

CIVILTÀ TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 394, LUGLIO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MPAT/C/RM/

LUGLIO 2026 / N. 394

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIUSEPPE BENELLI, FLORO BISELLO,
IRENE BOERO, ATTILIO BORDA BOSSANA,
SANDRO BORRUTO, GIANCARLO BURRI,
GIORGIA CHINAGLIA, GIOVANNI COLONNA,
MARIA TERESA CUTRONE, GIUSEPPE DELPRETE,
FLAVIO DUSIO, ANNALISA FIORE,
GABRIELE GASPARRO, LAURA MELARA-DÜRBECK,
GUIDO NICOLSI, AGATINA PATERNO,
MORELLO PECCHIOLI, MAURIZIO PEDI,
PAOLO PETRONI, GABRIELLA PRAVATO,
GIORGIO MARIA ROSICA, GIANCARLO SARAN.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



EDITORE
ACCADÉMIA ITALIANA DELLA CUCINA
VIA NAPO TORRIANI 31 - 20124 MILANO
TEL. 02 66987018 - FAX 02 66987008
PRESIDENTE@ACCADÉMIA1953.IT
SEGRETERIA@ACCADÉMIA1953.IT
REDAZIONE@ACCADÉMIA1953.IT
WWW.ACCADÉMIA1953.IT



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

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

STAMPA
DIGITALLAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADÉMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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

Focus del Presidente

3 La cucina italiana
sta soffrendo
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Cibo, cultura e società
(Maurizio PEDI, Guido Nicolosi)



Tradizioni • Storia

6 Gastronomia nel Mezzogiorno
medievale
(Giuseppe Delprete)



In copertina: Elaborazione grafica di un particolare dell'opera "Tè del pomeriggio sulla terrazza a Sainte-Maxime" (1914) di Henri Lebasque, Collezione privata



L'App dell'Accademia, in italiano e in inglese, è uno strumento agile e completo che **consente di entrare nel mondo dell'Accademia**, in ogni momento, **con uno smartphone o un tablet**. L'App si scarica gratuitamente da **Apple Store** per chi ha un iPhone o un iPad, o da **Google Play** per chi utilizza altri smartphone con sistema Android. Apparirà la schermata principale, articolata in quattro sezioni. Per accedere all'Area riservata dalla quale, tra l'altro, si può visualizzare il Carnet, o consultare le cariche degli Organi Centrali dell'Accademia, gli Accademici potranno inserire il numero della tessera; i Delegati utilizzeranno le credenziali di accesso fornite dalla Segreteria.



8 Caffè e musica,
un antico sodalizio
(*Maria Teresa Cutrone*)

10 La nascita
della cucina moderna
(*Laura Melara-Dürbeck*)

Territorio • Turismo • Folklore

12 La cucina fiorentina
di Oriana Fallaci
(*Giuseppe Benelli*)



14 I sapori della mano e della terra
(*Floro Bisello*)

16 Pranzo di nozze in Sicilia
(*Agatina Paternò*)

18 La cucina arbëreshë
(*Giancarlo Saran*)

20 Il Fiore Sardo Dop
(*Irene Boero*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

23 Un frutto per tutte le stagioni:
il melone
(*Flavio Dusio*)

24 Il fricandò
(*Giancarlo Burri*)

26 I mostaccioli
di San Francesco
(*Morello Pecchioli*)

28 L'acquasale
e il paesaggio del gusto
(*Giovanni Colonna*)

30 Fondi di cucina e cucina espressa
(*Sandro Borruto*)

Ristorazione e cuochi

31 Menu cartaceo e QR code
(*Attilio Borda Bossana*)



Salute • Sicurezza • Legislazione

33 Il pane nel surgelatore
(*Gabriele Gasparro*)

34 L'equazione del riposo
(*Giorgia Chinaglia,
Annalisa Fiore*)

36 Longevità:
oltre la Dieta Mediterranea
(*Giorgio Maria Rosica*)

38 Farmacia veneta
a cielo aperto
(*Gabriella Pravato*)

In libreria

40 Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro





La cucina italiana sta soffrendo

*Accanto all'euforia
per il riconoscimento UNESCO,
il lento decadimento nei ristoranti.*

"Dum Romae consulitur, Saguntum expugnatur", cioè "Mentre a Roma si discute, Sagunto è espugnata". Mi viene in mente questa celebre considerazione attribuita a **Tito Livio**, pensando a tutto ciò che sta accadendo alla cucina italiana. Dopo il grande risultato ottenuto con il riconoscimento della nostra cucina come Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO, ci siamo inorgoglit e siamo stati tutti sopraffatti dalla soddisfazione per il risultato raggiunto. Non solo noi Accademici, che abbiamo non poco contribuito a questo risultato, ma anche e soprattutto i cuochi stellati e i nostri politici, che hanno sfoderato bandiere, festeggiamenti, loghi, serate televisive, concesso premi e riconoscimenti. Tutto giusto, tutto molto bene, ne siamo felici.

*La nostra cucina viene sconfitta
dalla realtà della nostra ristorazione*

Tuttavia, mentre tutto ciò accade, la nostra immaginaria Sagunto, cioè la nostra cucina, viene sconfitta. Non sconfitta dall'UNESCO che ci ha dato fiducia, ma dalla realtà della nostra ristorazione. Dopo il terribile periodo della pandemia, con il settore entrato in crisi, la rinascita è stata tumultuosa. Nuovi ristoranti, uniti alla voglia dei consumatori di tornare agli antichi fasti, hanno creato delle bolle artificiali di una ristorazione improvvisata, spinta solo dalle mode e dai *social media*. Con un servizio, il più delle volte, al limite dell'accettabile, sopportato solo per non offendere o deprimerlo lo sventurato

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

e sfruttato dipendente, ci troviamo di fronte a una disperata **manca nza di professionalità in cucina**. Si ritiene che basti mettere in carta qualche piatto tipico della tradizione, qualche misera innovazione, qualche misterioso ingrediente orientale o sudamericano, per fare una buona cucina. In realtà, mancano **le semplici basi delle cotture** che dovrebbero essere insegnate negli istituti alberghieri, o forse vengono insegnate, ma poi gli allievi non finiscono nelle cucine dei ristoranti, come abbiamo più volte sottolineato.

*Spesso prevale l'ignoranza delle
più elementari tecniche di cottura*

Non sanno come scegliere e cuocere un riso, non sanno come si condisce la pasta, o come preparare i contorni, a parte insalate miste e patatine fritte e, soprattutto, **ignorano le tecniche della frittura**. La frittura è un'arte. Ci vuole l'olio giusto, la giusta temperatura e soprattutto la giusta "barriera", farina, pastella, nulla. Sono scomparsi i veri grandi fritti misti alla piemontese, alla bolognese, alla toscana, il "frijenno e magnanno" napoletano. Impastellano pesantemente tutto e via! Anche la cotoletta alla milanese soffre. **Il decadimento è lento e costante, accompagnato da un vorticoso aumento dei prezzi**. La cucina italiana, nella pratica quotidiana dei locali modaioli, sempre affollati su più turni, **in realtà sta soffrendo**. Che il successo non ci dia alla testa.

Amici Accademici, non ci accodiamo agli uffici stampa dei ristoranti in voga, giudichiamo con la saggezza di sempre, solo così aiutiamo veramente la cucina italiana a mantenere l'ambito riconoscimento ricevuto.





Cibo, cultura e società

di **Maurizio Pedi**, *Delegato di Caltagirone*
e **Guido Nicolosi**, *Docente di Sociologia, Università di Catania*

*Ciò che mangiamo,
ma forse, ancor più,
il modo in cui lo
facciamo, può definire
la nostra identità.*

“Dans ce qu'il consomme, l'homme se révèle, mais aussi dans la façon dont il consomme” (L'uomo si rivela in ciò che consuma, ma anche nel modo in cui consuma). Così **Catherine Perlès** apriva, nel 1976, il suo saggio su *L'acte alimentaire dans l'histoire de l'homme*; ed è vero: ciò che mangiamo, ma forse ancor più il modo in cui lo facciamo, può

spiegare ciò che siamo: l'identità di un singolo, così come quella di un gruppo, è fortemente legata alle caratteristiche alimentari che lo definiscono.

*Gli alimenti sono elementi
naturali elaborati culturalmente*

Contrariamente al senso comune, infatti, **la nutrizione non è un mero fatto biologico**. Gli alimenti sono elementi naturali elaborati culturalmente e consumati nel quadro di pratiche sociali codificate. Anche dal punto di vista della nostra evoluzione antropologica, l'affermazione della pratica di cucinare cibo con il fuoco (*azione culinaria*) ha segnato la rottura filogenetica tra l'uomo e l'animale.

La nutrizione, dunque, è sempre stata un'azione sociale, fondata sulla divisione del lavoro, sullo scambio e sulla reciprocità.

Una pratica in cui il cibo ha sempre assunto una funzione privilegiata di *medium* di comunicazione. Per tale ragione, esso ha rappresentato un valore simbolico fondamentale per gli uomini e il suo principale pilastro è stato il corpo. Come affermato dal filosofo tedesco **L. Feuerbach**, noi siamo ciò che mangiamo, poiché la costituzione fisica, psicologica e spirituale di un individuo dipendono direttamente dall'alimentazione. **La nostra identità**, dunque, sia dal punto di vista materiale, sia da quello immateriale, è legata al cibo. Un esempio straordinario lo fornisce l'antropofagia, nelle sue due possibili declinazioni: endo-cannibalismo (cibarsi dei resti dei membri appartenenti alla nostra famiglia o clan) ed eso-cannibalismo (cibarsi dei propri nemici per celebrare una vittoria). In entrambi i casi, la pratica rituale ha lo scopo di permettere l'assimilazione simbolica delle virtù ritenute eccezionali (o temibili) dei nostri avi o dei nostri avversari.

*L'assimilazione simbolica
delle virtù dei nostri avi*

In una terra ricca di tradizioni e cultura alimentari come la **Sicilia**, ritroviamo alcune di queste tracce nel culto della **festa dei morti**. Qui il cannibalismo è solo simbolico e prende la forma dei cibi che simulano le parti del corpo umano, mangiati per “interiorizzare” il defunto e **per mantenere vivo il legame spirituale e identitario con esso**. Così abbiamo le “**ossa di morto**”, i biscotti duri a forma di tibia o teschio; oppure i **pupi di zucchero** (*puppacena*) della città di Palermo, che i bambini mangiano come dono ricevuto dai parenti defunti; oppure, nella città di Cata-



Ossa di morto



Minuzzes di Sant'Agata

nia, il culto cristiano di Sant'Agata, patrona della città etnea, che "prende corpo" con i dolci antropomorfi, come, per esempio, le cosiddette **minuzzes di Sant'Agata** (anche *minni 'i virgini*), dolci a forma di seno (cassatelle di ricoperte di glassa bianca con una ciliegina candita sopra).

Tracce rilevanti di questo rapporto le ritroviamo anche nell'immaginario legato alla sessualità. Il legame tra cibo e sesso è intessuto di simbolismo fin dall'antichità. Tale connessione non riguarda solo il nutrimento, ma **l'uso di alimenti come metafore del desiderio**, del corpo e dell'atto sessuale. La stessa mitologia biblica e l'iconografia pittorica ne sono costellate. **Questo immaginario è stato alimentato nel linguaggio, nelle arti visive, fino alla moderna pubblicità** con il suo potere semiotizzante.

I significati veicolati dal cibo non sono universali

Naturalmente, i significati veicolati dal cibo non sono universali, ma si caratterizzano per la loro ambivalenza e anche contraddittorietà. Possiamo parlare del cibo come di **un oggetto straordinariamente politemico, che necessita sempre di una**

significazione contestuale. Tuttavia, non comprenderemo mai la diffusione delle paure alimentari e le resistenze all'innovazione tecnologica nel campo alimentare (OGM, *Franken-food*) senza una seria riflessione sulla rilevanza simbolica del cibo. Il motivo è semplice: se noi siamo ciò che mangiamo, quando non sappiamo cosa mangiamo, non sappiamo neanche chi o cosa siamo.

L'atto di cibarsi è fondato sul "principio dell'incorporazione", ossia il superamento della frontiera tra interno ed esterno. Per un animale onnivoro come l'uomo, ciò produce un sentimento "paradossale", come spiegato dal sociologo francese **C. Fischler** e dal giornalista americano **M. Pollan**. Siamo sempre esposti a due opzioni contrapposte: la neofilia (**il piacere e la necessità della varietà**) e la neofobia (**la forza rassicurante dei sapori conosciuti**). Da una parte l'individuo è attratto dal nuovo, dalla varietà e dal cambiamento. Dall'altra li teme e si rifugia nel conservatorismo, che può proteggerlo dal rischio di assumere alimenti potenzialmente letali. Tale contraddizione di base ci **aiuta a leggere molte narrazioni che vogliono rassicurare i consumatori sulla naturalezza e purezza dei cibi prodotti dall'industria alimentare** e sulla cui preparazione abbiamo gradualmente perso il controllo (in

particolare le donne-madri). Pensiamo alle tante pubblicità che garantiscono di poter offrire prodotti di "un mondo buono" o "come natura crea".

La realtà è, tuttavia, molto diversa. A causa delle lunghe catene produttive e distributive applicate dal "sistema alimentare", **il cibo, nella società contemporanea, è esposto a processi di sradicamento**. Questa è la principale sfida culturale e sociale che oggi deve affrontare "l'uomo che mangia". Il cibo è diventato un'entità sempre più "astratta" (dal suo contesto eco-bio-culturale) e "opaca". In tale quadro, si è affermata anche un'altra trasformazione sociale di grande rilievo per l'alimentazione: l'individualizzazione del consumo.

L'atto alimentare ha perso la sua originaria potenza socializzante

La parola "compagno" deriva etimologicamente dal latino medievale *companion*, composto da *cum* (con) e *panis* (pane), indicando letteralmente chi condivide il pane con un altro, ma, col tempo, l'atto alimentare ha perso la sua originaria potenza socializzante. **Oggi, mangiare insieme è sovente un atto di comunicazione esteriore**, spesso di natura estetizzante: le foto sui *social*, gli chef che diventano star... L'ordine culinario tradizionale ha lasciato il posto a una proliferazione cacofonica di discorsi alimentari in cui è estremamente difficile orientarsi. Viviamo una problematica *gastro-anomia*, in cui il pluralismo interpretativo genera grande confusione (vegetarianismo, veganesimo, salutismo, scienza dell'alimentazione) e in cui **l'individuo è rimasto solo con le sue scelte**. **Anche preparare un banale pasto in famiglia è diventata un'estenuante procedura negoziale** in cui è difficile rendere conto di tutte le opzioni e i *desiderata*. Il menu è diventato il paradigma di un'epoca, in cui tutti vogliono essere liberi di scegliere secondo i propri gusti o disgusti (culturali, identitari, estetici, etici), ma nessuno è pronto a sacrificarsi per il piacere di condividere intimamente con gli altri commensali. Questa è la base sociale e culturale che fonda una società definita "ortoressica".



Gastronomia nel Mezzogiorno *medievale*

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

*La tavola
meridionale
resta una memoria
vivente della storia
del Mediterraneo.*

sformandole in una cultura alimentare originale. Per comprenderla non bastano le corti; occorre osservare anche monasteri e campagne, perché **il cibo cambiava secondo la posizione sociale** e distingueva nettamente nobili, monaci e contadini.

*Dall'incontro di due culture
nacque una prima sintesi
gastronomica meridionale*

Se esiste un territorio in cui la tavola non è mai stata una *tabula rasa*, ma un palinsesto costruito da secoli di incontri, questo è il Mezzogiorno d'Italia. Tra Alto e Basso Medioevo, **il Sud non subì soltanto le dominazioni** di Bizantini, Longobardi, Arabi, Normanni, Svevi, Angioini e Aragonesi: **le assimilò, tra-**

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, il Meridione fu diviso tra Bizantini e Longobardi. **La cucina bizantina, diffusa lungo le coste, conservò l'eredità tardo-romana:** pesce, ortaggi, olio d'oliva e condimenti liquidi. Sopravvissero **tecniche di conservazione** sotto

sale e sott'aceto, favorite anche dai rigorosi calendari religiosi orientali.

Diversa era l'impronta longobarda, radicata nelle aree interne. Popolo di allevatori e guerrieri, **privilegiava il maiale allevato nei boschi, il lardo e lo strutto.** Le cotture tipiche erano **arrosti e bolliti** in calderone con legumi e radici. Dall'incontro tra cultura orticola costiera e tradizione silvana nacque una prima sintesi gastronomica meridionale. **La svolta decisiva arrivò nel IX secolo con gli Arabi.** La Sicilia islamica introdusse sistemi irrigui avanzati, come i *qanat*, e diffuse **culture destinate a cambiare il paesaggio agricolo:** canna da zucchero, riso, agrumi, zafferano, melanzane, spinaci e carciofi. Cambiò anche il gusto. **Dolce e salato iniziarono a convivere;** spezie come cannella, chiodi di garofano e noce moscata entrarono stabilmente nelle preparazioni. Carne, frutta secca, erbe aromatiche e aceto si combinarono in nuove armonie, da cui derivano tradizioni come lo scapece. Fondamentale fu, inoltre, la produzione su larga scala dell'*itriyya*, pasta secca essiccata al sole nella zona di Trabia: da alimento pratico per i viaggiatori divenne prodotto commerciale e, col tempo, simbolo identitario del Sud.

*Con i Normanni, la corte
di Palermo divenne
un laboratorio multiculturale*

Con i Normanni, **nell'XI secolo, le eredità precedenti non furono cancellate ma fuse.** La corte di Palermo divenne un laboratorio multiculturale nel quale con-





vivevano **tradizioni latine, greche e arabe**. I Normanni portarono il gusto per la caccia e per le carni del Nord Europa, mentre cuochi arabi e greci continuarono a elaborare tecniche e sapori locali. **Nacquero preparazioni complesse**, come **pasticci in crosta** ripieni di carne, frattaglie e frutta secca, e si consolidarono ricette in cui il pesce incontrava l'agrodolce islamico.

