CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it

ISSN 1974-2681

N. 397, NOVEMBRE 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

CIVILTÀ DELLA TAVOLA
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

NOVEMBRE 2026 / N. 397

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
PATRIZIA ACCORSI, FRANCESCO F. BASILE, REMO BELLUCCI, GIUSEPPE BENELLI, FLORO BISELLO, ATTILIO BORDA BOSSANA, SANDRO BORRUTO, ETTORE BOVE, GIANNI CAMMERTONI, FRANCESCO CAPOZZI, MARINA COLANGELO, SILVIA DE LORENZO, GIUSEPPE DELPRETE, ELIO FERRARIS, ANNA ROSA GAMBINO, GABRIELE GASPARRO, CYNTHIA GRAZIANI, CLAUDIO LATTANZIO, PAOLO LINGUA, ROBERTA MESSINA, MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI, TULLIO SAMMITO, GIANCARLO SARAN, ANGELO SINISI, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.

❖❖❖

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

❖❖❖

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

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

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC

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

CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI

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

Rivista associata all'Unione Stampa Periodica Italiana

Sommario

L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

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



In copertina: *Elaborazione grafica dell'opera "Conversazione al caffè" (1896) di Giovanni Boldini, Collezione privata*

Focus del Presidente

3 Il ristorante non è solo cucina
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 La memoria culinaria nell'era dell'algoritmo
(Giuseppe Delprete)



6 Internet sentirà il profumo della cucina italiana?
(Francesco Capozzi)

Tradizioni • Storia

8 Dolcetto o… dolcetto?
(Morello Pecchioli)

10 Lunga storia delle taverne
(Roberta Messina)

12 Il caffè dopo il pranzo
(Attilio Borda Bossana)



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****.*

Sommario

Territorio • Turismo • Folklore

15 I pesci conservati nella cucina della tradizione iblea
(Tullio Sammito)



16 Lunigiana: un incrocio di vitigni autoctoni
(Giuseppe Benelli)

18 Il cappero, l'oro verde di Pantelleria
(Giancarlo Saran)

20 I caratteristici dolcetti chiamati "ossa dei morti"
(Francesco F. Basile)

22 Focaccia barese e panzerotti pugliesi
(Angelo Sinisi)



24 La biodiversità nel piatto
(Gianni Cammertoni)

26 Profumo di mare: la *paparazza*
(Patrizia Accorsi, Remo Bellucci, Claudio Lattanzio)

28 Viaggio intorno al "Vitellone Bianco"
(Floro Bisello)

30 Pecorino di Filiano
(Ettore Bove, Marina Colangelo)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

32 La castagna, "signora" storica dell'entroterra ligure
(Paolo Lingua)

34 I sapori della Laguna di Orbetello
(Cynthia Graziani)

36 Stoccafisso e *bacilli*
(Elio Ferraris, Anna Rosa Gambino)

Ristorazione e Cuochi

37 Quando la cucina si allontana dalla tavola
(Sandro Borruto)



Salute • Sicurezza • Legislazione

39 Non mettiamo il sale… a tavola
(Gabriele Gasparro)



In libreria

40 Recensioni a cura di Aldo E. Tàmmaro



Il ristorante non è solo cucina

La sala ha perso il suo ruolo fondamentale di accoglienza e ospitalità.

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

Il ristorante, tradizionalmente, si divide in due ambienti: la cucina e la sala. Alcuni hanno anche un reparto dedicato all'enoteca o all'esposizione dei vini, ma il cuore di tutto è la cucina, tanto che ora va di moda quella a vista (e non è sempre un bel vedere). Nelle valutazioni delle guide, e nei *social*, conta però solo la cucina, specialmente se guidata da uno chef di grido o comunque noto. Spesso lo chef non c'è, ma poco importa, basta il nome, tuttavia, quando c'è, fa l'anfitrione, accoglie, saluta, non disdegna qualche *selfie*.

La sala, spesso, è inesistente sia come ambiente e arredo, sia come servizio

La sala è inesistente sia come ambiente e arredo, sia come servizio. **In Italia è sempre stato un punto dolente**: sedie scomode, quadri orrendi alle pareti, tavoli traballanti, apparecchiature approssimative. **Oggi la situazione è anche peggiorata**: i tavoli si sono ridotti di dimensioni (in locali alla moda, talvolta, sono di 60 cm e si conversa con i vicini di tavolo) e le apparecchiature sono minimali, senza tovaglie e con posate scomode da maneggiare. **Il servizio poi ha raggiunto livelli inaccettabili**: i camerieri sono stati sostituiti da portapiatti, da personale improvvisato, sottopagato, senza prospettive, senza una soddisfazione in un lavoro anonimo e silenzioso. **Eppure, la sala era, ed è, importante. È il luogo dove si viene accolti**, dove trascorriamo tutto il tempo della cena, dove dobbiamo gustare i piatti nel massimo della comodità e della piacevolezza dei rapporti umani. Come può un giovane aspirare a diventare un operatore di sala? Un primo responsabile di questa situazione è la scuola. **L'istituto professionale alberghiero ha mutato la sua pelle e la sua funzione**. Basta guardare le materie di studio: molte sono quelle teoriche, tipiche di tutte le scuole secondarie. Una buona cultura generale, certo, ma poca pratica, pochissimo uso di attrezzatura e di materie prime. **Molto studio e poco laboratorio**.

Una conoscenza perfetta dei piatti preparati in cucina

Oggi la sala richiede una conoscenza perfetta dei piatti preparati in cucina, **con un continuo interscambio tra lo chef e il responsabile di sala**, quando c'è. Un bravo operatore di sala dovrebbe **saper accogliere con garbo**, riconoscere il cliente se abituale, accontentarlo nella scelta del tavolo, individuare il momento giusto per intervenire, quello per allontanarsi, **non sparire dopo aver portato il piatto**, controllare se manca il pane o l'acqua o il vino, portare i condimenti quando servono e non a fine pasto, cambiare le posate. Poi dovrebbe **saper completare un piatto in sala**, usare il *guéridon*, fare qualche semplice *flambé*, sfilettare una sogliola. Tuttavia, su questo fronte, siamo alla fantascienza. Poiché non si vedono miglioramenti in questo settore (salvo qualche raro caso in ristoranti di lusso e negli alberghi), ma anzi peggioramenti, il futuro sarà sempre di più in mano a personale che, incolpevolmente, non aiuterà a dare decoro alla nostra ristorazione.





La memoria culinaria
nell'era dell'algoritmo

di Giuseppe Delprete
Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

Il fenomeno dei food influencer e la riscoperta della dimensione domestica.

Per secoli, la cucina italiana si è tramandata attraverso un rito silenzioso, operoso e profondo: la gestualità quotidiana delle madri e delle nonne, i bilancini imperfetti, i quaderni ingialliti macchiati d'olio e di pomodoro, custoditi nei cassetti delle credenze di provincia. Quel patrimonio materiale e immateriale, codificato e valorizzato dagli studi antropologici e gastronomici degli ultimi decenni, rappresentava un patto di fiducia generazionale, **una trasmissione orale fondata sull'esperienza diretta, sull'osservazione e sulla memoria condivisa del territorio**. La cucina non era soltanto una tecnica per soddisfare un bisogno primario, ma un vero e proprio **alfabeto affettivo capace di definire l'identità di intere comunità**.



Negli ultimi anni, tuttavia, l'ecosistema comunicativo ha subito un'accelerazione senza precedenti. **Il focolare domestico si è trasferito negli schermi illuminati degli *smartphone***, e il racconto della buona tavola è diventato uno dei fenomeni culturali, sociologici ed economici più pervasivi e trasversali della Rete. **I *social network*** - da Facebook a Instagram, fino al ritmo frenetico e iper-visivo di TikTok – si sono trasformati nella nuova piazza pubblica globale. In questo spazio virtuale, **il cibo** non rappresenta più soltanto nutrimento o semplice convivialità, ma **si è tramutato in un linguaggio visivo complesso**, un pretesto di intrattenimento, un simbolo di appartenenza identitaria e un potente veicolo d'influenza culturale.

Dallo spettacolo visivo alla ricerca dell'autenticità

Il fenomeno dei *food influencer* e dei creatori di contenuti gastronomici ha attraversato diverse fasi evolutive all'interno del contesto digitale. In principio vi fu l'estetica patinata: l'immagine edulcorata del piatto perfetto, costruita ad arte per captare l'algoritmo e catturare un *like* distratto attraverso luci da studio professionale, composizioni geometriche impeccabili e l'uso spregiudicato di ingredienti esotici. Un approccio sbilanciato che spesso privilegiava la forma esteriore sulla sostanza, riducendo l'atto culinario a un puro esercizio visivo, distante anni luce dalla fattibilità reale nella cucina di tutti i giorni.
Tale bulimia di ricette veloci, montaggi

frenetici e scorciatoie improbabili ha tuttavia finito per saturare la sensibilità del pubblico. Se da un lato la digitalizzazione capillare ha democratizzato l'accesso alle idee per il pranzo e la cena, dall'altro ha generato un profondo senso di disorientamento. Molti utenti, provando a replicare tra le mura di casa preparazioni troppo spettacolari o spiegate in modo approssimativo, si sono scontrati sistematicamente con risultati deludenti, dosaggi errati e ricette fallaci.

Proprio da questa frattura tra la finzione scenica dei *social* e la realtà quotidiana dei fornelli è nata una nuova e marcata esigenza nel pubblico digitale: **la brama di credibilità, di metodo e di rigore**. Oggi gli appassionati di cucina non cercano più soltanto un'immagine accattivante da scorrere velocemente sullo schermo, ma cercano garanzie d'efficacia. Pretendono di comprendere la chimica alla base di un impasto, il motivo scientifico di una mantecatura, il valore storico di un soffritto. In tale scenario si è fatta strada una narrazione più profonda e consapevole, capace di unire la velocità dei *media* moderni alla filologia della tradizione culinaria italiana.

Il caso "Ricette Testate": radici cilentane e dimensione familiare

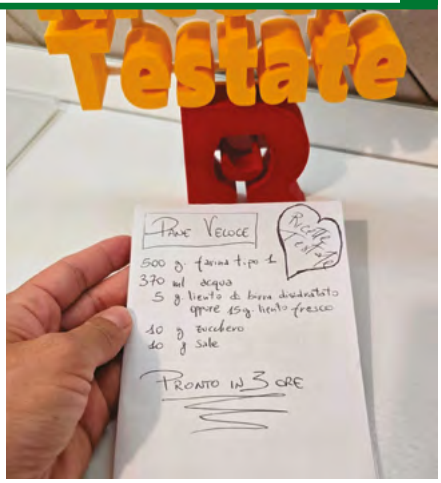
In questo panorama in continua trasformazione, si distingue **un progetto emblematico nato spontaneamente dal basso**: la pagina e piattaforma **"Ricette Testate"**, ideata e curata da **Carmela**, una mamma di famiglia originaria del Cilento e successivamente trasferitasi a Roma. La nascita di questo spazio digitale non risponde ad alcuna formazione accademica o logica di puro *marketing*, ma **affonda le sue radici nell'infanzia dell'autrice**. Il progetto nasce dall'osservazione dei riti familiari cilentani, dove le donne di casa si riunivano attorno a un tavolo apparecchiato **personalizzando ogni piatto per i propri cari**: varianti senza besciamella per il padre, coniglio privo di aglio per lo zio, insalata non condita per il fratello. **Piccoli gesti d'attenzione** che hanno impresso la convinzione che la cucina sia prima di tutto un luogo fondamentale d'accoglienza, di unione e di condivisione. Il format prende forma ufficialmente nel 2020, durante i mesi del *lockdown*, grazie all'incoraggiamento del marito **Domenico**, che intuisce il valore di trasformare le foto e i video, condivisi inizialmente sui profili personali, in un progetto strutturato tramite un sito e una pagina Facebook. La ricerca sul *web* di preparazioni spesso fallimentari spinge Carmela a perfezionare le ricette della tradizione attraverso lo studio e la ricerca di equilibrio tra semplicità ed efficacia. Da questo rigore nasce il nome "Ricette Testate": **ogni preparazione viene collaudata, calibrata e raccontata con cura prima della pubblicazione, rendendola accessibile a chiunque**.

Accanto a Carmela e Domenico vi sono i figli **Francesco e Valentina**, cresciuti in questi anni in perfetta simbiosi con l'evoluzione del *blog*. La loro presenza testimonia **la continuità generazionale di un progetto che rimane profondamente ancorato alla vita vera della casa**. La piattaforma si propone così come un laboratorio aperto, dove i grandi classici e i piatti regionali - come la *pizza china cilentana* o i *roccocò* - vengono collaudati senza filtri scenici, restituendo alla videoricetta il valore autentico di un insegnamento familiare.

Il vero motore della tradizione italiana

La grande cucina italiana non è nata nelle corti principesche o nelle brigate dei ristoranti pluristellati, ma **nella dimensione domestica**. È tra le mura di casa, nel micro-cosmo familiare di ogni singola regione e provincia, che si sono consolidati, nei secoli, la sapienza delle preparazioni, l'arte del recupero degli avanzi, l'uso stagionale delle materie prime e il rispetto dei tempi naturali.

Abbracciare e mostrare la dimensione domestica sulle piattaforme digitali non rappresenta un ripiego; la casa è il luogo che non permette finzioni o artifici, perché il cibo preparato deve essere buono, nutriente, sano e realizzabile con gli strumenti d'uso comune presenti in ogni dispensa. La tecnologia *streaming* si spoglia della sua natura fredda per diventare il nuovo veicolo di una memoria antica, permettendo la prosecuzione di quel dialogo intergenerazionale che un tempo avveniva esclusivamente intorno al calore del focolare domestico.



Prospettive per la cultura gastronomica digitale

L'analisi del panorama mediale contemporaneo mostra chiaramente come il mondo digitale e la galassia dei *social network* non siano necessariamente in contrasto con la conservazione e la tutela della tradizione culinaria.

Quando la comunicazione *online* rinuncia al sensazionalismo sterile per riappropriarsi della misura, della verifica empirica e della valorizzazione della dimensione casalinga, la rete dimostra di saper svolgere una funzione di divulgazione culturale rigorosa, democratica e accessibile. Il cibo torna così a essere racconto dei territori, riscoperta di gesti antichi e condivisione autentica del sapere. La tenuta della cultura gastronomica nell'era dei *media* veloci appare dunque strettamente legata alla capacità di far prevalere la ricerca della verità sull'effimero. Il mestolo, il tagliere e la precisione del gesto continuano a essere il punto fermo insostituibile di chi cucina, sia nell'intimità della propria casa, sia nella condivisione pubblica attraverso lo schermo di uno *smartphone*, confermando che il valore supremo della tavola risiede da sempre nella profondità del sapore e nella verità del gesto quotidiano.

Internet sentirà il profumo *della cucina italiana?*

di Francesco Capozzi
Accademico di Cesena

La prossima rivoluzione del gusto potrebbe non passare dalla tavola, ma dalla rete.

Dopo avere imparato a trasmettere parole, suoni e immagini, **la rete sembra accingersi a varcare una nuova soglia**, finora ritenuta inseparabile dalla presenza fisica: quella degli aromi, stimoli capaci di suscitare emozioni, richiamare ricordi e veicolare cultura gastronomica.
Mi chiedo quale posto potrebbe occupare la cucina italiana in questa nuova geografia dei sensi. Non per rivendicare una superiorità gastronomica, ma perché noi italiani abbiamo fatto scuola trasformando il cibo in linguaggio, relazione e memoria condivisa.
L'ingresso della Cucina Italiana nel Patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO non consacra una raccolta di ricette. Riconosce un modo di vivere il cibo come fatto sociale. In una parola: **convivialità, legata alla presenza dei commensali intorno alla medesima tavola**. Mi domando, però, se **la contiguità fisica ne costituisca una condizione irrinunciabile**. Già oggi cuciniamo seguendo in diretta una persona lontana, partecipiamo a degustazioni a distanza, mostriamo il piatto appena preparato. Non è la stessa cosa, naturalmente. Ma la diversità non implica necessariamente una minorità.
Forse non è una pallida imitazione della convivialità tradizionale, ma una sua forma ulteriore, che si aggiunge alla tavola reale. A questa esperienza manca, tuttavia, una componente essenziale. **Possiamo vedere il colore di un vino, ascoltare il suono della crosta del pane che si spezza, osservare la consistenza di una salsa. Non possiamo percepirne l'aroma**.

Cosa trasmette un odore?

Gran parte della ricchezza che attribuiamo al "gusto" di un cibo deriva dall'olfatto e, in particolare, dalla via retronasale: durante la masticazione, le molecole volatili raggiungono dall'interno la cavità





nasale e contribuiscono alla costruzione di ciò che chiamiamo sapore. Ho usato non casualmente il termine "costruzione". Il cervello integra l'aroma con colore, consistenza, temperatura, suono e aspettative. La percezione nasce dall'incontro tra il segnale dei sensi e quanto memoria, cultura ed esperienza ci hanno insegnato ad attenderci.

