

# CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



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

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



ISSN 1974-2681

N. 390, MARZO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

MARZO 2026 / N. 390

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIÙ

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**  
FILIPPO BARBIERA, GIUSEPPE BENELLI,  
FLORO BISELLO, ATTILIO BORDA BOSSANA,  
GIANCARLO BURRI, GIAMPAOLO COLAVITA,  
MARIA TERESA CUTRONE, GIUSEPPE DELPRETE,  
GABRIELE GASPARO, ALESSANDRA GUIGONI,  
ANNA LANZANI, ANNA MARIA LOMBARDI,  
FRANCESCO LUDICA, ANTONIO MALORNI,  
MARCELLO MARZANI, ROBERTO MIRANDOLA,  
PAOLO PETRONI, MATTEO PILLITTERI,  
GABRIELLA PRAVATO, 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**  
DIGITALLAB SRL  
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

**STAMPATO**  
SU CARTA ECOLOGICA  
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata  
all'Unione Stampa  
Periodica Italiana



## L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

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



**In copertina:** Elaborazione grafica dell'opera  
"Aratura primaverile" (1932) di Grant Wood,  
Collezione privata

## Focus del Presidente

**3** La necessità di una vita serena  
nelle cucine  
(Paolo Petroni)



## Attualità • Costume • Società

**4** L'eleganza della tavola  
di Valentino  
(Giuseppe Benelli)



## Tradizioni • Storia

**6** La povertà che nutre  
(Giuseppe Delprete)



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



**8** Grazia Deledda:  
il piacere della tavola  
nella vita e nelle opere  
(*Alessandra Guigoni*)

**10** Il sapere ha sempre un sapore  
(*Antonio Malorni*)

### Territorio ● Turismo ● Folklore

---

**11** La cucina tra  
Appennini e Carpazi  
(*Angelo Sinisi*)



**12** Formaggi storici siciliani  
(*Attilio Borda Bossana*)

**15** La festa di San Giuseppe  
e i calzoni di Riccia  
(*Maria Teresa Cutrone,  
Anna Maria Lombardi*)

**18** Lungo le valli occitane  
(*Giancarlo Saran*)

**20** Il cibo nei proverbi  
e nei detti siciliani  
(*Francesco Ludica*)

**22** Filetino e la zuppa di olatri  
(*Gabriella Pravato*)

**24** Il pane di Chiaserna  
(*Floro Bisello*)

**26** Cibo di strada in Sicilia  
(*Matteo Pillitteri, Filippo Barbiera*)

### Cucina ● Prodotti ● Tecnologia alimentare

---

**28** Fare il pesce in barile  
(*Marcello Marzani*)



### Ristorazione e Cuochi

---

**30** Il paradosso delle  
fettuccine Alfredo  
(*Roberto Mirandola*)

**33** Il calabrese che inventò  
il piatto simbolo dell'Uruguay  
(*Anna Lanzani*)

### Salute ● Sicurezza ● Legislazione

---

**35** Silicone in cucina  
(*Gabriele Gasparro*)

**36** Gli amari  
(*Giancarlo Burri*)

**38** I legumi: ottimi nutrienti,  
con qualche inconveniente  
(*Giampaolo Colavita*)

### In libreria

---

**40** Recensioni a cura  
di Aldo E. Tammaro





# La necessità di una vita serena nelle cucine

*Uno scivolone “del miglior cuoco del mondo” ha messo in luce le violenze contro i collaboratori.*

**N**ella rubrica delle lettere di un importante quotidiano italiano, una signora scrive: *“Le dimissioni dal suo ristorante del miglior chef del mondo, accusato di violenze di ogni genere contro i suoi collaboratori, lasciano a bocca aperta. Possibile che un artista dei fornelli debba trasformare la cucina in un lager anziché in un luogo di letizia? Viva le vecchie cure trattorie dove spendi il giusto (anziché 1.500 euro) e sai che in cucina non ti insultano se nel piatto ci sono 7 piselli anziché 8, come previsto dalla raffinata ricetta”.*

A parte il fatto che nelle cucine delle trattorie, anche a conduzione familiare, il clima non è sempre idilliaco e qualche parolaccia vola, è un fatto **noto che nelle cucine dei grandi ristoranti stellati ci siano delle vere e proprie brigate “militari”, proprio come indica l’originario termine francese “brigade”. Con il clima adeguato al termine.** Tante persone, tanti cuochi, tanti stagisti e un grande capo, il vero “chef”, che non di rado perde le staffe. Ma si sopporta tutto, per poter poi mettere nel proprio curriculum che si è fatto uno *stage* dal grande tristellato.

*Un esempio dei maltrattamenti in cucina è stato il famoso chef René Redzepi*

Nel nostro Focus del lontano gennaio 2023, scrivevamo: “La notizia, clamorosa, è di quelle che lasciano a bocca aperta. Il migliore ristorante del mondo, per ben 4 volte, secondo il celebre sondaggio ‘World’s 50 Best Restaurants’, il “Noma” di **René Redzepi**, a Copenaghen, chiuderà alla fine del prossimo anno. Costi proibitivi, settore da ripensare, **occorre una totale riorganizzazione dei luoghi di lavoro e dello staff.** Un ristorante che ha centinaia di richieste per *stage* gratuiti non regge i costi. Il tristellato Michelin, celebre per la cucina nordica moderna e vivace, che serve il *cuore di renna alla griglia, su un letto di pino fresco e gelato allo zafferano in una ciotola di cera d’api* non ce la fa più ad andare avanti”. Ora si è capito perché, o almeno uno dei motivi che lo hanno indotto a ripensare la sua situazione. Di recente, un articolo del *New York Times* ha riportato detta-

**di Paolo Petroni**  
Presidente dell’Accademia



René Redzepi

gliatamente le accuse di abusi da parte di 35 ex dipendenti del “Noma”: “Redzepi ha preso i dipendenti a pugni in faccia, li ha colpiti con utensili da cucina e sbattuti contro i muri. Hanno subito un trauma duraturo derivante da diversi livelli di abusi psicologici, tra cui intimidazioni e scherno pubblico. Redzepi ha anche usato la sua influen-

za nel mondo culinario per minacciare i suoi dipendenti e le loro famiglie”.

Nel frattempo, Redzepi e lo staff del “Noma” avevano avviato un’attività temporanea (*pop-up*) a Los Angeles, ma, a seguito delle notizie riportate dalla stampa, ha perso i principali sponsor, tra cui Cadillac e American Express, che aveva riservato sei serate per i suoi clienti Platinum. Un’altra importante azienda aveva acquistato biglietti per circa 100mila dollari a 1.500 dollari a coperto, andati esauriti nei primi 60 secondi. René Redzepi, alla fine, ha lasciato la gestione del ristorante e, in un post su Instagram, ha detto di assumersi la responsabilità delle sue azioni, e che “le scuse non bastano”, dopodiché ha pubblicato anche un video in cui si scusa con il proprio staff.

*Anche senza abusi, il ritmo di lavoro nelle grandi cucine è estenuante*

Anche senza abusi, il ritmo di lavoro nelle grandi cucine è estenuante e non tutti reggono. È un mondo a parte nella storia della gastronomia. Ricorda il mondo delle grandi corti di re e imperatori dei secoli scorsi e quello dei castelli e delle sfarzose dimore di regnanti e presidenti.

Noi ci teniamo cari quei luoghi dove **l’obiettivo non è stupire, ma fare una buona e onesta cucina** che rappresenta la nostra identità. Quella che, in fondo, ha avuto il riconoscimento UNESCO.



# L'eleganza della tavola di Valentino

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*L'“Imperatore” della  
moda che sapeva  
“vestire” anche  
la tavola.*

**L**a vita di **Valentino Garavani** ruota attorno alla bellezza. “Amo la bellezza, non è colpa mia”, è l'aforisma dell'imperatore della moda italiana, morto a Roma il 19 gennaio a 93 anni. “Noi siamo al mondo per scoprire la bellezza e il nostro compito è rendere il mondo un posto migliore attraverso lo sguardo

su ciò che è bello”. **E la bellezza è anche in una tavola preziosa dove accomodarsi** per una colazione sana ed equilibrata per iniziare bene la giornata, un pranzo piacevolmente lento per assaporare e apprezzare meglio il cibo, una cena raffinata dall'atmosfera intima e coinvolgente.

Nel film-documentario *Valentino: The Last Emperor* (**Matt Tyrnauer**, 2008), lo stilista sostiene un senso dell'eleganza espressa in ogni suo aspetto: gli abiti, naturalmente, ma anche il design, gli arredi, la tavola. Un gusto che ha saputo riscrivere i codici della raffinatezza, legando il suo nome a una precisa tonalità di rosso, simbolo di lusso e di magia. Colore dell'amore e dell'erotismo, della creatività e della gioia, del sangue e del fuoco.

---

*Nel suo mondo il cibo  
è un segno di ospitalità,  
misura e conversazione*

---

Come gli abiti, anche **ciò che arriva in tavola non deve avere nulla di superfluo, ma tutto deve essere impeccabile**. Nel suo mondo il cibo è un segno di ospitalità, misura e conversazione. Parte integrante di un'idea di stile lontana dagli eccessi e vicina a quel lusso mai urlato che ha attraversato tutta la sua vita. **Amava una cucina italiana essenziale, leggera, eseguita alla perfezione, fondata sulla qualità della materia prima e sul controllo delle quantità**. La carne rossa compariva raramente; ricorrenti erano pesce, verdure, riso, pasta in versioni sobrie. Il piacere stava nell'armonia, non nella ricchezza. A raccontarlo, in una





intervista al "Corriere Milano", è stato **Martin Lasarov, lo chef che per anni ha lavorato nelle case di Valentino**. Il suo compito era ridurre i grassi e mantenere il sapore senza appesantire il corpo. Il volume illustrato **At the Emperor's Table**, edito da Maison Assouline nel 2014, è un viaggio nelle dimore di Valentino e nella sua idea di ricevere, dove contano la "gioia di condividere" e la qualità della conversazione. Un racconto di atmosfere, oggetti, rituali. **Un manuale di ospitalità e intrattenimento**, in cui alle apparecchiature spettacolari corrispondono **ricette e scelte alimentari coerenti col suo gusto controllato**. Diceva di sé: "So fare bene due cose: i vestiti e la decorazione". E la decorazione è quella cosa che rende una tavola speciale. Non servono per forza grandi lussi, tutto sta nell'essere adeguati al contesto, al momento e all'occasione, che in fondo è il segreto stesso dell'eleganza. "Bisogna circondarsi sempre di oggetti che per te sono i più belli e dividerli. Non occorre un servizio di porcellane preziosissimo. Io amo molto il bianco e il blu. Ci sono ceramiche dai prezzi accessibili con disegni meravigliosi in queste tonalità. La decorazione della tavola deve riflettere il luogo dove il pranzo si svolgerà, armonizzarsi con l'ambiente. I colori dei piatti vanno in *nuance* con i fiori e le candele che creano subito un'atmosfera calda. L'eleganza è l'equilibrio tra proporzioni, emozioni e sorprese". Selezionava personalmente la porcellana con cui faceva abbellire di volta in volta le sue tavole,

prendendo tra i pezzi preferiti delle sue credenze nelle varie case, persino in barca. "Amo i servizi di piatti antichi, come la porcellana di Meissen, o quella russa, o di P.K. Silesia, un'azienda tedesca degli anni Trenta". Di Meissen prediligeva particolarmente gli stupendi cigni in porcellana. Attenzione massima anche alla scelta del tessile: "Ho sempre amato i tovaglioli rosa e blu, e anche bianchi".

---

*Il gusto come equilibrio,  
non come eccesso*

---

Il gusto come equilibrio, non come eccesso. "L'idea del piatto è una creazione non lontana dalla preparazione di un bellissimo abito da sera, dove metto dei fiori con un fiocco e una balza. Sto cercando qualcosa da mettere insieme su un tavolo per renderlo più ricercato di un classico tavolo di servizio". La gioia di tovaglie di fiandra e posate d'argento è sublimata in quei **dettagli unici come il contrasto di un risotto giallo con la porcellana blu e bianca**, il ricamo del monogramma VG (Valentino Garavani) sull'angolo di un tovagliolo. **At the Emperor's Table è una raccolta di ricette segrete e immagini** scattate da **Oberto Gili** nelle sale da pranzo delle tante case di Valentino nel mondo, piene di opere d'arte e di oggetti memorabili, luoghi progettati come estensioni della sua visione estetica. Dalla storica villa sull'Appia Antica al Castello di Wideville, alle porte di Parigi, fino al palazzo londinese di Holland Park, allo chalet di Gstaad e all'attico su Park Avenue, ogni residenza riflette un'idea precisa di armonia tra arte, architettura e decorazione. Le fotografie mostrano spazi in cui i capolavori dialogano con *boiserie*, tappeti orientali e luce naturale, restituendo l'immagine di un collezionismo vissuto e non confinato in spazi museali. "Sono usciti tanti volumi sul mio lavoro - racconta Valentino -, questo è il primo **sul mio hobby, vestire la tavola e offrire piatti particolari**. Ho sempre amato le cose belle, ma la bellezza è anche una tovaglia di lino, l'aroma sprigionato dal buon vino in un bel bic-

chiere, il profumo di una salsa speciale, un centrotavola fiorito. **Sono italiano e la maggior parte degli amici, quando viene da me, si aspetta un pranzo italiano**. Il mio chef ha messo a punto e personalizzato menu ottimi. La scelta dipende dalle occasioni e non dalle case. Ci sono quelle formali che richiedono portate elaborate, e quelle dove la semplicità è la cosa migliore". Racconta quelle serate conviviali con nomi e volti noti del *jet set* internazionale, dove il pasto diventa una coreografia studiata nei dettagli: non per ostentazione, ma per rispetto. **Anche una ricetta semplice ha bisogno di un piatto bello**", ripeteva.

---

*Mangiare prima con gli occhi  
è un concetto fondamentale*

---

Nel libro si racconta anche della sua attenzione quasi sartoriale alle porzioni: piatti mai colmi, perché **"la vera eleganza lascia sempre spazio"**. Tra le pagine emergono rituali come la mania per le posate perfettamente allineate, l'abitudine di **assaggiare tutto in silenzio prima di commentare**, la predilezione per menu brevi e immutabili. **Tra i piatti del cuore c'erano le pennette con il pomodoro**, niente aglio o pepe, piuttosto un tocco di peperoncino. E poi **il risotto alla milanese**, magari alleggerito un po', più snello e asciugato dai grassi. Che poi fosse un timballo di rombo e patate, un flan di formaggio di capra o una caprese, poco cambia. Amava i dolci su cui esercitava un attento autocontrollo. Mangiare prima con gli occhi è un concetto fondamentale: quando il cibo arriva al palato, sono le papille gustative che lo analizzano, ma è il cervello che lo giudica e lo apprezza con la vista e con l'olfatto. Per questo Valentino **preferiva una zuppiera pregiata come centrotavola**, invece di fiori che avrebbero potuto interferire con i profumi del cibo o con la visuale dei commensali. Una vita di lusso e talvolta sregolatezza, ma sempre educata, tra sete e fiori, porcellane e tavole imbandite come quelle di un imperatore.



# La povertà che nutre

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

*Alla tavola francescana, celebrando gli 800 anni dalla morte del Santo di Assisi.*

**N**el celebrare l'ottavo centenario della morte di **San Francesco** d'Assisi (1226-2026), patrono d'Italia, l'anno giubilare invita a riscoprire un aspetto concreto e quotidiano della sua esperienza: **il rapporto con il cibo e con la tavola**. Le fonti francescane mostrano come l'alimentazione, per il "poverello" e per i suoi frati, non fosse sem-

plice necessità biologica, ma luogo teologico di fraternità, povertà e rendimento di grazie. La mensa diventava così uno spazio in cui si esprimeva visibilmente la scelta evangelica della minorità.

## *Sobrietà e libertà interiore*

Nella *Regola non bollata* (1221), al capitolo VII, Francesco prescrive che i frati "*si guardino dall'appropriarsi di alcuna cosa*" e vivano del lavoro delle proprie mani o dell'elemosina, mangiando quanto viene loro offerto. Nella successiva *Regola bollata* (1223), approvata da Papa **Onorio III**, al capitolo III si stabilisce che i frati possano mangiare di tutti i cibi che vengono loro presentati, secondo il Vangelo (cf. Lc 10, 8), evitando mormorazioni e

pretese. Il criterio non è l'austerità fine a se stessa, ma la minorità: **ricevere tutto come dono**, senza scegliere, senza accumulare, senza rivendicare diritti.

Le *Ammonizioni*, in particolare la XXVII (*Della virtù che scaccia il vizio*), pongono anzitutto in guardia contro la cupidigia e l'avarizia, indicate da Francesco d'Assisi come radici profonde di molti altri disordini del cuore. Il santo ammonisce i frati a vigilare su quel desiderio disordinato di possesso che imprigiona l'anima e la rende incapace di vera libertà. È dalla cupidigia e dall'attaccamento ai beni che scaturiscono ulteriori forme di smodatezza, come la gola e il desiderio malato del nutrimento: quando il cuore si abitua a trattenere e ad accumulare, finisce per cercare compensazione anche nel consumo eccessivo e nell'uso disordinato delle cose. L'esortazione francescana non assume un tono punitivo, ma mira alla custodia della libertà interiore: liberarsi dall'avidità significa ritrovare la giusta misura e riconoscere ogni bene come dono, non come possesso assoluto. Anche nella *Lettera a tutto l'Ordine*, Francesco invita i frati alla sobrietà e alla gratitudine, collegando il pane quotidiano all'Eucaristia, centro della vita minoritica. Il nutrimento terreno rimanda sempre al Pane vivo disceso dal cielo: **ogni boccone diventa memoria della Provvidenza**.