Sotto gli Svevi, e soprattutto con **Federico II**, la cucina assunse una **dimensione scientifica**. Alimentazione, medicina e teoria degli umori si intrecciarono. Grazie a figure come **Teodoro di Antiochia** e alla redazione del *Liber de coquina*, uno dei più antichi ricettari dell'Occidente cristiano, la **gastronomia** del Regno di Sicilia **fu codificata** e descritta in modo sistematico. **Lasagne, torte salate e preparazioni di legumi** testimoniano una **cucina colta** e internazionale, ma fondata sui prodotti dell'Italia meridionale.

Tali stratificazioni si riflettevano nelle **tre grandi mense della società**. **Quella dei nobili era il teatro del prestigio**. Selvaggina, carni pregiate e spezie costose distinguevano il ceto dominante. Molti prodotti della terra, soprattutto radici e bulbi, erano considerati alimenti inferiori. Le preparazioni, elaborate e scenografiche, servivano a esibire ricchezza e potere.

Il refettorio monastico rappresentava, invece, il luogo della mediazione culturale. Nelle abbazie benedettine e nei monasteri basiliani, l'alternanza tra giorni di grasso e di magro favorì lo **sviluppo della cucina del pesce, dell'orticoltura e dell'uso dei legumi**. I monaci perfezionarono **viticoltura e produzione ca-**

searia, conservarono conoscenze agronomiche e mediche e valorizzarono ingredienti poveri attraverso disciplina e studio.

La tavola contadina era infine segnata dalla necessità. L'alimentazione quotidiana si basava su cereali come orzo, miglio e spelta, consumati in pani scuri, polente e torte rustiche. Legumi e cavoli costituivano il nucleo delle zuppe. La carne compariva raramente e soprattutto in occasione della macellazione annuale del maiale, dal quale si ricavano insaccati, grassi e conserve destinati a durare per mesi.

Gli Angioini portarono a Napoli modelli francesi e una cucina più raffinata

Nel Basso Medioevo, gli Angioini portarono a Napoli modelli francesi che resero la cucina di corte più raffinata e cerimoniale. **Si diffusero** brodi chiarificati, gelatine, mostarde, *verjus* e **preparazioni spettacolari** pensate per impressionare ospiti e ambasciatori. **Gli Aragonesi completarono il processo** collegando il Regno di Napoli alla cultura gastronomica iberica, già influenzata dal mondo moresco. Si affermarono **nuove tecniche di arrosto, salse più elaborate** e una raffinata arte della confetteria. In tale contesto operò **Maestro Martino**, autore del *Libro de arte coquinaria*, che contribuì al **passaggio dalla cucina medievale a quella rinascimentale** valorizzando pasta, frittture e cotture lente.

La cucina del Mezzogiorno non nasce dunque da una sola tradizione. È il risultato dell'incontro tra dominazioni, religioni e classi sociali. Le spezie delle corti raggiunsero monasteri e città; la pasta araba divenne alimento popolare; le innovazioni agricole introdotte dagli emiri sostennero la dieta dei religiosi e delle campagne. Piatti come parmigiana, scapece, dolci di mandorle e preparazioni da cui discenderà il ragù raccontano **una storia fatta di continui scambi**.

Bizantini, Longobardi, Arabi, Normanni, Svevi, Angioini e Aragonesi non governarono soltanto il Sud: contribuirono a costruire, insieme a nobili, monaci e contadini, uno dei più straordinari laboratori gastronomici del Mediterraneo.

Tale patrimonio non va letto come una semplice successione di ricette, ma come una vera storia materiale della società.

Ogni dominazione lasciò ingredienti, tecniche e modelli culturali

Ogni dominazione lasciò ingredienti, tecniche e modelli culturali che continuarono a convivere ben oltre la fine del proprio potere politico. L'olio bizantino e il maiale longobardo, gli agrumi arabi e la cultura normanna della caccia, l'ordine classificatorio degli Svevi e il gusto cerimoniale delle corti angioine e aragonesi **contribuirono a formare un linguaggio gastronomico comune**. La forza del Mezzogiorno medievale fu, infatti, la capacità di integrare differenze profonde senza cancellarle, trasformandole in tradizione. Ancora oggi, molte preparazioni conservano tracce di quel lungo processo: **l'agrodolce, l'uso della frutta secca nelle pietanze salate, la centralità della pasta, la ricchezza dell'orto mediterraneo e la cultura delle conserve**. La tavola meridionale resta così una memoria vivente della storia del Mediterraneo. In tale prospettiva, il cibo diventa documento storico: racconta commerci, migrazioni, gerarchie sociali e adattamenti ambientali meglio di molte cronache, conservando, nel gusto, la memoria concreta dei secoli.



Caffè e musica, un antico sodalizio

di Maria Teresa Cutrone

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Gli spazi dedicati al consumo erano anche un luogo di spettacolo, così come in molte opere liriche si trovano momenti musicali d'insieme che si svolgono nei caffè.

La giornata del musicista inizia sicuramente con un buon caffè, al quale sono dedicate anche tante composizioni classiche e canzoni di musica leggera. **Beethoven, Schubert e la famiglia Strauss non disdegnavano di esibirsi nei caffè**, al di fuori dei sacri circuiti dei teatri e delle sale da concerto ufficiali.

La trasformazione del caffè in luogo di spettacolo avvenne nella seconda metà del XIX secolo, con la *Belle Époque*, in tutta Europa, principalmente a Parigi con i **Café Chantant**, e poi in Italia con i **Caffè Concerto**: non dimentichiamo, infatti, che non esiste caffè, inteso come luogo dove si gusta la bevanda omonima, che non offra buona musica.

La denominazione di "Caffè" allude a un fenomeno molto diffuso ai tempi dell'Illuminismo: i Caffè letterari erano i luoghi privilegiati del dibattito culturale e politico, luoghi dove **le coscienze si "risvegliavano" grazie alla piacevole**

bevanda, che diveniva così **il simbolo di un'epoca rivoluzionaria**. Ricordiamo anche l'omonima rivista letteraria e culturale illuminista italiana, *Il Caffè*, fondata a Milano da **Pietro Verri** insieme al fratello **Alessandro** e al filosofo **Cesare Beccaria**, pubblicata tra il 1764 e il 1766, giustappunto pensata in chiave metaforica. Ispirata ai caffè letterari, luoghi di ritrovo per discutere di politica e società, simboleggiava la transizione dalla tradizione alla riflessione moderna, **promuoveva idee di progresso**, riforme sociali, ragione e uguaglianza, con uno stile vivace e innovativo.

"Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito"

"Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito", **sosteneva Giuseppe Verdi**.

Proprio **i teatri e le sale da concerto** offrivano al grande pubblico degli appassionati **spazi di ritrovo e socializzazione**, da frequentare prima o dopo lo spettacolo. Tale felice connubio trova espressione a Milano, tra la fine del Settecento e l'inizio dell'Ottocento, negli **otto locali aperti nei pressi del Teatro alla Scala** (inaugurato nel 1778): tra questi il *Caffè Cova*, che ospitava spesso proprio Giuseppe Verdi, o il *Caffè degli artisti* diventato poi *Caffè dell'Orto*. Il *Caffè Cambiasi*, situato proprio accanto al Teatro alla Scala, chiamato perciò anche *Caffè del Teatro* e poi *Caffè della Scala*, ritrovo di cantanti, musicisti e spettatori, era il caffè dove fu inventata la famosa **barbajada, miscela di panna, caffè e cioccolata**. Il suo ideatore, allora umile garzone **Domenico Barbaja**, fondò poi il *Caffè delle Sirene* e fece fortuna divenendo impresario di musicisti, cantanti e spettacoli alla Scala e al San Carlo. Divenne

proprietario di una serie di caffè in voga all'epoca.

Il legame tra caffè e opera lirica non si limitava agli spazi dedicati al consumo della nera bevanda, ma **invadeva la scena delle opere**, con gustosi "concertati", ossia momenti musicali d'insieme. Basti pensare alla scena della *Bohème* di **Giacomo Puccini**, ambientata al *Café Momus* nel Quartiere Latino di Parigi, probabilmente la più famosa ambientazione in un caffè nella storia dell'opera. Rodolfo, Mimì e gli altri amici *bohémien* si incontrano nel vivace locale alla vigilia di Natale.

Anche la scena d'apertura del *Così fan tutte* di **Wolfgang Amadeus Mozart** è un classico esempio di ambientazione in un caffè. Ci troviamo in una "bottega di caffè" a Napoli: i due giovani ufficiali Ferrando e Guglielmo discutono animatamente con l'anziano filosofo Don Alfonso, vantando-



si della fedeltà delle loro innamorate, Fior-diligi e Dorabella, mentre Don Alfonso sostiene cinicamente che la fedeltà femminile non esista.

Tuttavia, **la storia della bevanda caffè e dei locali inizia molto prima.**

Le prime botteghe

Nel XVII secolo, scoppiò la moda del caffè, con una grande fioritura di botteghe del caffè in molte città di tutta Europa, tra cui Venezia, come ben sappiamo dall'omonima *pièce* teatrale di **Goldoni**.

Nel 1684, fu inaugurata la prima bottega del caffè a Vienna, appena liberata dall'assedio turco, grazie all'utilizzo dei sacchi di caffè abbandonati dall'esercito ottomano in fuga. *Zur Blaue Flasche* si chiamava, e vi si serviva caffè con latte e un po' di miele, insieme ai *Kipferl*, piccoli panini dolci a forma di mezzaluna, che esorcizzavano simbolicamente il nemico.

Il primo caffè parigino fu Le Procope, locale raffinato ed elegante, aperto nel 1686 dal siciliano **Procopio dei Coltelli**. Re Sole gli assegnò l'esclusiva per fornire a corte di "acque gelate", ossia granite. Ubicato davanti alla celebre *Comédie Française*, il teatro parigino inaugurato pochi anni prima, *Le Procope* divenne presto **uno dei centri della vita politica e culturale** della *Ville Lumière*, nonché ritrovo di famose menti illuministe e di svariati protagonisti della Rivoluzione francese.

A fine Seicento, Londra fu testimone dell'apertura di uno dei più significativi caffè d'Europa, il *Lloyd's Coffee House*, punto d'incontro di tutti coloro che si dedicavano al commercio in mare.

A Lipsia fu aperta la prima bottega del caffè nel 1685, che è anche l'anno di nascita di **J.S. Bach**. Il *Caffè Zimmermann* divenne il più famoso luogo di aggregazione della città, grazie alla visionaria intraprendenza del proprietario, che decise di ospitare le esibizioni settimanali del *Collegium Musicum*, attirandosi le invidie degli storici rivenditori di birra.

Il Caffè Florian, col suo charme insuperabile, uno dei primi in Europa e il primo in Italia, è sicuramente **il più originale e**



longevo tra questi primi locali europei, perché ha mantenuto le caratteristiche peculiari impresse dal suo creatore **Floriano Francesconi**. Fondato il 29 dicembre 1720, con il nome di *Alla Venezia Trionfante*, fu subito rinominato dai Veneziani, che dicevano semplicemente "*andémo da Florian*".

Tra i tanti lavori teatrali di Goldoni, un capolavoro assoluto è **La Bottega del Caffè**, vivace intermezzo del 1750 (purtroppo mai messo in musica, aggiungo io), in cui Goldoni si ispira proprio alla figura di Floriano Francesconi per delineare il positivo personaggio del caffettiere Ridolfo, schietto, generoso, saggio, sempre pronto ad aiutare tutti. Ridolfo incarna i valori positivi del buon borghese, è orgoglioso del suo lavoro e della sua reputazione di uomo onesto e generoso. Gli si contrappone Don Marzo, uomo maligno e pettegolo, che passa il suo tempo a seminare zizzania tra i mariti e le mogli e a indurre comportamenti immorali con la maldicenza.

Bach e "La Cantata del caffè"

Il Collegium Musicum di Lipsia, ensemble musicale composto prevalentemente da studenti universitari, fu fondato da **G.Ph. Telemann** nel 1703, e fu diretto da **Bach dal 1729 al 1741**. L'idea di Zimmermann, di offrire ai suoi clienti concerti di qualità, si sarebbe rivelata rivoluzionaria e vincente. Bach accettò con entusiasmo la direzione del complesso, da buon didatta e artigiano della musica. In tale contesto

nacquero i suoi concerti per clavicembalo e le sue "cantate profane".

Schweigt stille, plaudert nicht ("Fate silenzio, non chiacchierate") BWV 211, nota soprattutto con il titolo di **Kaffeekantate**, in italiano **La Cantata del caffè**, fu scritta tra il 1732 e il 1734 per essere eseguita al **Caffè Zimmermann da parte del Collegium Musicum Lipsiensis**. Il libretto è di **Christian Friedrich Henrici**, più conosciuto con lo pseudonimo di "Picander", autore anche della *Passione secondo Matteo* BWV 244. Composta tra il 1732 e il 1734, è una delle testimonianze più umoristiche, originali e interessanti della vocalità profana di Bach. Sebbene il compositore non si sia mai cimentato con il genere operistico, questa cantata può essere considerata come una sorta di opera dalle dimensioni molto ridotte, sia per la sua struttura, che prevede l'alternanza di recitativi, arie e un coro conclusivo, sia per il carattere teatrale che la contraddistingue.

È il racconto di **un padre brontolone (Shlendrian, basso) che rimprovera la figlia (Liesgen, soprano) a causa del suo terribile vizio di bere caffè**, ammonendola che se non smetterà di berlo, non le permetterà di sposarsi. La fanciulla ubbidisce all'ordine paterno e si sposa. Tuttavia, nel contratto di matrimonio, pone la clausola che, dopo essersi sposata, potrà bere tutto il caffè che vuole. Il coro finale, accompagnato dall'orchestra, commenta esprimendo la morale: "Il gatto non lascia il topo, le ragazze rimangono attaccate al caffè. La madre ama far uso di caffè, anche la nonna lo beveva. Chi dunque imprecherà contro le figlie?".



La nascita della cucina moderna

di Laura Melara-Dürbeck

Delegata di Francoforte

*La Frankfurter Küche:
quando il design
reinventò lo spazio
del cibo.*

Una delle rivoluzioni più profonde e durature del *design* europeo nacque in uno spazio domestico apparentemente ordinario: **la cucina**. Fu infatti a Francoforte sul Meno, nella seconda metà degli anni Venti, che prese forma la celebre *Frankfurter Küche*, la “Cucina di Francoforte”, oggi considerata **una delle esperienze fondative del design moderno e della progettazione razionale degli interni**.

Per comprenderne la portata innovativa, occorre tornare al contesto storico del primo dopoguerra. La Germania attraversava una fase di profonda instabilità economica e sociale: la carenza di alloggi, l'inflazione e le pesanti condizioni materiali segnavano la quotidianità delle grandi città. In tale scenario, **Francoforte divenne uno dei principali laboratori europei di sperimentazione urbana**. Sotto la guida del Sindaco socialdemocratico **Ludwig Landmann**, nel 1925 venne avviato un ambizioso programma urbanistico e sociale conosciuto come *Neues*

Frankfurt (“La nuova Francoforte”), con l'obiettivo di ripensare radicalmente l'abitare contemporaneo.

Il progetto fu affidato all'architetto **Ernst May**, che riunì attorno a sé un'*équipe* internazionale di progettisti, impegnati nella costruzione di **una nuova idea di città**, razionale, funzionale e socialmente accessibile, **all'interno della quale maturò la riorganizzazione dello spazio domestico**, concepito come un sistema integrato volto a migliorare concretamente l'esistenza delle classi lavoratrici.

*Ridefinire l'ambiente domestico
con metodo scientifico*

Fu così che May chiamò a Francoforte l'architetta austriaca **Margarete Schütte-Lihotzky**, tra le prime donne laureate in architettura in Europa e unica presenza femminile nel *team*, affidandole il compito di ridefinire l'ambiente domestico per





eccellenza. Schütte-Lihotzky affrontò la sfida con metodo scientifico: **intervistò cuoche e casalinghe, studiò i flussi dei movimenti, i tempi di lavoro e le sequenze operative, ispirandosi alle teorie del taylorismo** e all'organizzazione razionale delle fabbriche. Fondamentali furono anche le sue osservazioni sulle **cucine dei vagoni ristorante dei treni e delle navi**, dove lo spazio limitato esigeva la massima efficienza.