Trasmettere il colore di un pomodoro è relativamente semplice: lo si traduce in numeri e lo si riproduce su uno schermo. Ma quale sarebbe il codice del suo profumo, una volta tagliato e condito con olio e basilico? E quale parte di quel profumo appartiene alle molecole e quale al ricordo che esse evocano? Prima ancora di chiedermi se sia possibile trasmettere un aroma, sento la necessità di capire che cosa, esattamente, si debba trasmettere.

Per molti anni l'olfazione digitale ha seguito una strada apparentemente lineare: analizzare le molecole volatili presenti alla sorgente e ricreare, all'arrivo, la medesima miscela. **Una sorta di fotocopia chimica**.

Per spiegare il legame tra una molecola odorosa e il proprio recettore abbiamo a lungo utilizzato la rassicurante metafora della chiave e della serratura. Il difetto delle metafore, però, è che, a forza di chiarire, finiscono talvolta per nascondere.

Una serratura è rigida e attende passivamente la propria chiave. Un recettore olfattivo, invece, non è una struttura rigida: è una proteina in continuo movimento, capace di assumere forme diverse. La molecola odorosa, legandosi, ne favorisce alcune rispetto ad altre. **L'odore che percepiamo** nasce così da una sorta di disegno dinamico: **quali recettori vengono coinvolti, con quale intensità e secondo quale successione nel tempo**. Ne deriva una conseguenza affascinante: per riprodurre una percezione potrebbe non essere necessario impiegare esattamente le molecole originarie. Molecole differenti generano un'attività recettoriale equivalente. Come in musica, la stessa melodia può essere eseguita da strumenti diversi e rimanere riconoscibile.

Ciò che si dovrebbe trasmettere non sarebbe la copia materiale dell'aroma, bensì il suo codice percettivo e fisiologico.

Fin qui siamo sul terreno dell'ipotesi. Per tradurla in tecnologia, occorre generare, dosare e combinare con precisione gli stimoli odorosi. **Sistemi miniaturizzati consentono di programmare sequenze di odori con tempi di risposta di poche decine di millisecondi**. Il tempo non è un dettaglio. L'olfatto è legato al ritmo della respirazione e all'istante in cui lo stimolo compare. Un aroma che giunga in ritardo rispetto all'immagine del cibo è simile a una battuta pronunciata quando tutti hanno già riso: le parole restano le stesse, l'effetto si perde.

L'aroma potrebbe così cessare di essere il contenuto di una boccetta e **diventare un programma**: una successione di stimoli dosati nel tempo.

Individuato il codice appropriato, sarebbe comodo pensare che il problema sia risolto. **Gli esseri umani, però, non sono ricevitori standardizzati**. Varianti genetiche dei recettori, abitudini alimentari, cultura, memoria e stato emotivo modificano la percezione. Un aroma legato all'infanzia di qualcuno può non significare nulla per chi sia cresciuto altrove. Il recettore fornisce un segnale, ma è il cervello, con la sua storia, a trasformarlo in esperienza. La futura rete degli aromi dovrà quindi essere, almeno in parte, personalizzata.

Un possibile accento italiano

In tale contesto, quanto valore potrebbe avere la cucina italiana? Molto, a mio parere. Non perché ci spetti un diritto ereditario alla costruzione dei diffusori olfattivi, ma perché **la nostra competenza più autentica risiede nella capacità, maturata nei secoli, di trasformare il cibo in relazione**.

La cucina italiana difficilmente separa il sapore dal territorio, la ricetta dalla memoria, il piatto dalla persona che lo prepara. Per questo **la trasmissione degli aromi non potrà essere soltanto un problema di chimica, ingegneria o informatica**. Servirà una grammatica degli aromi e, prima ancora, la consapevolezza che riprodurre uno stimolo non equivale necessariamente a ricreare un'esperienza.

Forse un giorno parteciperemo a una degustazione a distanza percependo una traccia aromatica del vino presentato. Non saremo nella stessa stanza e non dovremo fingere di esserlo: **vivremo, piuttosto, una diversa esperienza collettiva attraverso la rete. La tecnologia riuscirà a trasmettere il profumo di un piatto**. Resterà da stabilire se avrà trasmesso anche ciò che quel profumo significa. Un aroma non è soltanto la risposta fisiologica a un insieme di molecole: è memoria, aspettativa, appartenenza, talvolta perfino nostalgia.

La rete potrà codificarne lo stimolo. Più difficile sarà codificarne il senso.

È su questo terreno che la cultura gastronomica italiana potrebbe offrire un contributo originale, aiutando a definire non soltanto come trasmettere gli aromi, ma **come trasformarli in esperienza condivisa e attribuire loro una funzione sociale**.

Dolcetto o… dolcetto?

di Morello Pecchioli
Accademico onorario di Verona

Specialità ricche di storia e di ritualità, i dolci dei morti resistono e si tramandano lungo tutta la penisola.

Il 2 novembre, ricorrenza dei defunti, i dolci dei morti - di tipo, ingredienti e significati infiniti -, vengono preparati in tutta Italia da *saecula saeculorum*. Al confronto di questa varietà di specialità, ricche di storia e di ritualità, *Halloween* con le sue americanate, il *marketing* dell'horror e il tormentone del "dolcetto o scherzetto", fa ridere. Purtroppo è vero che *Halloween* e l'omogeneizzazione di gusti e consumi contribuiscono a dilavare la memoria e a farci perdere le buone consuetudini. Ma, grazie a Dio, a pasticcieri professionisti e ad appassionati dilettanti di buona volontà, **in molte parti d'Italia la tradizione e le ricette dei dolci dei morti resistono e si tramandano**.

A Parma, a Montepulciano, in Veneto e in molti altri paesi e luoghi italiani si mangiano gli *ossi dei morti*. Altrettanto si fa a Palermo, dove si sgranocchiano *crozzi 'i mottu,* e a Novara, con gli *òss ëd mòrt*. I perugini, più decisi nella scelta dell'osso da rosicchiare, addentano gli *stinchetti dei morti*. **A Napoli** si gusta con tanta soddisfazione ***'o morticiello***. A Brescia si va matti per il tipico ***pà dei morcc***, che i milanesi chiamano più comprensibilmente **pan dei morti**. È lo stesso pane che **a Siena**, beatificato con mandorle, uvetta e pepe, diventa il **pane co' santi**. In Romagna, terra di piadine, per il 2 novembre ci si consola con la **piada dei morti**.

I vari pani dei morti sono dolci, fatti con uvetta, frutta candita e cannella

A questo punto è meglio precisare, per evitare equivoci o comprensibili ripugnanze, che gli ossi divorati sopra sono dolci: croccanti biscotti ricoperti con nivea glassa o con zucchero a velo per completare l'effetto bianco-scheletrico. Il *morticiello* napoletano è un torrone morbido con le nocciole e i vari *pani dei morti* sono dolci, fatti solitamente con zucchero, uvetta passa, pezzetti di frutta candita, cannella e con altri ingredienti. **Ogni città vanta una sua ricetta** che, naturalmente, è l'originale e la migliore.



Perché questo connubio tra il giorno della mestizia e del ricordo e i dolciumi? Bisogna dare un'occhiata al lunario dei campi. "L'anno contadino non inizia il primo gennaio", scrive **Dino Coltro**, studioso della civiltà rurale, ne *La cucina tradizionale veneta*, "ma con la celebrazione dei morti. E i cibi rituali delle feste dei morti sono, universalmente, i dolci". Come il *pan trandòto* o *pan dei morti* preparato con farina gialla e uva passita, pinoli e zucchero, il *tressiàn* e gli *osi da morto*, dolci rituali veneti che, un tempo, si mettevano con altri cibi nel *piato dei morti*. Nella credenza popolare, la notte tra l'1 e il 2 novembre era l'unica in cui il mondo dell'aldilà poteva congiungersi con l'aldiquà, gli estinti con gli esistenti: i defunti tornavano nelle loro case e trovavano ad accoglierli le tavole imbandite, per un metaforico banchetto con i loro cari viventi.

Pure **in certe vallate del Trentino**, in questa notte che trascende la natura umana, sopravvive l'usanza di lasciare la tavola apparecchiata per i defunti. E anche in questa regione, solo per la particolare ricorrenza, si confeziona un dolce davvero singolare: i ***cavalli dei morti***, pagnottoni lievitati fatti con farina, latte, zucchero, uova, uva sultanina, imbiancati di zucchero a velo, ai quali si dà la forma di cavallo o di ferro di cavallo. "La correlazione [tra il dolce e l'equino, *ndr*] si perde nella notte dei tempi", spiega il giornalista gastronomico trentino **Giuseppe Casagrande**, "e potrebbe ricondurre all'antica dea roma-

na **Epona** che presiedeva all'allevamento dei cavalli e accompagnava i morti nell'oltretomba".

Una simbolica condivisione dei cibi con i vivi

Anche in Sicilia vi era la credenza, e in certe zone sopravvive ancora, che nella notte precedente il 2 novembre i morti tornassero a casa per una simbolica condivisione dei cibi con i vivi. Per loro **si preparava il *cannistreddu* con cibi rituali**. I morti ricambiavano donando dolci ai bambini, che vivevano la vigilia con timore ("Vedi di dormire altrimenti i morti ti grattano i piedi") e con eccitazione. **Andrea Camilleri**, ne *Il giorno che i morti persero la strada di casa,* racconta con nostalgia: "Nella nottata che passava tra il primo e il due di novembre, ogni casa siciliana dove c'era un *picciliddro* si popolava di morti a lui familiari. Noi *nicareddri* (piccolini), prima di andarci a coricare, mettevamo sotto il letto un cesto di vimini che nottetempo i cari morti avrebbero riempito di dolci e di regali che avremmo trovato al risveglio. I dolci erano quelli rituali, detti dei morti: marzapane modellato e dipinto da sembrare frutta, rami di meli, fatti di farina e miele, e altre delizie come *viscotti regina, tetù, carcagnette*. Non mancava mai il pupo di zucchero".

I ***pupi ri zuccaro***, figurette che rappresentavano i cari defunti, la **frutta di martorana**, perfette riproduzioni di frutti a base di pasta di mandorle e miele, i **biscotti regina**, fatti di pasta frolla e ricoperti con semi di sesamo, sono solo alcuni dei dolci dei morti che l'esuberante fantasia pasticciera siciliana regala a bambini e golosi nel giorno dei defunti. Nel *cannistru* dei *picciliddri* finiscono dolcetti a forma di mano (**dita di apostolo**), gli***'nzuddi***, biscotti alle mandorle preparati dalle suore messinesi di San Vincenzo, *piparelle*, *crozzi 'i mottu*, le **rame di Napoli**, biscotti morbidi al cacao tipici di Catania ricoperti di glassa al cioccolato fondente, e le **paste di garofano**, così chiamate per l'acqua ricavata dai chiodi di garofano che si usa nella preparazione.



Fin dall'antichità la fava era oggetto di accanita superstizione

Diffuse in tutta l'italica penisola sono le **fave dei morti**, croccanti pasticcini fatti, di base, con farina, zucchero, pasta di mandorle pestate, albume d'uovo, scorza di limone grattugiata, zucchero a velo, somiglianti nella forma al seme della leguminacea. Fin dall'antichità, la povera fava, considerata un simbolo di morte per i fiori maculati di nero e le radici che scendono in profondità nel terreno, era oggetto di accanita superstizione, allontanata come una pianta iettatrice. Ne parla anche **Pellegrino Artusi** nella premessa alla ricetta 622 (in realtà le ricette sono tre) de *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*: "Queste pastine sogliono farsi per la commemorazione dei morti. Tale usanza deve avere la sua radice nell'antichità più remota poiché la fava si offeriva alle **Parche**, a **Plutone** e a **Proserpina**". Secondo **Artusi** gli antichi Egizi consideravano le fave una cosa immonda: guai offrirgliene, soprattutto quelle nere che consideravano alla stregua di un augurio di morte.

Un dolce non-dolce, molto particolare, e molto complicato, è la **colva pugliese**, detta anche *grano dei morti*, diffusa soprattutto nel Foggiano. È un dolce ricco di antichi richiami simbolici, sia pagani sia cristiani. Preparato con grano bollito, frutta secca tritata, uva sultanina, pezzetti di fichi secchi, scaglie di cioccolato, melagrana e vin cotto, rappresenta la morte e la risurrezione. Fino a non molti anni fa, in molti paesi, nel giorno dei morti, si potevano vedere, lungo i viali di cipressi che conducono al camposanto, bancarelle dov'era possibile acquistare biscotti e dolcetti in tema con la giornata. Adesso è raro trovarne. **A Villafranca di Verona**, da oltre mezzo secolo, l'1 e il 2 novembre staziona ai cancelli del cimitero **la "gondola" di Bortolin**, mitico pasticciere del luogo. L'attuale Bortolin rappresenta la terza generazione. Vende, come il nonno, le **pastine dei morti**: pasta sfoglia all'italiana farcita con strati di crema pasticciera. Usciti dal cimitero, con la bocca ancora piena di *requiem*, i dolenti fanno la coda per portarsi a casa un consolante vassoio.



Lunga storia delle taverne

di Roberta Messina
Accademica di Palermo

Da luoghi di aggregazione, spesso malfamati, dove si beveva vino annacquato, si sono trasformate, oggi, in trattorie.

"Facchino e tavernaro!": questo, nei tempi passati, era un insulto sanguinosissimo! E infatti, se ripercorriamo la lunga storia delle taverne, nate, pare, circa 5.000 anni fa o forse più, le percepiamo come luoghi mal frequentati. Eppure, è proprio nelle taverne che il popolino, i lavoratori, ma anche tanti intellettuali, si sono da sempre incontrati per discutere, progettare, scambiare idee davanti a un bicchiere di vino o di birra. Complottando anche contro oppressori e dittatori.

Le prime testimonianze sono mesopotamiche ed egizie. Tra il Tigri e l'Eufrate ci si riunisce a bere birra, la bevanda alcolica dell'antichità, da sorbire con cannucce vegetali da grandi tazze di terracotta. Nella città sumera di Lagash (oggi in Iraq), è stata riportata alla luce una taverna pubblica, dotata anche di "frigorifero": un vaso di ceramica interrato con un altro piccolo all'interno, separati da una coltre di sabbia bagnata che refrigerava la birra! **Dai residui ritrovati, pare si offrissero anche stuzzichini**, per assorbire l'alcool. **Fave secche, pagnottelle, schiacciate di legumi**.

Anche allora, il mestiere di *tavernaro* era prevalentemente al femminile: affidate, infatti, alle donne, birra e taverne. Proprio come nell'Egitto dei faraoni. Le egiziane



Termopolio (taverna) dell'antica Pompei, lungo la Via Consolare, negli scavi archeologici di Pompei



gestivano le "Case della birra" (*Pr-Heneqet*), con un ruolo centrale nella vita sociale, specialmente per le classi lavoratrici. Classi potenzialmente pericolose! Le taverne sono quindi da regolamentare. **Nel codice di Hammurabi si prevede addirittura la pena di morte per coloro che non denuncino eventuali clienti delinquenti**, prova che in effetti quelli ci andavano. E i docenti egiziani, così come quelli greci, raccomandano agli studenti di non frequentare mai tali malfamati luoghi.

Le antiche taverne dai Romani al Medioevo

Nell'antica Roma, le *taberne vinarie* prosperarono assai. Lì finalmente si beve il vino, anzi, poco a poco, "i vini" da tutto l'Impero, accompagnati da stuzzichini come uova, ceci e fave secche, pesciolini sotto sale. Erano, però, diluiti con acqua, a volte miele. **Diverse dalle *popine* che, più simili alle odierne trattorie, offrivano anche pasti completi**, le *taberne* magnificavano il bere e la chiacchiera, uniti ad altri umani trastulli. Come si vede benissimo a Pompei, per esempio, si trattava di **locali al pianterreno, aperti su strada**, sia per asporto ma con anche una saletta interna per sedersi. Anche in questo caso, i Romani *di classe* ne stavano ben alla larga, salvo concedersi momenti indimenticabili, come si narra facesse **Messalina** travestita.

Il *kapeleion* era il corrispettivo greco della *taberna vinaria* romana: anche lì si vendeva e si mesceva il vino, da bere sempre allungato con acqua. I *kapeleia,* infatti, erano sempre situati vicino a una fonte. Sia **Platone,** sia **Aristotele** li rifuggivano con nobile e intellettuale sdegno. **Con un grande salto passiamo al Medioevo**, periodo lunghissimo e fertile, a lungo misconosciuto e denominato indebitamente *l'età oscura*. Anche a quel tempo c'erano le taverne: vino, accoglienza, chiacchiere e stuzzichini. **Non solo in città, ma lungo le vie di comunicazione**. Nel Medioevo si viaggiava tanto camminando, e una bella coppa di vino fresco da sorseggiare sotto un'insegna dipinta è un bell'obiettivo. Nel tardo Medioevo **il vino non è allungato, anzi è proibito farlo**. Così come durante il Rinascimento, di cui rimane un'affascinante iconografia pittorica, basti pensare alla scuola fiamminga o al nostro **Caravaggio** con "I bari".