## *Temperanza e letizia nella "Legenda maior"*

Nei *Fioretti* o nella *Vita Seconda* di **Tommaso da Celano**, il rapporto di **San Francesco con la carne, per esempio, è complesso** e non va letto come un ve-



San Francesco in meditazione, statua bronzea realizzata da Fiorenzo Bacci, situata presso la chiesa di San Damiano, Assisi

La leggenda di San Francesco, attribuita a Giotto.  
"Rinuncia ai beni terreni".

Basilica di San Francesco d'Assisi, Chiesa superiore, Assisi

getarismo moderno, bensì attraverso la lente della povertà, della misura e dell'obbedienza. **Il Santo non ne vietava il consumo in assoluto**, ma la considerava una vivanda rara e pregiata. Quando i frati ricevevano carne in elemosina, potevano mangiarla, ma Francesco esortava a non cercarla e a non desiderarla, vivendo di ciò che la Provvidenza offriva. In uno dei racconti, lo stesso Santo cura un frate malato offrendogli del cibo, mostrando che la salute e la carità verso il prossimo prevalgono sulla stretta osservanza di una penitenza alimentare. Tuttavia, il "fioretto" più famoso è quello della *per-fetta letizia*, in cui Francesco spiega che la vera gioia sta nel sopportare il male senza mormorare, quandanche la fame, il freddo e il rifiuto altrui, con pazienza, imitando così la Passione di Cristo.

**Nella *Legenda maior* di San Bonaventura**, al capitolo V, è descritta **la temperanza e l'astinenza di Francesco nel cibo**: egli preferiva pietanze semplici e spesso mescolava cenere o acqua al cibo per mortificare il gusto e il corpo stesso, che egli chiamava "*frate asino*", perché questo fosse nutrito quanto basta per le sue funzioni; ma **sapeva invitare anche i frati alla letizia nelle feste del Signore**. La povertà non eliminava la gioia, la purificava. Nei giorni solenni, raccomandava che la tavola fosse un segno di festa, perché il corpo, pur nella misura, partecipasse alla lode.

**Il legame tra nutrimento e lode emerge altresì con forza nel *Cantico delle Creature***, dove "*frate Focu*" e "*sora Acqua*" sono riconosciuti come doni indispensabili alla vita quotidiana. **Gli elementi della cucina diventano fratelli**: il fuoco che cuoce, l'acqua che disseta, la terra che produce frutti. L'atto del cucinare e del mangiare si inserisce nell'armonia del Creato e diventa partecipazione al coro cosmico della lode.

### La tradizione conventuale nei secoli

Nei secoli successivi, le *Costituzioni* dell'Ordine dei Frati Minori e delle altre ramifi-



cazioni del grande albero genealogico della famiglia francescana ribadirono, nella prassi, **la semplicità della mensa conventuale**: refettori sobri, lettura spirituale durante il pasto, silenzio come spazio di interiorità. Nei conventi dell'Italia centrale, per esempio, specie attorno ad Assisi, **si consolidò una cucina fondata su pane, legumi, ortaggi dell'orto claustrale, olio d'oliva e vino moderato**. Le zuppe di farro, le minestre di ceci, le lenticchie e le erbe spontanee rispondevano a un ideale di autosostentamento e stagionalità. L'orto non era solo luogo di lavoro, ma scuola di pazienza e di attesa, un luogo sacro a cielo aperto per lodare e ringraziare il Creatore per i frutti della terra.

**La tradizione dell'accoglienza** è attestata già nella *Regola bollata*, capitolo VI, dove si invita a ricevere con benevolenza chi bussa alla porta. Nei secoli, **la foresteria conventuale divenne luogo di ristoro per pellegrini e poveri**, segno di una Chiesa ospitale. In occasione della festa di Sant'Antonio da Padova, si diffuse l'uso del pane benedetto, segno di carità condivisa nella memoria del "santo dei miracoli". Il pane distribuito non era semplice devozione popolare, ma gesto concreto di solidarietà.

**Durante carestie e guerre, molti conventi si trasformarono in centri di distribuzione di cibo**. La mensa dei frati si apriva alla città, anticipando forme moderne di assistenza. Le cronache raccontano di dispense svuotate per sfamare la popolazione e di frati che rinunciavano alla propria razione pur di non

lasciare nessuno digiuno. La povertà scelta diventava così condivisione reale della precarietà altrui. Ancora oggi, in numerose fraternità sparse nel mondo, il servizio nelle mense per i poveri prolunga lo spirito delle origini: **il frate serve a tavola come fratello tra fratelli**. Non si tratta soltanto di offrire un pasto caldo, ma di restituire dignità attraverso l'ascolto e la prossimità. La tavola diventa luogo di incontro, dove le storie si intrecciano e la solitudine trova sollievo.

### Un messaggio attuale

A ottocento anni dalla morte del patrono d'Italia, la lezione francescana sulla tavola appare di sorprendente attualità. In un tempo segnato dallo spreco alimentare e dall'individualismo, **le fonti ricordano che il cibo è dono, relazione, responsabilità**. La misura evangelica proposta da Francesco non è rinuncia sterile, ma scelta di giustizia e fraternità, capace di orientare anche le nostre abitudini quotidiane. Nel pane condiviso e nella minestra semplice dei conventi si riflette ancora oggi l'intuizione del "poverello": lodare Dio attraverso le creature, spezzare il pane con i poveri, trasformare ogni tavola in anticipo di comunione. Così l'anno giubilare non è soltanto memoria storica, ma invito concreto a **rinnovare, anche nelle nostre case, lo spirito della mensa francescana, dove semplicità e gratitudine si fanno stile di vita e profezia per il nostro tempo**.



# Grazia Deledda: il piacere della tavola nella vita e nelle opere

di **Alessandra Guigoni**

Accademica di Cagliari

*Il felice rapporto con il cibo del Premio Nobel per la Letteratura.*

**I 2026 è il centenario del conferimento del Nobel per la Letteratura a Grazia Deledda**, assegnato nel 1926 e ritirato a Stoccolma nel 1927; ottima occasione per accennare al suggestivo rapporto che la scrittrice ebbe con il cibo.

**Cuoca provetta, Deledda preparava personalmente, quando poteva, i pasti per la famiglia**, a Nuoro, come poi a Roma e a Cervia. Le pennellate di vita privata sono desunte dal suo **ricco epistolario**, fonte fondamentale per conoscere l'autrice di *Canne al vento* e altri capolavori letterari. Il suo humour, lo spirito di osservazione e il suo gusto verace si esprimono, per esem-

pio, il giorno dopo aver ricevuto il Premio, quando così scrisse ai figli Sardus e Franz: "Stoccolma 11 dicembre 1927. Carissimi, sono come una foglia in balia del vento! Ieri è stata una grande cerimonia; poi il grande banchetto nel quale io sedevo tra due principi di sangue reale, nel mezzo alla corte fantastica di questo regno, composto da donne e uomini bellissimi, colti, amabili, arguti. Questa sera pranzo a corte. Con tutto questo papà sospira la sua sora Nina [la vinaia, vicina di casa a Roma, ndr] e io mi diverto quando dopo i banchetti qui offrono bicchieri di acqua minerale".

In un'altra lettera Deledda ricordò con ironia che, quando il messo dell'ambasciata di Svezia le comunicò il conferimento del premio Nobel, e accomiatandosi fece il baciamano, quella mano, scherzò la scrittrice, doveva odorare di cipolla, dato che stava preparando il pranzo.

Nella sua formazione, fondamentale il sodalizio con l'etnologo **Angelo De Gubernatis**: Grazia per lui raccolse informazioni



sulla cultura popolare sarda, riversate poi nel saggio *Tradizioni popolari di Nuoro*, che raccoglie gli articoli commissionati da De Gubernatis, già pubblicati a puntate sulla rivista *Tradizioni popolari italiane*. In quel periodo Deledda si recò a cavallo, con il fratello Andrea, nei dintorni di Nuoro per **arricchire le proprie conoscenze sulla cultura sarda, che poi riversò in romanzi e racconti**.

Ogni estate, dal 1920, villeggiò nella villetta romagnola *La Caravella* a Cervia, insieme alla famiglia, sino alla sua morte, nel 1936. Da lì scrisse al figlio Sardus che "Qualche volta ci facciamo venire dei luculliani pranzi da Pomicetti: ossobuco o sfoglie o arrosto e altre leccornie, due lire la porzione! Non si parli poi di pesche e di altri frutti: è il paese di Bengodi".

*Nei suoi scritti ha spesso nominato tanti prodotti e pietanze sarde*

Deledda è stata anche la prima a nominare, per iscritto, tanti prodotti e pietanze





sarde, **dando così, a chi si occupa di storia e cultura della cucina, inestimabili informazioni.**

*Grassiedda*, così era chiamata affettuosamente in famiglia, descrive, per esempio, i **"castelli" di croccante che si realizzavano a fine Ottocento** (l'usanza andò avanti sino a metà Novecento e in alcuni casi sino a oggi, in occasioni rituali festive), **come torte nuziali per i matrimoni contadini**; ne *La via del male* (1896) cita i **"... gattòs, specie di piccole costruzioni moresche di mandorle e miele"**.

In *Cenere* (1903) accenna a **un altro importante dolce sardo, l'aranzada**, che vanta predecessori illustri nei ricettari italici medievali: "Rientrato a casa, Anania riferì ogni cosa a zia Tatàna, mentre la donna, seduta davanti a un braciere, preparava un dolce di scorze d'arancio, mandorle e miele da portare in regalo ad un

importante personaggio cagliaritano". Deledda **si sofferma sulla pasta**, che certamente aveva visto fare a casa e durante le proprie investigazioni etnografiche; è visibilmente affascinata dal **filindeu**, costituito da sottilissimi capelli d'angelo fatti a mano e sovrapposti in tre strati a formare una trama, considerata **la pasta più rara del mondo**. Nelle *Tradizioni popolari di Nuoro* (1894) scrive: "Le feste più caratteristiche di Nuoro sono senza dubbio quelle schiettamente popolari [...]. Tutto il grano accumulato vien ridotto in pane e in minestra, una specie di minestra detta **'filindeu'**". "È una minestra tutta particolare **per le feste**: pare un grosso velo e il suo nome forse significa 'filo di Dio'. Il giorno della festa, in locali appositi, tutte le famiglie accorse ascoltano la messa e poi preparano il pranzo e mangiano in comune. Ricchi pastori offrono per voto intere vacche. Il

**pranzo consiste in carne e nel 'filindeu', che viene condito con formaggio fresco e che riesce una minestra densissima e squisita.** Tutte le vivande sono benedette. Il **'filindeu'** si ritiene quasi miracoloso e viene recato agli ammalati". Ancor oggi il **filindeu** è servito ai partecipanti durante la festa del Santuario di San Francesco di Lula, il 1° maggio e il 4 ottobre.

*Dà anche le ricette dei "malloreddus" e delle "cattas", le zeppele nuoresi*

Ne *La fuga in Egitto* (1925) descrive la preparazione dei **malloreddus** o **"gnocchetti sardi"**: "Tagliò una fetta della pasta e arrotolandola e tirandola la ridusse a una lunga biscia bianca che il coltello si affrettò a tagliare in piccoli pezzi come si trattasse davvero di una bestia pericolosa. Poi i piccoli pezzi scavati con l'indice come lunghe conchiglie formarono gli gnocchi: il loro esercito ben schierato sull'asse".

Deledda descrive, per la prima volta nella storia della cucina sarda, la ricetta delle **cattas**, le **zeppele nuoresi**, nelle *Tradizioni popolari di Nuoro*: "Originalissime [...] degne di qualsiasi mensa signorile. Si fanno con la pasta lievitata di fiore di farina. Ben gramolate, impastate con uova, con due o tre patate ben pestate, con un po' di anice in minima quantità, e il tutto ram-mollito con del latte. Si depone la pasta così fatta in un recipiente ben coperto, accanto al fuoco, e si lascia fermentare per qualche ora. Occorrono due persone per friggere queste frittelle. Una le dispone, plasmandole con le mani in varie forme, l'altra deve badare che non si abbrucino, sull'olio bollente, rivoltandole ed estraendole con uno spiedo sottile. Vengono servite calde, o semplici o infarinate di zucchero o spalmate di miele caldo".

Gli esempi potrebbero continuare: tutta l'opera di Grazia ne è costellata, esito della conoscenza e dell'interesse della scrittrice nuorese per la materia. È **un invito a rileggere la sua opera omnia anche per scoprire ricette e tradizioni oggi ancora più preziose**, patrimonio dell'umanità per la loro sostenibilità e diversità bioculturale.



# Il sapere ha sempre un sapore

di Antonio Malorni

Delegato di Caserta

*Uno dei motivi per cui l'UNESCO ha riconosciuto la Cucina Italiana quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità.*

**L**e parole *sapere* e *sapere* condividono la stessa radice: sap. Non si tratta di una semplice coincidenza etimologica, ma di un'intuizione originaria della cultura occidentale: **non esiste conoscenza che non passi attraverso l'esperienza sensibile, così come non esiste sapere che non veicoli una forma di sapere.** Conoscere significa, in origine, assaporare; e assaporare significa entrare in relazione con il mondo, con la materia, con il tempo. È da tale consapevolezza che prende avvio, per esempio, il lungo percorso di **Costantino Massaro**, con la sua trilogia (l'ultimo volume è *Il sapore del mondo antico - Cibo, riti e simboli della cucina greca e romana*, Marcanum Press, 2025), in cui l'autore aveva dapprima esplorato il rapporto tra letteratura e gastronomia attraverso la quotidianità alimentare degli scrittori dell'Otto e Novecento, fino ad arrivare alle radici greche e romane della civiltà occidentale, là dove il cibo non è ancora oggetto di gusto o di distinzione sociale, ma gesto fondativo, rito, atto simbolico. Il passaggio è significativo: **non più il cibo come chiave interpretativa dell'opera letteraria, ma il cibo come linguaggio primario attraverso cui una civiltà si riconosce.**

Nell'antichità classica mangiare non è mai un'azione neutra. È un atto che mette in relazione umano e divino, natura e cultura, individuo e comunità. I miti di Prometeo, del dono del fuoco, dell'invenzione dell'agricoltura raccontano il momento in cui

l'uomo smette di limitarsi a consumare il mondo e comincia a trasformarlo, a interpretarlo, a conferirgli senso. In tale processo, **il cibo non è solo nutrimento, ma uno dei primi luoghi in cui l'esperienza si fa consapevole**, in cui l'uomo impara a riconoscere il proprio gesto come significativo e condivisibile.

Il cibo diventa così un fatto culturale totale, in cui la coscienza individuale si intreccia con quella collettiva, e **dove l'esperienza sensibile viene riconosciuta, nominata, trasmessa.**

*Il cibo come luogo in cui il sapere si fa esperienza condivisa*

Anche in una delle intuizioni più celebri della modernità letteraria, la *madeleine* di **Marcel Proust**, **il sapere nasce dal sapore, da un'esperienza sensoriale capace di dischiudere mondi di memoria e significato.** Se in Proust il sapore agisce come detonatore di una memoria involontaria e individuale, oggi esso può diventare strumento di conoscenza storica e antropologica: **non solo ricordo privato, ma processo attraverso cui una civiltà prende coscienza di sé stessa nel tempo**, ponendo attenzione alla sociologia del cibo, che consente di leggere l'alimentazione come luogo in cui il sapere si fa esperienza condivisa e la coscienza si forma attraverso pratiche quotidiane. Quelle della memoria familiare, per esempio, che diventa il luogo in cui il sapere gastronomico si mostra nella sua forma originaria: non come nozione, ma come gesto appreso, **come pratica quotidiana, come trasmissione silenziosa.**

È proprio in questa attenzione al gesto, alla trasformazione della materia e al valore conoscitivo dell'esperienza sensibile che possiamo citare l'interpretazione che ne dà **Rainer Maria Rilke** nei *Sonetti a Orfeo*, in



particolare nel Sonetto XIII della prima parte dell'opera. Qui il poeta affida al frutto - alla mela, alla pera - il compito di dire insieme vita e morte "nella bocca", là dove il mondo viene conosciuto prima ancora di essere nominato. Il sapore, scrive Rilke, "viene da lontano" e non diviene forse "innominato ancora" nella bocca del bambino che assaggia: **prima delle parole**, prima del concetto, **c'è l'esperienza**, e con essa una forma originaria di coscienza.

Quando Rilke invita a "osare dire ciò che chiamate mela", a nominare quella dolcezza che si addensa e poi si chiarisce, indica un passaggio decisivo: **il sapere nasce nel momento in cui il sapore diventa dicibile**, quando l'esperienza sensibile si trasforma in linguaggio senza perdere la sua densità. Nel gesto domestico della trasmissione familiare, il cibo è il luogo in cui il senso prende corpo e la coscienza si riconosce come tale.

È proprio in tale contesto che si inserisce **la motivazione dell'UNESCO** che ha riconosciuto la Cucina Italiana quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità: **"un insieme di saperi non solo culinari, ma anche conviviali e sociali, che sono trasmessi di generazione in generazione su tutto il territorio nazionale"**.



# La cucina tra Appennini e Carpazi

di Angelo Sinisi

Accademico di Bucarest

*Il cibo continua a essere un ponte di sapori e di civiltà, unendo culture apparentemente lontane.*



**A** prima vista, la cucina italiana e quella rumena sembrano appartenere a mondi diversi: il Mediterraneo luminoso da un lato, l'Europa danubiana e carpatico-balcanica dall'altro. Eppure, **osservando con attenzione piatti, ingredienti e tradizioni, emergono sorprendenti affinità** che raccontano una storia comune fatta di imperi, migrazioni, civiltà contadine e di un profondo rispetto per il cibo come atto culturale e sociale.