Da queste ricerche nacque la **Frankfurter Küche**, presentata ufficialmente nel 1926 alla mostra *Die neue Wohnung und ihr Innenausbau* ("La nuova abitazione e il suo arredamento interno"). Si trattava di un **ambiente compatto di appena sei metri quadrati** (1,96 x 3,04 metri), strutturato come un vero e proprio "laboratorio domestico". L'obiettivo centrale era **ridurre al minimo gli spostamenti e ottimizzare ogni singolo gesto** della preparazione dei cibi. L'innovazione non risiedeva tanto nella celebre conformazione "a L", quanto nella logica sistemica: **arredi, piani di lavoro e dispense erano coordinati secondo rigidi criteri ergonomici**. Il piano di lavoro era collocato sotto la finestra per sfruttare al meglio la luce naturale, mentre la dispensa era dotata di una presa d'aria comunicante direttamente con l'esterno per favorire la conservazione degli alimenti, in un'epoca in cui il frigorifero non era ancora un elettrodomestico comune. A rendere la cucina sorprendentemente avanzata per gli anni Venti era anche il resto della **dotazione tecnologica**, che prevedeva acqua corrente calda e fredda, un lavello a doppia vasca e un fornello elettrico o a gas con cappa e scaldavivande integrato. **Particolarmente ingegnosi erano gli**

elementi salvaspazio a scomparsa, come l'asse-gocciolatoio pieghevole, i ripiani mobili e le superfici estraibili. Modernissima era anche la dispensa per gli alimenti secchi (fra cui spicca quello per la pasta, "maccaroni"), organizzata con cassetti in alluminio etichettati, simili a un archivio da ufficio, progettati per facilitare il dosaggio degli ingredienti. I contenitori destinati alla farina erano invece realizzati in rovere, un legno notoriamente capace di respingere i parassiti alimentari. La cucina prevedeva, inoltre, postazioni dedicate alla cura della casa, come un'asse da stiro incorporata e ribaltabile e l'armadio delle scope accessibile da due lati. **Massima attenzione era riservata all'igiene**: linoleum, piastrelle e superfici laccate furono scelti per la loro **facilità di manutenzione**. Uno sgabello girevole, regolabile in altezza, permetteva infine di **lavorare da seduti**, anticipando una sensibilità ergonomica straordinaria. Persino lo studio cromatico dei moduli non aveva una funzione meramente estetica, ma psicologica: **i colori erano scelti per alleviare la fatica** e rendere più gradevole l'ambiente lavorativo.

Oggi la Cucina di Francoforte è esposta in diversi musei cittadini

Tra il 1926 e il 1930, **furono installate circa diecimila Frankfurter Küchen nei nuovi quartieri della città**, segnando il **primo esempio di standardizzazione dell'ambiente domestico** su vasta scala. Ancora oggi, in alcuni di quegli appartamenti, si possono trovare esemplari originali perfettamente conservati.

Oggi la Cucina di Francoforte è esposta in diversi musei cittadini, tra cui il **Museum Angewandte Kunst, istituzione di riferimento per le arti applicate**, che ne valorizza il significato storico e sociale. Al di fuori della Germania, è entrata stabilmente nel canone del *design* del Novecento: campioni originali e disegni progettuali sono custoditi presso il **Museum of Modern Art (MoMA) di New York** e il **Victoria and Albert Museum di Londra**.

Questo prestigioso retaggio culturale contribuisce a spiegare perché **Francoforte sia stata designata World Design Capital 2026**, un riconoscimento internazionale attribuito alle città che si distinguono per la **visione innovativa del design urbano e sociale**. Un titolo che affonda le sue radici in quella tradizione d'avanguardia che, già un secolo fa, aveva fatto della città dell'Assia uno dei fulcri della modernità europea.

A distanza di cent'anni, **questa piccola cucina continua a parlarcì**. Non soltanto perché ha anticipato la modularità contemporanea, ma perché **incarna un'utopia concreta**: l'idea di un *design* che non si limita a decorare lo spazio, ma lo organizza, lo semplifica e, in ultima analisi, migliora la qualità della vita quotidiana. Paradossalmente, Margarete Schütte-Lihotzky, considerata la madre della cucina moderna, non sapeva cucinare e, come lei stessa ammise in età matura, non si era mai occupata di faccende domestiche. Con la sua tipica ironia dichiarò: "Nella mia vita ho fatto molto più di questo. Se avessi saputo che tutti avrebbero parlato soltanto di quella, non avrei mai costruito quella dannata cucina!".



La cucina fiorentina

di Oriana Fallaci

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

A vent'anni dalla scomparsa, un ricordo di ciò che era la cucina per la scrittrice dal carattere indomito.

Ricorre quest'anno il ventennale della scomparsa di una delle firme più discusse del Novecento. **Oriana Fallaci** è ricordata soprattutto per il suo carattere indomito, le celebri interviste ai potenti della Terra e la forza delle sue opere narrative. Nata a Firenze nel 1929, nel quartiere di San Frediano, Oriana è cresciuta in una famiglia profondamente legata alle tradizioni toscane. L'amore per Firenze, nella quale ha fatto la staffetta

partigiana e della quale ha raccontato con orgoglio la storia, è quello per suo padre che le aveva insegnato a essere libera, determinata e ironica. Oriana era fiorentina fino al midollo anche a tavola: **legava il cibo alla memoria e all'identità** con la stessa forza con cui legava la sua prosa bella, scorrevole e fresca. Per lei **la tavola definisce chi sei e vede nel cibo toscano l'identità "feroce e verticale"**.

La cucina è evocata come espressione di una civiltà contadina

La cucina è evocata come espressione di una civiltà contadina **fatta di sobrietà, dignità e rispetto per le cose essenziali**. Difendere la cucina era per lei difen-

dere un modo di stare al mondo: seduti, con tempo, gusto e radici. "La Toscana non è soltanto una regione, è uno stato d'animo". Il pane toscano "sciocco" senza sale è l'essenza della Toscana: austero, non compiacente, fatto per accompagnare i salumi saporiti o per fare una vera bruschetta (la *fettunta*). "Mia nonna diceva: 'Bambina, il sale lo metteva il Granduca. E il Granduca il sale lo tassava. Un fiorino a staio. Così il popolo mangiava pane sciocco, e i nobili mangiavano pane salato. Noi abbiamo imparato a vivere senza sale. Abbiamo imparato che il gusto vero non è nella lingua. È nella fame. Quando hai fame, anche il pane sciocco sa di festa'". **Il pane sciocco non è povertà, è il simbolo di un popolo che ha imparato a farsi bastare poco.**

Il cibo che amava e citava spesso come "rito civile" è la bistecca alla fiorentina. La



voleva al sangue, alta due dita, solo sale e pepe. Niente limone, "altrimenti è un sacrilegio". In *Un uomo* (1979) descrive **Panagulis** che la assaggia per la prima volta a Firenze dopo anni di carcere e torture. "Lo portai all'osteria di via delle Terme. Gli misi davanti una bistecca alta quattro dita, ancora quasi cruda, che sanguinava sul tagliere. 'Mangia', gli dissi. 'Questa è Firenze. Questa è la mia città. Se la mangi, capisci chi sono'. Lui la guardò con sospetto. In carcere gli avevano dato solo pane ammuffito e brodaglie. Non sapeva più cosa fosse la carne vera. Poi affondò il coltello, ne tagliò un pezzo, lo portò alla bocca. Masticò piano. Gli vidi gli occhi cambiare. 'È buona', disse. 'Sa di ferro. Sa di sangue. Sa di vita'. 'Esatto', risposi. 'Sa di vita. Perché noi toscani non abbiamo paura del sangue. Né del nostro né di quello degli altri. E per questo siamo liberi'. Da quella sera, ogni volta che doveva prendere una decisione difficile, diceva: 'Andiamo a mangiare una bistecca...'"

La ribollita era memoria della Firenze che resiste

Cresciuta durante la guerra, per lei la ribollita era memoria della Firenze che resiste. **La ricetta è trascritta nelle note finali di *Un cappello pieno di ciliegie***, uscito postumo nel 2008, come gliel'aveva dettata sua nonna Tosca. "Non si chiama ribollita per caso. Se non la ribolli, è minestra di pane. E la minestra di pane è roba da malati. Cosa serve, per 6 persone che hanno fame vera: pane toscano sciocco di tre giorni, almeno mezzo chilo. Se è fresco, lascialo stare. Cavolo nero, due mazzi. Solo le foglie, i gambi li dai alle bestie. Fagioli cannellini secchi, 300 grammi. Quelli in scatola sono un insulto. Due cipolle rosse, tre carote, tre gambi di sedano, due patate. Pomodori pelati, una scatola. Olio nostro, di quello che pizzica in gola. Sale grosso. Pepe nero. Come si fa. La sera prima metti a bagno i fagioli. La mattina li fai bollire con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino. Tieni l'acqua. In un tegame di coccio fai soffriggere cipolla, carota, sedano tritati nell'olio. Tanto olio.



Quando imbiondiscono, butti i pomodori e il cavolo nero tagliato a strisce. Dopo dieci minuti aggiungi metà dei fagioli interi e l'altra metà passati. Allunghi con l'acqua dei fagioli. Sale, pepe. Fai andare un'ora piano. Poi prendi la zuppiera di coccio. Fai uno strato di fette di pane, uno di cavolo coi fagioli, altro pane, altro cavolo. Finché finisce. La lasci lì mezza giornata. La sera dopo la ribolli. Sul fuoco, piano, finché sotto fa la crosticina. Altro olio crudo sopra, a filo. Se qualcuno ti chiede il parmigiano, caccialo di casa. Se ti chiede il limone, diseredalo. **La ribollita si mangia in silenzio. Perché c'è dentro la fame dei tuoi morti**". La ribollita, che la nonna faceva di venerdì, diventa metafora della sua genealogia: pezzi poveri rimessi insieme che col tempo diventano più forti.

Il fascino dei mercati rionali della città

A New York si lamentava del mercato, della frutta senza sapore, del pane dolce, dell'olio che non esisteva. Si mangia in piedi, al banco, di fretta e **la velocità uccide il gusto. Manca il rito e quindi il piacere**. A tutto ciò Oriana **contrappone la cucina lenta, la tavola come luogo d'incontro** e il fascino dei mercati rionali. **Così descrive il mercato di Sant'Ambrogio**, nella Firenze della sua bisnonna Anastasia, nel 1848. **"Il mercato di Sant'Ambrogio era il ventre di Firenze**. Ci si andava all'alba, quando la nebbia era ancora bassa sull'Arno. Sulle panche c'erano i cavoli neri con le foglie dure come cuoio, le cipolle di Certaldo lunghe

e dolci, i fagioli zolfini gialli come l'oro, i pomodori che sapevano di sole anche d'inverno. **Il trippaio gridava 'Lampredotto caldo!'** e ti dava il panino con la salsa verde che ti colava sulle mani. **Il cacciaio tagliava il pecorino con un filo**, e se eri una bambina te ne dava uno spicchio di nascosto. **C'era l'odore del pesce d'Arno**, delle aringhe sotto sale, del baccalà messo a rinvenire nei mastelli. C'era l'odore del pane sciocco appena sfornato, che mescolato a quello della finocchiona ti stordiva".

Sempre in *Un cappello pieno di ciliegie* **racconta del vino Chianti** del bisnonno Giuseppe, che aveva due filari di Sangiovese sopra Greve, "su una costa di sassi". "Diceva: 'La vite deve soffrire, come i cristiani. Se sta comoda, fa vino annacquato'. A settembre si vendemmiava tutti, anche i bambini. Ci tagliavamo le mani, avevamo le unghie nere per una settimana. Poi l'uva finiva nel tino, e mio bisnonno ci entrava scalzo a pigiare. Si rimboccava i calzoncini, si faceva il segno della croce e diceva: **'Questo è il sangue della terra. Guai a sprecarlo'**. Il vino restava nelle botti di castagno per due anni. Quando lo tiravi su, non era limpido. Era torbo, scuro, e pizzicava la gola. Non sapeva di frutta, sapeva di ferro e di cuoio. La nonna lo versava nei bicchieri e diceva: 'Questo non si beve per ubriacarsi. Si beve per ricordare. Ogni sorso ha dentro una stagione di sole, una grandinata, le mani di tuo nonno'. [...] Quando morì mio padre, bevemmo l'ultima bottiglia del bisnonno. Era del 1915. Aveva novant'anni. Era aceto, quasi. Ma lo bevemmo lo stesso, in silenzio. Perché non stavamo bevendo vino. Stavamo bevendo lui".



I saperi della mano e della terra

di Floro Bisello

Delegato di Pesaro-Urbino

*L'arte casearia
nella Provincia
di Pesaro e Urbino, tra
Valle del Metauro,
Montefeltro e l'area
del Catria e Nerone.*

La buona riuscita di un formaggio dipendeva, ieri come oggi, dalla qualità dell'ambiente pascolativo, dalla varietà delle razze adottate e so-

prattutto delle assidue cure manuali di cui il formaggio, ma anche gli animali, il latte e l'ambiente stesso potevano essere oggetto. Queste ultime sono state sacrificate da una tecnologia che impiega grandi quantità di energia e attrezzature costose che hanno ridotto l'uso delle operazioni artigianali. Bisogna sottolineare che ogni volta che **un prodotto alimentare salta agli onori della cronaca per la propria eccellenza**, scopriamo che molto spesso tale **qualità superiore** è stata **determinata dal recupero della tecnica manuale**. Capire come questa influiva sulla qualità del prodotto finito può essere utile per il produttore per ottimizzare la resa, migliorare il gusto e il contenuto nutrizionale dei formaggi.

*Nobilitare il formaggio
attraverso il recupero
di gestualità antiche*

Sopravvivono, nell'entroterra della provincia di Pesaro e Urbino, piccoli produttori artigianali che continuano a nobilitare il formaggio attraverso il recupero di gestualità antiche. In queste realtà, la produzione **sfida l'oblio di tecniche ormai rare**: da tempo, per esempio, non viene più praticata **la cova della cagliata**, se non da questi custodi della tradizione, che ancora favoriscono l'assemblamento delle particelle caseose sul fondo della caldaia, aiutandosi sapientemente con il palmo delle mani. Allo stesso modo, è quasi del tutto scomparso **l'uso di panni in fibre naturali**, raccomandati già nelle enciclopedie agrarie del XIX secolo, per deporvi i caci appena messi in forma, affinché ne assorbissero l'umidità; eppure, in alcuni nuclei della Valle del Metauro e del Montefeltro, questa nobile manualità resiste; invero, nell'area della comunità montana Catria e Nerone, a Cerreto, Vilano e Cantiano, i più anziani si ricordano di quando **aggiungevano** al caglio liquido, acquistato in farmacia, **le erbe aromatiche** come la maggiorana, il timo e la santoreggia, uso, questo, documentato anche nella zona di Fossombrone e di tutta la dorsale appenninica che abbraccia queste terre. Per comprendere appieno il valore di tali gesti, occorre **immergersi nella storia specifica dei comuni che compongono il mosaico del Montefeltro**. In Carpegna, borgo dominato dall'omonimo monte, la tradizione casearia si è intrecciata per secoli con la gestione dei pascoli d'alta quota. Qui, **la figura del pastore** non era solo quella di un custode, ma di un **fine conoscitore delle erbe spontanee** che



influenzavano la composizione lipidica del latte. La manualità iniziava già nella mungitura, che permetteva di mantenere il latte a una temperatura corporea ideale per l'innesto immediato del caglio naturale. **Il clima ventilato e l'altitudine hanno storicamente favorito la stagionatura all'aria aperta.** Gli antichi casari locali sapevano che l'uso di panni di canapa non era un vezzo, ma una necessità biologica: **la fibra naturale fungeva da filtro contro le impurità**, pur garantendo uno scambio di ossigeno che le moderne fuscelle in plastica bloccano totalmente. Scendendo verso la Valle del Metauro e toccando comuni come Urbania e Sant'Angelo in Vado, la storia tramanda **l'importanza della conservazione.** In queste zone, la manualità si esprimeva anche **nella fase di pulizia delle forme.** Lo strofinamento con i canovacci, spesso imbevuti di una miscela di acqua e sale o, talvolta, di olio di lino, serviva a prevenire l'eccessiva fessurazione della crosta e a proteggere il cuore della pasta dall'attacco di acari o muffe indesiderate. Era **un lavoro faticoso, quotidiano, che richiedeva una sensibilità tattile fuori dal comune:** la mano doveva sentire il "grado di maturazione" attraverso la resistenza della crosta alla pressione.

Il legame con la botanica era ancora molto stretto

Nel territorio di Fossombrone, il legame con la botanica era ancora più stretto. **L'aggiunta di erbe nel caglio**, pratica documentata non solo oralmente, ma anche in antichi ricettari domestici, **trasformava il formaggio in un presidio fitoterapico. La maggiorana o la santoreggia non venivano scelte a caso:** esse possiedono **proprietà antibatteriche** che, in un'epoca priva di frigoriferi, aiutavano a stabilizzare la microflora della cagliata. Questo sapere, che oggi definiremmo "biotecnologia empirica", era il segreto che permetteva alle famiglie di **conservare il formaggio per l'inverno**, garantendo una fonte proteica essenziale per la sopravvivenza.



Tale capacità di adattamento all'ambiente si ritrova, spostandosi verso le vette appenniniche, nel comune di Cantiano e nei suoi piccoli nuclei di Cerreto e Vilano. Quest'ultima, una frazione arroccata a circa 620 metri di quota sulle pendici nord-orientali del Monte Bono e storicamente legata all'allevamento, incarna perfettamente il **connubio tra morfologia del terreno e cultura casearia:** qui la posizione elevata e il rigore del clima montano hanno consolidato, nei secoli, un legame indissolubile con i pascoli d'alta quota e le tradizioni rurali dell'Appennino centrale. In tale contesto d'altura, la memoria storica non si limita alle erbe, ma si estende alla protezione della biodiversità animale, **riportando all'uso di razze rustiche che oggi sono oggetto di un faticoso ma prezioso recupero.** La pecora vissana o le bovine di razza marchigiana non producevano le quantità industriali delle razze moderne, ma il loro latte aveva una resa casearia superiore grazie a un equilibrio perfetto tra grassi e proteine.

Il progresso ha ridotto la fatica fisica, ma ha eliminato il "margine d'errore creativo" dell'artigiano

La tecnologia moderna, basata sulla standardizzazione, tende a livellare tali differenze, rendendo il latte una materia prima

anonima. Al contrario, la tecnica manuale della "cova" valorizzava proprio queste peculiarità: **il casaro, con la sensibilità del palmo, sentiva se la cagliata era "pronta"** non in base a un timer, ma in base alla sua elasticità. Il paradosso del progresso tecnologico nel settore lattiero-caseario risiede nel fatto che, se da un lato ha ridotto la fatica fisica e aumentato la sicurezza igienica, dall'altro ha eliminato il "margine d'errore creativo" dell'artigiano. **La sostituzione del calore umano con resistenze elettriche e del tocco delle dita con pale meccaniche** ha interrotto quel flusso di informazioni che andava dal prodotto all'uomo. Recuperare oggi tali pratiche e sostenere con fermezza i piccoli produttori artigianali che si fanno custodi di questo antico sapere significa restituire dignità al territorio del Montefeltro. **Queste piccole produzioni d'eccellenza possono competere sul mercato globale proprio grazie alla loro unicità artigianale** e al valore umano di chi ne preserva l'identità.