Dal 1700 anche il ceto borghese iniziò a frequentarle

Finalmente, nel 1700, le taverne vengono frequentate anche da un ceto fino a quel momento inesistente: la borghesia.
Impiegati, commercianti, marinai, soldati si incontrano con i "*viddani*" davanti al vino sfuso, con un uovo sodo pucciato nel sale, per parlare di diritti, uguaglianza e politica.

A Palermo, è punto di ritrovo nel '700 **la taverna *De li casciari,* o *de li casciarà***. Lì l'indimenticato oste **Giovan Maria Battista Bassanelli**, comasco, creò **un luogo unico** e imperdibile. Vicino alla Cala, il vecchio porto di Palermo, accoglieva i forestieri. **Anche con scaffali colmi di libri**. Ogni giorno, il *Bascianelli* invitava a mangiare gratis uno dei tanti nobili decaduti, affamati e squattrinati che popolavano la città, chiedendo in cambio che illustrasse ai clienti, con parlata nobile e sicula, le bellezze di Palermo. Altro che *influencer*!
Citata da **Giovanni Meli** nel poema *Fata galante*, la taverna rese famoso il *Bascianelli*, ai cui funerali, nel 1787 a San Giacomo alla Marina - chiesa poi distrutta -, si raccolsero migliaia di palermitani.
In quel periodo, comunque, le altre taverne erano quasi tutte al femminile, signore *tavernare* da cui poi interi quartieri palermitani presero il nome: Filiciuzza, Sbannuta, Olivuzza…
Oggi la taverna si è trasformata in trattoria, ma quelle antiche conservano il vecchio sapore, un odore particolare. Certo, non è più quello della povertà, per fortuna, come ai *Cascinari* di Palermo, luogo nato in una *enclave* di miseria celebrata dal capolavoro *Cortile Cascino* di **Roemer**, e oggi trattoria/taverna di gran qualità. Non si mangiano soltanto uova sode e panelle, ma tante squisitezze, sempre però popolari, eredità delle taverne d'antan.
Eppure, curiosando tra i vicoli delle città italiane, qualche taverna si trova ancora.

Il caffè dopo il pranzo

di Attilio Borda Bossana
Delegato di Messina

Socialità e savoir faire che hanno reso celebre questo rito nel mondo.

"The meal commences with soup, which is followed by maccaroni, and… lastly, fruit and coffee": "Il pasto inizia con la zuppa, seguita da maccheroni e… infine, frutta e caffè". È la sintesi di un pranzo in Sicilia nella residenza del principe di Butera, che il capitano cartografo della Royal Navy **William Henry Smyth** ricorda in un volume-atlante, pubblicato nel 1823, con le esperienze del viaggio in Mediterraneo nel 1814, per i rilievi delle coste siciliane.

Il caffè dopo pranzo compare spesso nella letteratura come rito borghese, pausa di riflessione o segnale di convivialità; mai solo bevanda, perché diventa atmosfera, ritmo sociale già nel Settecento, quando autori come **Carlo Goldoni** lo collegano al centro della vita quotidiana. Le abitudini aristocratiche vengono osservate con ironia da **Giuseppe Parini**, nel poemetto *Il Giorno*, dove il rito del caffè diventa simbolo di raffinatezza ma anche di vuota mondanità.

Nell'Ottocento e nel Novecento il caffè, nella narrativa, diviene dettaglio realistico e **Italo Svevo** e **Luigi Pirandello** utilizzano la tazzina dopo pranzo per accompagnare esitazioni interiori, conversazioni sospese, piccoli rituali domestici, per un gesto minimo che rende vera una scena teatrale.

Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito: è l'aforisma storico di **Giuseppe Verdi**, che ha trovato in Italia il Paese con i maggiori seguaci di un vero e proprio culto della bevanda. *Quando io morirò, tu portami il caffè, e vedrai che io resuscito come Lazzaro*, ripeteva più recentemente il grande **Eduardo De Filippo**.

Se il caffè tra le mura domestiche è ormai storicizzato, per la sua comparsa all'interno dei ristoranti, quale evoluzione in un vero e proprio rito di fine pasto, bisogna riferirsi alla nascita della ristorazione moderna tra il XVIII e il XIX secolo. In terra transalpina, il *Café Le Procope* viene indicato come il più antico caffè che







prese nome da un italiano. Il suo fondatore fu il siciliano **Francesco Procopio dei Coltelli**, che rilevò nel 1686 un esercizio per la vendita di bevande, trasformandolo in un elegante caffè, tra i primi a fornire il servizio al tavolo. La posizione, dinanzi alla Comédie Française, favorì la frequentazione di attori, drammaturghi e di un pubblico colto, contribuendo alla rapida affermazione del locale. Nel XVIII secolo, *Le Procope* divenne uno dei principali luoghi di incontro degli intellettuali illuministi e contribuì alla definizione del caffè come spazio pubblico dedicato allo scambio di idee, alla circolazione di notizie e al dibattito critico.

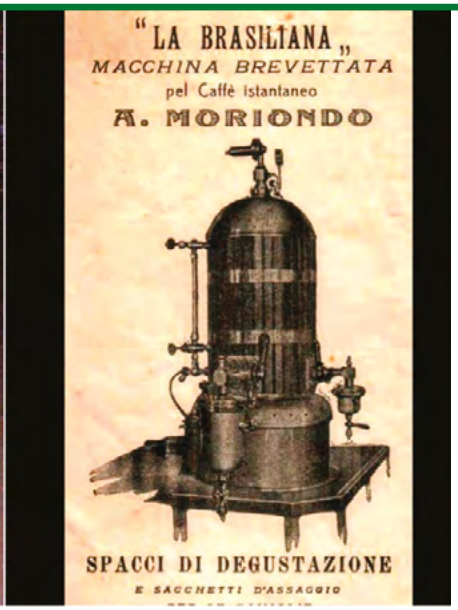
Alla fine del 1720, in Italia, si svilupparono le prime "botteghe del caffè"

Alla fine del 1720 in Italia si svilupparono le prime "botteghe del caffè", come il ***Florian*** e anche il ***Ristorante Antico Martini*** **a Venezia**, accanto al Teatro La Fenice, dove **il caffè era servito a fine cena** per permettere agli spettatori di restare svegli durante le lunghe opere teatrali.
Nella Torino sabauda di fine Settecento, il ***Caffè Del Cambio*** fu uno dei primissimi locali a servire un pasto completo seguito rigidamente da un caffè nero, una moda allora considerata un lussuoso digestivo. Il perfetto esempio di locale storico mitteleuropeo fu l'***Antico Ristorante Tommaseo*** **di Trieste**, nato nel 1830 come sontuosa caffetteria, subito arricchito dal servizio di ristorazione, sancendo il rito del caffè servito al tavolo, in caffettiere d'argento, subito dopo piatti della tradizione asburgica. A Roma l'***Antico Caffè Greco***, fondato nel 1760 in via dei Condotti, divenne il cuore pulsante della cultura internazionale, frequentato da letterati e artisti come **Stendhal, Wagner** e **Goethe**. In seguito alla Breccia di Porta Pia del 1870, per soddisfare i nuovi gusti dei funzionari sabaudi, aggiunse l'insegna "Restaurant", servendo non solo caffè e cioccolata, ma anche birra, liquori e pasti completi.
Alla fine dell'Ottocento, a Palermo, in Piazza Leoni di fronte all'ingresso del Parco della Favorita, esisteva un caffè-ristorante, chiamato ***Favorita***, che, prima della Grande Guerra, cambiò il nome in *Giardini di Armida*, rinomato ristorante con giardino d'inverno che offriva il "Caffè Concerto", gelateria e un teatro.
Al ristorante prima si andava per pranzare o cenare, mentre il caffè si beveva nelle apposite botteghe per conversare, poi i ristoranti più eleganti iniziarono a includere il caffè nel menu per assecondare i gusti della nobiltà e della nascente borghesia. **L'integrazione del caffè nella ristorazione commerciale avvenne grazie alle innovazioni tecnologiche del torinese Angelo Moriondo** che, nel 1884, **brevettò la prima macchina** a vapore in grado di preparare il caffè in modo rapido per i clienti dei suoi locali e ristoranti. Nel 1901, l'ingegnere **Luigi Bezzera** perfezionò **la macchina espresso**, che permise ai ristoratori di servire in pochi secondi la tazzina calda, trasformando il caffè nel sigillo conclusivo del pasto fuori casa.

Le regole del "bon ton"

Per il *bon ton*, alla domanda del cameriere "desiderate il caffè?", lo si può ordinare subito dopo il dolce, oppure chiedere di servirlo separatamente per una pausa più lunga. Va **servito su un vassoio**, disponendo la tazzina calda, con il manico rivolto verso destra a ore 3. **Il cucchiaino** posto sul piattino, sempre orientato a destra, e sempre accompagnato da un bicchiere d'acqua e da un cioccolatino o biscottino di cortesia. Se si preferisce


Angelo Moriondo





addolcirlo con zucchero bianco o di canna, lo **si mescola** delicatamente con il cucchiaino muovendolo **dall'alto verso il basso** e non in cerchio. Le varianti più amate al ristorante sono l'espresso classico, intenso e concentrato; corretto, se arricchito con qualche goccia di liquore; macchiato con una piccola aggiunta di latte, per un gusto più morbido; decaffeinato, per non rinunciare al gusto senza rischiare l'insonnia.

Il caffè dopo pranzo è una pratica maggioritaria in Italia; la percentuale più citata nelle ricerche sulle abitudini personali è intorno al 70-76%; al bar o nei pasti fuori casa, i numeri risultano più bassi, ma il rito resta molto forte. Come al bar, al ristorante la tazzina è capace di generare **un momento distensivo**, un rituale dove il tempo si dilata e lascia la possibilità di godere appieno della bevanda; rappresenta il perfetto coronamento di un pasto, un momento di piacere che sigilla l'esperienza culinaria appena vissuta, rendendola spesso indimenticabile.

Molti pensano che l'espresso dopo pranzo aiuti a digerire il pasto più in fretta, ma studi scientifici dicono che la caffeina può stimolare la produzione di acido gastrico e accelerare leggermente il transito intestinale, quindi **non è propriamente digestivo**. Quello che il caffè dopo i pasti dona è **l'effetto energizzante**, che aiuta a contrastare la classica sonnolenza post-pranzo e migliora anche l'iperglicemia postprandiale, diminuendo lo stress ossidativo.

Il momento del caffè come parte integrante dell'esperienza gastronomica

Ricerche sul consumo di caffè in Italia riportano che il 76% degli intervistati lo beve subito dopo pranzo; secondo dati Nielsen, il 24% conclude il pranzo fuori casa con un caffè; il 38% lo beve entro 30-60 minuti dal pranzo, mentre un'indagine Nomisma afferma che il 97% degli italiani beve caffè ogni giorno, soprattutto tra colazione, metà mattina e dopo i due pasti principali. Dati YouGov sul consumo fuori casa mostrano che circa il 20% delle occasioni di bere caffè avviene dopo il pranzo.

A lungo il potenziale del caffè al ristorante è rimasto inespresso, ma oggi **il suo rituale sta vivendo una fase di rinnovamento**, e molti addetti del settore hanno riscoperto l'importanza di servire un buon caffè, coerentemente con l'offerta gastronomica, proponendone una cultura nuova, che va incontro ai cambiamenti dei gusti e delle percezioni. Dal servizio con moka in trattoria, a una capsula di qualità nei ristoranti *fast casual*, fino a raggiungere servizi dedicati nei locali *fine dining*, che si fanno promotori di una nuova cultura del caffè e dove si sperimentano tecniche di estrazione più articolate.

Chef e direttori di sala inseriscono il momento del caffè come parte integrante dell'esperienza gastronomica; non più componente di servizio di fine pasto, ma un momento di arricchimento e di scoperta che rinnova il rituale allargando il campo di conoscenza dalla tazzina al chicco, anche attraverso la guida di personale sempre più formato sul tema.

Grazie all'aiuto di ristoratori illuminati, si diffonde l'idea che il modo migliore per mantenere vivo questo rito non è legarsi al tradizionale espresso, ma riuscire ad **aprirsi verso una nuova aromaticità del chicco, tostato artigianalmente** per mantenere le caratteristiche del territorio di origine. Offrono, quindi, aromi floreali, fruttati o speziati mantenendo intatti la socialità e il *savoir faire* che hanno reso celebre tale rito nel mondo.

Attilia Borda Bossana

I pesci conservati nella cucina *della tradizione iblea*

di Tullio Sammito
Accademico di Ragusa

La combinazione con i prodotti tipici del territorio dà vita a ricette gustose e saporite.



La provincia di Ragusa primeggia in tanti campi della gastronomia siciliana. Tuttavia, se si va sull'argomento specifico dei pesci conservati, la provincia iblea, pur mantenendo alto il livello dei suoi prodotti e delle sue ricette, data la conformazione del territorio e le coste basse delle sue marine, si esprime attraverso una cucina cosiddetta d'importazione. In essa, **l'uso del pesce stocco, e ancora più del baccalà, affonda le radici in una tradizione povera ma saporita**, legata alla conservazione del pesce nell'entroterra siciliano. I prodotti principali dell'ittico salato sono utilizzati in preparazioni che riflettono, anch'esse, l'identità gastronomica del territorio.

Lo **stoccafisso** è protagonista di **sostanziosi piatti**, spesso cucinati a fuoco lento, per ammorbidire le sue carni essiccate, e quasi sempre **resi "umidi" da un sugo di pomodoro**, arricchito da ingredienti del territorio come **patate, olive nere, capperi** e, talvolta, da una spolverizzata di **caciocavallo** locale per conferire sapidità al tutto. I ***ventruzza***, prelibatezza ragusana certamente importata dalla zona di Messina, consistono nelle **"ventresche" del pesce stocco riempite** con un composto di pangrattato, formaggio, prezzemolo e aromi, poi cotte nel sugo.

Il baccalà viene spesso preferito per cotture più rapide o **in preparazioni cosiddette "bianche"**. Prima fra tutte, il baccalà con patate, preparato, per l'appunto, in bianco o con pochissimo pomodoro, e **saltato in padella con cipolle, patate a tocchetti e olive**.

Tra le preparazioni, il ripieno delle "scacce"

Durante festività specifiche, come la Pasqua e il Natale, il baccalà può essere utilizzato come ripieno per le ***scacce*** (**focacce ripiegate, tipiche del Ragusano**), abbinato a verdure come i broccoli o le bietole.

Celebri e molto apprezzate, **a Comiso**, sono le ***scacce* di seppie**, fresche ma anche essiccate, impastate **con pangrattato e abbondanti spezie**; sono molto diffuse anche a Scicli, dove s'individua la loro certa provenienza dalla cucina saracena.

Le **acciughe conservate sotto sale**, una volta dissalate e unite a prezzemolo e cipolla, costituiscono, nell'intera provincia iblea, **un ripieno per le *scacce* dal sublime sapore intenso e forte**. Ovviamente, esse trovano anche altri innumerevoli impieghi. Degne di essere citate, poi, sono le **frittelle di San Martino con acciughe o tonno** sotto sale, e anche il **baccalà fritto in pastella**.

La bottarga è detta anche "caviale del Mediterraneo"

Infine, come non citare **la bottarga**, alimento pregiato, detto anche "caviale del Mediterraneo", ottenuto dalla **salatura ed essiccazione delle sacche ovariche (uova) di svariati pesci**. Essa è diffusa in tutta la Sicilia ma, specialmente sulle coste della parte sud orientale dell'isola, le sacche ovariche sono sempre quelle del tonno. La bottarga viene impiegata principalmente **a crudo, tagliata a fette sottili (carpaccio)**, oppure grattugiata su spaghetti, risotti e antipasti, o sui crostini, meglio se stemperata con olio e limone.

Per lo più, nei ristoranti di Ragusa e Marina di Ragusa, si trovano **oggi rivisitazioni *gourmet***, come **i ravioli farciti di baccalà mantecato con pecorino ragusano**.

Storicamente, il baccalà era molto legato alle ricorrenze religiose e ai giorni di magro dell'intera provincia, quando la carne era proibita, ma oggi sono molti i ristoranti tradizionali di Ragusa Ibla e dell'intera area degli Iblei che mantengono costantemente vive queste ricette, non solo durante il periodo quaresimale ma anche nell'arco dell'intero anno.

Lunigiana: un incrocio *di vitigni autoctoni*

di Giuseppe Benelli
Accademico della Lunigiana

Colture d'eccellenza radicate nella storia secolare del territorio.

La Lunigiana è una terra di confine, stretta tra Toscana e Liguria, dove la viticoltura ha radici antiche e un forte carattere. Il nome "Lunigiana" deriva dalla colonia di *Luni*, fondata dai Romani nel 177 d.C. alla foce del fiume Magra. La posizione strategica di questo corridoio naturale ha attraversato le epoche, trasformando la Lunigiana in un crocevia di eserciti, mercanti e pellegrini che transitavano lungo la Via Francigena, il percorso che dall'Europa portava a Roma. **Territorio vocato alla viticoltura benché tutt'altro che facile da coltivare**.



