bensì oggetto di una strategia commerciale**, con conseguente perdita di fiducia.

Uno degli effetti più concreti potrebbe essere **la progressiva polarizzazione dell'offerta**: da un lato, ristoranti che capitalizzano il riconoscimento posizionandosi su fasce alte; dall'altro, una clientela locale che riduce la frequenza o si orienta verso alternative più accessibili. In tale scenario, il rischio non è soltanto economico, ma sociale: la cucina italiana, nata come espressione popolare e conviviale, **potrebbe diventare sempre meno accessibile proprio agli italiani**.

L'elasticità della domanda, in tal senso, rappresenta un fattore chiave; infatti, **un aumento eccessivo dei prezzi non sempre genera maggiori ricavi**, ma può tradursi in una contrazione della clientela, con effetti controproducenti nel medio periodo.

Uno strumento narrativo potentissimo, il cui utilizzo richiede, però, misura e coerenza

Il riconoscimento UNESCO offre uno strumento narrativo potentissimo, ma il suo utilizzo richiede misura e coerenza ed è importante sottolineare che **l'UNESCO non esercita alcuna funzione di rego-**

lazione economica e il riconoscimento non comporta vincoli sui prezzi né meccanismi di vigilanza sulle pratiche commerciali.

Il sistema di equilibrio resta affidato a dinamiche indirette: la concorrenza tra operatori, la trasparenza informativa, il giudizio dei consumatori e il ruolo delle associazioni di tutela. In altre parole, **il mercato rimane il principale arbitro e, in tale contesto, il consumatore non è un soggetto passivo**, ma un attore determinante e le sue scelte orientano il mercato più di qualsiasi regolazione formale: **premiare la qualità autentica, mantenere un atteggiamento critico verso aumenti ingiustificati, valorizzare i locali che rispettano un equilibrio tra prezzo e offerta**. Sono queste le leve che possono **contenere eventuali derive speculative**, per cui il riconoscimento UNESCO non deve rappresentare un punto di arrivo ma un punto di partenza, trasformando la cucina italiana in un bene ancora più esposto, osservato e, inevitabilmente, interpretato.

Il riconoscimento potrà diventare una risorsa duratura di crescita e credibilità

La sfida sarà mantenere un equilibrio tra valorizzazione economica e fedeltà alla propria natura, ma **se prevarrà una logica di breve periodo, il rischio determinerà un impoverimento culturale** prima ancora che economico; **se invece il sistema saprà agire con responsabilità**, il riconoscimento potrà diventare

uno strumento duraturo di crescita e credibilità.

Tale prestigio **non dovrebbe essere interpretato come un elemento di distinzione esclusiva, bensì come un ponte culturale** capace di unire popoli e tradizioni diverse, favorendo dialogo, condivisione e reciproca valorizzazione su scala internazionale.

In tale prospettiva, **i ristoratori** avrebbero l'opportunità di trarre benefici economici anche significativi, non attraverso una logica di esclusione o di elitismo, ma **valorizzando un modello di offerta capace di coniugare qualità, autenticità e accessibilità**.

Rendere la cucina italiana accessibile a un pubblico ampio e diversificato significherebbe trasformare il riconoscimento in un motore di crescita sostenibile, evitando che esso si traduca in un privilegio per pochi e preservandone invece la natura profondamente inclusiva e popolare.





Il cibo è linguaggio. Entrambi devono essere onesti

di **Andrea Maggi**

Accademico di Ferrara

Descrivere un piatto non deve stupire a ogni costo, ma restituire senso e significato alla storia e alla preparazione.

Menu pieni di aggettivi morbidi, eleganti, quasi decorativi. “**Carrezza di mare**”, “**abbraccio dell’orto**”, “**sinfonia di sapori**”. Espressioni levigate, spesso prive di significato. O anche: “filetto di manzo cbt con riduzione di aceto balsamico di Modena Igp su letto di patate viola e croccante di porri essiccati”.

E poi, nel piatto, qualcosa che non regge quella promessa. Non è una questione di stile. È una questione di verità.