In conclusione, l'analisi delle tecniche del passato ci insegna che **l'eccellenza non è un concetto statico, ma un processo dinamico fatto di attenzione e cura.** Ogni formaggio che nasce dalle mani di una donna del Montefeltro o di un giovane casaro che ha scelto di restare in montagna porta con sé il profumo di millenni di storia e la promessa di un nutrimento che non è solo per il corpo, ma anche per l'anima di una comunità.



Pranzo di nozze in Sicilia

di Agatina Paternò

Accademica di Caltagirone

Una grande festa di famiglia, dove ospitalità e tradizione, cibo e convivialità rappresentano il cuore della celebrazione.

come il matrimonio in Sicilia, sino agli anni Cinquanta del Novecento, rivestiva, in tutti i ceti, un preminente valore sociale; non era infatti soltanto l'unione tra due persone innamorate, ma soprattutto **un accordo tra famiglie, una commistione di patrimoni, un patto d'onore**. L'amore veniva dopo, o almeno così si sperava. E tuttavia, quando le famiglie non approvavano, era frequente, soprattutto nel popolo, la fuga dei fidanzati, **la cosiddetta fuitina**, che metteva la famiglia davanti al fatto compiuto. **Non di rado si trattava di un espediente per evitare le spese di un matrimonio**. Fino alla prima metà del Novecento, le ragazze andavano sposate già a 14 o 15 anni, mentre gli uomini dopo i venti, una volta trovato lavoro o un pezzo di terra da coltivare, da qui il detto *"fimmina a diciotto e masculu a vintuotto"*.

Il fidanzamento era cadenzato da un rigido cerimoniale

Prima del matrimonio, la famiglia sorvegliava strettamente le figlie: uno sguardo, una letterina passata di nascosto, perfino parlare da sole con un uomo potevano comprometterne la reputazione. Il fidanzamento era cadenzato da un rigido cerimoniale: tutto incominciava con *a trasuta ro zitu*, **l'entrata del fidanzato**, si passava così da *ziti ammucciuni*, di nascosto, a fidanzati ufficiali. **Gli incontri** tra i promessi sposi avvenivano **di sabato in sabato**, sino al giorno del matrimonio, e sempre sotto l'occhio vigile di genitori e parenti che non lasciavano mai che i fidanzati entrassero in confidenza e avessero modo di conoscer-

Nel suo libro *Usi nunziali e mangiar di nozze in Sicilia*, il gastronomo ed etnologo **Giuseppe Coria** ricorda



si meglio. Tanto che si narra come, nel periodo tra le due guerre, al rientro dal lavoro, un giovane venne frettolosamente condotto a casa della ragazza che, a sua insaputa, gli avevano destinato. Nell'occasione ebbe modo di vederla solo a debita distanza e a luce di candela. Nel corso della settimana, la famiglia maturò la decisione che forse sarebbe stato più opportuno maritare prima l'altra figlia. Così, il sabato successivo, sostituirono la fidanzata con la sorella. Il fidanzato e la sua famiglia non si accorsero del cambiamento e seguirono senza intoppi le nozze. L'unione, pare, fu feconda e felice.

Altro aspetto importante era la dote. La famiglia della sposa preparava denaro, terreni, mobili e biancheria per la nuova coppia. Il corredo veniva cucito e ricamato a mano: lenzuola, tovaglie, camicie erano dimostrazione di prestigio e laboriosità. Interveneva uno stimatore, *u stimature*, che la famiglia del fidanzato mandava a casa della promessa sposa per valutare se i beni rispettavano l'accordo. Spesso era presente anche uno scrivano per redigere la lista dei singoli pezzi: la non corrispondenza a quanto promesso poteva essere motivo per rompere il fidanzamento.

Nel giorno delle nozze era coinvolta l'intera comunità

Nel giorno delle nozze era coinvolta l'intera comunità. Il corteo nuziale attraversava il paese accompagnato dal suono di campane, musicanti, parenti e vicini. Dopo la cerimonia in chiesa, per le famiglie agiate e anche per quelle benestanti contadine, **il banchetto rivestiva un'importanza fondamentale.** La preparazione era stata lunga, **accumulando per mesi cibo e vino** che dovevano essere abbondanti per lasciare soddisfatto il gran numero di commensali. **Tutto il vicinato aveva partecipato ai preparativi**, specie per la macellazione degli animali, e le donne avevano cucinato insieme per giorni. Nelle campagne, il banchetto si svolgeva nelle corti o nelle case di famiglia. **Sulle lunghe tavolate si portavano olive, salumi e vino della vigna, accompagnati**



da pane e focacce. I primi piatti erano in genere paste al forno, per soddisfare sia la gola sia l'appetito: *cannidduni* (cannelloni), pasta *'ncasciata* (pasta cotta in casseruole), *pastizzu di cavateddi cavati* (pasticcio di pasta cavata a mano). **Particolarmente elaborati erano i timballi di maccheroni:** disposti in due o tre strati, su ognuno dei quali si distribuiva la polpa di maiale e di vitello, sfilacciata per la lunga cottura nel ragù, soffritta con cipolle e **con l'aggiunta di strattu (estratto) di pomodoro diluito nel vino;** si aggiungevano anche zucchine fritte, uova sode, fettine di caciocavallo fresco o tuma, pecorino grattugiato. Il pranzo nuziale si caratterizzava per l'**abbondanza di carni:** capretto, agnello, galline e maiale, secondo la stagione. **Un secondo classico era la gallina, a yaddina china (gallina ripiena):** la gallina, eviscerata e disossata, era farcita con le rigaglie (fegatini, cresta, budello e *giseri*), con l'aggiunta di manzo tritato o salsiccia e riso già cotti, caciocavallo e uova. Si aromatizzava con cipolla, prezzemolo, aglio e basilico. Dopo aver preparato il ripieno, con una consistenza né troppo morbida né troppo secca, regolandosi con l'aggiunta di pangrattato, si riempiva il ventre della gallina e si chiudeva cucendo con il filo. Veniva quindi fatta rosolare in un tegame da forno, aggiungendo il vino e, una volta evaporato, il brodo sino a completa cottura. **I dolci si limitavano alla frutta secca, biscotti di mandorle, pignolata e cubbaita.**

Se la famiglia non aveva grandi possibilità, dopo la cerimonia in chiesa parenti e amici andavano a casa a salutare gli sposi, fatti accomodare nella stanza più grande, liberata dai mobili, e veniva loro offerto un bicchierino di rosolio mentre si faceva gi-

rare **una ciotola di calia arrustuta** che la sposa, con un cucchiaino, distribuita a ogni ospite, pronto a riceverla mettendo le mani a coppa. L'allegria non mancava comunque: bastava una fisarmonica e la serata si trasformava in una festa da ballo in casa.

Di diverso tenore i pranzi delle famiglie aristocratiche e alto-borghesi

Di diverso tenore i pranzi di nozze delle famiglie dell'aristocrazia e dell'alta borghesia che **si svolgevano nei palazzi o nelle loro ville di campagna.** Su tavole sfavillanti di cristalli, argenteria e porcellane preziose, venivano serviti sontuosi timballi di pasta, riccamente farciti, **pasticci di carne, pesce spada, tonno e crostacei,** selvaggina, elaborati piatti **realizzati dai cuochi di casa, i monsù,** su ricette di origine spagnola, francese e araba. **I dolci erano raffinati e scenografici:** monumentali cassate, frutta martorana, cannoli di ricotta, torroni e confetti, gelati...

Degli antichi usi nuziali riportati da Coria **molto è cambiato:** i fidanzati oggi si scelgono liberamente, la sposa non è obbligata a portare dote e corredo. **Restano tuttavia l'aspetto ludico** - in alcuni paesi si usa ancora la serenata sotto il balcone della sposa alla vigilia delle nozze -, la sontuosità del banchetto, l'abbondanza di dolci tipici, la partecipazione in gran numero di parenti e amici, le bomboniere con confetti, la musica. Ancora oggi, il matrimonio in Sicilia è una grande festa di famiglia, dove ospitalità e tradizione, cibo e convivialità rappresentano il cuore della celebrazione.



La cucina arbëreshë

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Un mix di storie e tradizioni, da oltre cinque secoli con salde radici nel Bel Paese.

Il recente riconoscimento dell'UNESCO alla nostra Cucina, quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità, trova una bella sintesi nelle parole di **Massimo Montanari**: **"La Cucina Italiana è un insieme di tessere a comporre un mosaico unico al mondo"**. Cucina "etnica" compresa.

La presenza albanese, in Italia, vanta una tradizione di oltre cinque secoli. Popolo fiero, abituato a resistere tra le

vallate balcaniche, giunse qui nel 1448, alla guida del condottiero **Demetrio Re-res**, chiamato dal Re di Napoli, **Alfonso I d'Aragona**, per sedare le rivolte contadine nei territori del Regno. Vent'anni dopo, un secondo arrivo, ma stavolta da **esuli in fuga dall'occupazione turca, dopo l'uccisione dell'eroe Giorgio Castriota Scanderbeg**. Esuli o militari che, smessa la divisa, **andarono a ripopolare villaggi abbandonati da guerre o epidemie, dedicandosi ad agricoltura e pastorizia**. Comunità di rito greco-bizantino, fieramente orgogliose delle loro lontane origini, **circa centomila persone sparse in sette regioni del Centro-sud, anche se è la Calabria, e in particolare la provincia di Cosenza, a vantare la maggior presenza di questa comunità di frontiera**.

Alcuni ricorderanno l'impatto mediatico di **Anna Oxa**, cantante fuori dagli schemi dell'epoca, albanese di Bari, ma forse po-

chissimi sanno che **uno dei Padri della Patria, Francesco Crispi, per ben due volte Presidente del Consiglio, era albanese di origine palermitana** e, assieme a lui, altri personaggi che hanno contribuito a tramandare una memoria ricca di tradizioni, legate prevalentemente alla trasmissione orale, ma **in arbëreshë, la lingua locale**, mentre per "Arberia" si intendono le varie comunità locali. Su tutte Civita, entro il Parco nazionale del Pollino. Qui vi è il museo etnico albanese e le abitazioni dalla *silhouette* molto caratteristica, quasi antropomorfa, dette le "case parlanti" o case Kodra, omaggio a **Ibrahim Kodra**, pittore di rilievo nazionale del secondo Novecento.

I rituali della cucina arbëreshë

Una storia dalle mille sfaccettature, ben raccontata da **Angelina De Marco**, assieme a **Italo Elmo** e **Ruggero Lazzarini** nel documentatissimo *Rituali e misteri della cucina arbëreshë*, che vede ambasciatrice sul campo **Anna Stratigò**, di Lungro, autrice e testimone di autentici piatti di stretta origine familiare. **Molte tradizioni più vive che mai, in relazione al calendario, posto che la ritualità religiosa è il collante di ogni aspetto della vita sociale arbëreshë**. Per esempio, per la **festa dei defunti, la più importante dell'anno**, il sabato precedente la prima domenica di Carnevale. Ai morti vengono idealmente offerti cibi e bevande, quasi che, per un giorno, vivessero ancora accanto ai loro cari. Si distribuiscono, dopo la cerimonia di rito greco-bizantino, **le panaghie, grano cotto arricchito da noci tritate e chicchi di melagrana**. Il Venerdì Santo è la volta

Pitta 'mpigliata





Uova rosse (colorate con la robbia)

delle zingare di Barile, donne agghindate con tutto l'oro del paese, in processione a distribuire ceci quale garanzia di resurrezione. **A Pasqua, molto ambite le kukupe carfizzote**, ossia decorazioni di pasta di varia forma dove risaltano le **uova rosse**. Nelle precedenti settimane di Quaresima si tenevano da parte. Si raccoglievano nei campi le radici della "rozxa", ossia la robbia. Essiccate e poi bollite con le uova, le rendono splendenti di un rosso Ferrari. Poi, una volta raffreddate, una spennellata d'olio le rende lucenti. Altro momento di aggregazione, **il lunedì di Pasquetta, quando ci si ritrova all'aperto, una grande frittata dove ognuno porta qualcosa di suo**: uova, olio, salsicce, ricotta. Il martedì seguente, ecco le *valljie*, danze che rievocano le epiche gesta dell'eroe nazionale Scanderbeg contro i turchi. Gli "ostaggi" delle armate danzanti ottengono la libertà dopo aver donato dolci e liquori. **Il giorno dell'Ascensione, il piatto della festa sono i tagliolini al latte**. In quel giorno, i pastori non lavorano la fatica della loro mungitura e la regalano ai compaesani, il tutto accompagnato da una bella spolverizzata di pecorino grattugiato. **A Natale non c'è storia: tredici piatti e così sia**. A partire dal *fillilet*, pasta lavorata con ferro da calza e poi con sugo di castrato e peperoncino. Capretto arrostito, ricoperto da un velo di pecorino e pangrattato. Sui dolci liberi tutti. Per esempio, con i *kanarikullat*, cannoli di pasta sfoglia impastata con il vino, fritti e cosparsi di miele, così come i *krustulti*, gnocchi fritti ricoperti di miele.

I matrimoni sono l'esplosione di tradizione e fantasia

I matrimoni sono l'esplosione di tradizione e fantasia. In casa dello sposo **si prepara il kulac**, o *cugliaccio*. Un pane dalla forte simbologia di rimando alla tradizione. Uccelli (i nuovi sposi), serpenti (il male in agguato), da tenere lontano con l'unione della nuova famiglia. Al momento della cerimonia, **quello più riccamente decorato viene distribuito dal sacerdote prima alla sposa e poi allo sposo**. Il secondo, poi, è per tutti i invitati. Durante il banchetto, entra in scena la *peta*, un **vero gioiello di architettura edibile: pasta e frutta secca a volontà**. Al centro una cavità. Sta ai due sposi gestire la cosa. "Posti di fronte l'uno all'altra possono infilare le mani e fare la presa. A un segnale convenuto, ognuno attira a sé la sua parte, con alle spalle il tifo dei rispettivi familiari. Chi, alla rottura del dolce, attira a sé la porzione più grossa dominerà la vita coniugale". Prassi vuole che l'uomo, conscio della sua forza, usi una mano sola, ma è la donna quella che manderà avanti la famiglia e, quindi affronta, più motivata che mai, questa prima sfida con entrambe le mani, vincendola il più delle volte. **Al di là dei riti e tradizioni, vi è la vita quotidiana**, quella di ogni giorno. **Un capolavoro di costanza e manualità sono le shetridhat** (le striglie), una sorta di gomitolini di pasta, lavorati pazientemente dalle donne di casa, le mani inumidite da olio e acqua. Alla base dell'impasto, la

carosella, un grano antico del Meridione. **Conditi con fagioli poverelli** (piccoli e rotondi) ma anche con più robusto ragù di agnello e maiale. In alternativa, **gli hujlonjera, sorta di bucatini senza buco**. Quando si incontra per strada un compaesano dimagrito, lo si sfotte amichevolmente "sembri u ullova", richiamo alla forma sottile di questa pasta.

Caratteristica la pitta 'mpigliata: pasta frolla farcita con frutta secca e miele

Altro rito laico goloso **la preparazione della dromsa, piccoli grumi di pasta quotidiana**. Si "benedice" la farina con rametti di origano bagnato d'acqua, tante piccole gocce quanto piccoli devono essere i grumi che poi si formano. Si cuoce il tutto in una salsa di pomodoro, con alloro e un po' di salsiccia sbriciolata. **Il rito del divin porcello anche qui più vivo che mai**. La sua mattanza coinvolge tutto il paese, compreso il calzolaio che viene a recuperare le setole. A consumo immediato il sanguinaccio, condito con pinoli e aromi e spalmato sul pane. La testa del maiale esposta sul balcone di casa quale simbolo che, anche per i mesi successivi, la dispensa avrà di che saziare la famiglia. **Sui dolci l'arsenale domestico è ricco di fantasia e semplicità degli ingredienti**, il che porta a "creature" che lasciano il loro *imprinting* sui palati golosi. **La pitta 'mpigliata è frutto dell'estro delle massaie**. Pasta frolla a racchiudere un *ambaradan* di noci, pinoli, mandorle, fichi secchi, uvetta, immancabile il miele. Le forme più svariate. A roselline, allungate (tipo torrone), a ciambella. A San Giovanni in Fiore, non si sono negati la *pitta* più lunga del mondo: dieci metri di lunghezza per uno di larghezza, per un totale di mille porzioni che hanno fatto la felicità di compaesani e turisti. **Al saluto della staffa, non può mancare il kabuni, riso cotto in brodo di montone**, addolcito poi con aromi vari e frutta secca, passato in forno e decorato con zucchero a velo, uvetta e mandorle tritate. **Chi lo ha provato ha chiesto il bis**.



Il Fiore Sardo Dop

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

*Archetipo caseario
e custode della
biodiversità ogliastrina.*

I pecorino Fiore Sardo prescinde dalla mera categorizzazione alimentare per configurarsi come un autentico monumento bioculturale, **una sintesi formale in cui si custodiscono secoli di storia, dinamiche ecosistemiche e ingegno pastorale.** Le sue singolari proprietà or-

ganolettiche non sono che il precipitato narrativo di un legame viscerale con la Sardegna e, nello specifico, con l'aspra e fiera provincia dell'Ogliastra. In un contesto contemporaneo spesso minacciato dall'omologazione sensoriale, il Fiore Sardo ogliastrino emerge come **un baluardo di resistenza culturale.** Consumarlo significa accedere a un'esperienza estetica e conoscitiva che trascende l'atto del nutrimento, poiché **ogni assaggio evoca i paesaggi della transumanza,** l'equilibrio della biodiversità locale e la memoria storica di comunità che hanno eletto il pastoralismo a proprio codice identitario.