Fin dall'antichità, **Plinio il Vecchio** scrive della bontà dei vini apuani: "La palma dei vini d'Etruria l'ottiene il lunense".
Durante il Medioevo, nell'area lunigianese, ricca di fondazioni monastiche e di castelli malaspiniani, l'agricoltura assume connotati ben definiti, organizzandosi nella coltivazione di vigneti, oliveti e castagneti. In particolare, **la posizione geografica** della Lunigiana **ha favorito nei secoli la conservazione di un patrimonio viticolo unico** che riflette la biodiversità del territorio, i suoli gessosi e argillosi, l'influenza della brezza marina unita all'aria fresca delle Alpi Apuane. **Viticoltura definita "eroica", perché i vigneti sono per lo più arrampicati su terrazzamenti e pendii scoscesi**, con forte escursione termica tra giorno e notte, utile per preservare l'acidità e gli aromi. Un luogo da scoprire e amare attraverso la dialettica dei suoi vini, dove la convivenza di realtà differenti si tramuta in un incrocio di più vitigni che continua a creare meraviglia. Per questo la viticoltura della Lunigiana è un patrimonio da scoprire e preservare.

Una delle storie di recupero ampelografico più affascinanti d'Italia

I vitigni autoctoni della Lunigiana rappresentano una delle storie di recupero ampelografico più affascinanti d'Italia. Negli ultimi decenni, viticoltori e agronomi locali hanno lavorato per **salvaguardare varietà antiche che rischiavano la scomparsa** a favore di vitigni internazionali più commerciali. **Il progetto "vitigni autoctoni"** è stato avvia-

to nel 1994 per riportare alla luce le tante varietà di vitigni presenti in Lunigiana. Il gruppo di studi del professor **Giancarlo Scalabrelli**, della facoltà di Agraria dell'Università di Pisa, ha condotto una vasta campagna di ricerca nei poderi della zona, che ha permesso di **individuare circa 188 varietà di vitigni**. Le più significative, circa 60 tra queste varietà, delle quali circa 25 autoctone, sono state messe a dimora nel Campo di Teglia, più di un ettaro di terreno all'interno del Parco della Villa Pavesi, affinché la comunità scientifica potesse studiarne le variazioni in purezza e dare vita a esperimenti di micro-vinificazione, che dovevano servire a stabilire se questi vitigni fossero adatti a tornare in coltura.

Così la Lunigiana oggi non ha soltanto un vino identitario, **ma un piccolo mosaico di vitigni locali, alcuni dei quali sono stati recuperati da produttori artigianali**. La zona produce **la Doc "Colli di Luni"**, concessa nel 1990, a cavallo fra la Liguria e la Toscana, e **la Igt "Val di Magra"** del 1995, che comprende la Lunigiana da Pontremoli ad Aulla.

Per i **vini bianchi** le varietà principali sono Vermentino, Arbarola, Malvasia, Trebbiano, Durella, Luagda, Pinzamosca. Le meravigliose espressioni dei vini bianchi non tolgono spazio alla presenza di **interessanti vini rossi**. E così, l'identità "varietale" della Lunigiana si riscontra in un vero e proprio crogiolo di vitigni.

Tuttavia, in così tanta varietà, per un breve panorama viticolo lunigianese, Vermentino e Pollera costituiscono un nucleo narrativo ideale.

Vermentino e Pollera costituiscono un nucleo narrativo ideale

Il Vermentino è il re dei vitigni a bacca bianca, capace di regalare vini sapidi, con profumi di erbe aromatiche e agrumi. Pur non essendo esclusivo della Lunigiana, è oggi uno dei vitigni che meglio identificano la fascia vitivinicola ligure-tirrenica. Nella bassa Lunigiana assume **caratteristiche legate al particolare ambiente**



pedoclimatico della valle, caratterizzato dall'influenza appenninica e dalla relativa vicinanza del mare. Qui occorre fare una distinzione fondamentale. Il Vermentino bianco è oggi uno dei vitigni più radicati e riconoscibili dell'area dei Colli di Luni e della fascia costiera e collinare apuo-ligure. Il Vermentino nero, invece, è una varietà a bacca rossa molto più particolare e rappresenta una delle testimonianze più interessanti del patrimonio viticolo locale. Se **il Vermentino bianco è l'ideale abbinamento a piatti di pesce e crostacei, quello rosso si sposa felicemente col risotto ai funghi porcini e con paste con ragù** leggero di selvaggina.

La Pollera a bacca nera occupa certamente una posizione centrale nell'area compresa fra Val di Magra e Liguria orientale. È probabilmente **uno dei vitigni autoctoni più caratteristici e valorizzati**: dona rossi eleganti, poco concentrati nel colore ma **ricchi di spezie profumate e buona freschezza**. Tradizionalmente la Pollera veniva utilizzata in uvaggio, ma alcuni produttori hanno scelto di vinificarla in purezza, valorizzandone il carattere. Un esempio particolarmente significativo è la Fattoria Ruschi Noceti, sulle colline di Pontremoli, dove la famiglia coltiva la vite dal 1400. È particolarmente interessante per raccontare la cucina locale: carni bovine e ovine, selvaggina, stoccafisso e baccalà in umido, formaggi stagionati. La Pollera non è stata utilizzata soltanto per produrre vino rosso secco, **a Pontremoli è stata recuperata anche l'antica tradizione dell'appassimento delle uve** per circa cento giorni sui tradizionali cannicci. **Ne deriva un vino dolce**, dal colore rosa-ambrato, con profumi fruttati e speziati. **L'abbinamento più caratteristico è con la spongata pontremolese**, oltre che con dolci particolarmente saporiti e anche con il cioccolato. Un vino di fronte al quale si è inginocchiato **Luigi Veronelli**, come scriveva sul "Corriere della Sera": "… al banco dell'azienda agricola di Francesco Ruschi Noceti, pontremolese, mi sono inginocchiato - quasi fossi il principe **André Tchelistcheff** - di fronte al bicchiere del Passito di Pòllera 1997. Una creatura aristocratica che assomma in sé lo spirito dei luoghi, la nobiltà della storia e la fatica vignaiola".

Oggi **la Strada del Vino dei Colli di Candia e di Lunigiana offre itinerari**, attraverso le aziende vitivinicole, che consentono di attuare escursioni in una cornice di castelli, borghi, mare, colline, montagne e marmo. La Lunigiana diventa così un territorio da scoprire e amare attraverso la dialettica dei suoi vini, dove si parlano più lingue e i contadini ne custodiscono il vocabolario. C'è una frase scritta, vari decenni fa, da **Indro Montanelli** a proposito delle colture d'eccellenza e del loro radicamento nella storia secolare del nostro Paese: "Ogni filare di viti è la biografia di un nonno o un bisnonno".

Il cappero, l'oro verde *di Pantelleria*

di Giancarlo Saran
Accademico di Treviso

La sua storia e le curiosità raccontate nel piccolo museo.

È un'isola della quale, quando la conosci, ti innamori. "Pantelleria è un continente racchiuso in un'isola", parola di **Italo Cucci**, romagnolo di nascita, giornalista e direttore di varie testate giornalistiche che, **dal 2011, ha scelto l'isola del vento come sua dimora. Come lui molti altri**, con le loro storie.
Pantelleria, piccolo scrigno ricco di molte eccellenze. **Patrimonio dell'UNESCO per i muretti a secco**, ben 12.000 km di strutture costruite pazientemente dalla mano dell'uomo, pietra su pietra, per salvaguardare i terreni coltivabili, così come **Patrimonio è la vite ad alberello**, coltivata con sapienza e attenzione, generosa fonte dell'intrigante zibibbo. **E poi ecco il cappero, "l'oro verde dell'isola"**.
Citazioni storiche ben documentate, sin dalla metà del XV secolo, per opera di **Nicolò de Nicolai, geografo del re Enrico II di Francia**: "è quest'isola, molto montuosa e di altissimi scogli, a far gran copia di cottone e capperi…". Tre secoli dopo, **l'agronomo Pietro Calcara sottolinea il valore economico e commerciale del cappero** per la società pantesca di allora. A fine Ottocento, **Arturo Bruttini afferma che l'esportazione dei capperi "è un notevole cespite di guadagno per i proprietari"**. Un crescendo continuo che porta, negli anni Ottanta del secolo scorso, a una **produzione di dodicimila quintali, per poi avere un crollo improvviso pochi anni dopo**. Vuoi per la **difficoltà della sua raccolta**, come per il **progressivo sviluppo di un turismo, dai più facili e meno faticosi guadagni**, che viene a scoprire le bellezze dell'isola così da scendere, in pochi anni, a cinquecento quintali. Ultimamente, grazie anche al **riconoscimento Igp del 2006, la produzione sta lentamente risalendo** sino a quasi 2000 quintali.



I punti di forza del cappero pantesco

Vari i punti di forza del cappero pantesco. Innanzitutto il **clima di un'isola** posta al centro del canale di Sicilia, lontano dalle coste, **con una forte escursione termica tra il giorno e la notte**, e conseguente sviluppo di **polifenoli che donano ai capperi un profumo unico** e intenso. Vi è poi il **terreno, di origine lavica**, ricco di minerali, che permette un **forte sviluppo di glucocapparina**, che li rende **più aromatici e armonici**. Il tutto su una **varietà selezionata con cura, che lo rende più sodo e croccante di altri**. A tutto ciò si aggiunge la tradizione, fortemente radicata nelle famiglie, di generazione in generazione. Pantelleria è un'isola dove piove poco. Quindi **i capperi vengono lavorati con sale secco, e non in salamoia**. Salamoia che si ottiene, dopo la prima salatura, con l'acqua di vegetazione del cappero stesso che, per osmosi, è stata estratta per mezzo del sale. **I capperi così maturano nel loro stesso liquido di vegetazione**, ed è questa **ulteriore particolarità che li rende unici**, poi, al gusto. Tuttavia, **la vera sfida è un'altra, ossia la loro raccolta**, "affinché questo concentrato di sole, mare, vento e sale custodisca poi a tavola il gusto di Pantelleria". **Una pratica ben descritta da Gabriele Lasagni**, altro pantesco adottivo,

di origine emiliana. "L'alba è appena spuntata. Un ginocchio a terra, l'altro piegato come per chiedere una supplica; seduti sui talloni o curvi come un arco… così si raccolgono i capperi", tanto che il piano sequenza continua: "i movimenti delle mani sono veloci, bisogna fare in fretta prima che il sole diventi troppo caldo e insopportabile", così che la raccolta del cappero pantesco "è uno dei lavori più faticosi che ci siano, le gambe e la schiena sembrano spezzarsi". È da questi gesti di dignitosa devozione alla fatica del lavorare la terra che nascono i capperi di Pantelleria". **Raccolta distribuita tra i mesi estivi e i primi autunnali**, con ripetuti passaggi, circa dodici, a raccogliere il fiore non ancora dischiuso, ossia il cappero, ogni 8-10 giorni, così da sfruttare al massimo le capacità produttive della pianta.

Il piccolo ma affascinante Museo del Cappero

Da queste percezioni di dedizione e umanità, da parte dello stesso Lasagni, che ha sposato ovviamente una pantesca con una storica attività di settore, è nata l'intuizione di dare vita a un piccolo ma affascinante Museo del Cappero. Unico in Italia, e probabilmente al mondo. **Nelle sue tre sale si ha modo di vivere in diretta l'affascinante mondo capperesco** senza necessariamente "stare seduti sui talloni all'alba". Si ha modo di **vedere gli attrezzi d'epoca**, ma usati ancor oggi nella lavorazione artigianale. Per esempio la "*birrina*", una sorta di punteruolo per forare il terreno e posare la pianta, oppure il "*panaro*", piccolo cestello dove porre la prima raccolta, poi versata nello "*zimmile*", il cesto fissato a dorso dell'asino con una fascia. In una piccola sala, **un video coinvolgente**, **dove si vive in diretta il processo di salatura** entro la "*tinossa*", un grande contenitore dove le forti braccia degli addetti rimescolano giornalmente capperi e sale per favorire la fermentazione lattica. Nella prima fase, il sale corrisponde al 40% del peso del cappero, nella seconda, al 25%.



I capperi sono poi divisi a seconda della grandezza, con calibri che vanno dai 4 ai 15 millimetri, tramite i "*crivelli*", ovvero i setacci mossi vigorosamente a braccia, prima di essere spediti all'interno di casse o barili di legno che partivano dal vicino porto di Scauri. **Molte e curiose le targhe a marchiatura delle diverse tipologie di capperi**: Pernice, Occhiello, Lacrimella, Puntina e molte altre. **Fino agli anni Cinquanta del secolo scorso Pantelleria poteva contare su una marineria di commercio**, non di pesca, **di cinquanta velieri** che raggiungevano i vari scali, da Trapani sino a Napoli.

Un ricettario vario e goloso

Cappero pantesco che, oltre a crescere nei terreni dedicati, i "*margetti*", quei piccoli terreni protetti dai muretti a secco, **si può trovare un po' ovunque, grazie al vento**, che spinge i piccoli e leggeri semi lontano dalla pianta, **ma soprattutto grazie alle lucertole**. Ghiotte degli essudati zuccherini del frutto del cappero, ingeriscono anche i semi che poi trasportano su fessure o muri, nei posti più impensati e irraggiungibili anche dal vento. **Pantelleria è la principale fonte produttiva del cappero nazionale, con circa il 78% del raccolto**, il resto praticamente circoscritto ad altre realtà siciliane, Eolie *in primis*, grazie ai "**capperai magici**", come ama definirli lo stesso Lasagni. Attualmente, la produzione è garantita da una **Cooperativa di circa centocinquanta soci, fondata nel 1971 da Antonio Bonomo**, uno degli storici produttori isolani, poi guidata da **Rosario Cappadona** e ora da **Emanuela Bonomo**, degna erede di papà Antonio.

Cappero dalle diverse virtù, una piccola miniera della salute. Ricco di **quercetina, un antiossidante naturale** che contrasta la formazione di radicali liberi, protettrice delle strutture articolari a livello cartilagineo. E poi la **rutina, che inibisce l'aggregazione piastrinica**, favorendo la microcircolazione, oltre a molti altri principi attivi utili a livello cutaneo e metabolico. Negli ultimi anni, il cappero **è valorizzato anche in altre sue componenti o lavorazioni**. Per esempio le sue **foglie, rese croccanti**, utili a insaporire zuppe o insalate. **Il "sale di capperi", ovvero un "sale di capperi senza capperi"** con l'acqua di vegetazione che rilasciano in fase di maturazione. **Un ricettario vario e goloso** che va dalle semplici pizze, vuoi napoletana come siciliana, agli intriganti spaghetti alla puttanesca così cari a Pulcinella. **Pure stellati, grazie a Massimiliano Alajmo, con il suo risotto bianco con polvere di caffè e capperi di Pantelleria**.

Se vi aggirate invece tra i dammusi dell'isola, **tre gli imperdibili classici**. **L'insalata pantesca**, con patate bollite, sgombro, cipolle, olive, pomodori e aromi. **Cous cous pantesco con pesce e verdure fritte**, e poi **la pasta con l'*ammogghio***, ovvero il pesto pantesco, con pomodori, aglio e origano. E, giusto per non negarsi nulla, **c'è pure il gelato fior di cappero**. Provare per credere.

I caratteristici dolcetti
chiamati "ossa dei morti"

di Francesco F. Basile
Accademico di Vibo Valentia

A Vibo Valentia sono un simbolo di condivisione con gli altri, siano essi viventi o anche solo spiritualmente presenti.

La ricorrenza della commemorazione dei defunti ci porta a fare alcune considerazioni sulla tradizione mediterranea di associare, per "devozione", un dolce e/o una pietanza agli eventi dell'anno e anche a quella del 2 novembre. Ciò avviene da tempi immemorabili, che affondano la loro origine nella cultura egizia e nella civiltà contadina e artigiana, pur con le varianti insite nelle contaminazioni presenti in molte aree del nostro Paese.
Ritengo, però che, **nonostante le differenze territoriali, ci siano due elementi unificanti** in tale fenomeno.

Il desiderio di colmare la distanza fisica tra il defunto e i suoi cari

Il primo è l'elemento antropologico, rilevante (anche per gli aspetti filosofici che nei millenni ha generato) e quindi non è facile esprimerlo e contenerlo.
Con molta umiltà, provo a sintetizzarlo come il profondo desiderio di colmare la distanza fisica tra il defunto e i suoi cari, immaginando, "collegialmente", in alcuni





dolci, la presenza immanente dell'anima stessa di coloro che non ci sono più. Come se si volesse esorcizzare la loro assenza fisica, riunendosi in clima di affettuosa, rispettosa ma lieta comunione attorno al desco, gustando nel cibo (i dolci) la dolcezza spirituale della loro presenza che a quel desco sono spiritualmente presenti e condividono la serenità del momento con i propri "*amori viventi*".

Il secondo elemento è l'estrema (apparente…) semplicità dei dolci stessi, che però associava alla povertà degli ingredienti **una notevole perizia nel realizzarli**; oggi potremmo definirli "dolci pop" (cioè popolari), non riservati a una casta ristretta, ma fruibili da tutti coloro che erano *amorevolmente disposti* a impegnarsi nella loro preparazione: il che ci riporta alla sacralità della morte, che cristianamente "livella" i ceti e li unisce senza distinzioni nell'unico denominatore, lo ripeto, *dell'amore*.