Il primo ponte tra Italia e Romania è di natura storica: **la Romania porta nel suo stesso nome l'eredità romana**. La Dacia fu provincia dell'Impero romano, e tale presenza ha lasciato tracce nella lingua, nella struttura sociale e anche nell'alimentazione. **L'idea del pasto come momento comunitario, la centralità del pane e del vino, l'uso di erbe aromatiche** e la trasformazione sapiente di ingredienti semplici sono elementi che accomunano entrambe

le tradizioni. Nel corso dei secoli, sia la penisola italiana sia i territori rumeni sono stati **crocevia di popoli**: Greci, Romani, Ottomani, Slavi, Austro-Ungarici; questa stratificazione ha arricchito le cucine locali, creando un dialogo continuo tra Oriente e Occidente, tra mondo latino e influenze balcaniche.

*Uno dei legami più forti tra le due cucine è l'uso creativo di ingredienti "poveri"*

Uno dei legami più forti tra cucina italiana e rumena è l'uso creativo di ingredienti "poveri": **in Italia**, la cucina contadina ha dato vita a capolavori come la **ribollita**, la **pasta e fagioli** o la **polenta**; **in Romania**, ritroviamo lo stesso spirito in piatti come la **mămăligă**, **le zuppe di verdure** e i **piatti a base di legumi**.

**La mămăligă, l'equivalente rumeno della polenta italiana**, è l'esempio più emblematico di tale connessione: entrambe nascono dal mais, entrambe sono state **per secoli il pane dei contadini** e oggi vengono riscoperte in chiave gastronomica, abbinata a formaggi, carne o verdure. In Romania si accompagna spesso a **brânză** (formaggio fresco) e panna acida, mentre in Italia incontra gorgonzola, funghi o ragù, interpretazioni diverse di una stessa anima.

**Anche il mondo dei formaggi racconta una storia parallela**: l'Italia vanta una varietà straordinaria di formaggi regionali, dalla mozzarella al pecorino, dal parmigiano alle tome alpine, mentre la Romania, meno conosciuta sotto questo profilo, possiede una ricca tradizione di latticini: **telemea**, **caș**, **urdă** ricordano, per tecnica e utilizzo, alcuni formaggi freschi italiani. In entrambi i paesi, il formaggio non è solo un alimento, ma **un simbolo di territorio**

**e di civiltà pastorale; le transumanze, praticate sia sugli Appennini sia nei Carpazi**, hanno modellato paesaggi, economie e cucine, creando piatti robusti ma equilibrati, pensati per nutrire e durare.

*Le zuppe occupano un posto centrale in entrambe le tradizioni*

Le zuppe occupano un posto centrale in entrambe le tradizioni: **le minestre italiane e le ciorbe rumene** condividono l'idea di un piatto caldo, quotidiano, capace di adattarsi alle stagioni e alle disponibilità locali. Verdure, legumi, talvolta carne o ossa per insaporire: la logica è la stessa, **cambia solo l'accento aromatico**. Se l'Italia predilige sedano, rosmarino e alloro, la Romania utilizza spesso aneto, dragoncello e il caratteristico gusto acidulo dato dal **bors**.

Interessante è anche **il parallelo tra i piatti ripieni**: i **sarmale** rumeni (foglie di cavolo o di vite ripiene di carne e riso) dialogano idealmente con involtini, cannelloni e verdure ripiene italiane. Ancora una volta, la tecnica è simile: avvolgere, proteggere, cuocere lentamente, trasformando ingredienti semplici in piatti complessi e conviviali. Sia in Italia sia in Romania, la cucina è un archivio di memoria collettiva, **le ricette si tramandano in famiglia**, cambiano da villaggio a villaggio, **raccontano storie** di carestie, di feste religiose, di cicli agricoli, con il pranzo domenicale. Le tavole delle feste, il pane fatto in casa sono rituali che superano i confini nazionali e parlano un linguaggio comune europeo. Riscoprire le connessioni tra cucina italiana e rumena significa riconoscere che la vera ricchezza non sta solo nelle differenze, ma nei fili invisibili che uniscono culture apparentemente lontane. Dagli Appennini ai Carpazi, il cibo continua a essere un ponte di sapori e di civiltà.



# Formaggi storici siciliani

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

*Pecorini, caprini  
e vaccini dai sapori  
intensi.*

Una disamina dei formaggi storici siciliani mette in risalto la ricchezza del patrimonio agroalimentare tipico dei territori dell'isola e offre un'esperienza composita e ricca di suggestioni, con pecorini, caprini e vaccini alla base di formaggi stagionati dai sapori intensi. **Omero e Aristotele** danno testimonianza di come **la Sicilia fosse abitata da popolazioni di pastori che conoscevano le tecniche di trasformazione del latte e di preparazione di formaggi pecorini.** L'epoca pastorale ha rappresentato una stagione in cui i prodotti della pastorizia, per lungo tempo, sono stati l'unica merce di scambio possibile: **Plinio il Vecchio**, nella sua *Naturalis historia*, ricorda che **la Sicilia esportava a Roma il "caprino" di Agrigento.** **Da tale antichissima tradizione casearia deriva una variegata tipologia di for-**

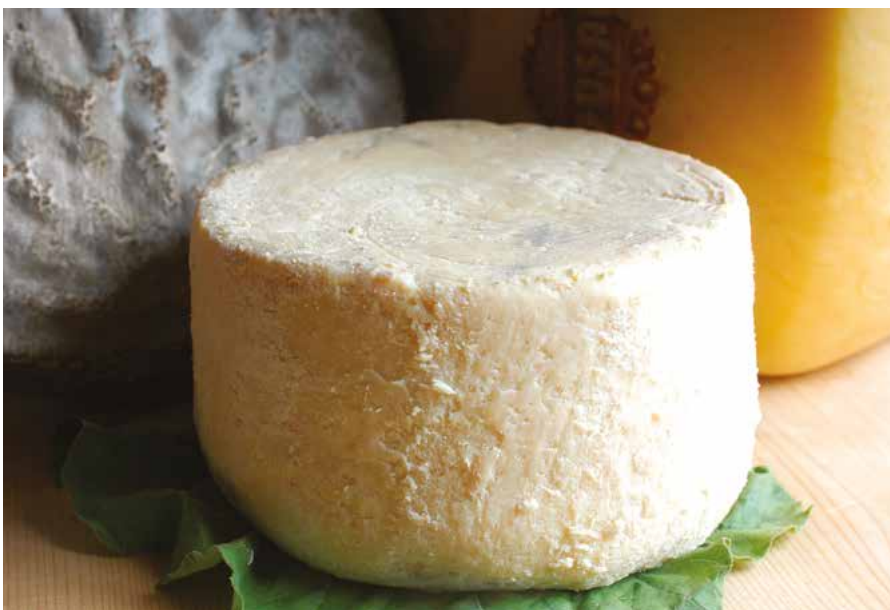
**maggi**, fortemente connaturati ai rispettivi territori; oltre ai **cinque formaggi a denominazione riconosciuta** - ragusano Dop, piacentino ennese, provola dei Nebrodi, *vastedda* della Valle del Belice e pecorino siciliano -, ne fanno parte il fiore sicano, la provola delle Madonie, il *cosa-cavaddu* ibleo, il maiorchino e il caciocavallo palermitano.

*Uno dei prodotti caseari più antichi dell'isola è il pecorino*

Uno dei prodotti caseari più antichi dell'isola è il pecorino: un formaggio a pasta dura, preparato con latte crudo di pecora, utilizzando attrezzature tradizionali. **Archestrato** di Gela, nel IV secolo a.C., descrive i caci di Sicilia, che erano rinomati e richiesti anche in Grecia.

Dalla caseificazione del latte ovino si può ottenere **una gamma di prodotti con caratteristiche e tipologie molto differenti tra loro**, che trovano un ventaglio di destinazioni e finalità alimentari.

Il formaggio pecorino allora si chiamerà **"canestrato"**, se al latte ovino si aggiungerà il latte di capra o di vacca e se si sceglierà di chiamarlo col nome dello stampo che gli ha dato la forma; diventerà **"maiorchino"**, se si darà rilevanza all'arco temporale in cui raggiunge il massimo del suo splendore, e **"piacentino"** se alla pasta si aggiungeranno lo zafferano e i grani di pepe nero. Lo chiameremo **"tuma"**, se gradiremo sottolineare la tenera morbidezza data alla versione non stagionata; sarà invece **"primosale"**, se vorremo mettere in risalto la sua prorompente giovinezza resa saggia dalla prima salatura, e,



Pecorino siciliano

Dall'alto: piacentino ennese, provola dei Nebrodi e ragusano

infine, si darà il nome di "**vastedda**" all'unico pecorino fresco a pasta filata.

*Messina, con il suo vasto territorio, vanta denominazioni antiche legate alle aree di produzione*

Messina, con il suo vasto territorio, vanta denominazioni antiche, legate agli areali di produzione, come quella lattiero-casearia, specie sul versante tirrenico, ed eccellenze come la provola dei Nebrodi, il maiorchino, la tuma, il primosale, il pecorino semistagionato e stagionato, il pecorino pepato e quello misto o canestrato e la ricotta infornata.

Si tratta per lo più di **produzioni casearie di tipo artigianale**, che, oggi come ieri, sono **frutto di una pastorizia attenta e di maestri casari** che, nel tempo, ne hanno tramandato i "riti" alle aziende che oggi si attengono ai disciplinari di preparazione e alle più recenti normative in materia d'igiene e sicurezza delle produzioni animali, unitamente alla complessa lavorazione richiesta.

**L'autentica provola dei Nebrodi**, formaggio semicotto a pasta filata, da latte crudo di vacca, a volte misto a quello di pecora o capra, e aggiunta di caglio di agnello, a forma di pera, pesa dai tre ai quattro chili e può affrontare una stagionatura da dieci a trenta giorni, se fresca, sino a protrarsi oltre l'anno. Quest'ultimo processo, molto seguito nella zona di Montalbano o Floresta, determina la fessurazione della pasta caseosa: da cui la definizione di *provola sfoglia*.

Nella zona dei Nebrodi, è usanza apportare **varianti gastronomiche alla produzione della provola**: mettendo, **nell'anima del formaggio, burro o un limone verdello intero, che conferisce al prodotto stagionato la caratteristica fragranza degli agrumi**. Particolare curioso riguarda la tradizione, che risale al 1800, di destinare porzioni di tuma alla produzione dei **formaggi figurati**, provolette a forma di animali, specie cavallini.

**Il maiorchino** è invece un formaggio pecorino a pasta dura, prodotto con latte



crudo di pecora della razza pinzirita, cui tradizionalmente si aggiunge il latte caprino della razza messinese, utilizzando complesse tecniche di lavorazione tramandate di padre in figlio. Di questo formaggio si fissano le origini intorno al 1600, ed è ormai entrato nelle tradizioni etno-storiche della comunità nebroida grazie anche al tipico gioco della ruzzola di Carnevale, che ancora oggi, con le forme stagionate, è effettuato in alcuni comuni della provincia di Messina.

La tradizione orale, le fonti bibliografiche, le ricerche storiche su molti dei 108 comuni del Messinese confermano la presenza di un ragguardevole patrimonio culturale di formaggi; quasi una pagina de *Il museo dei formaggi* di **Italo Calvino**, che, in tale lembo di Sicilia, si trasmette e si gusta attraverso la cucina.

### *All'uso di prodotti caseari si lega la focaccia messinese*

All'uso di prodotti caseari si lega, per esempio, la focaccia messinese, **nata all'inizio del 1900 ma diffusasi nel periodo del secondo dopoguerra**. Si caratterizza per **l'impasto alto e molto soffice**; la cottura in teglia e il condimento "a crudo" o parzialmente cotto, e per **gli ingredienti tradizionali**, che riflettono perfettamente l'incontro tra terra e mare, elemento centrale nella cucina messinese: **scarola riccia, pomodori, acciughe salate, tuma o primosale, olio extravergine d'oliva**. Col tempo, la focaccia messinese è passata da cibo povero a **simbolo identitario della città** e **la leggenda popolare ne collega la nascita alla patrona della città, la Madonna della Lettera**. In periodo di carestia e con il mare in tempesta, i pescatori non riuscivano a portare a casa il pesce e le monache di un monastero, per sfamare poveri e marinai, iniziarono a preparare un pane speciale: un impasto soffice e abbondante, cotto in grandi teglie e condito con ciò che offriva il territorio in quel momento: acciughe salate, unico pesce che si conservava a lungo, la scarola, resistente al freddo e facile da coltivare, il formaggio fresco prodotto localmente,

un filo d'olio d'oliva, considerato un dono prezioso. Secondo la leggenda, dopo aver distribuito questo pane condito, il mare si calmò e i pescatori tornarono con le reti piene. Il popolo interpretò l'evento come un segno di protezione della Madonna, e da allora quella focaccia venne preparata nei giorni di festa e di ringraziamento.

**Altra leggenda più popolare** si lega direttamente ai fornai della città, con uno di loro protagonista di un errore nel preparare il pane all'alba, poiché aveva lascia-

to l'impasto a lievitare troppo a lungo. Essendosi gonfiato più del previsto e temendo di doverlo buttare, il fornaio decise, invece di formare le classiche pagnotte, di stenderlo in teglia, condendolo con gli ingredienti semplici disponibili: scarola, pomodori, acciughe e formaggio fresco. Il "pane sbagliato" ebbe successo e la tradizione popolare tramanda il detto: *"di lu sbagghiu nisciu a focaccia"*, dallo sbaglio nacque la focaccia.

**Attilio Borda Bossana**

## FOCACCIA MESSINESE

**Ingredienti (per 6 persone): per l'impasto: 400 g di farina doppio zero, 400 g di semola di grano duro, ½ cubetto di lievito di birra, 300 ml di acqua, 60 g di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 10 g di sale. Per il condimento: 400 g di scarola riccia, lavata e asciugata, 25 g di acciughe, lavate e sfilettate, 400 g di tuma, qualche pomodoro maturo, sale, pepe.**

**Preparazione:** mescolare le due farine creando un vulcano entro cui versare il lievito diluito in acqua tiepida; aggiungere il sale e lavorare l'impasto sino a ottenere una pasta elastica e morbida. Lavorarla per circa 10-15 minuti, battendola a più riprese sul piano di lavoro al fine di ottenere un panetto senza grumi. Riporre l'impasto in un panno umido, ove riposerà finché non avrà raddoppiato il suo volume. Raggiunta la lievitazione, stenderlo con uno spessore massimo di 1 cm su una teglia leggermente unta d'olio, e quindi, dopo 30 minuti, creare con i pollici tante piccole fossette. Disporvi sopra i filetti d'acciuga a pezzetti, la tuma tagliata a fettine sottili, la scarola riccia tagliuzzata finemente e condita con olio, i pomodori tagliati a pezzetti senz'acqua. Lasciare per 25-30 minuti in forno a 210-220 °C. A fine cottura, la pasta dovrà essere ben dorata sul fondo e sui bordi; una volta sfornata, spennellare la superficie con olio, sale e pepe nero.





# La festa di San Giuseppe e i calzoni di Riccia

di **Maria Teresa Cutrone**, Accademica di Roma EUR-Ostiense  
e **Anna Maria Lombardi**, Accademica di Campobasso

*Nel giorno dedicato  
all'accoglienza  
e alla condivisione,  
si gustano i tipici  
dolci fritti molisani.*

**S**an Giuseppe, una delle festività più sentite in molti paesi e piccole comunità sparse lungo l'intero Stivale. In Molise, il santo, che rappresenta la Sacra Famiglia e la festa del papà a livello nazionale, è molto venerato, con **rituali che ogni anno rinnovano la viva devozione popolare**. È la festa dell'accoglienza, della generosità, della condivisione e dell'altruismo: **nel giorno di San Giuseppe, in Molise, si aprono le porte della propria dimora e si imbandiscono tavole ricche di pietanze**, privilegiando l'accoglienza degli indigenti. La valenza antropologica, religiosa e sociale di tali tradizioni si manifesta, infatti, anche attraverso la tavola, **con piatti devozionali e ricette tradizionali**. Lo testimoniano le **"Tavole di San Giuseppe"**, chiamate anche **"Conviti"** o **"Mense fraterne"**, a seconda del paese dove si svolgono. Sono talmente numerosi i centri molisani che mantengono viva l'usanza di

preparare **un lauto desinare per i poveri**, che sarebbe impossibile elencarli tutti; basti pensare che **il Convito ha luogo persino a Montréal**, nella chiesa di Saint-Simon, e riunisce in un'unica grande mensa le varie comunità molisane, emigrate in Canada anche da diverse generazioni.

**L'importante carattere devozionale e caritatevole** della tradizione delle Mense fraterne è testimoniato, inoltre, **nella letteratura**, *in primis* da **Francesco Jovine** e **Felice Del Vecchio**, scrittori molisani e profondi conoscitori della loro terra, figure centrali della letteratura del Novecento.

**A Riccia, San Giuseppe ha un simbolo inequivocabile: i calzoni**, in dialetto *cavezune*, **deliziosi dolci fritti a forma di mezzaluna**, con un involucro di pasta sfogliata e un dolce ripieno speziato di finissima crema di ceci e miele. I calzoni sono gli **ambasciatori di un cerimoniale piuttosto complesso**, consistente in pubblici riti religiosi (messa e processione), preghiere familiari recitate davanti agli altari allestiti per l'occasione, e preparazione di cibi tradizionali, con ricette appositamente dedicate al Santo.

**La festa culmina con l'allestimento delle "Tavole di San Giuseppe"**, occasione in cui le case si colmano di gustose pietanze e ospitano le persone più povere e bisognose. Tanto cibo, distribuito in tredici portate, l'ultima delle quali è l'iconico calzone dolce fritto.