L'arte della trasformazione del latte, nell'isola, affonda le sue radici in un passato millenario che **risale all'epoca nuragica.** Già tra i secoli XVIII e III a.C., sotto lo sguardo dei monumentali complessi megalitici, le popolazioni locali avevano intuito come conferire stabilità e conservabilità al latte ovino. Questa sapienza indigena si è poi confrontata con le dinamiche commerciali dei dominatori cartaginesi e romani, **spingendo i pastori ad adattare le tecniche di caseificazione ai ritmi lenti della transumanza e alle sfide di un territorio selvaggio.** Attorno all'anno Mille, la produzione del Fiore Sardo aveva ormai raggiunto una rilevanza macroeconomica tale da influenzare gli scambi nel Mediterraneo, diventando una vera e propria valuta nei trattati con le Repubbliche Marinare di Genova e Pisa, e guadagnandosi un posto di rilievo persino nelle corti nobiliari europee.

*Una lavorazione rituale che
non ammette approssimazioni*

L'etimo stesso del formaggio dischiude affascinanti ipotesi interpretative, sospe-



se tra etnobotanica e antropologia. Una prima tesi riconduce il nome **all'utilizzo antico del fiore del cardo selvatico** quale coagulante vegetale naturale, una risorsa ampiamente diffusa nella flora spontanea dell'isola. Una seconda linea congetturale orienta invece **l'origine del termine verso le pischeddas, gli antichi stampi in legno** sul cui fondo i pastori intagliavano un motivo floreale stilizzato, raffigurante un giglio o un asfodelo. Tale fregio, **impresso sulla faccia della forma** insieme alle iniziali del produttore, costituiva un vero e proprio marchio di garanzia *ante litteram*, un segno grafico che certificava l'autenticità dell'opera prima ancora della nascita delle moderne tutele giuridiche.

Nelle zone più impervie dell'Ogliastra, la metamorfosi del latte si compie, **ancora oggi, secondo una sequenza rituale** che non ammette approssimazioni, **governata da un rigore maniacale**. All'interno del *pinnetu* - la capanna pastorale circolare, in pietra e frasche -, l'ambiente si trasforma in un microsystema saturo di vapori lattici e composti aromatici derivanti dal focolare centrale. Il processo prende avvio in *su caddargiu*, la grande caldaia di rame, dove **il latte crudo di pecora di razza sarda**, integro nella sua flora microbica originaria, è riscaldato fino a una temperatura termofila compresa tra i 33 e i 35 °C. Viene quindi inoculato *su callu 'e anzone*, ossia **il caglio in pasta d'agnello**. Questo potente catalizzatore enzimatico non si limita a indurre la precipitazione delle caseine, ma avvia i complessi processi di lipolisi e proteolisi che definiranno **il temperamento piccante e la struttura futura del formaggio**.

Dopo circa mezz'ora di riposo, il casaro impugna *su pilisi*, lo spino, per operare la rottura del coagulo. Non si tratta di un intervento meccanico grossolano, ma di **una frammentazione calcolata, eseguita con movimenti lenti e schemi geometrici precisi** per ridurre la cagliata alla dimensione microscopica di un chicco di riso. Questa spiccata finezza granulometrica massimizza la superficie specifica della massa, ottimizzando la sineresi, cioè la rapida ed efficace espulsione del siero. Successivamente, il pastore immerge le braccia nel liquido tiepido per raccogliere i granuli sedimentati sul fondo, costringen-



doli entro gli stampi tronco-conici denominati *s'aiscu*. Sebbene oggi si utilizzino materiali plastici o d'acciaio, conformi alle normative igieniche, la memoria storica rimanda ad antichi contenitori in sughero, *ortigu*, un materiale naturale, isolante e traspirante. Attraverso la successiva *pessadura*, una vigorosa pressione manuale, le dita del casaro eliminano le ultime tracce di siero interstiziale, modellando delicatamente la pasta bianca fino a dare origine alla forma definitiva.

Prima della salagione, le forme subiscono **un passaggio tecnico cruciale denominato scottatura**, venendo immerse per pochi minuti nella scotta calda, residua della produzione della ricotta. Questo

shock termico superficiale provoca una parziale gelatinizzazione delle proteine, sigillando la crosta in una sorta di corazza protettiva naturale, che scherma il formaggio dalle imminenti sollecitazioni ambientali. **Le pezze vengono poi trasferite nella salamoia, sa murgia**, per un periodo compreso tra le 36 e le 48 ore. Qui il sale penetra per diffusione, regolando l'attività microbiologica e favorendo la formazione della crosta salina. Per verificare l'esatta saturazione della soluzione, i pastori ricorrono ancora al principio di **Archimede** applicato empiricamente: se un uovo fresco o una patata galleggiano in superficie, significa che *su puntu 'e su sale* è stato raggiunto con perfetta densità.



Il momento in cui la chimica incontra il mito è quello dell'affumicatura

Il momento in cui la chimica incontra il mito è *s'affumiatura*, l'affumicatura. Le forme vengono **adagiate in su cannissu, un traliccio di canne sospeso sopra un fuoco alimentato da essenze endemiche della macchia mediterranea**, quali il lentisco, il mirto e il corbezzolo. Non si tratta di un'esposizione al calore diretto, bensì di un prolungato abbraccio di fumo freddo. I composti fenolici e carbonilici volatili, sprigionati dal legno, penetrano nella crosta ancora umida, esplicando un'azione antiossidante e antimicrobica, e conferendo alla forma **la caratteristica colorazione bruna insieme a uno spettro olfattivo selvaggio**. Tale strategia di conservazione, risalente all'epoca nuragica, ampiamente documentata dagli autori romani, precedeva di secoli l'avvento delle moderne tecniche di refrigerazione. Esaurito il ciclo del fumo, il formaggio entra nel limbo della maturazione all'interno della *dispensa o*, nei contesti montani più arcaici, in *su cuile*, l'ovile. Qui il pastore, o spesso la moglie, assume il ruolo di vigile custode. Le forme, collocate sulle scaffalature lignee, chiamate *is taulàrgius*, vengo-

no sottoposte a un rigido protocollo di cura che prevede *s'illimpia*, la rimozione delle muffe superficiali in eccesso, *s'oliadura*, l'applicazione di un'emulsione di olio d'oliva e aceto per mantenere la crosta elastica prevenendo fessurazioni, e *su furriamentu*, il metodico rivoltamento delle pezze per garantire un'asciugatura uniforme.

L'uso di rametti di timo o di elicriso interposti come distanziatori naturali

Storicamente, l'esiguità degli spazi a disposizione costringeva i pastori a impilare verticalmente le forme. Questa disposizione, tuttavia, azzerando la circolazione dell'aria nei punti di contatto, generava pericolosi microambienti umidi e stagnanti, ideali per lo sviluppo di marcescenze. Per ovviare a questo limite logistico, l'ingegno empirico pastorale ha codificato l'uso di rametti di timo o di elicriso interposti come distanziatori naturali. L'inserimento di queste essenze creava un'intercapedine d'aria idonea alla corretta disidratazione della crosta, innescando al contempo sofisticate interazioni biochimiche. **La presenza di oli essenziali ricchi di fenoli volatili, come il timolo e il carvacrolo**, esercitava una selezione microbica competitiva, ini-

bendo lo sviluppo di ceppi fungini degenerativi. Contemporaneamente, l'elevata concentrazione di flavonoidi e composti polifenolici tipici dell'elicriso fungeva da barriera radicalica, rallentando l'ossidazione spinta dei lipidi ovin durante i processi di lipolisi legati alla stagionatura. **Dal punto di vista sensoriale, la porosità della crosta trattata con olio e aceto permetteva la permeazione per osmosi delle note aromatiche: il timo apportava sfumature agrumate e pungenti, mentre l'elicriso donava sentori stabili di liquirizia, camomilla e note speziate di curry.**

Riconosciuto ufficialmente con la Denominazione di Origine Protetta nel 1996, il Fiore Sardo Dop viene **oggi tutelato da un rigido disciplinare** che protegge queste consuetudini secolari inserendole nel quadro normativo comunitario. Dopo un minimo di sei mesi di questa rigorosa segregazione ambientale, il formaggio cessa di essere semplice materia caseosa per farsi reperto gastronomico totale. Guardare e degustare una forma di Fiore Sardo significa confrontarsi con un ecosistema cristallizzato, un'architettura austera e complessa che custodisce, intatto sotto la sua corazzina bruna, il respiro delle terre selvagge dell'Ogliastra e il calore del suo fuoco ancestrale.

Irene Boero



Un frutto per tutte le stagioni: il melone

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*La sua polpa,
dall'arancio al bianco
(melone d'inverno),
è dolce, succosa
ma compatta,
e molto profumata.*



Originario dell'Asia Centrale, il melone si diffuse nel bacino Mediterraneo, come attestato da alcuni dipinti rinvenuti a Ercolano. L'introduzione di questa coltura risale all'epoca cristiana.

Il primo autore che menzionò tale succoso frutto fu **Plinio il Vecchio**, il quale raccontava che il melone piaceva moltissimo all'imperatore **Tiberio** (42 a.C.-37 d.C.).

I meloni Cantalupo, considerati i più profumati e saporiti, sono così chiamati perché introdotti nel XV secolo da missionari provenienti da lontani paesi asiatici al **Castello Pontificio di Cantalupo**, situato nei pressi di Roma.

Quelli coltivati in Italia si possono suddividere in tre categorie

I meloni coltivati in Italia si possono suddividere in tre categorie: **Cantalupo** (*cantaloupensis*), di media grandezza e a superficie liscia, conservabili per brevi periodi; **Inodorus**, detti anche **meloni d'inverno**, di lunga conservazione; **Reticulatus** (varietà Topmark, Stratos e Chando), di media grandezza con superficie attraversata da una fitta rete: per questo detti retati o americani.

Il melone ha una funzione dissetante e rinfrescante. Esso è diverso dall'anguria perché è ricco di flavonoidi e vitamina A, mentre l'anguria è ricca di antociani (pig-

menti colorati idrosolubili responsabili del colore tipico). Per l'abbondante acqua di vegetazione, iodio e zuccheri, il melone possiede **una spiccata azione diuretica**. La funzione renale è facilitata dalla presenza della "adenosina", una molecola fluidificante, regolatrice del sonno, a effetto miorilassante la muscolatura liscia dei vasi arteriosi. In particolare, è altresì **impiegata in medicina come farmaco antiaritmico** interrompendo istantaneamente le tachicardie parossistiche con azione rapida della durata di 10 secondi.

La presenza della vitamina K (fillochinone), pur in dosi non rilevanti, funziona con **effetti coagulanti** quasi ci voglia proteggere dalle emorragie (effetto *balance*).

*La consuetudine di associare
il prosciutto crudo al melone*

Alcuni soggetti avvertono peso gastrico, irritazione e rigurgito dopo ingestione di melone. Ciò può attenuarsi con l'aggiunta di qualche granello di sale che, oltre alla gradevolezza, modifica per osmosi la consistenza della polpa con l'inganno delle papille gustative. Estrahendo acqua si ottiene una soluzione altamente concentrata sulla superficie del melone, **facilitandone la digeribilità**. Per tale ragione è diventata con-

suetudine associare il prosciutto crudo al melone. Il prosciutto crudo apporta proteine nobili (tutti gli amminoacidi essenziali) non denaturate dalla cottura e il sale della salagione favorisce una digestione completa dal punto di vista nutrizionale. Sul transito intestinale mostra indifferenza, tanto che può essere impiegato sia in caso di stipsi che di diarrea.

Il melone svolge attività anticoagulante utile, dunque, nella prevenzione di ictus e infarto. Il beta carotene, specie in quello giallo, manifesta un effetto antineoplastico, in particolare nel polmone (**Jean Carper**, *The Food Pharmacy*).

In bioterapia nutrizionale, il melone è utile nelle diete dimagranti. Un esempio. A pranzo: 150 g di pesce in padella, indivia riccia e mezzo melone; a cena: 150 g di tortellini al pomodoro, indivia belga ai ferri e 2 kiwi. Il pesce offre un ottimo apporto proteico; l'indivia riccia, ricca di ferro e acqua, si associa al melone per favorire l'effetto diuretico e l'azione fluidificante della adenosina migliora il filtrato glomerulare. Nel pasto serale, invece, si associa la copertura del tortellino (ricca di carboidrati) con il ripieno proteico. Il pomodoro favorisce la funzione epatica; la belga e i kiwi riducono i radicali liberi e, in combinazione, favoriscono la peristalsi risolvendo l'eventuale stipsi. La serotonina del kiwi favorisce un sonno duraturo e ristoratore.



Il fricandò

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Un saporito piatto della tradizione contadina.

Nell'interpretazione lombarda, la ricetta è documentata fin dal Settecento

Il nome fricandò è l'italianizzazione del termine francese **fricandeau**, che indica una pietanza classica, a base di un taglio pregiato, **solitamente noce di vitello, lardellato e stufato, intero, con vino, aromi, spezie**, ma che si è evoluto nella nostra cucina in **due appetitose varianti**: come **piatto di carne**, in particolare in **Lombardia e Piemonte**, e come sana e gustosa preparazione **a base di verdure di stagione**, tipica di **Marche e Romagna**.

Nell'interpretazione lombarda, la ricetta è documentata fin dal **Settecento**, e **come secondo piatto nobile** compare anche ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (ricetta 255) di **Pellegrino Artusi**: noce di vitella di latte, lardellata con striscioline di prosciutto grasso e magro, rosolata con burro, cipolla stecata con chiodi di garofano, sedano e carota, poi cotta lentamente in casseruola aggiungendo brodo. A fine cottura, il liquido del fondo viene passato, digrassato e ridotto fino a ottenere una salsa densa da versare sulla carne al momento di servire.

Il fricandò piemontese, **nella versione**

contadina di antico e saporito piatto nato per valorizzare **tagli di carne meno pregiati**, si prepara facendoli rosolare con rosmarino e sfumandoli con grappa per donare una nota aromatica decisa prima di aggiungere le verdure (cipolle, carote, sedano, pomodori e patate). Il tutto deve **"mitunè" (stufare a fuoco lentissimo)** per oltre **due ore**, finché la carne non diventa tenerissima e le patate iniziano a sfaldarsi.

Nella versione marchigiano-romagnola, è profumato di ortaggi estivi

Nella versione marchigiano-romagnola il fricandò è, invece, una preparazione profumata e saporita di ortaggi estivi - **melanzane, zucchine, peperoni, cipolle e pomodori** -, che figura di diritto nel lungo elenco dei piatti **della cucina del recupero**, spesso definita "cucina povera", ideati dalla creatività femminile per la necessità di ottimizzare le risorse e non sprecare nulla, specialmente in contesti di povertà contadina o dopoguerra. Molti lo considerano un cugino della più blasonata *ratatouille* francese, diventata famosa anche grazie all'omonimo film di animazione della Disney, con la storia di Remy (il piccolo ratto con la passione per la cucina), ma le nostre varianti regionali e le differenze nel metodo di cottura ne attestano decisamente una elitaria identità italiana.

Secondo la tradizione popolare i marchigiani lo chiamano fricandò o frecantò, in riferimento a **un'antica sfida culinaria tra amici**: un macellaio di nome



Antonio (*Antò* in dialetto locale) vinceva regolarmente ogni gara con i suoi piatti a base di carne. Un giorno, un ortolano sfidò il macellaio presentando un piatto povero, fatto esclusivamente di verdure estive (cipolle, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni) cotte in padella. La preparazione risultò talmente saporita da battere la carne di Antonio e gli amici, sorpresi, avrebbero esclamato in dialetto: "*Frec'Antò!*" (ossia: "Hai fregato Antonio!"), dando così il nome alla pietanza.

Il procedimento della ricetta tradizionale delle *vergare* (le donne a capo delle case coloniche) inizia facendo soffriggere, in un'ampia padella, un trito di cipolla, carota e sedano con abbondante olio. Si aggiungono, a scalare e a fuoco vivace, le verdure tagliate a pezzettoni: prima le patate, poi i peperoni, seguiti da melanzane, zucchine e pomodori. Si mescola bene il tutto, si aggiunge il sale e, coprendo con un coperchio, si lascia stufare a fuoco dolce, per circa 20-30 minuti, finché le verdure sono tenere ma non sfatte.

Gastronomicamente **valido come contorno** (servito caldo, tiepido o freddo), è anche **ideale per condire la pasta**, calda o fredda.

Le diverse varianti regionali

Lo chef stellato **Michele Biagiola**, nel suo ristorante *Signore te ne ringrazi*, nel **centro di Macerata**, ha creato una sua versione, chiamata "**Spaghetti con fricantò**", dove la complessità delle verdure diventa il condimento principale per la pasta, elevando il contorno a piatto gourmet.

Questa spadellata di verdure estive si ritrova, anche se con nomi diversi, in **altre tradizioni gastronomiche del Centro-Sud**.

Zucchine, melanzane, cipolle fresche e peperoni si sposano con i pomodori e gli aromi nella *ciammotta* lucana: un tempo, i contadini e i pastori la portavano con sé all'interno di una **pagnotta di pane** (usata come un vero e proprio contenitore, oltre che come accompagna-



mento), per poi consumarla fuori casa durante le lunghe giornate di lavoro.