La preparazione dei dolci vibonesi

Le "ossa dei morti" sono il dolce simbolo del giorno dei morti a Vibo Valentia, che sopravvivono da almeno quattro secoli nel territorio, benché abbiano radici ben più profonde in Sicilia, da cui forse sono partiti.

La ricetta originale prevede **quattro ingredienti**: acqua, farina, zucchero e il tocco forte dell'aroma di cannella con fiori di garofano: niente altro, anche se ne possiamo trovare con mandorle, albume, aromi di agrumi, anice, persino "ammorbiditi" per i palati fragili.

Le quantità sono semplici anch'esse: farina e zucchero in pari dose, aromi secondo il gusto, senza essere parsimoniosi, perché l'aromaticità inebriante è uno dei connotati identificativi delle "ossa dei morti".

La difficoltà sta nella preparazione che prevede **più fasi** e quindi tanta amorevole **pazienza e un'attenzione alle temperature e ai tempi di cottura**.

L'impasto si fa necessariamente a caldo (tiepido), lavorandolo con delicatezza e continuità per evitare la cristallizzazione degli aromi con lo zucchero. Una volta che la temperatura è scesa, si procede alla formazione di tanti spezzoni cilindrici sagomandoli con la forma di un osso: quelli bravi riescono a dare una notevole somiglianza. **Poi ci si deve fermare**. Le ossa, stese su una teglia, si devono asciugare, per rimanere bianche in superficie e stabilizzare la consistenza interna.

Dopo una paziente attesa di due giorni (o più, in funzione dell'umidità) si passa a infornare: **temperatura e tempi sono il segreto** di ogni cuoco, che ne resta geloso custode. Una sola cosa è nota e in dialetto si dice che, nella cottura, ***"vannu assistuti comu na' figgìa fimmana"***, cioè seguiti con grande amore e attenzione, quasi come si fa con una figlia.

In forno avviene il cosiddetto miracolo

In forno, infatti, avviene il cosiddetto miracolo e anche un grande pasticciere vibonese, il maestro, figlio d'arte, **Giuseppe Mandaradoni**, lo definisce così, *"u' miraculu du furnu"*: è qui che in pochi istanti la parte superiore sublima restando bianca, ma diventa dura, croccante e completamente cava, mentre l'impasto assume un colore caramello e si deposita sul fondo rimanendo dolce e morbido.

L'effetto finale è un gradevole dolce, che **sfida il primo assaggio per la sua croccantezza, ma poi si scioglie in bocca** e, purtroppo per la linea, uno tira l'altro, specialmente se accompagnati con un bicchiere di vino liquoroso o anche solo abboccato.

Anche nelle cose più semplici, la cucina è da sempre uno dei più potenti vettori popolari di civiltà, tradizione, cultura e amore. Uno strumento sempre disponibile a chiunque che, dotato di tali sensibilità, voglia trasmetterle e condividerle con gli altri, siano essi viventi o anche solo spiritualmente presenti.

Focaccia barese
e panzerotti pugliesi

di Angelo Sinisi
Accademico di Bucarest

Conoscere le versioni tradizionali permette di apprezzare meglio quelle nuove.

La focaccia barese e i panzerotti pugliesi appartengono alla cucina popolare della Puglia, cresciuta intorno alla preparazione del pane e all'impiego degli ingredienti disponibili. Il loro successo attraversa generazioni e abitudini diverse: dalla merenda comprata al forno alle serate in famiglia, fino ai locali specializzati che oggi li propongono anche con farciture ricercate.

La focaccia ha antenati lontani nei pani schiacciati del Mediterraneo; il nome deriva dal latino tardo *focacia*, legato a *focus*, il focolare.

La nascita della **versione barese**, invece, **non ha una data certa**. Una ricostruzione plausibile la collega ai forni di Altamura e Laterza: prima delle pagnotte, si cuoceva una porzione di pasta distesa e condita, sfruttando il calore iniziale del forno a legna: era un modo pratico per utilizzare l'impasto e il combustibile. Bari ha poi legato tale preparazione alla propria vita quotidiana, fino a farne uno dei suoi cibi più rappresentativi. In una delle preparazioni più diffuse, **farina di grano tenero e semola rimacinata si uniscono a patata lessa, acqua, lievito, sale e**



olio. Sulla superficie vengono distribuiti **pomodori, olive e origano**. Le proporzioni cambiano secondo il forno e la consuetudine familiare, il risultato si giudica al taglio e al morso: una base croccante, un interno morbido e il succo del pomodoro che insaporisce la mollica. La focaccia accompagna la giornata dei baresi: si porta a scuola o al mare e si divide volentieri fra amici, talvolta insieme alla mortadella.

Anche il panzerotto viene ricondotto al recupero della pasta del pane

Anche il panzerotto viene ricondotto al recupero della pasta del pane, stesa in piccoli dischi, farcita e richiusa: non conosciamo un inventore né un paese cui attribuirne con certezza la nascita, e l'ipotesi che risalga al Cinquecento, collegata all'arrivo del pomodoro, rimane da dimostrare. Nell'Ottocento, i ricettari meridionali descrivono preparazioni chiamate *panzarotti* o *panzerotti*, con impasti e ripieni anche diversi da quelli odierni. **Il nome richiama la pancia, per il rigonfiamento dell'involucro**, nella versione pugliese più nota: **un disco di pasta lievitata racchiude pomodoro e mozzarella, viene piegato a mezzaluna e fritto**. Esistono **anche versioni al forno** e ripieni con carne, ricotta o verdure. Scolare bene la mozzarella e chiudere accuratamente i bordi sono accorgimenti decisivi: il ripieno deve restare all'interno e la pasta cuocere in modo uniforme. **Preparare i panzerotti è anche un'occasione per stare insieme**: c'è chi stende, chi farcisce e chi frigge, passando i primi pezzi a tavola: la crosta dorata e la mozzarella filante ripagano dell'attesa prima del morso.

Nel 2012 entrambi sono stati inseriti nei Pat

Nel Novecento, **questi sapori hanno seguito gli spostamenti dei pugliesi**, quando una famiglia nel 1949 rilevò un forno **nel centro di Milano** e all'attività di panificazione si aggiunsero in seguito i panzerotti, preparati secondo una ricetta familiare: il gradimento dei clienti contribuì a farli conoscere fuori dalla regione. Nel 2012 sia la focaccia barese sia il panzerotto fritto sono stati inseriti **nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali**.

Oggi, ai forni e alle rosticcerie si affiancano focaccerie e panzerotterie, **locali specializzati** che costruiscono la propria offerta intorno a tali prodotti: si sceglie fra più gusti, si acquista da asporto oppure ci si ferma per un aperitivo; ordinazioni *online* e consegne a domicilio ne hanno ampliato le occasioni di consumo. **Anche all'estero il panzerotto trova spazio nella ristorazione dedicata alla cucina pugliese, conservando il nome e aprendosi a nuovi abbinamenti**: l'evoluzione riguarda, infatti, anche le farciture. La focaccia viene aperta e riempita oppure completata dopo la cottura; nei panzerotti il ripieno diventa terreno di sperimentazione, accanto alle versioni consuete **compaiono salmone, gamberi, formaggi cremosi e accostamenti al tartufo**: interpretazioni contemporanee, da distinguere dalle ricette storiche. **La scelta di ingredienti pregiati richiede misura**: una farcitura troppo abbondante o invadente può coprire il gusto della pasta e compromettere l'equilibrio del boccone. La qualità continua a dipendere dalla lavorazione dell'impasto, dalla lievitazione e dalla cura nella cottura, e conoscere le versioni tradizionali permette di apprezzare meglio quelle nuove.





La biodiversità nel piatto

di Gianni Cammertoni
Accademico di Macerata

Il capretto e gli orapi dei Sibillini.

Con l'entrata in vigore della normativa che regolamenta la figura dell'agricoltore e allevatore custode dell'ambiente e del territorio, **il concetto di biodiversità agraria ha assunto una valenza etica, scientifica e culturale** di primaria importanza. I prodotti "custodi" non rappresentano semplici ingredienti della tradizione, ma vere risorse genetiche autoctone e nicchie ecologiche da preservare attivamente contro il rischio di estinzione e lo spopolamento delle aree interne. Risorse **quali la pecora sopravissana, la capra facciuta della Valnerina e lo spinacio selvatico d'alta quota** (orapo) testimoniano come gli enti di tutela del territorio operino in sinergia per trasformare la tutela della biodiversità in cultura gastronomica viva e consapevole.



Il capretto d'alta quota: biochimica della carne e pascolo brado

La qualità organolettica della carne caprina montana è il risultato diretto di un ecosistema di allevamento allo stato brado o semibrado. A differenza di quelli degli allevamenti industriali, **gli animali cresciuti sui pascoli d'altura dei Monti Sibillini si nutrono di una flora pascoliva ricca di essenze aromatiche ed erbe officinali spontanee**.
Dal punto di vista **nutrizionale e scientifico**, la carne di capretto presenta peculiarità straordinarie. I ruminanti che brucano erba fresca sviluppano nel rumine una microflora specifica in grado di trasformare gli acidi grassi polinsaturi delle piante. Tale processo di bioidrogenazione produce elevate concentrazioni, in particolare, di acido rumenico, una molecola dalle note proprietà **antiossidanti, cardioprotettive e immunomodulanti**.
L'alimentazione al pascolo **riduce significativamente la quota di grassi saturi a favore degli** acidi grassi polinsaturi della classe **Omega-3**, garantendo un **rapporto nutrizionale ottimale ed elevatissima digeribilità**.

La capra non deposita il grasso all'interno delle fibre muscolari, ma prevalentemente a livello sottocutaneo e periviscerale, rendendo **il taglio di carne magrissimo e proteico**.
La rustica capra facciuta della Valnerina, dal mantello scuro e dalle strie bianche sul muso, incarna perfettamente l'adattamento anatomico ai terreni scoscesi, producendo **carni prive di qualunque sentore forte o sgradevole**.





Gli orapi: aspetti etnobotanici, fisiologia e chimica della foglia

L'orapo, comunemente **noto come Buon Enrico o spinacio selvatico** di montagna, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Amaranthaceae*. Cresce spontaneamente ad altitudini comprese tra i 500 e i 2100 metri, spuntando al margine dello scioglimento delle nevi.
La botanica e la biochimica ne spiegano le eccezionali caratteristiche del palato. L'orapo, infatti, predilige **terreni a elevatissima concentrazione di azoto** e sostanza organica. Per tale ragione trova il suo habitat naturale negli antichi "stazzi", le aree recintate d'alta quota dove le greggi sostavano durante la transumanza. Il naturale apporto organico lasciato dagli ovini fertilizza il suolo per decenni, permettendo all'orapo di crescere rigoglioso anche dove il pascolo è stato abbandonato da tempo.
Le radici, inoltre, assorbono i minerali del suolo incontaminato, **accumulando ferro** biodisponibile, potassio e magnesio. Il ferro è il diretto responsabile di quel timbro sapido, metallico ed "ematico" che avvolge la bocca, **rendendo la foglia saporita** anche senza l'aggiunta di sale da cucina.
Il nome "Buon Enrico" affonda le radici nella storia etnobotanica europea: la leggenda vuole che re **Enrico IV** di Francia, durante una grave carestia nel Seicento, aprì i giardini reali per consentire al popolo di sfamarsi con le erbe spontanee, legando così il suo nome a questo "*superfood*" della montagna.

Abbinamenti e gastronomia pastorale

L'unione tra la carne di capretto e l'orapo rappresenta **uno dei connubi gastronomici più riusciti della cucina appenninica**, dove la nota dolciastra e la grana tenera della carne bilanciano la forza minerale ed erbacea della verdura.
La cottura alla brace o allo spiedo è adatta ai tagli di **capretto da latte**, dove la crosticina esterna affumicata si sposa magnificamente con l'orapo scottato e ripassato in padella con olio extravergine d'oliva, aglio ed eventualmente guanciale stagionato.
La cottura in umido o in padella è ideale per **capretti più maturi**, dove il fondo di cottura, ristretto e profumato di vino e aromi, viene raccolto dalle foglie di orapo aggiunte negli ultimi minuti di cottura.
Completano questo quadro di eccellenza **il pecorino a latte crudo** ottenuto dalla storica **pecora sopravissana** - razza simbolo della transumanza nata nel Settecento nel territorio di Visso -, i pani montani e la struttura sincera dei vini rossi locali come il Rosso Piceno. Una sinfonia di sapori che custodisce l'identità profonda dei Monti Sibillini.
Nella tradizione culinaria abruzzese e laziale, l'orapo è una vera prelibatezza. Si sposa divinamente con un soffritto di aglio, peperoncino e una generosa spolverizzata di pecorino stagionato, ideale richiamo alle sue origini pastorali.
Iconici **gli gnocchi agli orapi**: frullati e incorporati direttamente nell'impasto di patate e farina, donano allo gnocco un colore verde brillante.
Le foglie intere saltate possono essere usate **come ripieno**, per esempio, **dei ravioli di ricotta**. Semplice e saporita, perfetta per valorizzare il gusto erbaceo della pianta, la **frittata di orapi**, ripassati in padella con olio, aglio, sale e peperoncino e poi amalgamati alle uova.
Un piatto che unisce i profumi della terra ai legumi della tradizione contadina è quello tipico dei **maltagliati agli orapi e fagioli**.

Profumo di mare: *la paparazza*

di Patrizia Accorsi e Remo Bellucci, *Accademici di Pescara*
e Claudio Lattanzio, *Presidente FLAG Costa di Pescara*

Il piccolo lupino dell'Adriatico tra memoria, cucina e sostenibilità.

Sulla costa pescarese esiste un piccolo mollusco che, da oltre un secolo, accompagna la vita delle famiglie di mare: la ***paparazza***, conosciuta anche come **lupino** (*Chamelea gallina*). È **un ingrediente umile**, ma capace di raccontare una storia fatta di lavoro, **tradizioni gastronomiche e identità territoriale**.

Una suggestiva tradizione locale racconta che proprio dalla *paparazza* sarebbe nato il nome dei celebri "paparazzi". L'analogia sarebbe stata colta da **Ennio Flaiano** osservando il rapido aprirsi e richiudersi delle valve del mollusco, simile allo scatto dell'otturatore delle macchine fotografiche. Al di là della fondatezza storica di questa interpretazione, essa testimonia quanto la *paparazza* fosse presente nell'immaginario della marineria e della cultura abruzzese, tanto da diventare parte del patrimonio narrativo della città di Pescara.

La sua raccolta rappresentava un'importante integrazione al reddito familiare

Molto prima che il lupino conquistasse le tavole dei ristoranti, la sua raccolta rappresentava un'importante integrazione al reddito familiare.

Fino alla metà del Novecento, erano soprattutto le donne dei pescatori a racco-





gliere le *paparazze* lungo il litorale pescarese. Con l'acqua spesso appena sopra le caviglie o fino alle ginocchia, percorrevano lentamente la battigia, **individuando i molluschi sotto la sabbia, grazie a un rastrello particolare, il *ciucculittare***, una specie di setaccio che veniva azionato mediante una fascia intorno alla vita, per spostarlo orizzontalmente, e munito di un lungo manico che fuoriusciva dall'acqua per permettere al setaccio di restare inclinato di 3-4 cm, immerso nel fondale sabbioso, contrastando, in tal modo, le forze esercitate dal traino, che lo avrebbero tirato a galla.
Era **un lavoro paziente e faticoso**, svolto nelle ore più favorevoli della marea e del mare calmo, che contribuiva all'economia domestica e assicurava un alimento nutriente e facilmente reperibile.
Tale attività, tramandata di generazione in generazione, rappresentava **un esempio di utilizzo rispettoso della risorsa naturale**. La raccolta manuale limitava infatti l'impatto sul fondale e consentiva al banco naturale di rigenerarsi.

In cucina conserva intatto il suo carattere

Con l'evoluzione della pesca professionale, sono cambiate le tecniche di raccolta, ma è rimasta centrale **l'esigenza di preservare una risorsa preziosa per l'intero ecosistema adriatico**. Oggi la pesca del lupino viene effettuata con draghe idrauliche appositamente regolamentate e sottoposte a rigorosi controlli. L'attività è disciplinata da specifiche norme nazionali e locali, mentre **il Consorzio di Gestione dei Molluschi Bivalvi**, in collaborazione con la Capitaneria di Porto e con gli organismi scientifici, **definisce periodi di pesca, quantitativi consentiti** e rotazione delle aree di prelievo.
Il sistema di gestione adottato **lungo la costa abruzzese rappresenta un esempio di pesca sostenibile**. La rotazione delle zone di raccolta, il monitoraggio continuo degli stock e il rispetto dei periodi di fermo biologico consentono di coniugare la tutela dell'ambiente marino con la continuità economica delle imprese di pesca. La sostenibilità non è quindi soltanto un principio teorico, ma una pratica quotidiana che permette alle future generazioni di **continuare a trovare nel mare la stessa ricchezza** che ha accompagnato la storia delle comunità costiere.
In cucina la *paparazza* conserva intatto il suo carattere. **Più piccola della vongola verace, ma ricca di sapidità e profumo di mare**, rimane protagonista di alcuni dei piatti più rappresentativi della tradizione adriatica: **gli spaghetti alle *paparazze***, le **zuppe marinare** e le preparazioni più semplici, nelle quali olio extravergine d'oliva, peperone crusco, aglio e prezzemolo bastano a esaltarne il gusto.
La storia della *paparazza* dimostra come anche un piccolo mollusco possa racchiudere **un patrimonio di memoria collettiva**. Racconta il lavoro silenzioso delle donne sulla battigia, l'evoluzione della pesca verso modelli sempre più responsabili e il legame profondo tra il mare Adriatico e la cultura gastronomica abruzzese. È proprio tale continuità tra passato e futuro che rende la *paparazza* non soltanto un prodotto della cucina, ma un autentico bene culturale del territorio.