Intorno al cibo, spesso, si costruiscono narrazioni

Il cibo nasce per nutrire e poi per essere condiviso. Attorno a esso, da sempre, si costruiscono narrazioni. La cucina è memoria collettiva prima ancora che tecnica tramandata. È rito domestico, identità territoriale e cultura materiale che diventano simbolo. **Ogni piatto porta con sé una geografia, una storia sociale, un’economia.** I tortelli non sono solo pasta ripiena: sono il frutto di una storia, di una comunità che si riconosce. L’olio non è soltanto condimento: è paesaggio trasformato in alimento.



Quando parliamo di cibo, non descriviamo semplicemente ingredienti. Mettiamo in scena una visione della nostra cultura. Oggi, però, **il rischio è che il racconto preceda la sostanza**, che la fotografia venga prima dell’assaggio, che il linguaggio prevalga sul sapore.

Allora succede che la cucina diventa spettacolo e il ristorante un palcoscenico. È vero che il cibo non è neutro e non lo è mai stato, così come è vero che è anche un fatto storico e culturale. Le città si raccontano anche attraverso i loro mercati, le sagre, le ricette custodite dalle famiglie. E un territorio che perde la propria cultura gastronomica non perde solo ricette: perde lessico, memoria, riconoscibilità, e quando le parole prevalgono sul contenuto, si impoverisce anche la comunità che le usa.

In questo senso, raccontare il cibo è una responsabilità, perché significa custodi-

re e comunicare un patrimonio. **Occorre evitare che la tradizione diventi marketing senz’anima.** La gastronomia non è un’operazione estetica: è un sistema di relazioni che tiene insieme agricoltura, lavoro, paesaggio ed educazione al consumo.

È qui che la comunicazione smette di essere ornamento e diventa responsabilità pubblica.

Il racconto gastronomico non può essere solo estetico

Mangiare significa scegliere un modello agricolo, un rapporto con la terra, un’idea di lavoro. Significa far parte di una filiera e per questo il racconto gastronomico non può essere solo estetico: deve essere coerente. Sincero.

Raccontare il cibo è un dovere verso chi lo produce e chi lo consuma. La descrizione di un piatto non deve stupire a ogni costo, ma deve restituire senso e significato alla storia e alla preparazione che ci sono dietro. Insomma, dobbiamo tornare a un linguaggio meno decorativo e più consapevole. **Meno enfasi, meno aggettivi e più storia. Perché il cibo ha bisogno di essere compreso, non abbellito.** Alla fine, ciò che mettiamo nel piatto non è solo alimento: è cultura che si fa gesto quotidiano. E la cultura, quando è autentica, non ha bisogno di effetti speciali, ma di verità.

Per questo la comunicazione gastronomica non deve essere spettacolo e **un territorio e la sua gastronomia si difendono anche attraverso il linguaggio con cui vengono raccontati.** E quando le parole tornano a essere sincere, anche il cibo torna a essere ciò che è sempre stato: cultura condivisa.

L'acqua di mare per cuocere gli spaghetti

di **Gabriele Gasparro**
Coordinatore Territoriale di Roma

Un'operazione di marketing che trasforma in un prodotto confezionato l'acqua che, a casa, si ottiene con un pizzico di sale.

Sugli scaffali di un'importante **catena di supermercati** di molte province venete, lombarde e toscane, è arrivata **l'acqua di mare alimentare per la cucina**, confezionata in cartoni da cinque litri, a un prezzo che si aggira intorno a una decina di euro. Acqua purificata, filtrata, non certo quella nella

quale ci immergiamo sulle spiagge. Anche su Amazon e negli *e-commerce* specializzati si trovano confezioni analoghe: 5, 10 litri, *bag-in-box*, bottiglie e cartoni.

È un'antica pratica quella di cucinare con l'acqua marina

È un'antica pratica quella di cucinare con l'acqua marina, usata dai pescatori per rendere più saporita la cottura del pesce, diminuendo o sostituendo il sale da cucina, grazie alla presenza di minerali come magnesio e potassio. **L'hanno riscoperta gli chef alla moda**, non ultimo lo spagnolo **Ferran Adrià** il quale, nella sua cucina, usava acqua di mare imbottigliata.

La disponibilità di acqua di mare è immensa: non si estrae da alcuna fonte, è sempre a disposizione, anche se, **per**

legge, non può essere prelevata senza specifica autorizzazione. Cuocere spaghetti, riso, verdure o pesce con acqua marina dà **una sapidità più naturale**, più rotonda. In pratica, invece di salare l'acqua del rubinetto, si compra acqua già salata. Per stare sul mercato, **deve essere confezionata con criteri igienici**; in pratica è un prodotto dell'industria alimentare per un consumo sicuro, molto lontano dall'acqua che prelevavano i pescatori.