La variante laziale, e più precisamente la ***cianfotta* di Ventotene**, prevede l'utilizzo di **fave, piselli, carciofi, patate, asparagi selvatici e cipollotti**, il tutto accompagnato da un soffritto di olio, porro e pancetta.

Ben tre le versioni della Campania: la ***ciauredda* cilentana**, fatta con peperoni, patate e melanzane a dadini, stufati a fuoco lento con pomodorini tagliati a metà, olio e aglio, con un tocco di basilico aggiunto al termine della cottura; ***u ciamuottel beneventano***, con zucchine, patate, carote, bietole, fagioli freschi (già lessati) e fiori di zucca; e, infine, la ***cian-***

***fotta* napoletana**, simile a quella cilentana, ma con l'aggiunta di olive nere e origano.

La ***ciambotta* calabrese** è molto simile alla versione cilentana, per quanto riguarda le verdure, ma il tocco in più è dato **dall'aggiunta di un mix di mollica di pane raffermo e pecorino** che dona al piatto un gusto particolare e deciso.

Nel **Gargano**, troviamo una particolare reinterpretazione del piatto, ***u' ciambott***, che prevede l'utilizzo di ingredienti semplici e genuini, tipici della cucina mediterranea: **verdure** di stagione, diverse varietà di **pescce** di piccola taglia e frutti di mare, olio extravergine di oliva, basilico e prezzemolo.



I mostaccioli di San Francesco

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Tradizionali dolcetti con
il mosto nuovo, tanto
amati dal Poverello
d'Assisi.*

Si avvicina la vendemmia, e con essa il tempo del dolce mosto nuovo, e dei mostaccioli (o mostazzoli), i tradizionali dolcetti rivendicati da molte regioni italiane come tipici propri. **I mostaccioli odierni sono i discendenti di antichissime e povere ricette contadine** che, nella stagione della raccolta dell'uva, si impastavano con il mosto nuovo e la farina. Tagliamo subito i fili con il millenario passato: i mostaccioli odierni non

sono più quelli di quando Berta filava. Oggi, impreziositi di cioccolata, canditi, uvetta passa, mandorle, miele e dolcezze varie, **sono i pronipoti ricchi del *mustaceum* romano**. Ma del mosto dal quale prendono il nome, se ce n'è, ce n'è appena una goccia.

*La ricetta più antica
la tramanda Catone*

La ricetta più antica del *mustaceum* ce la tramanda **Catone** nel *De agri cultura*. Il Censore suggerisce: "Inzuppa un moggio di farina con il mosto, aggiungi anice, cumino, due libbre di grasso, una libbra di cacio e corteccia di alloro. Impasta ben bene e dagli la giusta forma, dopo di che cuoci sulle foglie di alloro".

Gneo Nevio, poeta e drammaturgo ro-

mano del III secolo avanti Cristo, aveva un metro tutto suo per misurare l'illibatezza, e cioè il bene più prezioso, delle ragazze da marito. **Nevio** paragonava la verginità al vino nuovo. Leggiamo in un suo passo teatrale: "*Virgo, si mustea est*". *Virgo* non ha bisogno di traduzione, *mustea* è l'aggettivo che deriva da *mustum*, il mosto. Tradotta con un po' di libertà l'espressione di Nevio dice: "La vergine è dolce e preziosa come il nuovo mosto". A quei tempi la condizione virgine era un assioma, oggi un accessorio. La buonanima del nostro professore di latino ci perdonerà se ci siamo presi un po' di libertà e aggiunto qualche attributo, ma, in fondo, il nostro è un omaggio, oltre che a Nevio, a Catone, **Virgilio, Plinio, Ovidio, Giovenale, Apicio, scrittori che lodarono tutti il mosto e i suoi derivati**.

C'è, comunque, una correlazione tra la *virgo mustea* e il matrimonio: quando due giovani Romani **convolevano a nozze, nel banchetto non mancava mai il *mustaceum*, focaccia preparata con farina impastata col mosto nuovo**, cui erano aggiunti altri ingredienti. Una volta amalgamato il tutto, la schiacciata veniva cotta su foglie d'alloro. La ricetta catoniana è riportata dalla storica **Ilaria Gozzini Giacosa** nel libro *A cena da Lucullo*. L'autrice sottolinea come **il nome di questi dolci sia sopravvissuto in diversi tipi di biscotti che ancora oggi si fanno in molte regioni d'Italia: i *mustazzit* lombardi, i mostaccioli calabresi, la *mustazzola* siciliana, i *mustazzueli* pugliesi**. "Ma", conclude con un punto esclamativo che è una sentenza di condanna per vilipendio alla tradizione, "in tutti questi dolci il mosto, l'ingrediente cioè che ha dato loro il nome è, attraverso i secoli, scomparso. Nessuno di questi biscotti prevede per la sua preparazione l'utilizzo di mosto!".





È la Campania a rivendicarne la paternità

Tra tutte le regioni che rivendicano la paternità dei mostaccioli, è la Campania a pretenderne la maternità: *mater semper certa*. Per i partenopei, i loro *mustaccioli*, o *mustacciule*, sono i tipici che più tipici non si può. Hanno una **forma a rombo** e sono **coperti da una glassa di cioccolato** mentre **l'impasto interno, speziato, è a base di miele e frutta candita**. Sono dolci buoni in ogni stagione, ma guai a farli mancare nel periodo più dolce dell'anno, il Natale, quando si mangiano in famiglia insieme agli *struffoli* e ai *susamielli*.

Ad Avigliano, in **Basilicata**, sono un **prodotto da forno che somiglia al tarallo**, quindi friabile. Il nome? *Mustazzuol*.

In terra d'**Otranto** c'è una **venerazione per questi antichi dolcetti** che - paese salentino che vai, nome che trovi - sono chiamati *mustazzoli*, *mustazzueli*, *nna-sprati*, *bisquetti*, *pisquetti*, *scaiezzuli*, *zozzi*, *castagnette* e altro ancora.

Anche la **Calabria** è prodiga di nomi: *mastazzolu*, *nzudda*, *nnzuddha*... Nella carta d'identità del mostacciolo calabrese c'è perfino il luogo di nascita: Sogliano Calabro.

I **mostazzoli di Calabria, Sicilia** (dov'erano un tempo confezionati dalle monache nelle cucine conventuali) e **Puglia sono inseriti nel prestigioso elenco dei Pat**, i Prodotti Agroalimentari Tradizionali.

Anche la **Sardegna** ha i suoi gustosi mostaccioli: molto buoni **quelli di Oristano**,

che si presentano con una glassa bianca e una speziatura di cannella. Altrettanto speciali i ***mustazzuleddus de mendula***, fatti con la mandorla e decorati con *sa cappa*, glassa bianca percorsa da un'onda di cioccolato nero.

Nel **Veneto** sta scomparendo un dolce legato alla vendemmia che **non è un mostacciolo vero e proprio, ma una specie di budino che però rispetta ancora gli ingredienti tramandati dalla civiltà contadina**, uva, mosto e farina. Il nome è al plurale: *sùgoli* o *sugoi*.

L'ascetico dolcetto che tanto piacque a San Francesco nel suo primo viaggio a Roma

Siamo partiti da Roma, la città dove il *mustaceum* è nato più di duemila anni fa, a Roma torniamo. Abbiamo lasciato per ultimi i mostaccioli dell'Urbe perché, come dice il Vangelo, gli ultimi saranno i primi: i mostaccioli romani, infatti, profumano di santità, di paradiso. Non perché Roma sia il centro della cristianità o perché i dolcetti col mosto erano in bella vista nella carta dei dessert di due Papi del Cinquecento, **Pio IV** e **Pio V**, con ricette preparate dal celeberrimo **Bartolomeo Scappi**, il "**Cannavacciolo**" dei pontefici rinascimentali, ma perché i mostaccioli furono l'ascetico dolcetto che tanto piacque a **San Francesco** nel suo primo viaggio a Roma.

Quando il Poverello d'Assisi si recò, nel 1210, nella città di San Pietro per presentarsi al Papa con tutti i suoi fraticelli, fu

aiutato da **Jacopa Frangipane de' Sette-soli**, una ricca nobildonna vedova che, convertita dalle parole di Francesco, ne divenne una seguace fedele. Tra un salmo, un'esortazione e una laude al Creatore, Francesco ebbe modo di assaggiare, grazie a Jacopa, alcuni biscotti tipici dell'Urbe che definì "**boni e profumosi**": i mostaccioli. Erano dolcetti tipici del periodo della vendemmia, fatti con molta semplicità e con ingredienti di stagione: pasta di pane, miele, mandorle e mosto d'uva dolce dal quale prendevano il nome. I dolcetti piacquero talmente al santo frate che, sentendo prossima la morte, dettò a un frate questa missiva per la nobildonna romana: "A donna Jacopa, serva dell'Altissimo, frate Francesco, poverello di Cristo, augura salute nel Signore e comunione nello Spirito Santo. Sappi, carissima, che il Signore benedetto mi ha fatto la grazia di rivelarmi che è ormai prossima la fine della mia vita. Perciò, se vuoi trovarmi ancora vivo, appena ricevuta questa lettera, affrettati a venire a Santa Maria degli Angeli. Poiché se giungerai più tardi di sabato, non mi potrai vedere vivo. E porta con te un panno di colore cenerino per avvolgere il mio corpo e i ceri per la sepoltura. Ti prego anche di portarmi quei dolci, che tu eri solita darmi quando mi trovavo malato a Roma".

A quanto riferiscono le cronache, non si fece nemmeno in tempo a spedire la lettera che *Frate Jacopa*, così era chiamata la donna nella comunità francescana, era già ad Assisi avvisata in Spirito dell'imminente morte del Santo. E portava con sé quanto le aveva chiesto Francesco: il panno cenerino, i ceri per la sepoltura e "quei dolci boni e profumosi" che Francesco le aveva chiesto di portare. Jacopa fu l'unica donna che assistette al passaggio dalla vita alla morte del Poverello d'Assisi. Successivamente visse ad Assisi, come terziaria francescana. Quando morì, fu sepolta nella Basilica inferiore. Oggi le sue spoglie riposano proprio di fronte alla tomba di Francesco, il frate che apprezzò talmente i suoi dolci da chiedere di assaggiarli anche in punto di morte. Da allora i mostaccioli, **a Roma e nelle regioni vicine, sono chiamati i mostaccioli di San Francesco**.



L'acquasale

e il paesaggio del gusto

di Giovanni Colonna

Accademico di Taranto

Pratiche alimentari e tradizioni della Puglia rurale.

L'acquasale rappresenta **una delle più autentiche espressioni della civiltà contadina pugliese.**

Piatto di recupero e insieme paradigma della cucina mediterranea, essa nasce dalla **necessità di valorizzare il pane raffermo, bene prezioso** e quasi sacrale nella società rurale. La sua apparente semplicità racchiude, in realtà, un complesso sistema di saperi, pratiche e relazioni con il territorio, tale da renderla **un vero documento di cultura materiale.**

Gli studi di **Ernesto De Martino** sul Mezzogiorno italiano hanno evidenziato come

il mondo contadino abbia elaborato, attraverso i gesti quotidiani, **forme di risposta alla precarietà dell'esistenza.**

Il cibo, e in particolare il pane, si inserisce in tale orizzonte come elemento fondamentale della sopravvivenza e della costruzione dell'identità collettiva.

L'alimentazione delle classi subalterne non può essere letta soltanto in termini nutrizionali, ma come espressione di un universo simbolico nel quale **la parsimonia, il riuso e la condivisione assumono un significato profondamente culturale.**





L'ingrediente principale è il pane di grano duro, generalmente cotto a legna

L'ingrediente principale dell'acquasale è il pane di grano duro, generalmente cotto a legna e lasciato indurire per alcuni giorni. In molte aree della Puglia, si utilizzavano pagnotte caserecce spezzate a mano e appena bagnate; **nel Salento prevaleva invece l'impiego della frisa, il pane biscottato** che, grazie alla lunga conservazione, accompagnava il lavoro dei contadini e dei pescatori durante i mesi estivi. **L'acqua svolge un ruolo essenziale nella preparazione:** il pane deve essere ammorbidito ma non disfatto, in **un equilibrio di consistenze** che rivela una raffinata conoscenza empirica delle materie prime. Al pane **si aggiungono olio extravergine d'oliva, sale e pomodoro**. L'olio costituisce il principale apporto energetico del piatto e rappresenta il prodotto simbolo della civiltà agraria pugliese. Il pomodoro, entrato stabilmente nell'alimentazione popolare tra XIX e XX secolo, conferisce freschezza e acidità, mentre **l'origano selvatico** ne caratterizza il profilo aromatico. A questi ingredienti di base, si affiancano **varianti legate alle produzioni locali:** cipolla, olive, capperi, basilico, cetrioli e meloncelle, antica cucurbitacea tipica della Puglia centrale e del Salento.

La geografia dell'acquasale coincide con la geografia agricola della regione. Sul Gargano, il piatto si arricchisce frequentemente di cipolla e olive nere e

conserva una maggiore vicinanza alla tradizione pastorale e marinara. **Nella Terra di Bari** trovano spazio **la meloncella e il carosello**, prodotti identitari dell'orticoltura locale. **Nel Salento**, l'acquasale si identifica quasi completamente con la **frisa condita con pomodoro, olio e origano**, divenuta oggi uno dei simboli gastronomici del territorio. Le differenze non sono soltanto culinarie, ma raccontano **modi diversi di abitare il paesaggio e di utilizzare le risorse disponibili**.

Il proletariato rurale trasformava la scarsità in sapienza gastronomica

Le indagini etnografiche, condotte da **Annabella Rossi** sul mondo popolare meridionale, hanno mostrato come l'alimentazione costituisca un importante indicatore delle condizioni sociali e delle forme di organizzazione della vita quotidiana. **La cucina contadina** appare, infatti, strettamente **legata alla stagionalità, al lavoro agricolo e alla trasmissione dei saperi** all'interno della famiglia. L'acquasale appartiene pienamente a tale universo: era il cibo delle soste durante la mietitura, dei pranzi consumati in campagna e delle giornate trascorse in mare, preparato con ingredienti sempre disponibili e facilmente trasportabili. Un contributo fondamentale alla conoscenza della gastronomia tradizionale pugliese è stato offerto da **Luigi Sada**, che, nelle sue opere, **ha documentato**

ricette, denominazioni dialettali e varianti territoriali della cucina povera regionale. Sada descrive l'acquasale come uno dei piatti emblematici del proletariato rurale, capace di trasformare la scarsità in sapienza gastronomica. Nelle sue pagine il pane emerge come alimento quasi "idolatrato" dai pugliesi, elemento centrale di una **cultura alimentare fondata sul rispetto delle risorse e sul rifiuto dello spreco**.

La pietanza trova inoltre un **naturale compimento nell'abbinamento con i vini rosati pugliesi**, altra significativa espressione della cultura alimentare regionale. La freschezza del pomodoro, la sapidità del pane, l'intensità aromatica dell'origano e la morbidezza dell'olio extravergine d'oliva richiedono un vino dotato di buona acidità, moderata struttura e una marcata componente fruttata. Il rosato pugliese, storicamente prodotto soprattutto da uve Negroamaro e Primitivo, nel Salento, e da Bombino Nero nell'area della Murgia e del nord barese, risponde pienamente a queste caratteristiche.

L'incontro tra acquasale e rosato non è soltanto un esercizio di tecnica gastronomica, ma riflette una profonda coerenza culturale e territoriale. **Entrambi i prodotti sono infatti il risultato di un'antica economia agricola** fondata sulla policoltura mediterranea, nella quale la coltivazione dei cereali, dell'olivo e della vite costituiva l'ossatura del paesaggio rurale pugliese. Non è casuale che il pasto estivo del contadino potesse essere accompagnato da un bicchiere di vino leggero e fresco, spesso servito a temperatura di cantina o appena rinfrescato nell'acqua dei pozzi e delle cisterne. **La recente riscoperta dell'acquasale da parte della ristorazione e del turismo enogastronomico** non ha cancellato il suo significato originario. Al contrario, essa ha **restituito valore a un patrimonio di conoscenze** che appartiene alla memoria collettiva della Puglia. La preparazione continua a raccontare la storia di una società nella quale il pane era considerato un dono da custodire e il cibo rappresentava il risultato di un delicato equilibrio tra uomo, natura e lavoro.



Fondi di cucina e cucina espressa

di Sandro Borruto

Delegato di Area dello Stretto-Costa Viola

Il modello calabrese tra identità mediterranea ed eredità francese.

Nel panorama gastronomico europeo, i **fondi di cucina** rappresentano una delle tecniche fondamentali per la costruzione del gusto. La loro concezione moderna si deve alla grande scuola francese dell'Ottocento: **Antonin Carême**, prima, e **Auguste Escoffier**, poi, ne formalizzano la struttura, codificando fondi chiari e bruni, fumetti, glasse e salse madri come basi tecniche imprescindibili della *brigade de cuisine*.

Tale impostazione, fondata sulla standardizzazione e sul controllo aromatico, ha influenzato in profondità la ristorazione italiana, soprattutto nelle regioni centro-settentrionali, dove il fondo si è imposto come elemento tecnico autonomo, preparato in anticipo e impiegato per conferire continuità gustativa alle preparazioni.

In Calabria, il fondo non costituisce un'entità separata dalla preparazione

La Calabria si distingue, invece, per un **modello profondamente diverso**. Qui il fondo non costituisce un'entità separata dalla preparazione: **esso si forma in itinere, durante la cottura, attraverso la stratificazione progressiva degli ingredienti**. Potremmo definirlo un modello "a fondo implicito", nel quale la tecnica non si esprime nella costruzione preventiva di una base aromatica, ma nella capacità di **far emergere il gusto direttamente dalla materia prima**.