---

*Tutto è riconducibile  
a una storia miracolosa*

---

Tutto è riconducibile a una storia miracolosa. **La leggenda**, infatti, narra che tre-

Veduta di Riccia





Tavola di San Giuseppe

cento anni fa arrivò a Riccia un vecchio con barba canuta e bastone, avvolto in miseri abiti, la bisaccia vuota, il cappello spiegazzato, il mantello sbrindellato. È magro e cammina lentamente. Ha fatto molta strada, a giudicare dagli scarponi aperti e rovinati, ma pochi gli hanno aperto la porta. Gira per vicoli e strade e, verso sera, bussava piano piano a una porta. Una vecchia vestita di nero gli apre e lo invita a entrare: "Sono una povera donna, ma non uscirai da questa casa con lo stomaco vuoto. Dividiamo questo tozzo di pane". Il vecchio s'inginocchia, bacia il pane, lo benedice, prega e ne mangia un po'. Una luce radiosa lo avvolge e dal bastone fiorisce un giglio. "È San Giuseppe... è San Giuseppe!", urla al miracolo la vecchia, coinvolgendo tutti i vicini. Da quel giorno è tradizione che si doni un pasto a qualche povero, in onore del Santo: **così è nata la "Devozione"**.

A Riccia la ricorrenza religiosa è vissuta con trasporto e fede sincera. In essa, probabilmente, sono confluite antiche **pratiche solidaristiche, come le sannitiche Fratrie e i Saturnali romani**, quando i benestanti patrizi allestivano mense e accoglievano i poveri e gli schiavi.

Fonti attendibili fanno risalire **agli inizi del 1700 l'origine della "Devozione"**, mutuata dai monaci Cappuccini, provenienti dalla Puglia, che si erano stabiliti a Riccia in un convento.

Per comprendere appieno il tenace radicamento popolare di questa tradizione, è essenziale risalire ai risvolti storici, religiosi, demologici e artistici della figura di San Giuseppe, particolarmente amata, grazie alla presenza e all'attività, in Molise, di

Confraternite e altre istituzioni di carità, e alla frequente e regolare presenza di San Giuseppe nell'iconografia religiosa.

### Le Tavole di San Giuseppe

**A Riccia, la tradizione vuole che il privilegio di preparare la festa spetti alle donne** e che venga trasmesso per linea femminile: alle donne sono riconosciute l'accortezza e la capacità di scegliere e mettere da parte le migliori materie prime, oltre che un ruolo decisionale di rilievo all'interno della comunità, accompagnato da un rispetto quasi sacrale, da novella vestale.

Secondo l'usanza, per la Tavola di San Giuseppe **vengono scelte le persone che dovranno interpretare la Sacra Famiglia**: un uomo anziano sposato, una donna e un bambino. Il padrone di casa siede a tavola insieme alle tre persone che rappresentano la Sacra Famiglia, mentre la padrona di casa dispensa il cibo a piedi scalzi. Spesso partecipano al pranzo anche altri invitati, che rappresentano i dodici apostoli.

Prima dell'inizio del pranzo si recitano preghiere, poi San Giuseppe riempie il primo bicchiere con il vino e assaggia un pezzo di pane, e passa il vino e il pane a Gesù, poi alla Madonna e agli altri. **Vengono servite tredici portate con diciannove pietanze di magro**: antipasto di peperoni e pere sottaceto (*a cumposte*); spaghetti al sugo con polpettine di tonno; spaghetti *ammullecate* con mollica, noci e uvetta; baccalà e cavolfiori gratinati (*ar-*

*racanate*); baccalà e cavolfiori fritti; lenticchie (*lumiccole*), fagioli, peperoni sottaceto; *peparule arrechine* ripieni di pane, uva passa, alici e noci; alici gratinate e polpette di tonno fritte, verdura mollicata (*a menestra mullecata*); alici fritte; riso con il latte; agrodolce (*ariadoce*); insalata di arance (*nzalata de cetrangule*); biscotti con le uova (*mescotte che ll'ove*); calzoni (*cavezune*); pane e vino.

Terminato il pranzo, si recitano di nuovo le preghiere e viene offerto ai "Santi" un cesto contenente una pagnotta di pane, un assaggio delle pietanze servite e un numero dispari di *cavezune*.

### Il rigido rituale della preparazione dei calzoni

Si ritiene che questo dolce abbia a che fare con la Sicilia e con le tradizioni culinarie arabo-normanne. **L'inizio della tradizione dei calzoni, a Riccia, viene infatti attribuito a Costanza di Chiaromonte**, di nobile famiglia francese, che sposò nel 1390 **Ladislao di Durazzo**, re di Napoli. Nel 1392, il matrimonio fu annullato per ragioni politiche e la regina venne ripudiata ed esiliata a Riccia, dove mantenne il titolo di regina e la signoria del feudo, vivendo nel castello locale.

Si racconta che la regina Costanza, durante il suo esilio, abbia introdotto e promosso la preparazione dei calzoni di San Giuseppe; ciò è credibile, analizzando la composizione degli ingredienti della ricetta, che ricorda, con il suo ripieno di *hummus* dolce, preparazioni tipiche della



pasticceria mediorientale, assimilate poi in Sicilia.

I calzoni di San Giuseppe, che hanno ottenuto **nel 2010 il riconoscimento De.Co.** dal Comune di Campobasso, si distaccano dal pranzo del giorno della festa, divenendo un'attesa "creanza", **l'omaggio devozionale** che i riccesi (che siano residenti a Riccia o altrove nel mondo non importa) si scambiano o donano ad amici, parenti o semplicemente a conoscenti e vicini di casa. È un'importante manifestazione d'amore, identità e tradizione, e allo stesso tempo un simbolo augurale per le famiglie e i raccolti, richiamo ancestrale ad antichi costumi delle genti italiche.

**Nella preparazione dei calzoni è necessario rispettare un rigido rituale** che si trasmette di generazione in generazione, e che a volte è ammantato di segretezza familiare. Si tratta di **un rito collettivo**, soprattutto femminile, che unisce i numerosi componenti delle famiglie, ma anche le "comari", i parenti e gli amici.

La preparazione, piuttosto lunga e complessa, **inizia una settimana prima, con la scelta degli ingredienti**, di ottima qualità: **farina, sugna, ceci, miele, aromi**. Ogni famiglia conserva gelosamente le dosi per un personale mix di spezie e aromi, che prevede sicuramente l'estratto di cannella come spezia indispensabile.

Importante è l'ammollo dei ceci per quarantotto ore, con l'aggiunta, nell'acqua, di cenere finemente setacciata. Si procede poi contemporaneamente alla preparazione della pasta sfogliata con sugna, ripiegata più volte, con un determinato schema, e lasciata a riposo per un giorno. Dopo l'ammollo, i ceci vengono sciacqua-



ti accuratamente e cotti in una pignatta sul fuoco del camino. Ed ecco **la fase più delicata: i ceci cotti vengono passati almeno due volte**, prima con il passapomodoro, poi su un setaccio fine che li trasformerà in una crema vellutata e setosa. Si aggiungono, infine, il miele e gli aromi. L'ultima fase è la stesura della sfoglia, il taglio dei dischetti di pasta di dieci centimetri di diametro, e il confezionamento

dei calzoni con il ripieno. La loro frittura sarà la prova della giusta sfogliatura della pasta, che si presenterà esternamente simile alla sfogliatella napoletana, ma con sfoglie molto più sottili, leggere e numerose. Non resta che gustare questa delizia, simbolo della pasticceria tradizionale molisana. Attenzione, però, crea dipendenza!

**Maria Teresa Cutrone  
Anna Maria Lombardi**



# Lungo le valli occitane

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Un viaggio curioso tra scoperte e tradizioni.*

sità virtù, di tutto. **Una cucina custodita gelosamente nelle memorie di famiglia.**

*Vite alpine, che fanno i conti con il quotidiano*

**N**el mosaico di contaminazioni di popoli, usi e costumi del nostro Paese, merita citazione l'Occitania, quella dorsale piemontese di una quindicina di valli al confine francese, dove le comunità erano sparse in sette regioni, definita tale per aver sostituito allo "oui" parigino un più sbrigativo "oc". Da lì il **patois**, un dialetto provenzale alpino giunto sino a noi. Terre di montagna con residenti resistenti allo scorrere del tempo, tanto che un mantra ricorrente recitava "Il mangiare più diffuso nella valli occitane era la cinghia", con la ciliegina sul piatto, "la fame è un'ottima cuoca", ossia quando, da mane a sera, era d'obbligo far di neces-

Il primo testo conosciuto, scritto ai primi del 1800 da **Madeleine Muston-Jahier**, riscoperto in anni recenti da un mestolo illuminato quale **Walter Eynard**. Vite alpine, che fanno i conti con il quotidiano. Tra le cose **in dote a una giovane sposa, una madia per fare il pane**, custodendone il lievito. Un rocchetto per filare la canapa, indispensabile per confezionare i teli utili a conservare i sacchi di grano e altri cereali. **Agli sposi fortunati veniva regalata una capra**, per aiutarli nei primi momenti di avviamento della vita coniugale, anche perché il suo latte era utile ai bimbi con qualche intolleranza a quello vaccino. Nelle famiglie patriarcali, il reparto notte era affiancato alle stalle, per uno scambio di

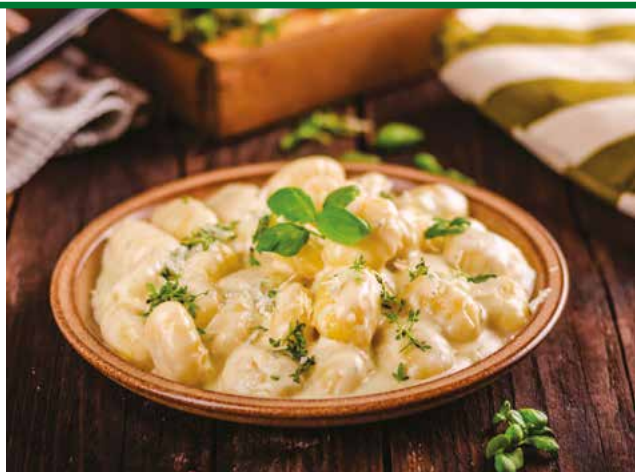
calorosi flussi, anche se, in autunno, nelle varie fiere zootecniche, ogni famiglia esponeva in vendita quei capi che sapeva di non esser in grado di mantenere a sufficienza con le diete invernali frutto del fieno messo da parte. **La proprietà bovina era una sorta di redditometro**. Un capo significava essere ai limiti della povertà, con cinque non avere problemi. Tuttavia, la solidarietà tra famiglie era consolidata. Qualora un capo fosse venuto meno, per malattia o incidente al pascolo, si contavano le bestie di una comunità. Della vittima si facevano altrettanti mucchi di carne, poi ognuno ne avrebbe acquistati in base alla sua quota di "mandria comune". Così, nelle famiglie, si aveva modo di mettere un po' di carne sul piatto e ricompensare, in qualche modo, chi l'aveva perduta.

*Montanari che conoscevano il pesce come i marinai*

Tra queste valli si è creata una lodevole filiera della memoria, attraverso una serie di **piccoli musei etnografici** che raccontano molto di storie e memorie condivise con l'epicentro in **Valle Maira**. Da qui partivano gli **anciuè**, i **venditori di acciughe, un tempo stagionali** che, cessata la stagione d'alpeggio, si recavano prevalentemente a Genova, o nei principali mercati di pianura, per fare incetta di acciughe sotto sale. Specialisti con una "profonda conoscenza del mestiere, tanto da essere montanari che conoscevano il pesce come marinai". Eroi del loro tempo. Sul carretto un sacco di tela che serviva per infilarsi a dormire, magari ospiti di un fienile amico. "Abiti comodi, resistenti al sale e all'umidità. Un panciotto dalle ampie tasche", sorta di cassaforte ambulante. **Un museo loro dedicato a Celle di Macra e Dronero, un tempo il più grande mercato di acciughe**



Venditori di acciughe, Celle di Magra



**d'Italia.** Il forno condiviso, nei villaggi, al ritmo dello *tsalendal*, **la cottura del pane.** Ogni famiglia, nella stagione invernale, procedeva a una sola infornata. Quando le forme uscivano, sulle assi di legno, i giovani del posto, con complicità reciproca, ne prendevano una dalle rispettive competenze e andavano poi a far festa, "*far la pes*", nelle stalle, in buona compagnia di Bacco (e non solo). **Pane che si conservava sulle tsavilhià, sorta di assi sospese in ambienti ben aerati,** tanto da tenere lontano malintenzionate muffe o roditori. **Era un pane barbarià (imbarbarito), frutto della macina di farine di frumento e segale.** Una sinergia necessaria in quota. La segale, meno costosa, ma sensibile ai venti d'alpeggio, era quindi sostenuta dal più robusto frumento. Ma il mix delle loro radici fa la differenza, nello scambio di minerali, ed ecco così nascere la **zuppa mitouna**, o le **cajette, gnocchi di pane** raffermo, **con patate, salame e uova.**

*Uno splendido mosaico di prodotti occitani*

**Vi sono due patate occitane custodite nella dispensa.** La *piatlina* (appiattita) e la *ciarda* (cioè rossa, tradotta dall'occitano). **Sono le protagoniste degli gnocchi di Castelmagno.** Ambasciatore dei loro tuberi, **Lucio Alciati**, un illuminato valorizzatore delle eccellenze valligiane. **Un tempo vi era una curiosa usanza.** Le **patate di valle** spuntavano in piena estate e venivano portate negli alpeggi in quota quale merce di scambio, posto che lì il tubero maturava più tardi. A seguire, il percorso inverso. Parte delle **patate montanare** tornavano poi a valle, perché qui più pro-

ductive per la stagione seguente, e protagoniste della Festa dell'Immacolata, detta anche la **Madonna delle cujette** (gli gnocchi).

Alciati è testimone anche di altre storie, come l'**aglio di Caraglio, l'oro bianco della valle.** Un aglio "gentile", cioè senza "effetti collaterali", strategico per la **bagna caoda.** Eclettico, tanto "**da curare tutti i mali, è la medicina del contadino**". Leggenda vuole che, in tempo di pestilenze, le famiglie si rifugiassero nelle cantine cibandosi di quello, lontane dal mondo. La **vigilia di San Giovanni**, una tradizione radicata: presso la chiesa si allestiva una **culla di legno con varie teste d'aglio infiocchettate.** Erano date in omaggio, invitando tutte le famiglie che avevano avuto un figlio nell'anno precedente.

A **Caraglio hanno riscoperto lo zafferano.** Nel Medioevo usato per produrre tinture, è stato ripescato nel tempo da cultori certosini. Ecco allora i **tajarin, decorati con uova marinate e fettine di burro allo zafferano.** D'altra parte è lo stesso Alciati a sottolineare come "il contadino è un imprenditore, il più importante di tutti, perché ogni giorno noi mangiamo e non possiamo certo nutrirci di bulloni".

Il **fagiolo del babi**, secondo la traduzione letterale, reciterebbe "**fagiolo del rospo**". Un fagiolo pigro che, nonostante trovi perliche di castagno alte cinque metri per aiutarlo a crescere, tende sempre "**al pian dei babi**", cioè là dove strisciano i rospi. **Veronelli**, quando lo incrociò lungo i suoi percorsi, così ne scrisse: "**da un rospo del campo a un principe nel piatto**". Ottimo con l'**ula al furn, un passato di verdure** tradizione dell'Epifania. *Ula* che sta per pentola di terracotta. Qui vige la **prova del cucchiaino** (di legno). Quando questo resta in piedi, al centro della *ula*, il piatto è pronto.

Del **maiale** è nota la generosità, dona tutto. **La sua vescica veniva gonfiata e appesa per farla essiccare.** Tornava utile come **borsa del ghiaccio**, magari per un mal di denti galeotto. Innumerevoli le preparazioni, più o meno ortodosse. Curiosa la **mica della Val di Susa**, un macinato che, per risparmiare sul budello, si lavorava in superficie con farina di segale e pepe nero, pressato dentro gli stampi usati per le tome, tanto da passare per un cacio stagionato a lungo.

**Sui formaggi non c'è storia: il castelmagno** ha stregato generazioni di palati, tradizione vuole a partire da **Carlo Magno**, anche se è risorto a nuova vita grazie a **Gianni De Matteis**, giornalista e sindaco che ha coinvolto come testimonial nomi quali **Mario Soldati** o **Giorgio Bocca**. Un capitolo a parte lo meriterebbe il **bruss** (derivato dall'occitano "bruciare"), **un misto di formaggi fermentati** così coinvolgente al palato da far recitare "solo l'amore è più forte del bruss".

**La carta dei dolci è una lista di peccati di gola**, come i **droneresi**, innocenti meringhette con un cuore di Rum, cioccolato e crema pasticciera, o il **biscotto Giolitti**, frutto dell'estro di **Giuseppe Galletti**, pasticciere e sindaco di Dronero, o la **torta amara della Vallera**, con gherigli di pesca e mandorle.

Il saluto della staffa, spalmabile a tutto menu, è con i **gofri**, cugini delle *miacce* di terra Walser. Un tempo il cibo dei poveri. Una pastella leggerissima resa calda croccante su piastre di ghisa (**le goffiere**) unte con olio e lardo, farcite a piacere con salumi o prosciutto, così come semplicemente inzuppate nel latte, con la superficie a nido d'ape tanto che, ancora una volta, ci soccorre la matrice occitana, laddove, per **goffre**, si intende il favo del miele.



# Il cibo nei proverbi e nei detti siciliani

di Francesco Ludica  
Accademico di Caltagirone

*Ancora ben presenti nel linguaggio corrente, rappresentano l'intelligenza popolare, ben più saggia e affidabile di quella artificiale.*

**P**roverbi e modi di dire siciliani - ma ogni regione li recita nel proprio dialetto cogliendo dal proprio immaginario - accompagnano la nostra vita e costituiscono una sorta di cassetta degli attrezzi dalla quale ricavare interpretazioni, giuste e rassicuranti risposte a domande e dilemmi, a indicarci, nei bivi della vita, quali strade intraprendere. Sono brevi sentenze, moniti, fondati sull'esperienza di chi ha molto vissuto e ne cer-

tifica l'intuitiva verità; **principi che non hanno bisogno di essere dimostrati ma solo pedagogicamente tramandati.**

Che una significativa parte di essi faccia riferimento al cibo non deve sorprendere. L'alimentazione incarna una dimensione ordinaria, costante, caratterizzante la vita dell'uomo, di cui costituisce domanda - che mangiamo? - e risposta con la preparazione dei cibi.