SPAGHETTI CON LE *PAPARAZZE*

Ingredienti: ***400 g di spaghetti, 3 spicchi d'aglio, 1 kg di* paparazze, *½ bicchiere di vino bianco, 3 cucchiai di concentrato di pomodoro, prezzemolo, 8 cucchiai di olio d'oliva, 1 peperone crusco* (fiffillune), *peperoncino.***

Preparazione: ***porre in un tegame capiente le* paparazze, *dopo averle rapidamente lavate 3 volte per far perdere il velo sabbioso che si trova sui gusci; aggiungere 1 bicchiere d'acqua e farle aprire a fuoco vivace. Quando si saranno aperte, sgusciarle e tenerne solo alcune con le valve per decorare il piatto finale. Conservare l'acqua di cottura. In un tegame basso mettere l'olio dove far abbrustolire rapidamente il peperone crusco, privato del picciolo e dei semi interni e metterlo da parte. Nello stesso olio aggiungere l'aglio, un pezzetto di peperoncino e qualche gambo di prezzemolo. Quando l'aglio si colora, aggiungere il concentrato di pomodoro fatto sciogliere nell'acqua delle vongole e far prendere il bollore lasciando andare per 5 minuti. Aggiungere quindi il vino e per ultimo le* paparazze *sgusciate; lasciar sfumare il vino per 2-3 minuti e spegnere il fuoco. Porre nel tegame gli spaghetti, nel frattempo lessati in acqua appena salata (l'acqua delle vongole e le vongole stesse daranno sapidità al piatto) e scolati al dente, amalgamarli con la salsa, decorarli con le vongole lasciate intere e ricoprire il tutto con prezzemolo tritato.***
La ricetta comunemente viene proposta anche senza l'uso del pomodoro.

Viaggio intorno
al "Vitellone Bianco"

di Floro Bisello
Delegato di Pesaro-Urbino

La genesi dei bovini presenti nel territorio: una storia d'ingegno contadino.

L'identità gastronomica della provincia di Pesaro e Urbino vive nel respiro di un dialogo antico, un legame indissolubile che unisce la linea azzurra dell'Adriatico alle creste severe dell'Appennino. Se la costa racconta storie di reti e di mare, è proprio inoltrandosi nel cuore più profondo dell'entroterra, risalendo le curve solenni del Montefeltro e assecondando il passo fertile delle vallate del Foglia, del Metauro e del Cesano, che si svela l'anima zootecnica più autentica di questa terra. In tale scenario, s'inserisce l'epopea dei **grandi bovini dal mantello chiaro**, creature che hanno attraversato i secoli evolvendo da motori dell'economia rurale a pilastri dell'arte culinaria locale. La tutela sancita dal **marchio d'Indicazione Geografica Protetta per il Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale** rappresenta non soltanto una garanzia merceologica, ma il riconoscimento di una civiltà contadina che ha saputo **elevare l'allevamento a patrimonio culturale dell'intera provincia**.

Dalla selezione ottocentesca al paesaggio provinciale: le razze locali

Ripercorrere la genesi dei bovini presenti nei borghi e nelle campagne della provincia significa riscoprire una storia d'ingegno contadino diffusa in tutto il territorio. La vera regina delle stalle e dei pascoli locali è **la razza marchigiana**, la cui storia moderna nasce verso la metà del XIX secolo. Gli allevatori della regione intuirono **la necessità di far evolvere il bovino podolico autoctono**, giunto sul territorio sin dal VI secolo d.C. al seguito delle popolazioni barbariche, **incrociandolo con tori chianini**. Successivamente, agli inizi del Novecento, un ulteriore e decisivo innesto con il sangue della **razza romagnola** servì ad abbassare la statura dell'animale, migliorandone lo sviluppo muscolare e rendendolo idoneo sia al lavoro nei campi sia alla produzione di carne di altissima qualità. **Il risultato di questo sapiente incrocio è un animale straordinario**: mantello corto e liscio di colore bianco con eleganti sfumature grigie sulle spalle, testa possente ma leggera e una struttura muscolare





armoniosa. La marchigiana ha trovato nei terreni scoscesi dal Monte Carpegna ai massicci del Catria e del Nerone, fino ai rilievi collinari che degradano verso la costa, il suo habitat ideale. La sua capacità di valorizzare i pascoli marginali la rende un tassello fondamentale per la tenuta ecologica ed economica di tutti i comuni dell'entroterra. Non va dimenticato che la provincia di Pesaro e Urbino costituisce anche una cerniera storica con la Romagna. La presenza della razza romagnola nei territori dell'Alta Valmarecchia, attorno a Urbino e lungo la fascia di confine nord-occidentale, affonda le radici nelle invasioni longobarde guidate da **Agilulfo**. Questo bovino, rinomato per la sua incredibile resistenza ai climi rigidi e per la finezza della sua carne, completa un quadro zootecnico provinciale di rara ricchezza, affiancandosi alle storiche presenze della chianina, della maremmana e della podolica che popolano l'asse appenninico centrale.

Il sigillo della qualità: come il disciplinare protegge la tradizione rurale

Per la valorizzazione della gastronomia marchigiana, il Disciplinare di Produzione dell'Igp **"Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale"** costituisce una linea guida e un quadro di riferimento imprescindibile. L'intero territorio della provincia di Pesaro e Urbino rientra appieno nell'area geografica protetta, imponendo **regole rigide che tutelano il benessere animale e la tipicità del prodotto**. I vitelli devono nascere e crescere in allevamenti selezionati, alimentandosi tramite allattamento naturale fino allo svezzamento. La successiva dieta si basa sui foraggi freschi o conservati provenienti dai prati e dai pascoli delle vallate locali, integrati esclusivamente da cereali e sali minerali. Questo stretto **legame con la flora del territorio** trasferisce alla carne **un profilo aromatico unico**. Ogni capo, macellato rigorosamente tra i 12 e i 24 mesi di età, viene controllato e certificato attraverso la marchiatura a fuoco sui diciotto tagli della carcassa, offrendo alla ristorazione e alla cucina locale **una materia prima priva di difetti e di assoluta tracciabilità**.

Dal punto di vista nutrizionale, il Vitellone Bianco allevato in queste zone si distingue per un valore biologico d'eccellenza: **ridotto contenuto di grassi** (mediamente intorno al 2%), alta **concentrazione di proteine nobili** e un'elevata presenza di **ferro facilmente assimilabile**. Tuttavia, per trasformare una materia prima eccellente in un capolavoro gastronomico, la tradizione si affida alle leggi della fisica e della chimica culinaria.

Subito dopo la macellazione, la muscolatura del bovino va incontro al *rigor mortis*. Per restituire morbidezza e sapore, risulta **fondamentale il processo di frollatura**: una maturazione biochimica condotta in ambienti refrigerati per un periodo ideale di 10-14 giorni. Durante tale fase, gli enzimi naturali spezzano le catene proteiche muscolari, donando alla carne una **sublime tenerezza**, aumentando la capacità di trattenere i succhi e liberando una **complessità di aromi** che si esalta al momento della cottura.

Cotture tradizionali: la cucina dei casolari e delle feste

Nella provincia di Pesaro e Urbino, la pregiata carne di vitellone celebra il territorio attraverso tre storiche interpretazioni culinarie. **I tagli più nobili si accendono nelle cotture rapide alla brace o sulla piastra**, capaci di sigillare i succhi e creare un perfetto contrasto tra una crosta saporita e un cuore tenero. **La memoria dei casolari rivive invece nelle cotture lente di stracotti e umidi**, dove il tempo trasforma i tagli più tenaci in bocconi straordinariamente morbidi e in sughi densi, ideali per le ricche paste all'uovo fatte in casa. Infine, **l'intramontabile arte del bollito e del lesso** custodisce il rito delle grandi feste locali: da un lato l'acqua fredda estrae un brodo dorato per i tradizionali cappelletti, dall'altro l'acqua bollente preserva la sapidità della carne, da servire fumante insieme alle salse tipiche del territorio.

Raccontare, condividere e portare in tavola il "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale" non è solo un atto di divulgazione gastronomica, ma un gesto d'amore profondo verso il territorio. Significa stringere la mano agli allevatori che ne custodiscono i segreti con orgoglio e fatica, proteggere la straordinaria bellezza delle colline e delle vette che abbracciano la provincia di Pesaro e Urbino, e mantenere viva l'anima pulsante dei borghi. Scegliere questa carne straordinaria vuol dire rinnovare, a ogni assaggio, quel patto millenario di civiltà e cultura che unisce la storia profonda di questo territorio alla gioia pura, autentica e conviviale del buon cibo. È il sapore dell'identità territoriale che continua a emozionare il futuro.

Pecorino di Filiano

di Ettore Bove, *Accademico di Potenza*
e Marina Colangelo, *esperta delle tradizioni gastronomiche locali*

Un piccolo paese, in provincia di Potenza, dà il nome a un formaggio Dop prodotto secondo procedure artigianali e rituali tramandati nel tempo.

Filiano, il paese in provincia di Potenza di appena 2.500 anime, che dà il nome all'apprezzato formaggio pecorino Dop, si trova nella parte nord-occidentale dell'Appennino lucano. Il territorio comunale, che si estende su poco più di settemila ettari, è **in larga misura occupato da superfici silvo-pastorali segnate da tracce di antiche vie di transumanza**. Tratti di ciò che resta di questi vecchi tratturi si rinvengono anche nelle aree pascolive e boschive del territorio delimitato dal disciplinare di produzione del prodotto a Denominazione di Origine. Sotto il profilo amministrativo, **il piccolo paese appenninico è di origine piuttosto recente**. Nei suoi confini, infatti, ricadono diverse frazioni. Agli inizi degli anni '50 del secolo scorso, i filianesi si affrancano, con gli interventi di Riforma agraria, dal sistema feudale controllato, in gran parte, dai Doria. Un decennio dopo, **il nome del nuovo comune uscì dall'anonimato grazie al ritrovamento di straordinarie pitture rupestri che raffigurano uomini e animali**. Allo scopo di proteggere queste eccezionali incisioni, risalenti a dieci-dodicimila anni fa, qualche anno dopo il ritrovamento, lo Stato istituì **la Riserva Naturale Antropologica "I Pisconi"**. Il caratteristico insediamento sparso ha contribuito, non poco, a **mantenere in vita tradizionali allevamenti domestici ovini e consuetudini pastorali nella pratica casearia**.



Un formaggio da tavola e da grattugia con diversi gradi di stagionatura

Nel mese di settembre, il suggestivo nucleo abitato si anima di gente non solo lucana, attratta dalla **tradizionale sagra del pecorino di Filiano** e dei prodotti lattiero-caseari tipici di questa porzione del territorio appenninico della Basilicata. Negli ultimi anni la manifestazione, che ha ormai superato il mezzo secolo di vita, si è estesa anche alle frazioni più grandi, dove greggi e tradizioni casearie familiari resistono all'esodo. Allo stato attuale, sul territorio operano significative attività industriali e artigianali, fra cui anche apprezzate aziende familiari lattiero-casearie nelle quali il formaggio pecorino occupa un posto di rilievo.
In tale scenario di antica tradizione pastorale, in cui si respira un'atmosfera ricca di storia e natura, viene prodotto il pecorino di Filiano. Si tratta di un formaggio da tavola e da grattugia con diversi gradi di stagionatura. È opportuno tener presente che, quando si parla di pecorino di Filiano, senza nessuna specificazione, si fa riferimento a un prodotto che è espressione esclusiva del territorio del comune di Filiano. Qui il latte ovino, proveniente da razze miste allevate essenzialmente al

pascolo, viene lavorato, non di rado con l'aggiunta di latte caprino, secondo procedure artigianali e rituali tramandati nel tempo. Ne sono un esempio l'uso del caglio ottenuto da agnelli o capretti non svezzati e la consuetudine di incidere, come segno beneaugurale, una croce sulla cagliata prima di romperla. **Il formaggio che se ne ricava** mantiene **un legame molto stretto con la tradizione gastronomica locale, specialmente nella sua versione stagionata almeno otto mesi**. Il **pecorino** viene di consueto **grattugiato direttamente nelle zuppiere o nei piatti dei tradizionali formati di pasta fatta a mano**. Un rituale che porta la mente al modo in cui si serve il tartufo, ingrediente anch'esso ben presente in questa parte dell'Appennino Lucano.

Il disciplinare di produzione dopo il riconoscimento della Dop

Il riconoscimento europeo del pecorino di Filiano Dop spetta al formaggio a pasta dura ottenuto nel rispetto di **un disciplinare di produzione ufficiale**. Si tratta di un prodotto che si ricava esclusivamente con latte crudo filtrato di **pecore appartenenti a razze ben definite**. Queste sono **allevate prevalentemente allo stato brado in un territorio delimitato da trenta comuni della provincia di Potenza**, che comprende superfici pascolive caratterizzate da associazioni floristiche di pregio, soprattutto a quote più elevate (Monte Li Foj, Montagna Grande).
Il processo di caseificazione inizia con il riscaldamento del latte, che deve avvenire entro ventiquattro ore dalla prima delle due mungiture previste dal disciplinare, e **si conclude con la stagionatura**, della durata di non meno di centottanta giorni, **all'interno di caratteristiche grotte di tufo** o in appositi locali seminterrati. Merita di essere sottolineato che **la tecnica di lavorazione** seguita rimane sostanzialmente **quella tradizionale, così come gli strumenti utilizzati**. Si pensi che la coagulazione del latte è ottenuta con il caglio ricavato dallo stomaco di agnelli e capretti lattanti, nati in allevamenti della zona.



Per la rottura della cagliata si ricorre al tradizionale *scuopolo* o *ruotolo*, il grosso mestolo di legno dotato di una protuberanza all'apice. Nel solco della tradizione rimangono anche **la manipolazione manuale** della massa ottenuta, la salatura e la sistemazione nelle *fuscelle*, i cestini adatti a far sgocciolare il siero e dare forma al formaggio. Occorre considerare che, tra di essi, **i cestini di giunco fatti a mano, detti *fuscedd*,** resistono tuttora alla concorrenza dei contenitori di plastica. Nel complesso, la formatura del prodotto, che è assimilabile a **un cilindro schiacciato**, richiede non meno di venti giorni. Trascorso questo periodo, si procede solitamente, così come suggerisce il disciplinare, a **spalmare sulla crosta olio extravergine lucano e aceto di vino**. Al termine dell'affinamento, che prevede controlli periodici, le forme, dal peso compreso tra 2,5 e 5 kg, vengono marchiate e immesse sul mercato. Ad attirare l'attenzione sono da subito le rigature lasciate sulla crosta dai contenitori utilizzati nella fase iniziale del processo di caseificazione. Le rigature, note a livello locale come effetto della *fuscillasi,* segnano una crosta il cui colore, a seconda dell'invecchiamento e del trattamento o meno delle forme con olio e aceto, varia dal dorato allo scuro.
Al taglio della forma, la pasta si presenta compatta ma friabile, con occhiature irregolari e un colore che, con l'avanzare della stagionatura, tende al paglierino. All'odore e al sapore **si percepiscono rispettivamente sentori di erba e di piccante**, quest'ultimo destinato ad accentuarsi con il prolungarsi dell'affinatura oltre gli otto mesi.

Un prodotto tipicamente di nicchia

Sotto l'aspetto produttivo, va precisato che con il pecorino di Filiano Dop si ha a che fare con un prodotto tipicamente di nicchia. **Negli ultimi anni l'offerta,** che si è mantenuta attorno alle trecento forme, **è stata sempre nettamente inferiore alla domanda**. Non è irrilevante notare che il prezzo di mercato del formaggio, pari a trentadue euro al kg, supera del 50% la quotazione dei comuni pecorini. Tuttavia, da quanto emerge dai canali di vendita *online*, la disponibilità a pagare per questa specialità casearia arriva a sfiorare i quaranta euro al chilo. Resta da considerare che lo squilibrio tra domanda e offerta è di carattere strutturale. In base alle informazioni raccolte durante l'ultima sagra, infatti, il quantitativo di latte ovino impegnato nella filiera è stato di appena un'ottantina di quintali: **si tratta di una produzione sicuramente limitata**.
Sulla base di questi pochi dati, è indubbio che vi sarebbero notevoli margini di crescita della produzione.
Si tenga conto che, allo stato attuale, tra la ventina di aziende aderenti al consorzio, alcune delle quali a guida femminile, gli allevamenti e i trasformatori coinvolti nella filiera del pecorino di Filiano Dop sono ancora pochi. Per alcuni operatori, infatti, il disciplinare è considerato decisamente rigido, con norme che ostacolano l'ingresso di nuovi soggetti nel mercato di questo storico e redditizio formaggio di nicchia.