Sono tre gli elementi che distanziano maggiormente la tradizione calabrese dalla codificazione francese:

■ **Il ruolo dell'olio extravergine d'oliva**, che sostituisce il burro come vettore aromatico, solvente e struttura portante del gusto.

■ **La semplificazione della base aromatica**, che rinuncia alla *mirepoix* francese in favore di soffritti essenziali - cipolla rossa, aglio, peperone secco - altamente identitari.

■ **L'immediatezza dell'estrazione**, par-

ticolarmente evidente nei fondi di pesce, ottenuti in forma espressa, senza riduzioni lunghe né chiarificazioni complesse. La cucina francese tende a costruire basi neutre e controllate, che fungono da architrave tecnica su cui modulare il gusto finale. La Calabria, al contrario, lascia emergere la forza naturale degli ingredienti, **generando un fondo che non precede il piatto, ma accade con il piatto**.

Una differenza non solo tecnica, ma culturale

È una differenza non solo tecnica, ma culturale: la cucina francese risponde a una logica di ordine e gerarchia, quella calabrese a **una visione mediterranea del gusto come processo spontaneo, immediato, identitario**.

Negli ultimi anni, tuttavia, **la distanza tra i due modelli si è ridotta**, grazie al lavoro di una nuova generazione di chef calabresi che dialogano con la tecnica d'oltralpe. Riduzioni leggere, chiarificazioni controllate, estrazioni a freddo e nuove emulsioni convivono con sapori profondi e territoriali, dando vita a un linguaggio gastronomico contemporaneo capace di conciliare **rigore e autenticità**.

Il confronto tra fondo calabrese e fondo francese mostra così la **ricchezza delle diversità interne alla cucina italiana**. Due logiche distinte - la codificazione tecnica e la spontaneità mediterranea - non si oppongono, ma si completano.

In questo incontro risiede una delle sfide più interessanti della cucina italiana contemporanea: integrare la precisione del metodo con la forza dell'identità, dando nuova vita a un patrimonio che continua a evolversi senza perdere le sue radici.





Menu cartaceo e QR code

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

*L'evoluzione
da semplice lista
a esperienza digitale
interattiva, riflettendo
i cambiamenti
tecnologici, sociali
e culturali della
ristorazione.*

La "generazione silenziosa" (nati tra il 1928 e il 1945) preferisce nettamente il menu cartaceo; **quella boomer** (1946-1964) apprezza il menu tecnologico, anche se molti reagiscono con confusione e sensazione di "servizio freddo", con la tendenza a un approccio ibrido che offra entrambi i formati; **dalla "generazione X" (1965-1980) in poi, il QR code è visto come moderno, veloce e pratico.** È questa la semplificazione della preferenza accordata dai clienti tra menu cartaceo e QR code, che ne documenta l'evoluzione da semplice lista cartacea a esperienza digitale interattiva, riflettendo i cambiamenti tecnologici, sociali e culturali della ristorazione.

*Molti clienti apprezzano
il QR code per la praticità, l'igiene
e la velocità di consultazione*

Molti clienti apprezzano il QR code per la sua praticità, l'igiene e la velocità di consultazione, specialmente nei contesti di *casual dining* (circa il 72% preferisce i QR menu in questi locali). Permette di vedere

foto, dettagli e modificare facilmente la lingua, con circa il 78% dei clienti che li apprezza per la comodità, **in particolare nei ristoranti con alta rotazione.**

Il menu fisico è spesso preferito nei contesti di fine dining (circa il 58%) e nei locali che puntano sull'esperienza e sull'atmosfera, offrendo una sensazione di "solidità" e un approccio più rilassato, senza schermi. È comunque un elemento di *design* e accoglienza, con circa **l'81% dei clienti che apprezza la disponibilità di entrambe le opzioni**, permettendo loro di scegliere in base al contesto.

Per i ristoratori, il menu digitale, tramite QR code, **offre vantaggi operativi**, come l'aggiornamento in tempo reale di prezzi, piatti e allergeni, eliminando i costi di ristampa.

La soluzione ideale, oggi, è spesso offrire un menu digitale ben progettato (accessibile via QR code) come opzione principale, mantenendo però i menu cartacei (o plastificati) disponibili per chi li richiede. Una tesi che suggerisce *On the Menu - The*

World's Favorite Piece of Paper (Sul menu - Il pezzo di carta preferito del mondo), scritto da **Nicholas Lander** e pubblicato nel 2018, che narra la storia e l'evoluzione dei menu, per dare profondità storica alle proposte della "minuta delle vivande", come veniva chiamata in Italia nell'Ottocento. *On the Menu* presenta oltre 100 splendide riproduzioni a colori di menu, alcuni all'avanguardia dell'innovazione culinaria contemporanea, altri reliquie di un'altra epoca. Tra le riproduzioni, l'autore esamina i principi di progettazione e impaginazione dei menu; l'evoluzione delle carte dei vini e dei *cocktail*; il menu come testimonianza del passato con il *briefing* dello staff su quello della serata.

*Il menu nasce come strumento
informativo nei banchetti
aristocratici del XVII e XVIII secolo*

Il menu nasce come strumento informa-





tivo nei banchetti aristocratici europei del XVII e XVIII secolo, e **in particolare, in Francia, quando si indicava l'elenco dettagliato delle portate disponibili**. Si fa comunemente risalire alla trasformazione dal "servizio alla francese" al "servizio alla russa". Il primo prevede una certa autonomia dell'ospite commensale, che deve servirsi da solo con le *clips*, attingendo per la propria porzione dai piatti di portata disposti contemporaneamente a tavola; nell'altra procedura del servizio, tutto si semplifica e i cuochi si industriano a codificare la successione delle portate. **Menu non vuol dir altro che minuta**, ossia l'appunto che il capo cuoco, o il maggiordomo, stilava ogni giorno presso il sovrano, il nobile, il diplomatico, il padrone di casa aristocratica, il ricco borghese, in base alla disponibilità della dispensa, del mercato e alla propria creatività.

Nel XIX secolo, con la diffusione dei ristoranti moderni, **il menu cartaceo diventò un elemento fondamentale**, comunicando prezzi e offerte; e organizzare antipasti, primi, secondi e dessert rappresenta l'identità del locale. **Anche il suo design era parte dell'esperienza estetica del ristorante**. Per oltre un secolo, il menu stampato è rimasto lo standard mondiale con i punti di forza della semplicità, immediatezza, contatto fisico con il cliente.

Aveva e ha alcuni limiti, come i costi di ristampa, gli aggiornamenti lenti, l'usura del supporto e la difficoltà nella gestione multilingua.

Con la diffusione di Internet e degli smartphone **negli anni 2000, molti ristoranti iniziarono a sperimentare menu online**, tablet al tavolo, schermi digitali, ordina-

zioni elettroniche per rendere il servizio più rapido e flessibile.

Il QR code è entrato progressivamente nella vita quotidiana

Il QR code **è stato inventato nel 1994 dalla società giapponese Denso Wave**, inizialmente utilizzato **nell'industria automobilistica** per tracciare componenti. Con gli smartphone dotati di fotocamera, il QR code è entrato progressivamente nella vita quotidiana per pagamenti digitali, *marketing*, accesso rapido a siti web, ticket elettronici, controlli degli orari bus. **La vera diffusione del menu QR avviene durante la pandemia di Covid-19, tra il 2020 e il 2021**, imposto per motivi igienico-sanitari, **per eliminare i menu cartacei condivisi**.

Oggi il menu QR è spesso integrato con fotografie dei piatti, traduzioni automatiche, allergeni e valori nutrizionali, ordinazione online, pagamento digitale, programmi fedeltà. L'evoluzione dal menu cartaceo al QR code rappresenta il passaggio dalla ristorazione tradizionale a quella digitale; non più soltanto una lista di piatti, ma **uno strumento dinamico di comunicazione**, marketing e interazione con il cliente.

Il menu cartaceo continua a essere molto apprezzato perché offre un'esperienza più tradizionale e immediata, per gli aspetti positivi della facilità di lettura: nessun bisogno di smartphone o connessione; esperienza più "calda" e personale; maggiore comodità per clienti anziani; percezione di qualità del locale nei ristoranti tradizionali. Esso è ancora associato a tradizione, eleganza e semplicità, mentre quello tramite QR code rappresenta innovazione, velocità e flessibilità. Più che sostituirsi completamente, oggi le due modalità tendono a convivere, offrendo ai clienti libertà di scelta e un'esperienza più inclusiva.

Quotidianamente, la parola menu assume significati differenti in base alle offerte promosse: menu del giorno, *à la carte*, turistico, degustazione, vegano.



Rimane certamente il protagonista dell'evoluzione storico-culturale della civiltà gastronomica, testimone eloquente di avvenimenti e personaggi e delle numerose occasioni conviviali che caratterizzano anche la vita politico-sociale. **Protagonista, quello cartaceo, anche di un collezionismo attento** e indispensabile per conoscere i gusti di un'epoca, seguirne l'evoluzione attraverso le differenze nella preparazione delle vivande e comporre quel vastissimo mosaico di usi, costumi e tradizioni, idonei a offrire la traccia della gastronomia, **necessari per scrivere storie della cucina**. Quelli digitali seguiranno le modificazioni dei concetti di memoria e condivisione, già in atto nella trasformazione fotografica da analogica in elettronica, e se l'album fotografico continua a essere considerato, sia in cartaceo sia in digitale, come momento di conservazione della memoria individuale, anche per i menu si potrebbe registrare la stessa tendenza.

Henri Cartier-Bresson, fotografo francese, considerato un pioniere del fotogiornalismo, tanto da meritare l'appellativo di "occhio del secolo", sosteneva che "perché una cosa acquisti un valore duraturo, bisogna che passi attraverso tutto il processo delle emozioni umane"; e, a tavola, tali parole hanno ancora più valore perché **leggere il menu è il primo viaggio nel gusto**: preludio di sapori, emozioni e ricerca.



Il pane nel surgelatore

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Un metodo sicuro antispreco, che però ha le sue regole.

Troviamo sul mercato un'infinita varietà di pani. Impastati con diverse qualità di farine. Spesso ne compriamo più di quanto ne occorrerebbe. Il pane non consumato il giorno dopo è già duro e, pertanto, non gradito al consumo. Ciò, nel lontano passato, non accadeva, perché la fattura "casareccia" delle tradizionali pagnotte consentiva una conservazione più lunga nel tempo, induriva meno rapidamente, grazie all'uso del lievito madre e a una diversa gestione dei tempi e delle materie prime. La lunga lievitazione e l'uso di farine meno raffinate creavano una struttura interna che tratteneva l'umidità per più giorni.

Il pane scongelato ha un indice glicemico più basso e una migliore digeribilità

Il pane ha un valore simbolico e, anche se è avanzato, non si butta mai, se non altro per ragioni di economia domestica. Viene in aiuto il congelatore che lo conserva per giorni e giorni, fino a sei mesi. Tale pratica, che in molti adottiamo spesso, ci lascia, però, il dubbio che il pane, così conservato, potrebbe non essere salutare. Invece, è un metodo antispreco sicuro e il pane, così mantenuto, ha un indice glicemico più basso e una migliore digeribilità. Naturalmente bisogna seguire alcune regole affinché, una volta scongelato, conservi una sua gradevolezza di consumo. Prima di porlo nel freezer va tagliato a fette, quando è ancora fresco e posto ben sigillato in sacchetti appositi, ciò perché inizia a diventare raffermo non quando si



indurisce, ma nel momento stesso in cui esce dal forno: quindi, con il pane del giorno dopo non è consigliabile la conservazione nel surgelatore.

Ciò vale soprattutto **per i pani molto raffinati e con mollica molto alveolata**, che tendono a soffrire di più il passaggio freezer-scongelo. **Il pane integrale**, grazie al maggiore contenuto di fibre e alla struttura più compatta, in molti casi trattiene meglio l'umidità e **reagisce in modo più stabile al congelamento**.

Fuori dal freezer, bisogna evitare lo "shock termico"

Per scongelare il pane sono necessari tempi adeguati, ed evitare l'immediato calore, il così detto "shock termico". **La temperatura ambiente, invece, consente un graduale passaggio** dallo stato congelato a quello scongelato, ed è **una lenta modalità naturale**: tale cautela **eviterà la proliferazione di germi al suo interno**. Tuttavia, specialmente durante i periodi caldi, si può anche **lasciarlo nel ripiano più basso del frigorifero** perché ritorni allo stato naturale, senza bruschi passaggi dal freddo al caldo.

Se abbiamo fretta, possiamo mettere il pane direttamente **al forno a una temperatura non superiore a 100 gradi** per evitare che il pane diventi biscottato. È utile anche **il forno a microonde**, avendo

però cura di selezionare la funzione giusta, vale a dire quella "defrost". Se per errore venisse, invece, selezionata la funzione "cottura", il risultato sarà un pane dall'iniziale consistenza molle ma che tenderà a seccare subito dopo.

Un dubbio frequente riguarda le **macchie bianche** che talvolta compaiono sul pane congelato. Nella maggior parte dei casi, **non si tratta di muffa, ma di disidratazione o di cristalli di ghiaccio** dovuti alla cosiddetta bruciatura da freddo.

Sette italiani su dieci ammettono di acquistare pane più del necessario

Da un'indagine fatta in occasione della "Giornata Mondiale del Pane" dello scorso ottobre, è risultato che 7 italiani su 10 ammettono di acquistare pane più del necessario e di **sprecarne fino al 10%**, ma oltre un quinto dichiara di buttarne fino al 25%.

Si stima, quindi, che **mediamente un italiano sprechi un 1 chilo di pane l'anno**. Tra le cause: la conservazione sbagliata di quest'alimento che, sebbene frequentemente consumato nelle cucine italiane, può finire per seccarsi in breve tempo. Un gesto apparentemente piccolo, che tuttavia, moltiplicato su scala nazionale, si traduce in un **impatto economico e ambientale significativo**.



L'equazione del riposo

di **Giorgia Chinaglia**, *Accademica di Padova*
e **Annalisa Fiore**, *esperta in formazione sanitaria e medicina culinaria.*

*Quando la Scienza
del Sonno incontra
il piacere della
tavola italiana.*

C'è un filo invisibile, ma d'acciaio, che lega il tintinnio delle forchette nelle cucine italiane al silenzio rigenerante delle nostre stanze da letto. **Dormire bene non è solo un atto fisiologico:** è il culmine di un rituale che inizia a tavola. La **Medicina del Sonno, giovane branca specialistica** della Medicina, ci insegna che il riposo non è un interruttore che si spegne, ma un processo attivo complesso che viene nutrito, letteralmente, da ciò che scegliamo di mangiare.

*L'importanza del sonno:
il guardiano silenzioso*

Il sonno è il grande restauratore. Durante le sue fasi, che partono da un sonno

leggero, che diviene profondo, per poi portarci al sonno dei sogni (la cosiddetta fase REM), il cervello non riposa: ripulisce i suoi circuiti per renderli attivi il giorno dopo, consolida la memoria e fabbrica molecole di energia. Un "buon sonno" si riconosce al risveglio: quella sensazione di lucidità e vigore che ci fa sentire pronti a sfidare il mondo. Al contrario, un riposo frammentato ci lascia in balia di una nebbia cognitiva che nessuna quantità di caffè può davvero dissipare.

Il nostro corpo segue ritmi circadiani precisi, che scandiscono l'alternarsi di veglia e sonno. **Consumare pasti nelle due ore che precedono il riposo notturno**, soprattutto se con pietanze elaborate, ci costringe a **un importante dispendio di energia**, dedicato alla digestione anziché al processo di preparazione al son-





no. **Non è solo una questione di cosa mangiamo, ma di quando.** Dato il tempo ridotto fra pasto e sonno, il cervello non potrà nemmeno ricevere per tempo le sostanze utili per dormire bene. La regola d'oro? Onorare la cena come un preludio al sonno, non come un ostacolo.

Gli alleati del riposo

Entriamo nel laboratorio chimico del corpo. Qui dominano due attori principali: la grelina e la leptina. La prima è l'ormone dell'appetito, la voce che grida "fame"; la seconda è il segnale della sazietà. Quando dormiamo poco, tale equilibrio si spezza: i livelli di grelina aumentano e quelli di leptina crollano. Il risultato? Una brama incontrollabile di cibi ipercalorici nel corso della notte. **Dormire bene è, a tutti gli effetti, la prima vera mossa dietetica. La cucina italiana, con la sua biodiversità, è una miniera d'oro per il sonno.** I carboidrati complessi (quali riso e pasta), spesso demonizzati, sono in realtà "amici speciali": se scelti con cura in porzioni moderate, meglio se integrali, entrano nella formazione della riserva di energia. Allo stesso modo, gli acidi grassi insaturi (i cosiddetti grassi buoni), contenuti in alimenti quali pesce e olio d'oliva, inter-

vengono nella riparazione cellulare. L'ingresso del triptofano (proveniente dalla digestione delle proteine) nel cervello permette la formazione della serotonina, un neurotrasmettitore importante in alcune fasi del sonno, nonché precursore della melatonina, l'ormone della notte. Tuttavia, attenzione alle regole d'uso: il segreto è l'equilibrio, non l'eccesso. Sapevate che **i pistacchi sono una delle fonti naturali più ricche di melatonina? Insieme ad arance, amarene, banane e all'avena, formano una squadra formidabile per indurre l'addormentamento.** La melatonina è la "regina" del sonno, il segnale che dice al corpo che è ora di addormentarsi. E per chi non sa rinunciare al gusto? **Il cioccolato fondente, se consumato in piccole dosi, è un piacere che possiamo permetterci.** Ricco di triptofano e magnesio, aiuta anche il rilassamento muscolare, a patto di non esagerare per non risentire della teobromina, sostanza eccitante. **Anche lo yogurt bianco naturale** è un alleato, grazie al suo contenuto di un altro neurotrasmettitore proveniente dalla digestione delle proteine, il GABA (acido gamma-amminobutirrico), protagonista del sonno nelle sue prime ore. Tuttavia, **occhio alle trappole: gli yogurt zuccherati sono nemici travestiti da amici,** poiché una dose eccessiva di zuccheri è

nemica di una notte tranquilla. La freschezza dei kiwi, carichi di vitamina C, e la sapidità di ostriche e scampi, ricchi di zinco, rappresentano ulteriori aiuti per un buon sonno. È la poesia degli ingredienti che si trasforma **in biologia del benessere.**

Micronutrienti e "teppisti" del sonno

Tuttavia, ogni storia ha i suoi cattivi. In questo caso sono i "teppisti": **la caffeina e l'alcol.** Se la prima blocca i recettori dell'adenosina, ingannando il cervello sul suo bisogno di dormire, il secondo è un falso amico. L'alcol può aiutare ad addormentarsi velocemente e profondamente, ma con il passare del tempo, se in quantità eccessive, distrugge la qualità del sonno profondo, causando risvegli notturni e incubi.