*Frequente è l'invito a essere misurati e anche comprensivi nel giudicare gli altri*

*Acqua, cunsigghi e sari a cun nun ni vo', nun ci ni dari*  
Non sprecare energie, aiuti o consigli verso chi non li apprezza.



*Broru ri cantina e sciroppu di cuttunina*  
È un modo di dire che indica come una volta ci si curava con rimedi semplici e casalinghi, arrangiandosi con quello che si aveva.



*A fami è brutta cunsigghiera*  
Quando si è nel bisogno, si possono fare scelte sbagliate.



*'A panza china nun canusci pani*  
Chi ha tutto, spesso non capisce il valore delle cose.



Se il cibo è paradigma della vita, i proverbi sono ingredienti da utilizzare per darle senso, sapore, equilibrio, sapendo che *cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia*, che nessuno è perfetto, e che tutti abbiamo bisogno di confrontarci con l'esperienza. Negli innumerevoli proverbi legati al cibo, frequente è l'invito a essere misurati: *Si mangia ppi campari e nun siu vivi ppi mangiari* (si vive di cibo, non per il cibo); *Ci vo' panza china e no cammisa nova* (**prima il nutrimento e poi il superfluo**); *Pani no, e cubbaita si* (non inseguire il superfluo tralasciando l'essenziale); *Cu assai vo' mangiari/prestu si foca* (**chi vuole arricchirsi in fretta, presto fallisce**). **Non manca, tuttavia, l'opposta sollecitazione a cogliere con larghezza le occasioni:** *Panza mia fatti bisazza* (approfitta delle opportunità); *Cu mangia crisci/cu nun mangia sparisci* (bisogna aver cura delle persone). **È assai lodata la generosità:** *U datu e u mannatu/tratteni u parintatu* (**lo scambio di doni, spesso sotto forma di manicaretti, tiene viva la rete parentale**); al

contempo, si mette in guardia dal beneficiare i nemici: *Cu duna u pani e' cani strani/pirdi amici e parrucchiani* (a volersi fare amici i nemici, si perdono gli amici). Sempre all'icasticità del cibo si ricorre per essere sereni e comprensivi nel giudicare gli altri: *U saziu nun crii o diunu* (**alcune situazioni si possono comprendere solo se si vivono**); *Cu mangia prurussinu, sputa viridi* (**chi si nutre del male, vive male**); *A fami è brutta cunsighiera* (**chi è affamato non è lucido nel pensiero e spesso sbaglia**); *A panza china nun canusci pani* (chi è sazio fa lo schifiloso); *Mangiari e vistiri, ognunu o so' piaciri* (non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace); *Pani e figghi/cu tutti i mischigghi* (**il pane e i figli si accettano come sono**).

*"Cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia" (solo chi fa sbaglia)*

**Un sano spirito di adattamento è racchiuso nei proverbi:** *Nuddu po' diri: "Ri sta acqua nun ni bivu"* (siamo tutti soggetti fragili e nessuno è al riparo da errori o avversità); *Pigghiatillu, prima ca diventa acitu* (chi ha tempo non aspetti tempo: le cose potrebbero cambiare, e non in meglio); *Pani e Sacramentu/ci n'è n'ogni cunventu* (bisogna sapersi adattare). Si raccomanda la riconoscenza: *A cu ti duna u pani, dicci pa'* (mostriamo riconoscenza a chi ci ha aiutato). **Si esorta a essere consapevoli e ad accettare le conseguenze delle nostre azioni:** *Cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia* (solo chi fa sbaglia); *A cu stenni a tavura/ci restani i muddichi* (a chi prepara la festa, tocca faticare e mangiar poco e male); *Nun c'è carni senza ossu* (**c'è sempre un prezzo da pagare**). Si sprona a contare su sé stessi: *Prima ri iri nda to' vicina/risceri nda to' cucina* (non contare sugli altri se non ne hai davvero bisogno e se prima non hai attivato tutte le tue risorse).

*Un numero infinito di modi di dire*

Oltre ai proverbi, un numero infinito di

### *Cu mangia fa muddichi e cu bivi si bavia*

È un modo di dire che invita a non giudicare e a ricordare che sbaglia solo chi fa.



### *Panza mia fatti bisazza*

Abbondare quando capita l'occasione, approfitta senza misura.

### *Havi quattru facci comu u cascavaddu*

Persona falsa, doppia, che cambia versione.



### *Cu mangia prurussinu sputa viridi*

Ogni azione ha la sua conseguenza.

modi di dire, **con il guizzo di un'immagine, sanno imprimere pungente ironia ai nostri discorsi:** *Pani duru e cuteddu ca nun tagghia* (quando tutte le condizioni sono avverse) e il suo opposto: *Pani friscu e cuteddu tagghienti* (quando tutte le condizioni sono ottimali); *Mangia pani a tradimento* (chi non merita quel che guadagna); *Chisti sunu ciciri ca nun cociunu* (**non ci sono le condizioni per concludere un affare**); *Haiu fattu ri petri pani* (ho ottenuto, pur tra mille difficoltà, risultati incredibili); *È forti commu l'acitu* (si considera più di quanto vale); ***Si finu i fichi!*** (**si è avverato quanto si temeva, o si sperava**); *Si girusu commu l'ovu* (non metti ancora giudizio); *Stammu miscannu crape e cavuli* (fare ragionamenti contorti e contradd-

dittori); ***Havi quattru facci comu un ca-ciucavaddu*** (**chi non è sincero nelle relazioni**).

E, per chiudere in bellezza: ***Festa nda chiesa e festa nda cucina/u cori sciara e a panza è china*** (alle feste religiose si accompagna sempre pranzi solenni e cibi "canonici", per l'appunto).

Nel tempo dell'intelligenza artificiale, i proverbi, ancora ben presenti nel nostro linguaggio corrente, sono l'intelligenza popolare, ben più saggia e affidabile, non foss'altro perché, a differenza della prima, non tende all'omologazione, ma, **cogliendo tutte le sfumature della vita, suggerisce di volta in volta quel buon senso che ci rende ancora i veri arbitri delle nostre scelte.**



# Filettino e la zuppa di olatri

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

*Una preparazione capace di raccontare la storia di un territorio e di valorizzare un'eccellenza locale.*

“Il paese è di una roccia sul gropone, da tre parti isolata, ove li gatti appena salir ponno a rompicone”. **Così descriveva Filettino**, nel 1700, il poeta **Eleuterio Arquati**. Il più alto Comune del Lazio, 1075 metri s.l.m., **ha origini quasi sconosciute**. Pare che i primi abitanti si siano insediati sul Cotardo dove, in seguito, fu eretta la Chiesa di Santa Maria Assunta. Il luogo, lungo e stretto, chiuso ai lati da profonde valli, permette-

va che le abitazioni fossero costruite solo in fila e da qui **il nome di Filettino, case in fila**.

Piccolo, conta infatti oggi solo 535 abitanti, incastonato nell'estremo nord della Ciociaria, l'antica campagna di Roma, era, agli inizi del 1900, un luogo poverissimo. Con una popolazione quasi totalmente analfabeta, spesso, per conteggiare il lavoro agricolo, si usava lo *staglio*: una bacchetta di legno veniva tagliata longitudinalmente, una parte era trattenuta dal datore di lavoro, l'altra dal lavoratore, a sera le due parti venivano ricongiunte e con una tacca si segnava la giornata lavorativa.

*Tante erano le credenze e le superstizioni legate al cibo*

Tante erano le credenze e le superstizioni legate al cibo: **i lombrichi fritti** pare cu-

rassero i dolori alle gambe; se in un baccello si trovavano **nove fave, non andavano mangiate**, ma conservate contro la malasorte. Contro il malocchio, invece, bastava portare due grani di sale, due chicchi di grano e due foglie di olivo benedetto.

Nel suo territorio, là dove nasce l'Aniene, *Anio* per gli antichi abitanti di Roma, **cre-sce uno spinacio selvatico**, il *Chenopodium bonus-henricus*, il cui nome scientifico deriva dal greco *pous, podos*, "piede", e *chen, chenòs*, "oca".

**Come spesso accade, una storia si lega al suo nome**. Si narra, infatti, che 'Buon Enrico' gli sia stato dato in onore di **Enrico IV** di Navarra, divenuto poi il protettore dei botanici, che, durante una carestia, aveva invitato i sudditi a cibarsi di questo spinacio, nato nei suoi territori, proprio per le sue preziose proprietà nutritive, salvandoli così dalla morte per fame.

**Una piccola pianta con tante virtù**. Ha infatti **proprietà depurative, emollienti e lassative**. Contiene saponina, sali minerali, ferro e vitamina C, utili **per curare l'anemia**. Ultimamente gli sono state riconosciute **potenti attività epatoprotettive**.

**Detto anche 'farinello'**, per la particolarità delle sue foglie leggermente farinose al tatto, **a Filettino prende il nome di olatro**.

Il cibo non solo nutre, ma racconta, e gli olatri narrano usi e tradizioni di questo piccolo paese circondato da faggi, dove il picchio rosso, mai stanco, martella incessante.

Nel secolo scorso, **erano le donne a raccogliere gli olatri**, le donne che lo scrittore **Antonio Baldini** così descriveva: "belle spose dalla carnagione d'un color bruno pallidissimo, quasi trasparente, dai volti di madonna incorniciati di capelli neri largamente ondulati, dagli occhi grigio



Veduta di Filettino

scuri, ora languide poi d'un subito stralucanti nel sorriso, dalle spalle delineate con ogni morbidezza... Altra grazia particolarissima aggiunge all'andatura di queste donne l'uso di portar dei pesi, anche ingenti, in bilico sul capo e sempre poggiando e scendendo per queste selciate alla malandrina, come ceste ricolme di biancheria, mastelli di granaglie e, avanti e indietro dalla fontana, conche di rame per l'acqua...".

Quando la primavera bussava timidamente alla porta e nei terreni più alti la coltre bianca della neve si scioglieva per lasciare il posto ai teneri germogli, queste donne, al mattino molto presto, chiamandosi di casa in casa, raggiungevano gli stazzi, dove le pecore avevano concimato il terreno, per andare a raccogliere solo il cuore della pianta. Allegra, ma anche tanta fatica, le mani che diventavano nere, le guance arrossate dal vento e i sacchi di iuta che piano piano si riempivano della "carne dei poveri".

---

*Venivano cucinati  
con una ricetta che è  
la stessa ancora oggi*

---

Ciò rappresentavano allora **gli olatri, il sostituto della carne** che, una volta a casa, venivano cucinati con una ricetta che è la stessa ancora oggi. **Dopo averli sbollentati li passavano in un soffritto di olio, aglio e pomodoro**, facendoli insaporire per qualche minuto. Si trasferiva poi il tutto in una pentola colma di acqua bollente e, dopo aver sgusciato **le uova, si facevano cuocere in camicia**. In una scodella si mettevano alcune fette di pane raffermo, vi si versava sopra la zuppa, completando con un filo d'olio e pecorino. L'uomo e le piante sono legati da un antico legame. Nella notte dei tempi l'*Homo sapiens* era cacciatore e raccoglitore e per sopravvivere si cibava soprattutto di radici, germogli, foglie e frutti. **Oggi l'alimurgia è divenuta una scelta salutistica** che permette di portare in tavola **sapori nuovi**, allontanandoci dal gusto omologato e piatto al quale l'industria ci ha abituati, ma come per gli olatri è anche capace di



raccontare la storia di un territorio, di aiutare a non far dimenticare il dialetto e di valorizzare un'eccellenza locale. Oggi Filettino, composto e armonioso come il grigio tenue delle sue pietre, at-

tende il visitatore che ami i luoghi dal fascino antico, nobile e silenzioso. Lo attende con una zuppa semplice, gustosa, fresca, cucinata al momento, oggi, come al tempo che fu.



# Il pane di Chiaserna

di **Floro Bisello**

Delegato di Pesaro-Urbino

*Tradizionalmente privo di sale, valorizza le eccellenze del territorio della provincia di Pesaro e Urbino, tra storia, tradizione e tipicità.*

**N**el territorio delle Marche settentrionali, **l'arte bianca sceglie la via del silenzio: spogliandosi del sale**, non per una mancanza, ma per un atto di cortesia, **si fa discreto compagno per lasciare che a narrare il territorio siano le voci intense delle eccellenze locali**. In un perfetto equilibrio dei sensi, la sua muta neutralità diviene il palcoscenico ideale per declamare i versi più intensi della tradizione, dalla sapidità avvolgente del **"prosciutto di Carpegna Dop"**, fino alla dolcezza della **"casciotta di Urbino Dop"**. Dietro tale armonia si cela una storia di tasse esose e conflitti bellici. Infatti la tradizione del "pane sciapo", come si suole dire a livello locale (ossia privo di sale), affonda le sue radici nelle dinamiche politiche del Medioevo e del Rinascimento. All'epoca, il sale era un bene preziosissimo, utilizzato non solo per insaporire,

ma soprattutto per la conservazione dei cibi, tant'è che nel Medioevo il sale era definito "oro bianco" e veniva tassato pesantemente.

---

*Una storia di tasse esose e conflitti bellici*

---

**Il periodo cruciale per l'affermazione del "pane sciapo" si colloca tra il XV e il XVI secolo.** Durante il pontificato di **Niccolò V** (1447-1455), la politica fiscale dello Stato della Chiesa fu riorganizzata per finanziare la ricostruzione di Roma e il Giubileo del 1450. Un elemento centrale fu **l'inasprimento della gabella sul sale**, che imponeva ai comuni rurali l'acquisto obbligatorio di quote prestabilite. Nel 1540, poi, la **"Guerra del Sale"**, infiammata da Papa



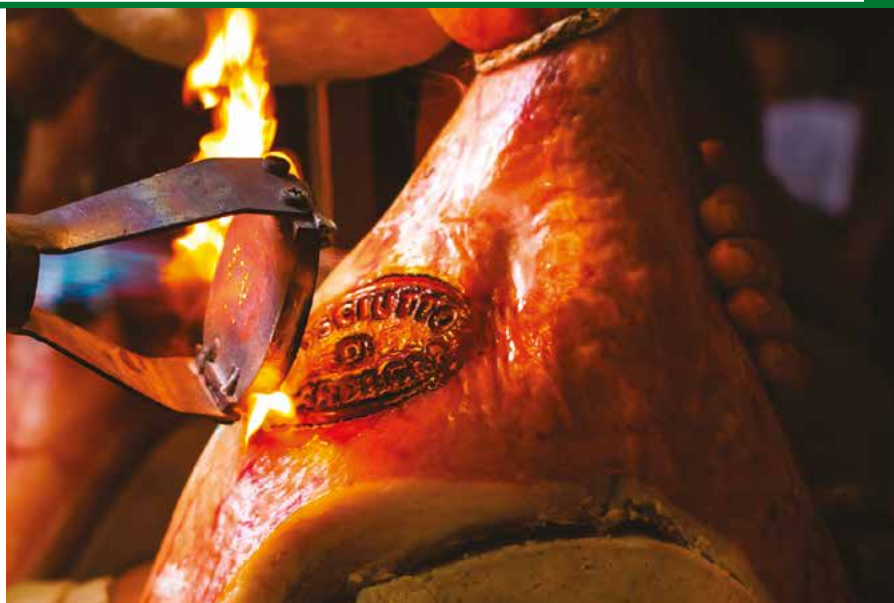
**Paolo III**, colpì duramente l'Appennino centrale e il Montefeltro. Oltre alle rivolte armate, **le popolazioni rurali misero in atto una resistenza silenziosa**: per boicottare l'odiato tributo, **smisero di salare il pane**. Sotto il dominio dei Montefeltro (fino al 1508) e successivamente dei Della Rovere (fino al 1631), il Ducato di Urbino godette di una relativa autonomia; tuttavia, con la devoluzione del Ducato allo Stato Pontificio, nel 1631, le leggi fiscali romane divennero ancora più stringenti. La popolazione, già provata da carestie e crisi economiche, nel XVII secolo cristallizzò l'abitudine del pane senza sale **come strategia di risparmio estremo**: questo "strappo" alla regola culinaria si è trasformato, nei secoli, **in un tratto identitario indelebile della panificazione marchigiana**, caratteristica peculiare del pane di Chiaserna, in provincia di Pesaro e Urbino.

*Riconosciuto dalla Regione Marche, è inserito nell'elenco dei Prodotti tipici nazionali*

Il "pane di Chiaserna", un marchio collettivo registrato, è diffuso nei territori del Montefeltro, principalmente a Chiaserna di Cantiano, in provincia di Pesaro e Urbino. È riconosciuto dalla Regione Marche ed è inserito nell'elenco dei prodotti tipici nazionali.

Si presenta come **un filone leggermente schiacciato**, preparato in forme da mezzo chilo a un chilo, utilizzando farina di grano tenero, acqua, lievito acido, lievito di birra ed è **privo di sale**. La mollica è compatta ed elastica al tatto e presenta un'alveolatura regolare, spugnosa, di colore bianco tendente al grigio, di sapore leggermente acidulo. Particolari importanti sono **la lenta fermentazione, l'utilizzo dell'eccezionale qualità dell'acqua di sorgente del Monte Catria e la totale assenza di additivi e conservanti**; tali caratteristiche, assieme al microclima d'altura, rendono il pane di Chiaserna irripetibile altrove, in quanto **unione tra il prodotto e il suo ambiente**.

La tradizione pesarese-urbinate è caratterizzata dalla pazienza: **la lievitazione**



**viene eseguita in più riprese**, in un susseguirsi di respiri e silenzi **ove il tempo cessa di essere misura, per farsi custode di una lenta e sublime metamorfosi**. Il lievito di birra si aggiunge solo nella terza e ultima lievitazione; segue poi la cottura **in forno a legna, ove è impiegato legno locale** di faggio (legno neutro, privo di resine, che produce poco fumo e non altera il gusto del pane), carpino (come il faggio è neutro, ma brucia più lentamente, sprigionando un calore costante e potente) e orniello (o "frassino della manna", per via della linfa zuccherina che si estrae dalla sua corteccia). Il forno viene preriscaldato a circa 250 °C prima di infornare il pane; dopodiché, la temperatura calerà lentamente e gradualmente, cuocendolo: da qui il termine di **"cottura a caduta"**.