Il suo utilizzo sta diventando una moda

Sta diventando una moda: si usa **per lavare l'insalata**, così si evita di salarla al consumo; **nella pentola per la pasta** non si userà il sale. **Pane, pizza tutto più saporito. C'è la convinzione che** l'utilizzo dell'acqua di mare, come ingrediente, **faccia anche bene alla salute**, essendo, infatti, naturalmente salata; inoltre contiene **una percentuale molto inferiore di cloruro di sodio** ed è molto **ricca di oligoelementi e minerali**, soprattutto potassio, tutto a beneficio della salute. **Sono i paradossi del marketing**, che trasforma in un prodotto confezionato l'acqua che a casa si ottiene con un pizzico di sale. Forse, per la ristorazione e le proposte degli chef alla moda, specialmente nelle preparazioni di pesce, dove la sapidità dà identità al piatto, l'uso dell'acqua di mare "industriale" può avere un senso. Sarà, tuttavia, difficile convincere il consumatore a comprare cinque litri di acqua di mare in cartone per poi cuocere un piatto di spaghetti.





L'ippocampo, Milano 2026,
pp. 192
€ 19,90



A tavola con gli scrittori

di Valerie Stivers

“Un piatto può avvicinarci al nostro scrittore preferito”, sostiene l’autrice, che cura la longeva rubrica *Eat Your Words* di *The Paris Review*, dedicata ai rapporti fra la tavola, gli scrittori e le loro opere e, ove presenti, alle prestazioni culinarie degli autori. Il volume elenca, in ordine alfabetico, una quarantina di scrittori, facendo seguire alla loro ricetta preferita una serie di appunti sulle loro abitudini alimentari, ristorante preferito, presenza del cibo nelle loro opere. Ci si trova così a spaziare dal *caramel cake* di Maya Angelou al pavone di W.B. Yeats, servito con tutte le sue piume a un banchetto con sette poeti, passando per

le *rillettes* di Balzac, definito primo buongustaio della narrativa, il *pollo alla Maryland* di Scott Fitzgerald, la *zuppa di grongo* di Pablo Neruda. C'è spazio anche per i cocktail, il *Mint Julep* di Faulkner, il mitico *Daiquiri* di Hemingway e lo *Screwdriver* di Truman Capote. Fra i piatti memorabili della letteratura, troviamo lo *stufato di pesce* di Melville, il *boeuf en daube* di Virginia Woolf, il *timpano* di Tomasi di Lampedusa e il *barbecue* di Margaret Mitchell. Il testo è integrato dalle accattivanti illustrazioni di Katie Tomlinson. Il guanto è lanciato per chi voglia cimentarsi ai fornelli con la preparazione preferita dal proprio scrittore prediletto.

Leo S. Olschki, Firenze 2026,
pp. 390
€ 39,00



I nomi del pane e della pasta in Italia dal Medioevo agli anni Trenta del Novecento

Origine, storia e classificazione

di Valentina Iosco

Un volume che tratta un argomento di nicchia, e si presenta con una base bibliografica di 26 pagine e 13 pagine di lemmari e indice delle forme, ha tutte le caratteristiche per essere considerato, in senso correttamente etimologico, un'enciclopedia, anche se siamo abituati ad associare il termine a opere molto estese, in più volumi. Di pane e pasta si trovano la storia, le parole nelle fonti letterarie e nella trattatistica, con riferimento ai grandi vocabolari e dizionari della lingua italiana, nonché le note dal glossario sul lessico, con la descrizione di forme par-

ticolari e originali. Segue il glossario di pane e pasta, dove, in ordine alfabetico, sono espone tutte le forme con descrizione ed elencazione delle fonti glottologiche e bibliografiche. È un'opera che lascia sorpreso anche chi sa cosa vuol dire scrivere un libro su un argomento storico, scientifico o tecnologico, per la sua completezza e per il lavoro di ricerca e documentazione che sta alle sue spalle e che sicuramente desterà l'interesse di chi, fino a quel momento, aveva considerato pane e pasta come semplici e scontati costituenti della dieta quotidiana.