Scegliere cosa mettere nel piatto significa pianificare come ci sveglieremo domani. La cucina italiana, con la sua passione per le materie prime e il suo rispetto per i tempi della natura, è la compagna ideale per la scienza del sonno. Non è una rinuncia al piacere, ma una sua elevazione: mangiare con intelligenza per dormire intensamente.



Longevità: oltre la Dieta Mediterranea

di **Giorgio Maria Rosica**

Delegato di Singapore-Malaysia-Indonesia

La salute non nasce dall'abbondanza, ma da un equilibrio tra nutrizione, sobrietà, convivialità e fiducia nella continuità della vita sociale e familiare.

Se la Dieta Mediterranea fosse, da sola, la chiave della longevità, basterebbe condire le nostre insalate con olio extravergine d'oliva per vivere cent'anni. La realtà è molto più complessa e, per certi aspetti, ancora più affascinante. L'Italia, la Grecia, la Spagna, il Giappone e anche Singapore figurano **da decenni tra i Paesi blu con la più alta aspettativa di vita al mondo**. Eppure, ciò che accomuna queste società non è soltanto la qualità della loro alimentazione. A ben guardare, **esse condividono un insieme di caratteristiche culturali, economiche e sociali** che sembrano sostenere il fenomeno della longevità:

- un'alimentazione tradizionale di elevata qualità;
- una cultura della moderazione e del risparmio;
- sistemi sanitari accessibili e orientati alla prevenzione;
- forti legami familiari e coesione sociale;

■ una visione di lungo periodo, fondata sulla prudenza e sulla capacità di convivere con l'incertezza.

A queste **si aggiunge un fattore trasversale** di straordinaria importanza: **la convivialità**, intesa come l'abitudine a condividere il pasto, il tempo e la relazione con gli altri. La convivialità favorisce **equilibrio psicologico, rafforza i legami sociali e incoraggia un rapporto più consapevole e misurato con il cibo**. Non è un caso che tale valore sia stato posto al centro del recente riconoscimento UNESCO della Cucina Italiana come Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

La Dieta Mediterranea rappresenta, dunque, una componente essenziale, ma non sufficiente. È parte integrante di una più ampia cultura della misura, nella quale nutrizione, sobrietà, prevenzione e relazioni umane si rafforzano reciprocamente.

In molte società, la propensione al risparmio non è solo un aspetto economico

In molte società mediterranee e asiatiche, la tradizionale propensione al risparmio non rappresenta soltanto un comportamento economico, ma una vera e propria visione del mondo. **Risparmiare significa consumare con misura, evitare gli eccessi, privilegiare la qualità rispetto alla quantità** e mantenere un costante orientamento al lungo periodo.

Tale attitudine nasce spesso non da una piena fiducia nel sistema, ma, al contrario, da **una prudente consapevolezza dell'incertezza del futuro**. Il risparmio diventa così una forma di autoassicurazione fami-



liare e, al tempo stesso, **un fattore che favorisce stili di vita più sobri e disciplinati.**

Sul piano alimentare, ciò si traduce in porzioni moderate, cucina domestica, riduzione degli sprechi e minore dipendenza da prodotti ultra-processati. In altre parole, non si mangia soltanto meglio: si consuma meno e con maggiore consapevolezza.

In tale prospettiva, la moderazione non significa rinunciare al piacere, ma imparare a selezionarlo. Se voglio concedermi delle calorie, è preferibile che ne valga davvero la pena. Meglio un alimento autentico, ricco di gusto e di valore nutrizionale, che prodotti standardizzati e poco soddisfacenti. **Molto meglio mangiare meno, ma scegliere cibi che offrano insieme qualità, sapore e cultura.**

Mangiare bene non significa soltanto scegliere alimenti di qualità, ma anche **costruire il pasto in modo equilibrato e vario.** La tradizione mediterranea si è sviluppata attorno a una combinazione armonica di verdure, insalate, cereali, legumi, proteine, frutta e grassi di qualità, in particolare l'olio extravergine d'oliva, ciascuno presente in quantità moderate.

L'equilibrio complessivo del pasto trasforma il cibo in uno strumento di salute

Più che un singolo alimento, è l'equilibrio complessivo del pasto a trasformare il cibo in uno strumento di salute.

La stessa tradizione mediterranea nasce storicamente in contesti di relativa scarsità, dove l'ingegno culinario trasformava ingredienti semplici in piatti equilibrati e nutrienti. L'olio extravergine, oggi al centro di numerose ricerche per i suoi effetti cardioprotettivi e antinfiammatori, rappresenta in modo emblematico questa sintesi tra valore nutrizionale, cultura e misura.

Anche il Giappone offre un insegnamento analogo con il principio dell'*Hara hachi bu*, che invita a mangiare fino all'80% della sazietà. Non è molto diverso dal consiglio che molte nonne italiane



ripetevano ai propri figli e nipoti: "alzati da tavola con ancora un po' di appetito". Due culture lontane, ma unite dalla stessa antica intuizione che **la salute nasce anche dalla capacità di non eccedere.**

I paesi più ricchi non sono quelli in cui si vive più a lungo

Un altro pilastro della longevità è rappresentato dall'accesso a sistemi sanitari efficienti e orientati alla prevenzione. Il grande aumento dell'aspettativa di vita, registrato nel secondo dopoguerra, deve molto ai progressi della medicina e alla diffusione di cure accessibili a fasce sempre più ampie della popolazione. Anche in questo caso, tuttavia, si tratta di una condizione necessaria ma non sufficiente: se così non fosse, i paesi con la più elevata spesa sanitaria registrerebbero automaticamente i migliori risultati in termini di longevità. La medicina, da sola, non basta. **La medicina ha aggiunto anni alla vita; la cultura alimentare e sociale può aggiungere vita agli anni.**

Alla sobrietà si uniscono, dunque, il sostegno della famiglia, il rispetto per gli anziani e l'accesso diffuso alle cure, elementi che concorrono a **creare un ambiente favorevole alla salute lungo tutto l'arco della vita.** Il paradosso è che i paesi economicamente più ricchi non sono necessariamente quelli in cui si vive più a lungo. Oltre una certa soglia di benessere, **l'eccesso di consumi, la sedentarietà, l'o-**

besità e lo stress possono neutralizzare i vantaggi della prosperità.

La longevità appare dunque come il frutto di un equilibrio complesso, nel quale alimentazione, prudenza economica, moderazione, prevenzione e relazioni sociali si rafforzano reciprocamente.

La Dieta Mediterranea resta un tassello essenziale, ma va interpretata come parte di una più ampia "**civiltà della misura**", fondata sull'idea che vivere bene non significhi consumare di più, bensì consumare meglio e con maggiore consapevolezza.

Forse è proprio questa la lezione più profonda delle culture più longeve del mondo: la salute non nasce dall'abbondanza, ma dalla capacità di trovare un equilibrio tra nutrizione, sobrietà, convivialità e fiducia nella continuità della vita sociale e familiare.





Farmacia veneta *a cielo aperto*

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Quando la chimica, in Veneto (ma non solo), non aveva ancora sostituito la natura, erbe e frutti erano in grado di nutrire e curare.

Nella cultura contadina veneta **le erbe erano cibo, ma anche medicina**. In caso di malattia, le prime cure si ricevevano in famiglia. Erano gli anziani, i *veci*, a somministrare i rimedi rappresentati da **decotti e infusi**. Grande era la diffidenza nei confronti dei medici e infatti si usava dire: “*tempo, signori e dotori i fa quel che i vole lori*” (il tempo, i signori e i dottori fanno quello che vogliono loro). Quando le cure di famiglia fallivano, ci si rivolgeva allo *zarlatan* o al *tiraossi*, una sorta di botanico che utiliz-

zava metodi di guarigione più tranquillizzanti di quelli dei medici, dei quali si diceva: “*i dotori iè brai se i ghe induina*”. **Religione, credenze popolari, medicina e botanica si mescolavano** e lo testimoniava il detto popolare: “*mago e acqua santa risana le gente tuta quanta*”. Accanto alla casa contadina c’era sempre un orto dove si coltivavano gli ortaggi, **le erbe aromatiche e quelle medicinali**. Quelle che non si riuscivano a coltivare si cercavano nei prati, lungo i fossi e, a volte, ci si spingeva anche in alta mon-



tagna. Si riteneva che il momento migliore per raccogliere le erbe medicinali fosse *al lear del sol*. Queste venivano **essiccate al sole e poi conservate in sacchetti di stoffa**.

Per curare le malattie dei bambini

Le malattie avevano tutte un nome in dialetto, le terapie erano rappresentate da infusi, decotti e impiastri. L'idea di tutti era quella che bisognava cercare di resistere alle malattie perché *"el mal vien a cari e va via a onze"* (i malanni arrivano improvvisi velocemente e vanno via lentamente). La salute era vista come una grazia divina. *"Bisogna rengrasiar Dio quando se sta bene. Bisogna conservarse, chi cura so pele guerna on castel"*.

Per curare le malattie dei bambini si consultava la nonna, che consigliava la mamma dei piccoli. Frequentemente era l'elementasi, i vermi intestinali: per curarla si intrecciava **una corona di spicchi d'aglio che veniva messa al collo del bambino**. Un rimedio meno odoroso era **lo sciroppo di more** ottenuto dai frutti maturi del gelso. La rara stitichezza si curava con **lo sciroppo di cicoria**. **Il caffè di ghianda aiutava la crescita**. Quando i piccoli erano in convalescenza, si cuoceva una pera con lo zucchero, in quanto considerata nutriente e facilmente digeribile. Lo zucchero era di canna. Un grande cono, *el pan de zucàr*, che veniva sbriciolato con l'aiuto di un martello. **Ai bambini fragili si dava la piantaggine, ricca di vitamina C**. Con l'acqua di orzo e di avena si allungava il latte ai neonati e si dava da bere in caso di gastroenterite. In caso di **tosse convulsa si somministrava uno sciroppo ottenuto dalla bollitura della radice bruna del ravanello ricoperta di zucchero candito**. Con succo di carota, ricco di vitamina A, si curavano afonia e tosse. A scuola, era facile contagiarsi con le malattie infettive e allora, per evitarle, si attaccava al collo un sacchettino di canfora, il *ganfaro*. **Durante l'allattamento le mamme mangiavano le insalate di crescione**,



ricco di vitamina A, C e D. Le sue piccole foglie lucide, carnose e dal sapore piccante erano un ottimo ricostituente. Per aumentare il latte bastava che le nutrici mangiassero i finocchi coltivati da ogni famiglia in grandi quantità. Per lenire i dolori **ogni casa aveva la sua siepe di camomilla**, la *cesura de oro*. Le scottature in cucina si curavano con il *Balsamo del Vangelo* o *del Samaritano*, olio di oliva mescolato al vino. Le donne, fisicamente provate dalle continue gravidanze, cercavano di **alleviare la debolezza** con il **tè al basilico**. Il decotto di ceci si credeva facilitasse il parto. Con le mele cotogne, le ragazze da marito profumavano la *dota*, la biancheria che avrebbero portato in dote.

Quando le terapie erano verdi

Nei giorni di festa, gli uomini usavano andare all'osteria a *bear un bicer*, a bere un bicchiere. Chi eccedeva nel bere cercava di **rimediare all'ubriachezza**, la *bala*, con due o tre cucchiaini di **sciroppo ottenuto facendo bollire cavolo rosso e zucchero**. Per fare effetto, però, doveva essere assunto ai primi sintomi. Con la radice di gramigna si otteneva una birra rinfrescante.

Del limone si diceva: *va ben dapartuto*, in particolare quando si era *ingropà*, non si digeriva. Acqua e limone era la bibita dell'estate. **Succhiare spicchi di limone mitigava la fame** delle ragazze a dieta.

In ogni orto si coltivavano **le patate**, cibo nutriente e rimedio, una volta grattugiate, **contro il mal di denti**. In giardino non mancava mai **una pianta di fichi**. **Seccati, macinati e uniti al miele lenivano il dolore dei geloni** provocati dal freddo dei lunghi inverni. Con la loro polvere si faceva il caffè, con la loro acqua si curavano le tosse ribelli.

Quelli erano gli anni in cui la chimica non aveva ancora sostituito la natura. Le terapie erano verdi. **Il cibo non conosceva inquinamento ed era il primo farmaco** che, pur contenendo principi salutari allora sconosciuti, era in grado di nutrire e curare. La vita era soprattutto lavoro e tutti erano consapevoli che il cibo era capace di mantenere il corpo sano e in grado di lavorare. Erbe e frutti acquistavano un valore simbolico capace di unire le generazioni rappresentando un gesto d'amore.





Fabbri Editori,
Milano 2026, pp. 240
€ 19,90



Al termine dell'introduzione, Debora invita il lettore a seguirla per scoprire che il benessere è a portata di mano, purché derivi da una scelta quotidiana. E il cammino comune comincia con la spesa, che deve rispettare le regole della genuinità, della filiera corta e della stagionalità; ciò non significa che

Tu sei natura

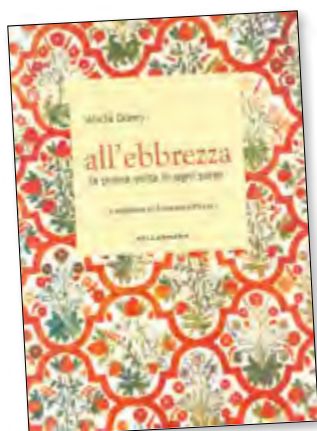
Vivere e mangiare al naturale per guadagnare salute, tempo e denaro

di Debora Arici

si debba ricorrere esclusivamente ai produttori, visto che, con un po' di attenzione, quelle regole si possono rispettare anche fra i corridoi di un supermercato. Disponendo di un balcone o di un terrazzo, possiamo creare il nostro orto e, se ci piace camminare negli spazi aperti, possiamo raccogliere utili componenti della nostra dieta dedicandoci al *foraging*, seguendo l'esauriente messe di indicazioni che ci forniscono i rispettivi capitoli. Quante volte la nostra attenzione è stata attirata sull'argomento degli sprechi alimentari? In 26 pagine troviamo una serie di suggerimenti per ridurli drasticamente, ivi compreso il riutilizzo di un latte scaduto. Sapendo con cosa e come

riempire una tazza, possiamo poi imparare a ricevere un aiuto contro una trentina di disturbi che vanno, in ordine alfabetico, dall'agitazione a tosse e bronchite. I vegetali, che raccogliamo in natura, oppure, oculatamente, dai banchi di un supermercato, ci possono fornire lo spunto per una serie inaspettata di preparazioni, come il caviale di erbe spontanee o il *cavoluscus*, cioè il cous cous di cavolfiore. Il capitolo conclusivo è dedicato ai fermenti fatti in casa, con annessa grande gioia del microbiota intestinale, tanto importante per la nostra salute. Lo sosteneva Ippocrate 2500 anni fa, vuole realizzarlo l'Autrice di questo volume: il cibo deve essere la nostra medicina.

Kellermann,
Vittorio Veneto 2026, pp. 128
€ 18,00



Il senso di questo volume è sintetizzato nelle prime parole con cui l'Autrice, titolata enogiornalista e maestra di *art de vivre*, introduce la sua opera, premiata in Francia con il *Prix Jean Car-*

all'ebbrezza.

la prima volta in ogni sorso

di Alicia Dorey

met e il *Prix Livres en Vignes du Clos de Vougeot*: "L'ebbrezza è il nostro spazio di libertà". L'elogio di tale condizione, il giusto mezzo fra la sobrietà e l'ubriacatura, si svolge attraverso l'analisi dei suoi rapporti con i più significativi momenti dell'esistenza umana: le ore del giorno e il viaggio, l'amore e la famiglia, l'ebbrezza solitaria e quella collettiva, quella degli artisti e quella legata alla nuova tendenza verso i vini *nature*. Molti dei lettori riconosceranno le proprie, fra le esperienze descritte da Alicia, come la possibilità di intendersi con uno straniero parlando ognuno la propria lingua e non arrabattandosi con quella dell'interlocutore o con un'altra che non appartiene a nessuno dei due. E ancora, il

ruolo che può giocare l'ebbrezza, e in particolare quella da vino, lungo tutto il cammino di un rapporto amoroso, dall'approccio alla realizzazione, alle sfocature, alla rottura. Le luci e le ombre della vinificazione *nature* ci appaiono in tutta la loro attualità, dagli aspetti organolettici alle conseguenze sui mercati enologici. Tutte le bottiglie contenute nella sua memoria formano una cantina così preziosa da meritare una rapina. Per ironia dei fatti, queste parole conclusive dell'Autrice trovano corrispondenza nella realtà del furto di un certo numero di bottiglie di uno dei più preziosi nettari di Francia, rocambolescamente sottratte in questi giorni alla cantina di un prestigioso ristorante milanese.