Il pane di Chiaserna è privo tradizionalmente di sale per un duplice motivo: *in*

*primis*, nei tempi antichi erano pochi coloro che potevano permettersene l'acquisto, come testé accennato, e, in secondo luogo, i panettieri locali, anche oggi, usano farine di alta qualità; infatti, sovente il sale è utilizzato da chi fa uso di farine di qualità inferiore e di poca "robustezza", per cui il sale stesso dà maggiore compattezza alle maglie del glutine.

È importante segnalare che **in primavera**, in genere durante il primo o il secondo fine settimana del mese di maggio, viene organizzata nel borgo della frazione di Chiaserna **la manifestazione "Piazza del Gusto"**, una sagra dedicata anche all'omonimo pane e alle eccellenze locali come le "amarene di Cantiano" e il "tartufo bianco pregiato della Valle del Balbano"; inoltre, tale cultura del pane è stata celebrata anche in noti eventi locali, "Cultura Panis", che promuovono l'arte bianca e le tecniche tradizionali.





# Cibo di strada in Sicilia

di Matteo Pillitteri e Filippo Barbiera

Accademici di Sciacca

*Ogni città ha le proprie specialità, ma tutte condividono l'uso di ingredienti semplici e sapori intensi.*

In Italia il cibo di strada varia da regione a regione, essendo spesso espressione di prodotti tipici legati alla tradizione culinaria e alla disponibilità locale di ingredienti a basso costo. **Il cibo di strada siciliano è uno dei più famosi e amati al mondo: profumato, ricco, popolare, profondamente legato alla tradizione e con una diffusione pressoché capillare.** Ogni città ha le proprie specialità, ma tutte condividono l'uso di ingredienti semplici e sapori intensi. Basti pensare al diffusissimo **"pane e panelle"**, che ha avuto origine dall'influenza araba in Sicilia: furono infatti gli Arabi a iniziare a macinare i semi dei ceci

per ricavarne una farina che, mescolata all'acqua e cotta sul fuoco, dava una sorta di impasto che, in sfoglia sottile, cotta e di piccole dimensioni, diede origine alle "panelle", **frittelle di farina di ceci**, solitamente di forma rettangolare, condite con sale e limone, che si gustano **all'interno di un panino soffice al sesamo**, come una muffoletta, una mafalda o un semprefresco.

**Una variante** prevede l'inserimento, all'interno del panino con le panelle, anche di **crochette di patate** (chiamate anche *croccelle*, *croccè* o *cazzilli*), fritte e condite con una spolverizzata di pepe e qualche goccia di limone.

**Uno dei cibi di strada più tipici**, soprattutto di Palermo (ma diffuso ormai in tutta la Sicilia), è il **panino con la milza** (*meusa*), pietanza risalente al Medioevo, quando gli Ebrei palermitani, impegnati nella macellazione della carne, non potendo essere retribuiti per precetto religioso, trattenevano come ricompensa le interiora, che rivendevano come farcitura insieme a pane e formaggio. Tale

Sfincione



pietanza consiste in un panino morbido, spolverizzato di semi di sesamo, imbotito con pezzetti di milza, polmone e talvolta trachea di vitello. In una prima fase, le carni sono immerse in acqua salata. Vengono, quindi, bollite o cotte al vapore intere, lasciate raffreddare, tagliate a fettine sottili e soffritte a lungo nella sugna (lo strutto). Il panino può essere integrato con caciocavallo grattugiato e ricotta (in questo caso si dice *maritatu*, ossia sposato) oppure *schettu* (ossia semplice, senza nient'altro, o tutt'al più con sale, pepe e limone).

*Universalmente noti sono le arancine o gli arancini*

Universalmente note sono poi le arancine, **di forma rotondeggiante (nel Palermitano)**, o gli arancini, **di forma leggermente più allungata, a simulare il cono dell'Etna (nel Catanese)**, polpette di riso rivestite da una croccante corizza dorata ottenuta durante la frittura, ripiene di ragù (alla carne) oppure di besciamella, prosciutto e formaggio fresco filante (al burro), ma ora prodotte con ripieni di diverso tipo: in particolare, a Palermo, **il 13 dicembre** (anche se tale



Panino con la meusa (milza)



Pane cunzato

usanza è ormai diffusa in tutta la Sicilia occidentale), giorno di Santa Lucia, si possono trovare nei bar, o anche per strada, "montagne" di **arancine nelle varie tipologie** (al pollo, al pistacchio, al nero di seppia, con riso Venere). Il motivo è legato alla tradizione che vieta, in questa giornata, ai devoti della Santa (e consente ai golosoni), di mangiare pasta e pane (ma non il riso), nel ricordo del miracolo che, per intercessione di Santa Lucia, liberò nel 1646 i palermitani da una fortissima carestia, facendo arrivare al porto una nave carica di grano che, per la fame, fu mangiato senza molitura, ma bollito e condito con solo olio. La tradizione è giunta fino a noi, per cui il 13 dicembre, insieme alle arancine, si mangiano dolci a base di grano bollito e crema di ricotta (*cuccia*).

### Street food con il quinto quarto

Caratteristica dello *street food* palermitano è l'**insalata di musso e carcagnolo**, i cui ingredienti principali sono ricavati **dalle cartilagini del vitello** e in particolare dal muso (*musso*) e dal calcagno (*carcagnolo*). Una volta ripulite, le cartilagini sono prima cotte in acqua bollente e poi condite con sedano, carote, olive verdi, sale e olio di oliva. La **caldume**, in siciliano *a quarumi*, *a quarume*, *a caudumi*, *a cuadumi* (letteralmente "pietanza calda" o, dal nome della pentola in cui viene cucinata, "a caudara", "a cuadara", "a cuarara"), è, a Palermo, uno dei tipici piatti di strada. È composta da

**varie parti della trippa di vitello**, bollite nella tipica *quarara* con cipolle, sedano, carote e prezzemolo. Viene servita caldo con il brodo di cottura o asciutto con sale, pepe e olio. In passato questa pietanza era anche utilizzata per svezzare i bambini, poiché le viscere del vitello di cui è composta contengono importanti principi nutritivi.

### Sfincioni, calzoni e pani farciti

Lo **sfincione** (*sfinciuni* o *spinciuni*), inserito nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali, è considerato **uno dei più simbolici cibi di strada del capoluogo siciliano**. Il nome si fa derivare dal latino *spongia*, "spugna" con il quale si indica **una frittella di pasta addolcita con il miele**. È forse stato inventato a Palermo dalle suore del monastero di San Vito, per celebrare le festività con un piatto diverso dal pane che si mangiava tutti i giorni, e che, per arricchirlo, decisero di **aggiungere all'impasto una serie di prodotti tipici della tradizione contadina** come pomodoro, cipolle, acciughe, caciocavallo siciliano e origano.

Lo **sfincionello palermitano**, o semplicemente *sfinciuneddu*, è un parente molto stretto dello *sfincione*; se ne differenzia per **una forma rotonda** di grandezza media e non rettangolare. In secondo luogo è caratterizzato, in alcuni casi, dalla presenza di pezzetti di pomodoro posti sopra la pasta da pizza e dalla presenza del pangrattato.

Il **calzone fritto o al forno** è preparato

con il classico impasto da tavola calda (quello delle pizette) ed è in genere ripieno di pomodoro, mozzarella e prosciutto, oppure di funghi e prosciutto. **A Catania lo fanno triangolare o quadrato**, mentre nell'Agrigentino ricorda i *cugini panzerotti pugliesi*.

**Nell'Agrigentino** sono molto tipiche le *'mpignulate*, o *mignolate*, preparati di pasta per pane (più o meno oleosi e spesso realizzati con lo strutto), **farciti con spinaci, cipolla, salsiccia e patate, oppure con olive, salsiccia e formaggio pecorino**.

**U pani cunzatu** è più tipico del **Trapanese**. Si tratta di pane condito con pomodoro, caciocavallo, sarde e olio di oliva.

### Le cinque bibite da assaggiare nei chioschi di Catania

Un ultimo cenno è doveroso farlo anche alle fantastiche bevande preparate a vista nei chioschi di Catania, piccole edicole aperte su più lati, con **una scenografia fatta di limoni, barattoli colmi di frutta e bottiglie di sciroppi colorati**.

Ecco cinque bibite che bisogna assolutamente assaggiare:

■ **seltz, limone e sale**: fresco, dissetante, in fondo è solo acqua molto frizzante con aggiunta di succo di limone e un cucchiaino di sale;

■ **tamarindo**: dolce, acidulo, rinfrescante. Se si vuole esagerare, chiedere anche di aggiungere un cucchiaino di bicarbonato... ma bisogna berlo subito o la schiuma straborderà dal bicchiere!

■ **frappè alla Nutella**: una bomba calorica senza precedenti: non è una bibita, è un pasto completo, perché quello originale include, tra gli ingredienti, oltre alla crema di nocchie, anche una merendina siciliana (la famosa brioscina Tomarchio);

■ **misto frutta**: è chiamato anche "mangia e bevi" perché in un bicchiere si uniscono vari pezzetti di frutta fresca tagliati a cubetti con sciroppo alla frutta e seltz;

■ **mandarino al limone**: è rosso o verde, a seconda del gusto scelto ed è un mix di sciroppo, limone e seltz.



# Fare il pesce in barile

di **Marcello Marzani**

Accademico di Treviso-Alta Marca

*Un metodo di conservazione che ha dato origine anche a un curioso modo di dire.*

**L**o storico della Serenissima **Giuseppe Tassini**, nel saggio *Curiosità veneziane*, ricorda due celebri abitanti del sestiere di Castello: gli *arditi navigatori Giovanni e Sebastiano Caboto*, padre e figlio, che con Cristoforo Colombo condividono la fama di primi europei approdati nel Nuovo Mondo. Giovanni sbarcò in America, probabilmente a Terranova, nell'estate del 1497, cinque anni dopo l'Ammiraglio genovese. Per timore dei nativi, non si addentrò nella terraferma e da tale circostanza pare discenda il termine "*cabotaggio*", tuttora utilizzato nel lessico marinaresco per indicare la navigazione sotto costa.

Senza voler sminuire la portata delle imprese di Colombo e dei Caboto, è assai probabile che la traversata dell'Atlantico settentrionale sia stata effettuata, molto

**prima del XV secolo, da equipaggi sconosciuti, attirati dalle enormi risorse ittiche** piuttosto che dalle spezie o dal miraggio di aprire nuove rotte commerciali con l'Oriente.

A sostenerlo, fra gli altri, è l'antropologo inglese **Brian Fagan** il quale afferma che **dall'VIII secolo il pesce conservato divenne uno dei protagonisti delle mense monastiche, militari, aristocratiche e umili.**

---

*Scelte economiche e precetti religiosi privilegiarono pesci essiccati, affumicati o in salamoia*

---

Scelte economiche, precetti religiosi legati al "mangiar di magro" ed esigenze logi-



stiche privilegiarono alimenti leggeri e poco deperibili, fra i quali **aringhe, merluzzi, anguille, sardine e sgombri** essiccati al sole, messi sotto sale, affumicati o conservati in salamoia. Una tecnica, quest'ultima, particolarmente adatta a **preservare pesci dalla carne oleosa, come le aringhe**, e nella quale divennero maestri **gli olandesi**, i quali, dalla prima metà del XIV secolo, **iniziarono a utilizzare il barile di legno**. Grazie a un procedimento rimasto pressoché inalterato per sette secoli, **dal Medioevo fino al 1900**, le aringhe del Mare del Nord in barile **riuscirono a raggiungere le tavole europee, poiché si mantenevano commestibili per quasi un anno**. Squadre di operaie specializzate evisceravano i pesci, li salavano e li sistemavano nei barili a strati compatti, immersi nella salamoia. **Un metodo efficace e più economico della conservazione sott'olio**, soddisfacente sia per i venditori sia per i consumatori, i quali ribattezzarono l'umile *Clupea harengus* con epiteti romantici quali "delizia d'argento" o "oro del mare". **Nel momento più florido**, attorno ai primi del Novecento, **si stima che alla pesca dell'aringa atlantica si dedicassero almeno diecimila pescherecci** e che dalla sola Scozia, ogni anno, due milioni e mezzo di barili di pesce partissero alla volta della Germania, della Russia e anche dell'Italia.

*L'aringa giungeva sulle tavole venete in versione salata o affumicata*

Un tempo annoverata fra i cosiddetti "cibi poveri", l'aringa giungeva sulle tavole venete in versione salata o affumicata e assumeva **nomi differenti a seconda delle dimensioni**, del presunto sesso **o del metodo di conservazione**: *rènga*, *rènga coi ovi* (uova), *o de late*, se provvista della sacca spermatica (lattume), *scopetòn*. **Un pesce umile ma diffusissimo**, che ha lasciato tracce indelebili nella tradizione culinaria regionale; **fra le ricette ancora oggi apprezzate** *polenta e rènga*, *rènga a la vittoriese*, *bigoi e rènga*, *rènga di Parona di Verona*, tradizionalmente servita il primo mer-

coledì di Quaresima. In tempi di carestia, vi era l'abitudine di strofinare un'insipida fetta di polenta su una preziosa aringa posta al centro del tavolo, illudendosi di mangiare un piatto succulento.

L'immagine delle aringhe, delle sardine e delle acciughe stipate nei fusti di leg o ha suggerito **un curioso modo di dire: fare il pesce in barile**, legato all'esiguo spazio fra un pesce e l'altro che impedisce loro qualunque movimento. A metà strada fra l'ignavia e l'omertà, l'atteggiamento dell'umulo dell'aringa in salamoia è quello di **colui che finge di non vedere**, si rifiuta di prendere posizione, di agire e di mettersi

in gioco. Il pesce in barile è un essere inerte, muto e vilmente indolente. Una mancanza di volontà e di determinazione, l'ignavia, condannata persino da **Dante**, che colloca nell'Antinferno gli angeli che non si schierarono né con Dio, né con Lucifero. Costretti a seguire un'insegna che procede rapidissima, tormentati da vespe e mosconi, gli ignavi danteschi *mai fur vivi* e la loro scelta di comportarsi come pesci in barile è giudicata riprovevole dallo stesso **Virgilio** che, rivolgendosi al Sommo Poeta intento a osservarli, pronuncia sdegnosamente la celebre frase: "*non ragioniam di lor, ma guarda e passa*".





# Il paradosso delle fettuccine Alfredo

di Roberto Mirandola

Accademico di Padova

*Piatto sconosciuto nel nostro Paese, simbolo della cucina italiana all'estero.*

Come per mille altri prodotti o preparazioni gastronomiche, anche il piatto italiano più famoso nel mondo - a detta degli stranieri -, soprattutto in Nord America, ha una sua giornata dedicata: il **National Fettuccine Alfredo**

**Day, celebrato il 7 febbraio di ogni anno** dal 2016. Quel giorno si festeggia una contraddizione: una pietanza nata nel nostro Paese, praticamente sconosciuta alla stragrande maggioranza degli italiani, ma che all'estero è considerata uno dei piatti simbolo della nostra tradizione gastronomica. Qui da noi, i pochi che ne hanno sentito parlare la considerano ormai - a torto o a ragione - un piatto americano, o meglio, un piatto della cucina italoamericana.

## Una storia curiosa

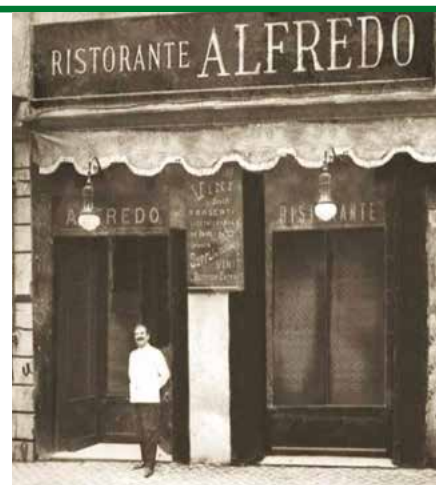
**Le fettuccine Alfredo nascono nel 1908,**

**grazie a un'invenzione di un cuoco trasteverino, figlio di ristoratori - Alfredo Di Lelio (1883-1959) -**, quando, per preparare una pietanza semplice, veloce e sostanziosa per Ines, la puerpera sua consorte, decise di condire un piatto di pasta preparato nel trattoria di mamma Angelina, in Piazza della Rosa, con burro e formaggio grana grattugiato. Nulla di particolarmente innovativo, poiché possono essere considerate a tutti gli effetti una variante, o meglio, un'evoluzione della pasta al burro, specialità semplice e gustosa che esisteva già da parecchio tempo. Il colpo di genio fu di identificarlo come alimento terapeutico, tanto da inserirlo in carta nel proprio locale che aprì a Roma nel 1914 al numero 104/a di Via della Scrofa. **Il punto di svolta per il piatto avvenne nel 1920**, quando una coppia di famosi attori americani dell'epoca - **Douglas Fairbanks** e **Mary Pickford** -, nella tappa romana del loro viaggio di nozze, definirono dapprima 'signature pasta' - pasta d'autore - le fettuccine al burro e formaggio assaggiate nel locale di Alfredo Di Lelio e, nel luglio di sette anni più tardi, omaggiarono il titolare con una forchetta e un cucchiaino d'oro, con riportata la dedica (scritta in inglese) *Ad Alfredo il Re delle fettuccine*, la data e la firma di entrambi gli attori su ciascuna posata. Da quel giorno cominciò un afflusso continuo di celebrità (non solo americane) del mondo del cinema e della musica che, una volta tornate in patria, facevano conoscere il piatto dove, come detto, ancora oggi è più famoso di quanto sia in Italia.