La castagna, "signora" storica *dell'entroterra ligure*

di Paolo Lingua
Accademico di Genova-Golfo Paradiso

Un'alternativa alimentare fondamentale, che ha dato origine a numerose preparazioni.

Come è noto - ed evidente - la Liguria è una terra povera dal punto di vista agricolo. La produzione locale dell'interno montagnoso è frutto di "isole" coltivabili, da sempre insufficienti al mantenimento della popolazione. Il recupero alimentare, nel corso dei secoli, è stato frutto della cosiddetta "cultura di emporio", che ha avuto il suo punto nodale nel traffico marittimo, in particolare del porto di Genova. I genovesi e i liguri hanno sempre preferito occuparsi di economia urbana piuttosto che fare gli agricoltori, mestiere faticoso e poco redditizio.
Tuttavia, c'è un aspetto tutto peculiare nella morfologia territoriale **dell'entroterra e della montagna ligure**, ossia **la densa diffusione spontanea dei boschi di castagni**, il cui frutto, dall'Alto Medioevo all'Ottocento, ha risolto in buona parte i problemi alimentari di una popolazione povera. I boschi di castagni, per secoli, **non sono appartenuti a nessuno**. La popolazione locale raccoglieva liberamente quanto era necessario e poi provvedeva alle diverse operazioni per il trattamento e la conservazione del frutto.
I castagni sono di natura robusta, resistenti ai cambiamenti climatici e longevi. Il frutto, pur avendo limiti nutrizionali, è ricco di carboidrati, fibre e potassio.



L'impiego preminente della farina di castagne

Le castagne, per secoli e ancor oggi, sono consumate arrostite e bollite, soprattutto come frutto, anche se sono praticamente scomparsi gli ambulanti con il fornelletto portatile che le vendevano arrostite ai passanti. Tuttavia, l'alternativa alimentare della castagna, il suo impiego preminente, è stato l'uso della sua farina.
Seccato e macinato, il frutto è messo in conservazione; **la sua farina, di fatto, per secoli, ha sostituito quella di frumento**, scarsa e costosa da trasportare sui monti. La farina di castagne è stata impiegata **per realizzare una sorta di pane, molti tipi di pasta e pasticci salati, oltre naturalmente a varietà di dolci**. L'impiego massiccio si è avuto, come si è accennato, nel Medioevo e per tutta l'età del Rinascimento, anche se, con il passare dei secoli, la farina di frumento aumentava la sua presenza e **veniva mescolata, in cucina, a quella di castagne**.

I piatti caratteristici dell'entroterra del Ponente e non solo

Le castagne, come alimento base, hanno perduto nel tempo la loro *leadership*, anche sulle montagne liguri, ma sopravvivono non pochi piatti caratteristici, in particolare nell'entroterra del Ponente della Liguria. Vale la pena di farne una piccola antologia.
Nei pressi di Molini di Triora resistono i ***"bugaèli"***, **una pasta fresca**, confeziona-



ta con farina di castagne e farina bianca, spezzettata a mano, che, dopo una breve bollitura si consuma **immersa nel latte**.
In tutta la Liguria, da Levante a Ponente, è diffusa la preparazione di una base di farina bianca e di castagne, poi stesa e infarinata, dalla quale si ricavano **gnocchi o robuste lasagne**. Dopo la bollitura, si condiscono con olio e pecorino sardo piccante. Una curiosa variante, che resiste a Genova e nel Ponente ligure, sono i **"taglierini di castagne" da condire con il pesto**. Si prepara un impasto con le due farine, acqua tiepida e uova intere. Dalla sfoglia si ricavano tagliatelle irregolari tagliate con il coltello. Dopo la bollitura si condiscono con il pesto.
C'è poi **la "barbotta"**, che è un **impasto di farina di castagne fatto cuocere al forno** sopra un letto di foglie di castagne. A cottura ultimata **si serve con salsiccia saltata o con lardo rosolato**.
Il dolce per eccellenza è il "castagnaccio" che a Genova viene confezionato in maniera più semplice, mentre **la versione più sofisticata è "alla ponentina"**. La farina di castagne va mescolata al latte e lavorata con un mestolo di legno. Poi si aggiungono **semi di finocchio, pinoli e uva sultanina** e, ovviamente, lo zucchero. Va anche aggiunto un pizzico di sale. Si cuoce in una teglia bassa con l'aggiunta di olio. Non è previsto il burro. Si serve tiepido.
Con gli stessi ingredienti, nella zona di Albenga, si preparano i **"*friscieu* di castagne"**. Si amalgamano la farina di castagne e il latte con un mestolo di legno. Si aggiungono un pizzico di sale, pinoli e uvetta sultanina. Con un cucchiaio si raccolgono blocchetti di pastella e si depongono ben separati in una padella piena d'olio. Le frittellone, quando sono dorate, si depongono in un vassoio coperto di carta assorbente. Quindi, prima di servire, i "*friscieu*" vengono spolverizzati con abbondante zucchero.

Il consumo diffuso anche in Lunigiana

Un discorso a parte per il consumo diffuso delle castagne merita **un territorio che sta all'incrocio di tre regioni** - Liguria, Toscana ed Emilia -, ma che ha caratteristiche autonome, ossia la Lunigiana. Nel corso dei secoli, sino a pochi decenni fa, è stato caratterizzato dalla **presenza massiccia di castagneti** e, di conseguenza, dal consumo delle castagne da parte della popolazione. I castagneti della Lunigiana (delle regioni confinanti l'influenza più marcata è quella ligure) provengono dall'area balcanica, tanto è vero che Castanum è un'antica città della Tessaglia.
Anche in Lunigiana il castagno viene chiamato "albero del pane". Per secoli, dal Medioevo all'età moderna, gli Statuti delle comunità locali hanno **emesso disposizioni rigorose a protezione dei castagneti** in funzione della sopravvivenza e dell'economia della popolazione. Ancora oggi si celebrano **feste religiose e appuntamenti di folklore popolare, legati alla castagna**, dove sono **valorizzati molti piatti gustosi**.
Cominciamo dalla **"polenta di castagne"** che, dopo la cottura in tegame, viene tagliata a fette e **servita con la ricotta**. Ci sono poi gli **"gnocchi *mes'ci*"**, confezionati con farina bianca e di castagne e trasformati, dopo l'impasto e il taglio, ora in gnocchi ora in una sorta di lasagne. Dopo la cottura, si condiscono con **olio d'oliva e formaggio pecorino** non troppo stagionato.
Anche le **"armelette"** sono realizzate con le due farine. Se ne ricavano **tagliatelline sottili** condite con **olio, parmigiano e pesto genovese**. Una variante è condirle con ricotta e parmigiano. Ci sono anche i ***"padletti"***, fatti con una pastella di farina di castagne versata a cucchiaiate separate in un tegame di strutto bollente, poi **conditi con ricotta**.
La "pattona" è una sorta di **pane sottile** realizzato con la farina di castagne. Dopo la passata in forno, si consuma con la ricotta, **formaggi freschi e salsiccia**. Una variante è la ***"fainà"***, che è l'impasto di farina di castagne steso su un testo coperto di foglie di castagne cui si aggiungono ricotta, parmigiano, uovo sbattuto, olio d'oliva. Si copre con un testo di ghisa rovente e poi si passa in forno. Il ***"mundin"*** è una **polentina** di farina di castagne che si mangia semiliquida con il cucchiaino, condita con olio d'oliva e formaggio pecorino grattugiato. Con farina di castagne e di frumento si confezionano anche piccole "trofie" condite con il pesto.
C'è, infine, il **"pane Martino"**: all'impasto delle due farine si aggiungono lievito e olio d'oliva, poi si incorporano **gherigli di noci tritati** grossolanamente. Dopo la lievitazione, si passa l'impasto al forno.



I sapori della Laguna
di Orbetello

di Cynthia Graziani
Accademica di Maremma-Presidi

L'anguilla, protagonista di due piatti tipici del territorio.

Lo *scaveccio* e l'anguilla sfumata sono due piatti tipici della laguna di Orbetello, che affondano le loro radici nel XVI secolo, durante la dominazione spagnola, quando la città era la capitale dello Stato dei Reali Presidi di Spagna. Le due preparazioni sono legate anche alle feste patronali, come quella di San Biagio.
Gli Spagnoli, infatti, oltre a diverse tradizioni, **introdussero in laguna tecniche avanzate per la conservazione del pesce**, e in particolare dell'anguilla, per evitare che si deteriorasse durante i lunghi periodi delle traversate in mare o degli assedi.

La preparazione dello "scaveccio"

Il nome *scaveccio* è di derivazione spagnola e, più precisamente, deriva dalla salsa con cui si condiscono i rocchi di anguilla: l'*escabeche,* appunto, in dialetto orbetellano l'*acio*.



Il marinato o l'anguilla in carpione sono simili allo *scaveccio*, ma se ne differenziano per alcuni aspetti: il marinato si prepara, per esempio, con l'anguilla arrosto, mentre nello *scaveccio* è fritta in olio d'oliva; l'anguilla in carpione, invece, è un piatto piemontese e lombardo dove la marinatura avviene nell'aceto con cipolla, carota, sedano, aglio, alloro, salvia e chiodi di garofano. Niente a che vedere con l'*acio*.
Veniamo alla ricetta antica: "Si prenda dell'aceto buono e si allunghi con il vino bianco, si metta a bollire con un cornetto di peperoncino, qualche spicchio d'aglio, alloro e abbondanti ramoscelli di rosmarino. Si prendano poi le anguille che vanno *smorcate* con cenere e straccio di balla, ma non spellate. Si sbuzzano e si tagliano a rocchi di 10 centimetri lavandoli poi nell'aceto. Si friggono in olio di oliva, si asciugano con la carta gialla e si salano. Asciutte, si pongono in un vaso di vetro o di coccio, vi si versa sopra l'*escabeche* bollente coprendo il tutto. Dopo tre o quattro giorni lo *scaveccio* è pronto.

L'anguilla sfumata non subisce una vera e propria affumicatura

L'anguilla sfumata e non affumicata, perché non subisce una vera e propria affumicatura o forse perché viene "dipinta" con una salsa rossa che, al contatto con la carne bianca, sfuma nel rosa, è un piatto tipico delle Fiandre. Come lo *scaveccio*, fu introdotto a Orbetello dagli Spagnoli che, nel 1600, dominavano anche nei



Paesi Bassi. Per ottenerla si devono, innanzitutto, **scegliere le anguille. Infatti, non tutte sono adatte per essere sfumate**. Ci vogliono le anguille "torte" da 50 centimetri, perché quelle "dritte" hanno la pelle coriacea e, una volta cotte, è difficile staccarle dalla lisca.
Le donne orbetellane sono maestre nello sfumare le anguille: dapprima le *smorcano*, poi le infilano in un chiodo piantato in una tavoletta separandole con un coltello dopo averle aperte sul dorso e ben lavate con l'aceto. Quindi le mettono a scolare all'aria aperta, infilate in un lungo spiedo. Asciutte, ma non troppo, **le anguille vengono "dipinte" con il *pimento*, una concia fatta con conserva, sale, olio, aceto e peperoncino rosso tritato** e **messe a "sfumare"** e ad asciugare al fumo, sopra **un fuoco di fascine e frascame di macchia mediterranea**, che emanano profumi di resine ed essenze di bosco. Così "sfumate" sono pronte alla cottura in una padella, con poche gocce d'olio, tagliate a pezzi di 15 cm circa. Sono cotte quando si saranno accartocciate e la pelle si staccherà bene dalla carne. Uno schizzo d'aceto e… calde nel piatto si gusteranno con un buon vino bianco freschissimo!
Anche se le due preparazioni furono introdotte a Orbetello dagli Spagnoli, **l'anguilla era già ben conosciuta**, tanto che appare, azzurra, guizzare ondeggiante, come simbolo di mobilità e scaltrezza, **nello stemma degli Orsini** che dominarono la zona nel corso del 1300. Per Natale, poi, è tradizione orbetellana mangiare il capitone, femmina dell'anguilla, che simboleggia la vittoria del bene sul male, sul demonio tentatore della Genesi. Era considerata anche un piatto propiziatorio per il nuovo anno.

Un pesce enigmatico e simbolico, dal mito antico alla poesia moderna

L'anguilla è un animale enigmatico che ha assunto, nella storia e nella letteratura di vari popoli, significati profondi, passando dal mito antico alla poesia moderna come simbolo di mistero, vitalismo e legame con le origini. **Erodoto** racconta che gli Egizi consideravano l'anguilla un animale sacro **legato al dio Nilo** e raffiguravano con questa creatura il potente dio creatore Atum, pensando che questo pesce nascesse spontaneamente quando il sole scaldava le acque del Nilo. **Aristotele**, non riuscendo a trovare gli organi riproduttivi dell'animale, concordò credendo che queste creature nascessero spontaneamente dal fango.
Plinio il Vecchio, nel IX libro della *Naturalis Historia,* sostiene che si riproducessero lasciando, strofinandosi sulle rocce, pezzetti di epidermide da cui, poi, come foglioline nascevano i piccoli. Simbolo di straordinaria resistenza, afferma che potessero vivere fino a ottant'anni e resistere fuori dall'acqua una settimana, soprattutto quando soffiava il vento Aquilone.
Omero ci parla dell'*èenchelys* nei suoi poemi, nella battaglia dello Scamandro, nell'*Iliade*, quando Achille getta i corpi dei guerrieri uccisi nelle acque del fiume affinché le anguille ne radano "*il grasso sopra i reni*" o quando, nell'*Odissea*, nel mostro di Scilla, affrontato da Odisseo, gli studiosi vogliono riconoscervi un'anguilla.
Per **Aristofane**, nella commedia greca, l'anguilla del lago di Copaide diventa, invece, **un simbolo della massima prelibatezza gastronomica**.
Dante, nel canto XXIV del *Purgatorio,* a proposito del peccato di gola di **Papa Martino V**, recita: *"purga per digiuno l'anguille di Bolsena e la vernaccia".*
L'anguilla, nei secoli, ha assunto pertanto **vari significati simbolici:** da quello della **trasformazione e della resilienza**, per il suo misterioso ciclo biologico, a quello della resistenza per la sua capacità di adattarsi; da quello **del mistero e dell'inconscio**, per il suo evocare contenuti profondi e primitivi, a quello dell'eros e della femminilità come nell'omonima poesia di **Montale**, ove diventa **emblema dell'amore e della forza cosmica**, di fecondità e di potere. La poesia, un lungo periodo di trenta versi strutturato come una domanda, descrive il viaggio dell'anguilla che, "*sirena dei mari freddi*" , dal nord giunge fino a noi risalendo anche fiumi e torrenti. Questa creatura, metafora di Clizia, la donna angelo novecentesca, musa del poeta, dai *cigli* luminosi, che si specchia nell'iride dell'animale, è emblema di **una salvezza spirituale che resiste nel fango della Storia**. Simboleggia la forza irresistibile della vita, dell'eros, e della resistenza che tenacemente rinasce e si ramifica anche in situazioni di grande aridità, fango e desolazione esistenziale. Mi piace pensare che sia metafora anche del popolo orbetellano!

Stoccafisso e *bacilli*

di Elio Ferraris, *sociologo savonese*
e Anna Rosa Gambino, *Accademica di Savona*

Una preparazione dell'antica tradizione ligure.

La curiosità di questo piatto tipico ligure è data dal fatto che molti lo conoscono, ma pochi lo hanno davvero assaggiato. I rinomati *bacilli* forse non sono più adeguati al gusto di oggi e, soprattutto, non sono appropriati per accompagnare da soli il classico stoccafisso, anche con qualche semplice aggiustamento suggerito dal costume culinario ligure, ma l'abbinamento può dar luogo a un piatto davvero squisito.
Di cosa parliamo? I *bacilli* o *baxilli*, in dialetto ligure, sono un vero ingrediente misterioso per i più giovani e, forse, anche per molti anziani, che magari hanno solo ascoltato una famosa canzone genovese cantata dai **Trilli** che fa: "*T'ò dîto che ta-a prepàri ò stòchefisce e bacilli, a gongorzòla co-i grilli e 'n botigiòn de vin bon*" (Ti ho detto di preparare lo stoccafisso con le fave, il gorgonzola con i grilli e un bottiglione di vino buono).