## I "due Alfredo"

Nel 1943, Alfredo Di Lelio, complice forse il conflitto mondiale in corso, decise di





Alfredo Di Lelio davanti al suo ristorante

na dolce di centrifuga, scremata dal latte fresco, ammorbiditi. È a questo punto che, con una forchetta e un cucchiaino, inizia **la mantecatura mediante un movimento rotatorio dal basso verso l'alto**, seguendo un gesto ternario, aggiungendo dapprima un po' di acqua di cottura e successivamente una copiosa spolverizzata di parmigiano reggiano 24 mesi, grattugiato in precedenza e passato in un setaccio a maglia fine. **Tale gestualità crea un'emulsione setosa che ricopre la pasta, tenera e quasi impalpabile.**

*... e come non si preparano*

Una volta diventate famose, le fettuccine Alfredo **sono state sempre più "aggiustate" da parte dei consumatori nordamericani e, soprattutto, dalle industrie alimentari**, che hanno colto al volo l'enorme potenziale economico che questa salsa non protetta da brevetto poteva offrire. Ecco allora che **all'estero** si vedono fettuccine Alfredo preparate con gli spaghetti e condite **con gamberetti, prezzemolo o petto di pollo, ma anche con intingoli già pronti** contenenti aglio arrostito, bacon e l'onnipresente panna, arrivando al paradosso di eseguire **una ricetta che non contiene nessuno degli ingredienti originali** o acquistare un sugo pronto che di "Alfredo" ha a malapena il nome.

*Curiosità*

■ Le "Maestossime fettuccine Alfredo, la

dire basta con i fornelli e cedette il locale di Via della Scrofa a due suoi camerieri - **Giuseppe Mozzetti** e **Ubaldo Salvatori**. Sette anni più tardi, nel 1950, il "sacro fuoco" della ristorazione si riaccese e fu così che, **assieme al figlio Armando** (1908-1982), conosciuto come "Alfredo II", **inaugurò una nuova insegna: Il Vero Alfredo in Piazza Augusto Imperatore**, la cui conduzione è proseguita con Alfredo Di Lelio (1948-2013), detto Alfredo III.

**Da allora a Roma esistono due ristoranti "Alfredo": Il Vero Alfredo e Alfredo alla Scrofa.** Per ovvie ragioni anagrafiche, con il tempo sono cambiati i proprietari dei rispettivi locali. *Il Vero Alfredo* è sempre stato diretto dalla famiglia Di Lelio, arrivata oggi alla quarta generazione con la conduzione di **Ines Di Lelio** - pronipote del fondatore Alfredo I, nonché sorella di Alfredo III - e dalla figlia **Chiara Cuomo**. *Alfredo alla Scrofa* è sempre stato gestito dai discendenti dei fondatori: dal

1991 da **Mario Mozzetti** e, fino al 2021, da **Veronica Salvatori**.

*Come si preparano...*

Nonostante occorran solo quattro ingredienti - pasta, burro, formaggio e acqua - **preparare un piatto di fettuccine Alfredo originali è un'operazione nient'afatto semplice**. Innanzitutto occorre partire dalle fettuccine preparate con farina 00 italiana, farina di semola 0, in egual misura, e uova intere. Il panetto ottenuto va lasciato riposare in frigorifero per poi lavorarlo fino a ottenere una sfoglia il più sottile possibile, tagliata successivamente in striscioline larghe 7-8 millimetri, che vanno poi cotte per 20-30 secondi in abbondante acqua salata. Una volta scolate, ancora fumanti, vanno adagiate su un piatto ovale di portata, precedentemente allestito con alcuni cubetti di burro di pan-



Le celebri posate donate da Mary Pickford e Douglas Fairbanks



Foto di divi all'interno de Il Vero Alfredo

ricetta originale dal 1908" da *Il Vero Alfredo* sono in carta a € 22,00, mentre da *Alfredo alla Scrofa* le "Originali fettuccine Alfredo" sono proposte a € 27,50 (comprenditive del 10% di servizio).

■ Entrambi i locali - *Alfredo alla Scrofa* e *Il Vero Alfredo* - si vantano ancora di possedere, a distanza di quasi un secolo, le celebri posate ricevute in dono dai due divi hollywoodiani. Recentemente, è stato scoperto che la forchetta e il cucchiaino originali furono requisiti nel 1935 da un gerarca fascista ai tempi dell'iniziativa *Oro alla Patria*, voluta dal regime per sostenere le spese militari della Guerra d'Etiopia allora in corso. A conflitto terminato, uno

dei primi pensieri dei titolari fu quello di farne cesellare una replica dallo stesso orafo. A oggi, le copie degli originali del 1927 sono due, una per ogni locale, rendendo esplicita la domanda se entrambe siano autentiche, se lo sia una sola o se non lo sia nessuna delle due.

■ Nel 1996, sull'onda della notorietà a livello mondiale delle celebri fettuccine, sono stati inaugurati due locali in franchising de *Il Vero Alfredo*: *Alfredo di Roma* a Città del Messico e *Alfredo di Roma Trattoria* a Cozumel (isola messicana nel Mar dei Caraibi), entrambi all'interno di strutture alberghiere appartenenti alla catena britannica InterContinental. Successiva-

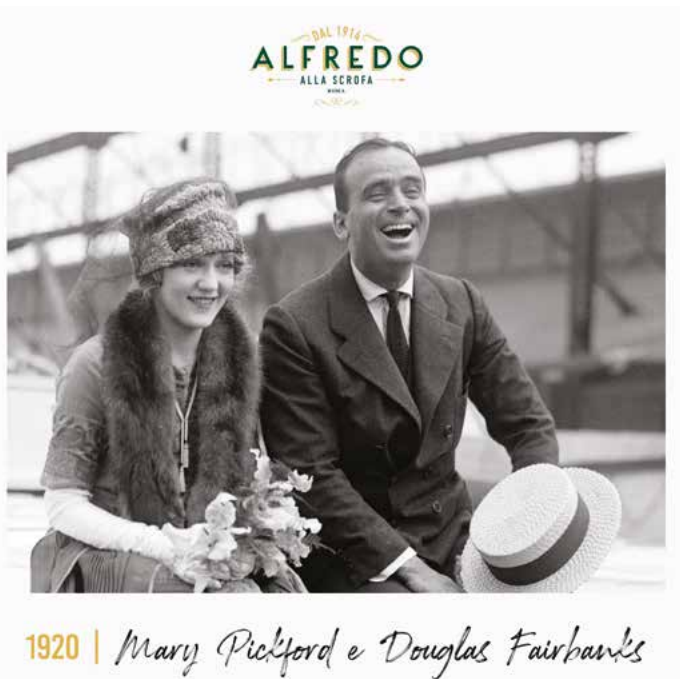
mente, nel 2024 e sempre in affiliazione commerciale, è stato aperto un terzo locale: *Il Vero Alfredo* a Jeddah, in Arabia Saudita.

■ Via della Scrofa è il bizzarro toponimo di questa strada di Roma, in pieno centro, tra il Rione Campo Marzio e il Rione Sant' Eustachio. È da attribuire all'omonima locanda presente intorno al XV secolo che, con il passare del tempo, diede il nome a tutto l'isolato. Piazza Augusto Imperatore, invece, è una piazza urbana creata dal regime fascista nel 1937 per valorizzare il mausoleo intitolato all'omonimo sovrano. I due locali distano 500 metri l'uno dall'altro.

**Roberto Mirandola**



Ines Di Lelio e Chiara Cuomo



1920 | Mary Pickford e Douglas Fairbanks



# Il calabrese che inventò il piatto simbolo dell'Uruguay

di Anna Lanzani

Accademica di Buenos Aires

*Il "chivito", cioè capretto, un panino imbottito senza... capra.*

**S**i chiama "chivito", cioè capretto, ma non contiene traccia di carne di capra. Il piatto nazionale dell'Uruguay, meraviglioso paese affacciato sull'Oceano Atlantico, ha "DNA" italiano. La sua creazione, ad opera del calabrese **Antonio Carbonaro**, ha sullo sfondo la nascita del mito di una delle località turistiche più esclusive al mondo: Punta del Este, dove abbiamo incontrato la figlia di Antonio, **Graciela Carbonaro**. "Il Mejillon", il ristorante che era stato di suo padre e suo zio, non è più in attività,

ma Graciela - storica di professione - ha ricordi precisi della sua infanzia nella grande cucina internazionale vicino alla spiaggia, e li condivide generosamente, inquadrandoli con sapienza nella storia locale. **"Fino alle soglie del Novecento, queste erano terre di dune e sabbia - racconta Graciela - continuamente frustate dai venti". C'erano solo le baracche dei pescatori di balene, che portavano le pelli al villaggio vicino cavalcando struzzi e dromedari** - introdotti opportunisticamente da Don **Francisco Agui-**



Un ritratto di Antonio Carbonaro (1944)



lar. "Fino al 1860 non abbiamo avuto un faro in pietra - continua la Carbonaro - e solo nel 1891 venne in mente, all'inglese **Enrique Burnett**, di piantumare con pini marittimi". Nei primi trent'anni del Novecento, tuttavia, il destino di questa penisola cambia radicalmente. Ricchi imprenditori argentini e uruguaiani, abituati a viaggiare in Europa, intuiscono le potenzialità del luogo, per il quale scelgono un nome attraente: Punta del Este. Aprono hotel di lusso e la "Punta", accessibile fino ad allora solo via mare e riservata a un centinaio di famiglie importanti, nel 1930, vede cambiare il profilo dei villeggianti, pur rimanendo meta esclusiva di turisti molto abbienti: la recente estensione della linea ferroviaria, l'apertura di due grandi casinò, di sale da ballo e da concerto, e la costruzione di elegantissimi *country club* di impronta americana, attirano nuovi turisti.

*Negli anni Trenta, la storia di Antonio Carbonaro si intreccia con quella di Punta del Este*

È proprio in questi anni che la storia di Antonio Carbonaro si intreccia con quella di Punta del Este. **Figlio di emigrati calabresi - i genitori erano di Siderno Marina** -, Antonio, appena tredicenne è ascensorista nell'emblematico Parque Hotel e Casinò della capitale, Montevideo. In capo a dieci anni diventa responsabile degli acquisti, anche del ristorante. **Nel febbraio del 1939, l'oramai ventitreenne Antonio visita il fratello Donato a Punta del Este e, al termine di una notte vivace al casinò, si accorge che non c'è un posto aperto in cui mangiare un boccone.** I turisti stanno cambiando, ma l'offerta è ancora improntata ai ritmi lenti dei villeggianti degli anni Venti. **Il 31 dicembre del 1944**, mentre l'inverno in Europa è straziato dalle sirene della guerra e l'estate argentina è illuminata dalle notti "brave" dell'epoca d'oro del tango, a Punta del Este apre **"El Mejillón Bar"**, il primo locale della Punta aperto 24 ore. Ai confini del vecchio centro abitato, ma a pochi passi dai casinò, e in una

posizione strategica per i quartieri che stavano nascendo, al primo **"Mejillon" si accede da una stradina di sabbia.** Dentro, appena 12 sgabelli, due tavoli e un lungo bancone di legno. **In pochi anni, mentre il resto del mondo cerca di risollevarsi dalla guerra, la vita notturna di Punta del Este diventa sinonimo di lusso sfrenato, e il "Mejillon" ne è uno dei simboli,** punto d'incontro di intellettuali, imprenditori, politici, diplomatici, membri dell'alta società e artisti, che sempre più spesso includono Punta del Este come una tappa importante delle loro tournée. **La frase "Ci vediamo al Mejillón" diventa, in certi ambienti, una locuzione comune.**

Il locale cresce, si riempie di specchi e di scaffali su cui fanno bella mostra i migliori vini e liquori. **Si aggiunge il servizio di consegna a domicilio,** rivolto in particolare ai giocatori dell'emblematico Hotel San Rafael, sorto proprio in quegli anni. **Lo staff,** per coprire le 24 ore del servizio, include 3 centraliniste, **40 camerieri, due chef uruguaiani, uno francese e tre italiani.** Antonio Carbonaro - il fondatore - si alterna con il fratello Donato dietro al registratore di cassa. Graciela ricorda quando, da bambina, negli anni Cinquanta, si aggirava per le grandi cucine e gli chef italiani parlavano con lei: "Bambina, bambina... mi chiamavano" - racconta, ricordando la lingua dei nonni.

*Nel ristorante di successo nacque, per caso, il piatto nazionale uruguaiano*

Fu su questo sfondo che nacque il piatto nazionale uruguaiano: **il chivito.** **Era metà luglio del '46, una notte d'inverno nell'emisfero australe. Punta del Este a luglio è freddissima. Verso l'alba una turista, forse del Nord dell'Argentina** (su questo particolare circolano diverse versioni), **ferma l'auto davanti al "Mejillón Bar" e chiede specificamente di mangiare un piatto di carne di capra:** l'aveva assaggiata a Córdoba e le era piaciuta moltissimo. **Carbonaro era, come sempre, in sala, ma le cucine era-**

**no chiuse,** perché a quell'ora si iniziavano a servire le colazioni a chi aveva passato la notte a giocare e funzionava solo il bar. Oltretutto, non avevano carne di capra. Tuttavia, Antonio aveva una regola d'oro: "Da qui nessuno se ne va senza essere servito". **Andò di persona ai fornelli, preparò un filetto di manzo al sangue, poi aprì un panino, una rosetta, tostato, aggiunse una fetta di prosciutto e lo servì chiamandolo scherzosamente "chivito" (capretto).** La cliente apprezzò molto il panino e, nella società ancora relativamente piccola dell'epoca, si sparse la voce rapidamente. **Antonio aggiunse la sua 'creazione' al menu e la rese disponibile 24 ore su 24,** poiché non era necessaria la presenza di chef professionisti per cucinarla.

In una società avida di mode, **l'idea si trasformò in un grande successo,** che crebbe mentre crescevano la fama di Punta del Este e del "Mejillon". Oltre alle normali attività del ristorante, che serviva piatti ben più sofisticati, gelati e dolci, **negli anni Cinquanta si confezionavano fino a 1000 panini al giorno,** dando lavoro a due macellerie e tre panetterie. Carbonaro introdusse anche la *"chivetera"*, una bistecchiera che non pensò però di brevettare. Il panino era così semplice, e Punta del Este così di moda, che molto presto in tutti i ristoranti e i bar del paese si iniziò a imitare la creazione di Antonio, che "perse" l'esclusiva, ma divenne il padre del piatto nazionale.

**Anna Lanzani**



# Silicone in cucina

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

*Sono molti e comodi gli utensili realizzati con questo materiale, che però deve essere specificamente progettato per entrare in contatto con il cibo.*

**L**e nostre nonne sostenevano che il sugo doveva essere cotto nel tegame di coccio, dove il calore si diffondeva lentamente in maniera continua in una lunga ebollizione. Gli utensili in cucina erano in acciaio, se non in legno, come il cucchiaino destinato a mescolare e... ad assaggiare il sugo. Nelle cucine di oggi imperano mestoli, schiumarole, spatole, fruste, stampi per torte, contenitori, tutti in plastica. Tutto comodo e pratico, ma attenzione, poiché, in determinate condizioni e se mal uti-

lizzati, tali utensili possono contaminare il cibo con sostanze non desiderate. Il materiale maggiormente utilizzato per la produzione dei contenitori e l'utensileria per cucina è un tipo di silicone specificamente progettato per entrare in contatto con il cibo: **è quello alimentare, a base di silice**. La silice è un composto fondamentale in natura (quarzo, sabbia, vetro) ed è anche presente nell'organismo, dove supporta ossa e tessuti.

*I problemi possono verificarsi quando il silicone è riscaldato*

Tale materiale, **conforme alle normative alimentari internazionali, è resistente alle alte temperature, inodore e insapore**, il che lo rende **ideale per la produzione di stampi alimentari, utensili da cucina** e altri oggetti che entrano in contatto con il cibo. Il silicone alimentare è inoltre **elastico e flessibile, resistente alla rottura e all'invecchiamento**. I problemi possono verificarsi quando il silicone è riscaldato.

Un problema è il grasso. **Ad alta temperatura, il grasso può estrarre dal silico-**

**ne sostanze che si ritrovano nell'alimento**. Per questo **non bisogna ungere lo stampo**.

**"Silicones Europe", l'associazione dei produttori europei**, aggiunge che è bene evitare di cuocere negli stampi in silicone **alimenti che rilasciano naturalmente grasso, come pollo o pesce**.

Attenzione anche agli oggetti in silicone venduti a buon mercato e sprovvisti del marchio CE. Inoltre bisogna sempre lavare correttamente gli utensili ed evitare, in quanto materiale morbido, strappi e tagli. **Rispettare le indicazioni di utilizzo riportate sulla confezione** o tramite le icone serigrafate sullo stesso oggetto in silicone, che devono essere presenti per legge.

*Acquistare solo prodotti di qualità*

**Preferire silicone trasparente o bianco, rispetto a quello colorato**, perché, se la produzione è di bassa qualità, i coloranti impiegati possono trasferire sostanze chimiche agli alimenti. Attenti, quindi, a scegliere negli acquisti prodotti di qualità. In un'indagine condotta nel 2022 da "Altroconsumo", si è rilevato che diversi prodotti in silicone, venduti anche da grandi distributori, presentavano criticità da non sottovalutare, come **rilascio di sostanze chimiche contaminanti** ben oltre i limiti considerati accettabili per la salute.

In definitiva, la gran parte dei prodotti in silicone **è sicura a temperatura ambiente**, utilissima per le tante necessità in cucina.

Per il forno tradizionale è preferibile l'acciaio e per il microonde il vetro, che deve essere temperato e contrassegnato dal simbolo delle tre onde o dalla dicitura "Microwave Safe" e, per sicurezza, usare coperchi in vetro o pellicola adatta per trattenere il vapore.