I bacilli sono una varietà di piccole fave rotonde

I *bacilli* sono legumi, una varietà di piccole fave che, per la loro rotondità, assomigliano ai ceci con la buccia scura. Oggi è **quasi impossibile trovarli** anche nei negozi di legumi più forniti e risulta ancor meno probabile vedere questo piatto nei menu dei ristoranti o sulle lavagne delle osterie liguri. Essi provenivano prevalentemente dalla Tunisia e si trovavano sui banchi del mercato in autunno, pronti per essere **cucinati nel giorno in cui si celebrava il ricordo dei defunti**. Oggi non si usano quasi più: da tempo è **più conosciuta la versione "*stòchefisce* e fave"**, perché le favette secche sono più facili da trovare, e vengono coltivate e conservate anche *in loco*. Ma è la storia che i *bacilli* ci tramandano che va ricordata per rinnovare la tradizione, perché **questo piatto, in Liguria, e in particolare a Savona,** è parte **integrante della ricorrenza del 2 novembre, il giorno dei morti**. Oggi, tutto ciò è stato spodestato dalla festa di *Halloween*, dalle sue manifestazioni commerciali e dalle mascherate pseudo-horror che hanno fatto dimenticare usanze, credenze e costumi che in Italia risalivano a tempi antichissimi.

Oggi, stoccafisso e fave sono tornati in tavola

Le fave, come i "*balletti*" (castagne lessate), le lenzuola profumate con spighe di grano e lavanda, i lumini commemorativi (gli "*offiçiëu*" in ligure), accoglievano il ritorno virtuale dei defunti nelle loro case originarie, mentre i parenti vivi andavano in chiesa e, prima di uscire, apparecchiavano la tavola. *Halloween*, quindi, seppur di ritorno, è pertinente: è la contrazione di *All Hallows' Eve*, e cioè significa "Notte di tutti gli spiriti"; persino il "dolcetto o scherzetto", oggi praticato dai bambini come derivazione americana, ha radici lontanissime in tutta Europa. **Aidano Schmuckher** (grande studioso e autore di *Folklore di Liguria*) racconta, infatti, che un tempo i ragazzi si recavano presso i contadini per raccogliere prodotti orticoli ("*campa pei morti*", era detta questa operazione), ossia fave, ceci, fagioli, patate. Oggi, stoccafisso e fave fanno la loro ricomparsa, non solo per rinnovare un'antica tradizione, ma per proporre un piatto tipico e tuttora apprezzato della cultura gastronomica ligure.
Per renderlo più piacevole, non si fa altro che **aggiungere alle fave le patate**, considerate le migliori accompagnatrici di "sua maestà" lo stoccafisso, e magari un po' di prezzemolo tritato: così, gusto moderno e tradizione tornano ancora insieme sulle nostre tavole.



LA RICETTA CLASSICA

Ingredienti: ***600 g di stoccafisso ammollato, 250 g di* bacilli *o di fave secche, 500 g di patate. Per il condimento: olio extravergine d'oliva, 1 limone spremuto, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, prezzemolo tritato (facoltativo).***

Preparazione: ***mettere a mollo i* bacilli *o le fave secche per 24 ore, cambiando l'acqua almeno 2 volte. Farli bollire in acqua salata per il tempo necessario alla loro cottura. In un'altra pentola, cuocere prima le patate e poi lo stoccafisso precedentemente messo a bagno. Il tempo di cottura dello stoccafisso dovrebbe essere di pochi minuti se ammollato correttamente. Porre il pesce a tocchi nella terrina di portata, aggiungere le patate e i* bacilli. *Condire il tutto con una salsa composta da abbondante olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale, pepe e un po' d'aglio, secondo il gusto. Mescolare: il piatto è pronto da portare in tavola. Per quanto riguarda l'abbinamento con il vino, vanno bene tutti i bianchi liguri Doc.***

Quando la cucina si allontana *dalla tavola*

di Sandro Borruto
Delegato dell'Area dello Stretto-Costa Viola

Dalla ristorazione collettiva ai ristoranti, la produzione centralizzata promette sicurezza, uniformità e minori costi. Ma quale prezzo può comportare per l'identità della cucina italiana?

La cucina di un ristorante è stata a lungo il luogo, materiale e simbolico, in cui il cibo si trasformava in pietanza: dietro la porta che separava la sala dai fornelli si pulivano le verdure, si preparavano i fondi, si impastava, si cuoceva. Il piatto giungeva al commensale dopo un percorso breve, compiuto nello stesso edificio.

Tale unità di luogo non può più essere data per scontata: in un numero crescente di attività, **alcune preparazioni sono realizzate fuori dal ristorante** e trasportate nei punti di consumo, dove restano la cottura finale, la rigenerazione e l'impiattamento.
Non è un fenomeno nuovo: la cucina centralizzata appartiene da decenni alla ristorazione collettiva, dove scuole, ospedali e mense ricevono pasti da centri di cottura. **La novità è il suo passaggio alla ristorazione** commerciale. Il punto decisivo non è se sia una minaccia o un progresso, ma quando serve qualità senza spezzare il legame tra un piatto, un mestiere e un luogo.

Un sistema già presente nella vita degli italiani

Ristorazione collettiva e ristorante rispondono a necessità differenti. La prima assicura un pasto sicuro ed equilibrato per una comunità prevedibile, entro le risorse di un appalto. Il ristorante si rivolge, invece, a un commensale che sceglie liberamente dove recarsi e che cerca, insieme al nutrimento, accoglienza e il racconto di un territorio. Per questo una medesima organizzazione può essere giudicata diversamente: **nessuno si sorprende se una scuola riceve il pranzo da un centro di cottura; il giudizio cambia quando un'osteria**, presentata come custode della cucina domestica, **serve pietanze prodotte altrove**.
La ristorazione collettiva ha dimensioni rilevanti: i soli contratti pubblici per le mense scolastiche hanno superato i 5,7 miliardi di euro nel quadriennio 2019-2022. Il pasto può arrivare ancora caldo oppure essere cucinato, raffreddato e rigenerato nel luogo di consumo (*cook and chill*). Il sistema consente di controllare gli acquisti, ma la sicurezza dipende dall'intera catena: una cottura corretta può essere vanificata da un raffreddamento lento o da una rigenerazione male eseguita.



Il modello entra nei ristoranti

La quota delle catene sul mercato italiano è passata, secondo Deloitte, dal 7% al 10% dal 2019. **Una catena può produrre in un solo luogo impasti, sughi e basi**, distribuendoli a punti vendita con meno spazio e brigate ridotte: la cucina non scompare, ma viene divisa fra operazioni lunghe, delegate al laboratorio, e fasi che richiedono immediatezza. Il risparmio non è però garantito, perché il laboratorio richiede mezzi refrigerati e temperature controllate.
Nella ristorazione collettiva l'uniformità è un valore; **nel ristorante**, la cucina italiana non si fonda solo sulla ripetizione,



ma su **variazioni locali e stagionalità**, mentre la cucina centralizzata privilegia ricette stabili. Il pericolo è una ristorazione apparentemente varia ma sostanzialmente uniforme: locali con nomi diversi, alimentati dalle stesse basi prodotte nello stesso stabilimento.

La centralizzazione modifica anche il lavoro: un centro di produzione offre orari più regolari, ma la divisione delle lavorazioni può impoverire la formazione. Se in cucina arrivano, già pronti, impasti, fondi e salse, **le nuove generazioni non imparano a prepararli, e il cuoco rischia di diventare esecutore** di procedure elaborate altrove.

Centralizzare non significa necessariamente impoverire: un laboratorio specializzato può acquistare buone materie prime e mantenere in vita ricette che il singolo ristorante non riuscirebbe più a sostenere. La questione non è dove si trovi il tegame, ma **quale cultura governi la produzione**: se il laboratorio conserva materie prime, ricette e tempi, è artigianato organizzato; se serve solo a ridurre personale e costruire un'apparenza di tipicità, diventa omologazione.

La provincia reggina come banco di prova

La provincia di Reggio Calabria **mostra bene quando la centralizzazione sostiene un patrimonio e quando rischia di appiattirlo**: in pochi chilometri convivono la cucina marinara dello Stretto, quella grecanica della Bovesia, la cultura pastorale dell'Aspromonte e le preparazioni della Piana e della Locride, tradizioni che una generica etichetta "calabrese" già appiattirebbe.

Alcuni prodotti si prestano a una lavorazione organizzata: stomatico e piparelli, torrone di Bagnara, conserve, salumi e preparazioni al bergamotto possono nascere in laboratori specializzati senza perdere le loro caratteristiche. **Lo stocco di Mammola** è un caso significativo: l'ammollo e la pulitura richiedono tempo ed esperienza, e la loro concentrazione in laboratori appartiene già alla sua storia produttiva. Diverso è il momento in cui entra in cucina: le preparazioni "alla ghiotta" richiedono ancora la mano di chi lo conosce.

Lo stesso vale per **la *struncatura*** della Piana di Gioia Tauro, il cui carattere nasce nella finitura, e per **la *lestopitta*** grecanica, legata alla frittura immediata, che da precotta perderebbe la fragranza.

La cucina dello Stretto pone limiti ancora più netti: **pesce spada, spatola e altri pesci dipendono da freschezza e cotture rapide**, e una centralizzazione spinta li separerebbe dal mare e da chi ne valuta la qualità.

Nel Reggino la distinzione decisiva non passa tra cucina domestica e laboratorio, ma tra lavorazioni separabili dal luogo di consumo e preparazioni che vivono di immediatezza: la centralizzazione può sostenere tale patrimonio, purché non pretenda di ricondurre Costa Viola, Piana, Bovesia, Aspromonte e Locride a un unico repertorio indistinto.

Lo spreco, la trasparenza, l'equilibrio

La produzione centralizzata può ridurre gli sprechi - ristoranti e servizi alimentari generano circa l'11% dei rifiuti alimentari UE -, ma un errore di previsione può generare eccedenze su scala maggiore, cui si aggiungono i consumi di refrigerazione e trasporto.

Manca, nella ristorazione commerciale, la trasparenza tipica degli appalti collettivi: il menu può evocare una cucina domestica senza chiarire che parte delle preparazioni viene da un centro esterno. Sarebbe corretto evitare espressioni come "fatto in casa" quando non corrispondono al vero: la fiducia nasce dalla corrispondenza fra ciò che si racconta e ciò che si serve.

La cucina italiana ha già accolto frigoriferi, surgelazione e cotture a bassa temperatura: **non c'è ragione di condannare la centralizzazione in sé, ma è necessario distinguere innovazione rispettosa e impoverimento** - centralizzare ciò che trae beneficio dalla scala, conservare ciò che dipende da freschezza e sensibilità professionale. La cucina italiana non perde la propria identità perché una salsa nasce a qualche chilometro di distanza; **la perde quando non è più possibile riconoscere una mano, un territorio, una storia**.

Non mettiamo il sale… a tavola

di Gabriele Gasparro
Coordinatore Territoriale di Roma

Ne consumiamo una quantità dieci volte superiore a quella fisiologicamente necessaria.

Il sale, nei tempi antichi, fu chiamato "oro bianco": era una risorsa molto preziosa, l'unico modo per conservare il cibo, ed era usato anche come forma di pagamento: i soldati romani dell'epoca imperiale ricevevano una razione di sale detta "*salarium*". **Ora il sale è una delle merci più povere e di più ampia disponibilità**. È gettato a quintali sulle strade ghiacciate durante l'inverno, è presente nell'industria alimentare forse in maniera eccessiva, trionfa nelle saliere di casa e in quelle sui tavoli dei ristoranti, dà più sapore ai cibi, **è una presenza costante nel nostro modo di vivere**. Sappiamo, tuttavia, che **ci sono molti rischi associati all'eccesso di sale** quali l'ipertensione, le malattie renali e altre patologie.
In condizioni normali, **il nostro organismo ha bisogno di piccole quantità di sale**, ma, ogni giorno, un italiano medio ne ingerisce, in media, una quantità quasi dieci volte superiore a quella fisiologicamente necessaria.

Secondo l'OMS, si dovrebbero consumare meno di cinque grammi di sale al giorno

Secondo l'Istituto Superiore della Sanità, l'italiano medio consuma troppo sale: una media molto lontana da quella raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che è pari a meno di cinque grammi al giorno.
Secondo il "Progetto Cuore", curato dall'Istituto che monitora la salute e le abitudini della popolazione italiana di età compresa tra i 35 e i 74 anni attraverso l'esame di campioni selezionati provenienti da 17 regioni italiane, la popolazione maschile assume 9,3 grammi di sale al giorno e la femminile molto meno, fino ad arrivare quasi alla quota consigliata dall'OMS. Secondo questa indagine, solo il 17,5% della popolazione adulta italiana, circa una persona su sei, rispetta i limiti dell'Organizzazione Mondiale.

Come evitare un'assunzione eccessiva di sale?

Cosa si raccomanda per evitare un'assunzione eccessiva di sale? Bisogna **insistere sul consumatore affinché valuti tale necessità nelle sue abitudini alimentari**. Per esempio, **non mettere la saliera in tavola**. Spesso, con gesto meccanico, si sparge inutilmente sale sul piatto; c'è anche da considerare che la sua presenza nascosta non è sempre facile da individuare **negli alimenti confezionati**, quindi è opportuno controllare le etichette per **scegliere i prodotti alimentari meno salati**. In cucina usare meno sale possibile, è sempre meglio aggiungerlo in caso si preferisca.
Spesso, **s'insaporisce meglio con spezie, aglio, erbe aromatiche** e perfino con agrumi. **Lasciare nell'armadio le varie salse** che ci attraggono tanto per insaporire i cibi. **Educare i bambini**, fin dall'infanzia, a usare poco sale. Non è un grande sacrificio, ci si abitua facilmente.



Valtrend,
Napoli 2026, pp. 152
€ 14,00

Biancomangiare

Il Medioevo in tavola

A cura di Anna Abbate



Anna Abbate è una laureata in archeologia che, un giorno della sua vita, ha incontrato Patrizia Isita, biologa nutrizionista e presidente dell'associazione "L'Orto consapevole". Dall'incontro è nato il progetto "Archeo-Nutrizione", il cui scopo è quello di far conoscere i principi e la pratica di un'alimentazione corretta, con un occhio di riguardo per la Dieta Mediterranea. Se aggiungete che l'etichetta editoriale è l'acronimo di "Valorizzazione Territori e Risorse Endogene", si completa il quadro da cui scaturisce il volume cui è stato dato, come titolo, il nome di un modo di mangiare tipico di quel millennio, niente affatto costituito da una decina di secoli "bui", come è convinzione purtroppo diffusa. È un percorso di archeologia storico-alimentare, fonte di informazioni insolite e stimolanti. Per esempio, lo sapevate che Maometto può essere considerato il primo medico arabo per i suoi consigli sull'uso di alcuni fitofarmaci e su una corretta alimentazione? Proibì l'uso del vino e della carne di maiale ma, senza saperlo, strizzò l'occhio ai princìpi della Dieta Mediterranea, esaltando le virtù della frutta e dell'olio di oliva. E gli esempi potrebbero continuare, a partire dalle antichissime origini di quella che chiamiamo dietologia, passando attraverso usi e consuetudini delle varie epoche, fino alle piante e ai rimedi naturali di Patrizia Isita. Conclude l'opera una nutrita serie di ricette, fra le quali, ovviamente, non poteva mancare quella del biancomangiare, fatto servire da Matilde di Canossa dopo la dura penitenza di Enrico IV di Franconia per ottenere il perdono da Papa Gregorio VII, a simboleggiare la riacquistata purezza del cuore. Quattro secoli più tardi Maestro Martino, abituato a sfruttare i colori degli alimenti naturali per comporre i suoi piatti, propose una ricetta del biancomangiare, riportata nel testo e a disposizione di chi voglia cimentarsi a fare l'archeocuoco.

Rizzoli,
Milano 2026, pp. 240
€ 22,90

Che sapore ha la felicità?

100 grandi chef italiani condividono ricette, ricordi ed emozioni

di Fabiana Salsi



Se il volume di Fabiana fosse un mero ricettario non avrebbe trovato posto in questa rubrica. Ma, per fortuna del lettore, non lo è. È, invece, una raccolta di 100 ricette di altrettanti maestri italiani di cucina, accompagnate da una premessa di tipo biografico e dal ricordo del cuoco legato a quel piatto. Gli spaghetti alla Nerano di Gennaro Esposito, emozionato dalla perfetta esecuzione che ne dava la madre e portato a personalizzarli con erbe fresche. La ribollita del pluristellato Enrico Bartolini, con il consiglio a degustarla anche il giorno dopo, passata in un passaverdure e riscaldata in padella con aglio, croste di parmigiano e cotiche. Il "pane che diventa cotoletta" ne *La Milano che avanza* di Carlo Cracco. Il riso e latte guarnito con frutta di stagione di Norbert Niederkoffer. L'acqua cotta di Valeria Piccini, ovvero dalla semplice ricetta del riuso della nonna Ada alla più ricca versione odierna della suocera Angela. La genovese di Antonio D'Angelo, un piatto, a onta del nome, che più napoletano non c'è, e il ricordo della scarpetta alla pentola. Gli spaghetti pane e caviale di Riccardo Forapani e Virginia Cattaneo, nati dal desiderio di recuperare il pane avanzato, ma realizzati con l'impiego dell'ingrediente più nobile e prezioso. Una piacevole lezione di creatività applicata alla tradizione e al vissuto familiare dei cuochi, nel rispetto della semplicità nella preparazione. E, ultima ma non meno importante, la finalità benefica, giacché i proventi spettanti all'Autrice sono destinati al Centro di maternità gestito da Emergency in Afghanistan.