# Gli amari

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Da infusi fitoterapici a stimolanti dell'appetito e della digestione.*

Così come tanti altri liquori o distillati, anche gli amari **devono la loro origine ai monasteri** e alle abbazie medievali, dove monaci e frati ricorrevano a erbe e piante per produrre **rimedi naturali per curare la salute**. La conoscenza fitoterapeutica, per creare pomate, balsami, oli curativi e soprattutto infusi, si fondava sulla meticolosa acquisizione di **nozioni erboristiche dagli antichi testi di alchimia ebraica e araba**, gelosamente custoditi nelle biblioteche claustrali, accompagnate anche da **continue sperimentazioni** con le erbe spontanee e con quelle coltivate negli "orti dei semplici".

*Il primo amaro a scopo curativo venne realizzato nel 1300*

Il primo amaro a scopo curativo venne realizzato nel 1300 dal medico catalano **Arnaldo da Villanova**, docente della prestigiosa Università di Montpellier, per curare un attacco di colite renale che aveva colpito Papa **Bonifacio VIII** durante il primo Giubileo. L'eco della guarigione, secondo la ricetta codificata e inserita nel libro di ricerche farmacologiche *De aquis medicinalibus* dello stesso Villanova, si diffuse presto in tutti i monasteri e le abbazie, con il **conseguente potenziamento della tecnica dell'infusione in alcol di erbe e radici a scopo medico**.

Certe preparazioni, caratterizzate da un gusto decisamente amaro, manifestavano apprezzabili proprietà stomachico-digestive e, dopo opportune sperimentazioni, con il sapiente utilizzo dello zucchero e delle nuove erbe e spezie provenienti dal-

le terre lontane, **si trasformarono in voluttuosi infusi godibili soprattutto per stimolare pigri appetiti o per mitigare gli stravizi delle cene**.

**Al crescente apprezzamento della nobiltà per i nuovi "elisir",** che diede fama centenaria a molti monasteri e conventi, fece poi seguito **una graduale laicizzazione della produzione degli amari**. A partire dal 1800, molti industriosi imprenditori crearono decine di piccole industrie, esportando anche i propri prodotti: **nel 1845, venne depositata la ricetta, tuttora segreta, di un infuso amaro** ideato da **Bernardino Branca**, mentre nel 1848, nei pressi del Teatro La Scala di Milano, il farmacista bolognese **Ausano Ramazzotti** iniziò a servire nel suo bar il risultato della **perfetta combinazione di 33 erbe, spezie, fiori e frutti provenienti da tutto il mondo**.

*Elisir di lunga vita in casa Savoia*

Nel 1885, **Stanislao Cobianchi** creò il suo "*Elisir Lungavita*", convertito poi in "Amaro Montenegro", **in occasione del matrimonio di Elena del Montenegro con Vittorio Emanuele III**. **Gabriele D'Annunzio**, nel 1921, lo definì **Liquore delle Virtù che rigenera, riempie, soddisfa, nobilita**.

Una sera di metà Ottocento, **frà Girolamo**, un frate dell'Ordine dei Cappuccini, fece chiamare d'urgenza l'amico **Salvatore Averna** al proprio capezzale. Memore delle attenzioni di Salvatore per i frati, si congedò dall'amico consegnandogli **l'antica ricetta di un elisir fatto solo con erbe siciliane**, che i frati da secoli preparavano per alleviare i dolori delle febbri. L'amaro ricevette, nel 1895, durante una visita di re **Umberto I**, una





medaglia d'oro con il simbolo di Casa Savoia, e nel 1912 **Vittorio Emanuele III** concesse ad Averna il diritto di stampare sulla propria bottiglia l'iscrizione "Brevetto della Real Casa".

**Nel Regolamento dell'Unione europea del 2008 CE N° 110/2008, gli amari sono definiti come "bevande spiritose di gusto amaro o bitter" che "...devono essere ottenuti mediante aromatizzazione di alcol etilico di origine agricola con sostanze aromatizzanti naturali e/o identiche a quelle naturali". Il titolo alcolico degli amari in Italia deve essere minimo 15° e non deve superare i 55°.**

### *I prodotti della Scuola Alpina e di quella Mediterranea*

Poiché le sostanze aromatizzanti naturali comprendono erbe, radici, cortecce, bacche, frutti, foglie e fiori, **gli esperti di analisi sensoriali, assaggiando e comparando le ricette dei più famosi amari italiani, hanno definito due stili di appartenenza:** la scuola Alpina Montana e la scuola Mediterranea.

I prodotti della **Scuola Alpina** solitamente sono **molto balsamici** e ad **alta gradazione alcolica**, hanno un **basso contenuto di zucchero** e una forte connotazione amaricante, grazie anche all'**utilizzo molto frequente di erbe come la genziana, la menta e l'assenzio**. Tali caratteristiche li rendono più idonei al consumo nelle regioni del Nord Italia e dell'Appennino, dove il clima è più rigido e le abitudini culinarie legate all'uso abbondante di grassi di origine animale.

Gli amari della **Scuola Mediterranea**, invece, nascono influenzati da una cucina ricca di grassi vegetali, verdura, legumi e pesce. Non è pertanto necessario avere gradazioni alcoliche elevate e un gusto marcatamente amaro, lasciando **più spazio alle note rinfrescanti degli agrumi, integrate da quelle del finocchio, dell'anice e dell'eucalipto**.

### *Dal bar alla cucina*

Dal bancone del bar alla cucina gli amari stanno vivendo un grande momento: dal Negroni al Manhattan, passando per i Sour e gli Spritz, l'aggiunta o la sostituzione di un amaro cambia radicalmente la personalità dei drink. Non manca-

no **creazioni originali** dei *bartender* all'avanguardia, in cui l'amaro diventa protagonista assoluto, come l'**Amaro Mule**, il **Rama Cedra**, l'**Unicum Simpaticum**...

**Gli chef creativi li hanno scoperti come ingrediente segreto** per aggiungere profondità e complessità al sapore delle loro creazioni. Grazie alla combinazione unica di erbe e spezie, gli amari possono trasformare un semplice piatto in un'esperienza gastronomica indimenticabile, come la **seppia scottata con Amaro Tenace e vignarola** di **Federico Delmonte** dell'"Acciuga" di Roma, le **ostriche con granita di lampone** dello stellato **Marcello Trentini** del "Brace Pura" di Torino, o il **risotto di fave, caprino e gel di Amaro Grinta** dell'altro stellato **Giuseppe Di Iorio** dell'"Aroma Restaurant" di Roma.



# I legumi: ottimi nutrienti, con qualche inconveniente

di Giampaolo Colavita

Centro Studi "Franco Marengi"

*Ingredienti essenziali di gustose zuppe, sono molto indicati nelle diete ipocaloriche.*

In virtù del rilevante contenuto in proteine, i legumi sono stati definiti "la carne dei poveri". Questa loro proprietà è stata ancor più importante nei tempi passati, quando gran parte delle popolazioni non avevano accesso al benché minimo consumo di carne. Così, la raccolta dei legumi selvatici o la coltivazione di quelli domestici è stata una pratica

molto diffusa, pressoché a ogni latitudine. Sotto l'aspetto agronomico, **da sempre le leguminose sono considerate "miglioratrici" del suolo**, in quanto **lo arricchiscono di azoto organico** e, contemporaneamente, le radici capillari lo aiutano a strutturarsi, e la coltura che seguirà potrà utilizzare al massimo le capacità fertilizzanti del terreno.

*La Politica Agricola Comunitaria incentiva e sostiene la coltivazione dei legumi*

**Al fine di ridurre il massiccio uso di nitrati nella concimazione** dei cereali, la Politica Agricola Comunitaria incentiva e sostiene la coltivazione dei legumi, in particolare ceci, lupino e favino, quest'ultimo destinato all'alimentazione del be-

stame. In occasione della 68ª sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, **il 2016 è stato dichiarato Anno Internazionale dei Legumi - Semi nutrienti per un futuro sostenibile**, e nel 2018, il 10 febbraio è stata istituita la Giornata mondiale dei legumi (*World Pulses Day*). Infatti, queste leguminose non depauperano il suolo, anzi, come già detto, lo arricchiscono. Inoltre, essendo poveri di grassi, ma ricchi di proteine e fibre solubili, i legumi **ben si addicono ai moderni orientamenti nutrizionali**. Sono anche ricchi di vitamine del gruppo B, ferro e zinco e, poiché la loro composizione amminoacidica è complementare a quella dei cereali, il consumo integrato aumenta notevolmente la valenza nutrizionale di entrambi. Infatti, i legumi sono ricchi di amminoacidi essenziali come lisina e treonina, ma carenti di triptofano e amminoacidi solforati, quali metionina e cisteina che, invece, abbondano nei cereali che, a loro volta, sono poveri di lisina. **Piatti tipici della Dieta Mediterranea, come pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli hanno un valore nutrizionale** paragonabile a quello degli alimenti di origine animale, per cui sono ancor più appropriati per chi segue una dieta vegana.

I legumi sono un'ottima fonte di carboidrati a lento rilascio e, quindi, **a basso indice glicemico**, per cui sono molto indicati nelle diete ipocaloriche. Infatti, l'amido presente nei legumi, particolarmente nei fagioli e nei piselli, è resistente alle amilasi attive nell'intestino tenue, per cui arriva indigerito nel colon, dove è utilizzato dai batteri presenti, verso i quali svolge un'azione prebiotica. Diversi studi hanno dimostrato che **l'amido resistente consente di ridurre il picco glicemico post-prandiale e aumenta**



**lo stimolo della sazietà**, riducendo il desiderio di alimenti ricchi di zuccheri. Inoltre, come ha dimostrato uno studio pubblicato recentemente sulla rivista *Cancer Prevention Research*, questo tipo di amido può contribuire a prevenire il cancro del tratto gastrointestinale superiore.

*Ogni medaglia ha il suo rovescio...*

Tuttavia, come ogni medaglia ha il suo rovescio, **anche i legumi presentano qualche "inconveniente"**, che sovente ne limita il consumo, in quanto possono **provocare gonfiore intestinale e flatulenza**. I disturbi sono dovuti alla presenza, prevalentemente nella buccia, di oligosaccaridi, cioè zuccheri complessi (costituiti da zuccheri semplici), quali raffinosisio, verbascosio e stachiosio. Il raffinosisio è un trisaccaride composto da galattosio, glucosio e fruttosio, particolarmente abbondante nei fagioli borlotti e cannellini. Per digerirlo (idrolizzarlo), galattosio e saccarosio necessitano dell'*α-galattosidasi*, un enzima di cui il nostro intestino è sprovvisto. Anche il verbascosio (scarso nelle lenticchie e assente nei ceci), composto da tre unità di galattosio, una di glucosio e una di fruttosio, arriva indigerito nel colon, dove viene fermentato dai batteri, con produzione di gas. Lo stachiosio si trova particolarmente nei fagioli e nei piselli e in acqua si dissocia in due unità di galattosio, una di glucosio e una di fruttosio. Si stima che **100 grammi di legumi secchi possono contenere dai 5 agli 8 grammi di questi oligosaccaridi**. Essi sono indispensabili per far germogliare i semi, ma **purtroppo non sono digeribili dal nostro intestino**, per cui arrivano inalterati nel colon, dove sono fermentati dai batteri intestinali, con produzione di gas (anidride carbonica, idrogeno e metano) e conseguente meteorismo, flatulenza e, in alcuni casi, dolori colici.

A parte il "disagio sociale", secondo alcuni ricercatori, si tratterebbe comunque di un meccanismo tutt'altro che negativo, in quanto potrebbe contribuire alla



riduzione di composti cancerogeni. Inoltre, **l'elevato apporto di fibre (solubili e insolubili) ha un'azione protettiva sulla funzionalità intestinale, riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi**, aumenta il senso di sazietà, riduce la glicemia e migliora la sensibilità all'insulina.

*Come possiamo eliminare o mitigare gli effetti indesiderati dei legumi?*

Come possiamo eliminare o mitigare gli effetti indesiderati dei legumi? In tal senso **la tradizione culinaria ci è di grande aiuto**, infatti, **mettendo a bagno i legumi il giorno prima di cuocerli**, possiamo ammorbidirne la buccia, favorirne la cottura e idrolizzare gli oligosaccaridi. Infatti, al contrario della crusca nei cereali, l'involucro protettivo dei legumi secchi è impermeabile all'acqua, che può penetrare solo molto lentamente attraverso quel piccolo avvallamento del seme, chiamato ilo, in corrispondenza del quale era attaccato al baccello. Per tale ragione, se mettiamo i legumi secchi direttamente in acqua bollente, il calore penetra rapidamente, ma l'acqua si diffonde lentamente, col risultato di asciugarli e rallentare la gelatinizzazione dell'amido. Ciò succede, per esempio, nella pentola a pressione: quando la parte esterna dei legumi è già cotta, quella interna è ancora dura. Durante l'ammollo, invece, l'acqua ha il tempo per penetrare e idratare tutto il seme, che poi cuocerà in modo più ra-

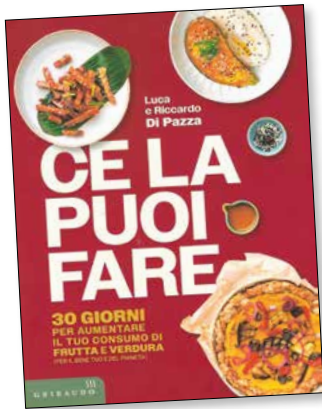
pido e uniforme, anche nella pentola a pressione.

Dobbiamo tener presente che ogni specie e varietà di legume ha una composizione leggermente diversa e di conseguenza, con l'ammollo, il grado di riduzione degli oligosaccaridi può variare. Si è visto che nei fagioli rossi, tenuti in ammollo per almeno 12 ore, il contenuto di raffinosisio si riduce di circa l'80% e arriva al 96% dopo bollitura per un quarto d'ora. Più o meno lo stesso effetto si ha per lo stachiosio. Sempre nei fagioli, un ammollo più lungo (16 ore) è in grado di ridurre il contenuto di raffinosisio del 100% e quello di stachiosio dell'82%. Nel caso di disturbi più gravi, **i legumi cotti possono essere passati con un passaverdure, così da eliminare le bucce**, creando, nel contempo, gustose zuppe; oppure si può ricorrere al consumo di legumi decorticati.





Gribaudo,  
Milano 2026, pp. 224  
€ 18,90



**D**all'altra parte dell'Atlantico, Robert F. Kennedy jr., equivalente del nostro Ministro della Salute nel governo statunitense, ha recentemente suggerito alcune variazioni della piramide alimentare, che tendono a incrementare il consumo di alimenti di origine

Gribaudo,  
Milano 2026, pp. 224  
€ 17,00



## Ce la puoi fare

*30 giorni per aumentare il tuo consumo di frutta e verdura (per il bene tuo e del pianeta)*

di Luca e Riccardo Di Pazza

animale. Così facendo si è messo in contrasto con la versione tradizionale della piramide alimentare e con l'aggiornamento 2025 sostenuto dalla Società Italiana di Nutrizione Umana, suscitando il sospetto di voler sostenere la catena agro-alimentare nazionale. Luca di Palo e Riccardo Barbazza, in arte Di Pazza, sono una coppia, i cui contenuti social (@di.pazza) si sono fatti alfiere della necessità di incrementare il consumo di frutta e verdura, incoraggiando i consumatori con la proposta di ricette semplici e appetitose. Dopo le necessarie premesse generali, ci si trova di fronte a un percorso educativo che si svolge in quattro settimane. Nella prima, "nessuna rinuncia, solo piccoli passi" per cominciare a inserire nella giornata un frutto o una verdura in più. Nella

seconda, si cominciano a sperimentare combinazioni e preparazioni cui prima non avevamo mai pensato. La terza è dedicata ai momenti conviviali, alle cene con gli amici in cui riservare un occhio di riguardo alle componenti vegetali dei menu, lungi dal dare l'impressione di una eccessiva originalità. Nell'ultima, si fa un bilancio di quanto appreso e lo si trasforma nel nostro abituale modo di alimentarci avendo al fianco un "fedele alleato: il mondo vegetale". In appendice, una serie di utilissime indicazioni sulle caratteristiche delle famiglie vegetali, sul loro impiego, conservazione e rigenerazione. Non è richiesta la perfezione: con una maggiore attenzione gioveremo comunque alla nostra salute, al nostro conto, al pianeta che ci ospita e a tutto il mondo.

## Intelligenza alimentare

*Torna a fidarti di te*

di Irene Luzi (@econatura)

**N**on potremo mai indicare il titolo e l'argomento di questo volume con l'acronimo da cui siamo crescentemente assediati (IA), per il motivo, formale e lapalissiano, della non corrispondenza dell'aggettivo che lo compone, e per quello, sostanziale, che l'intento di Irene, come recita il sottotitolo dell'opera, è quello di farci riscoprire un tipo di intelligenza del tutto naturale. E ciò con lo scopo di fare la pace con il nostro corpo e ricominciare a dialogare con esso. Già, perché, alleandoci con l'industria alimentare e con quella degenerazione della scienza nutrizionistica che ha portato alla sua trasformazione in ideologia di mercato e alla nascita del nutrizionismo, abbiamo finito per rimpinzarlo di cibo spazzatura, (dis)integratori e diete

fallimentari e ce lo siamo fatto nemico. Tappe fondamentali per tale processo di pacificazione sono la scoperta dell'intelligenza alimentare e dell'importanza del microbiota intestinale, da qualcuno definito secondo cervello, ma considerato dall'autrice il primo. Se si pensa che la salute e il buon funzionamento del microbiota dipendono, in larghissima parte, dai cibi che giungono all'intestino, non è difficile rendersi conto del valore dell'alimentazione per la salute e il funzionamento del nostro intero organismo. "Fidarti di te", nelle scelte alimentari, significa in pratica ascoltare i desideri del nostro corpo, liberandoci dai condizionamenti della pubblicità, dalle consuetudini dell'ambiente, attuando quella che l'autrice chiama "rivoluzione gentile".