

# 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. 372, LUGLIO 2024 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

LUGLIO 2024 / n. 372

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIU

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**

UGO BELLESI, GIUSEPPE BENELLI, GIANCARLO BURRI,  
ELISABETTA COCITO, MAURIZIO DE VANNA,  
MAURIZIA DEBIAGGI, PATRICIA DEINIS BENUSSI,  
FLAVIO DUSIO, MAURO GAUDINO,  
GABRIELE GASPARRO, PAOLO LINGUA,  
DANIELA MALANNINO, EUGENIO MENOZZI,  
PAOLO PETRONI, GABRIELLA PRAVATO,  
ANTONIO RAVIDÀ, TULLIO SAMMITO, GIANCARLO SARAN,  
MARIA CRISTIANA SERRA, ANGELO SINISI,  
ALDO E. TAMMARO, GIUSEPPE VINELLI.

**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  
€ 150,00, 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 ORIO VERGANI  
E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,  
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONÀ  
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCI, GIANNI MAZZOCCHI  
BASTONI, ARNOLDO MONDADORI, ATTILIO NAVA,  
ARTURO ORVIETO, SEVERINO PAGANI, ALDO PASSANTE,  
GIAN LUIGI PONTI, GIÒ PONTI, DINO VILLANI,  
EDOARDO VISCONTI DI MODRONE,  
CON MASSIMO ALBERINI E VINCENZO BUONASSISI.



**In copertina:** Elaborazione grafica dell'opera  
"Triglie rosse" (1870) di Claude Monet, Harvard Art  
Museums, Cambridge

## Focus del Presidente

**3** Anche il mondo dell'alta  
ristorazione sta cambiando  
(Paolo Petroni)



## Attualità • Costume • Società

**4** L'arte culinaria: un viaggio  
dal passato al presente  
(Angelo Sinisi)



## Tradizioni • Storia

**6** Lo stoccafisso,  
patrimonio dell'Unesco?  
(Giancarlo Saran)

**8** Mangio "solo" un panino  
(Elisabetta Cocito)

**10** Un sussurro di sapori  
(Gabriella Pravato)

**12** Passione zucca  
(Daniela Malannino)



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



## Territorio • Turismo • Folklore

---

- 14** I limoni massesi  
(*Giuseppe Benelli*)



- 16** Mangiare chioggiotti  
(*Giancarlo Burri*)

- 18** Sardenaira  
(*Paolo Lingua*)

- 20** Le "navi fattoria"  
(*Ugo Bellesi*)

- 21** Il frutto che venne dal Messico  
(*Giuseppe Vinelli*)



- 22** Il pecorino di Farindola  
(*Maria Cristiana Serra*)

## Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

---

- 24** La pasta di legumi,  
questa sconosciuta o quasi!  
(*Maurizia Debiaggi*)



- 26** I molti pregi della birra  
(*Maurizio De Vanna*)

- 29** L'isola felice  
della cucina vegetale  
(*Tullio Sammito*)

- 30** Le lumache a tavola  
(*Patricia Deinies Benussi*)

- 32** Le meravigliose paste ripiene  
(*Eugenio Menozzi*)

## Ristorazione e cuochi

---

- 34** I ristoranti più antichi  
del mondo  
(*Mauro Gaudino*)

## Salute • Sicurezza • Legislazione

---

- 36** Il consumo del latte crudo  
(*Flavio Dusio*)



- 38** Alimentarsi con saggezza  
(*Antonio Ravidà*)

- 39** Celiaci a tavola  
(*Gabriele Gasparro*)

## In libreria

---

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

## Le rubriche

---

- 41** Eventi e Convegni delle Delegazioni  
**43** Accademici in primo piano  
**49** Calendario Accademico  
**53** Attività e riunioni conviviali  
**67** Biblioteca "Giuseppe Dell'Osso"  
**68** Carnet degli Accademici  
**70** International Summary





# Anche il mondo dell'alta ristorazione sta cambiando

*Non bastano più nuove parole, o ingredienti esotici, o creatività estetica: il "fine dining" è sul viale del tramonto.*

**S**ecundo i dizionari della lingua italiana, il verbo "impiattare" significa "nascondere", quindi "impiattarsi" equivale a "nascondersi", ma tale significato è ignorato da tutti e il verbo non viene mai usato con questa accezione. Tuttavia, **a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, si affaccia un altro significato: quello di "disporre con cura una vivanda nel piatto"**. Questo verbo, con il conseguente "impiattamento", **entra a pieno titolo nel linguaggio parlato negli anni Duemila**, a seguito delle numerose trasmissioni televisive dedicate alla cucina. Resta comunque un verbo usato solo dai cuochi che lo utilizzano per presentare le loro preparazioni con grande creatività estetica, tramite virgole di salsa verde, puntini rossi, stelline gialle, granelli argentati, laghetti vari, letti, elementi decorativi commestibili e molto altro. L'impattamento ha generato anche l'orrore del *coppapasta*, strumento tondo che serve per disporre, a forma di cilindro, gli spaghetti arrotolati nel piatto. Tale forma geometrica viene immediatamente distrutta dal commensale per far sprigionare i profumi, i colori e gli ingredienti del cibo che sta per gustare.

*Si è scoperto il "trucco": stupire e aumentare i prezzi*

Questa premessa per dire che **certi aspetti della cucina cosiddetta di alto livello, o fine dining, stanno stancando molti appassionati frequentatori di ristoranti**. Oltre ai lussuosi decori, anche leggere un'infinità di ingredienti esotici sconosciuti, stipati nella descrizione chilometrica di un piatto sul menu, non fa più moda, ha stancato, si è scoperto il "trucco": stupire e aumentare i prezzi. Tuttavia, gli alti prezzi non bastano più a far quadrare i bilanci e **la ristorazione di alta gamma è entrata in crisi**. Con la fine delle guide ai ristoranti che gli intenditori acquistavano (anche due o tre) con bramosia, ogni anno, appena uscivano, anche gli articoli laudatori sono

**di Paolo Petroni**  
Presidente dell'Accademia



cessati. Oggi i locali sono in mano agli uffici stampa, ai blogger, ai social media e a strumenti poco affidabili, ma diffusi e, soprattutto, gratuiti. Resta la "rossa", la Michelin, che non vende più come in passato, ma fa tanto "notizia". Ci sarebbe anche la graduatoria di "The World's 50 Best Restaurants", ma è poco credibile e poco conosciuta dal pubblico: tuttavia, essendo ben sponsorizzata, è adorata dai ristoratori a livello mondiale.

*Oggi mantenere le prime posizioni nelle classifiche ha costi altissimi*

Oggi mantenere le prime posizioni nelle classifiche ha costi altissimi in termini di personale (non solo il compenso dello chef), di arredi, di cantina e di acquisto degli ingredienti di prima qualità. Allora **si compensa con cene private di lusso, catering di alta gamma, apparizioni televisive, merchandising** e aperture di succursali, anche di più basso profilo come bistrot e osterie. Ma la fatica è tanta, gli investimenti pure, lo stress assale, la qualità del cibo ne risente. **Molti, anche famosi, non ce la fanno**. Mollano o cambiano. Sta cambiando tutto nel mondo, sta cambiando anche un tipo di alta ristorazione in voga una ventina di anni fa e che ora è sul viale del tramonto.





# L'arte culinaria: un viaggio dal passato al presente

di Angelo Sinisi

Accademico di Bucarest

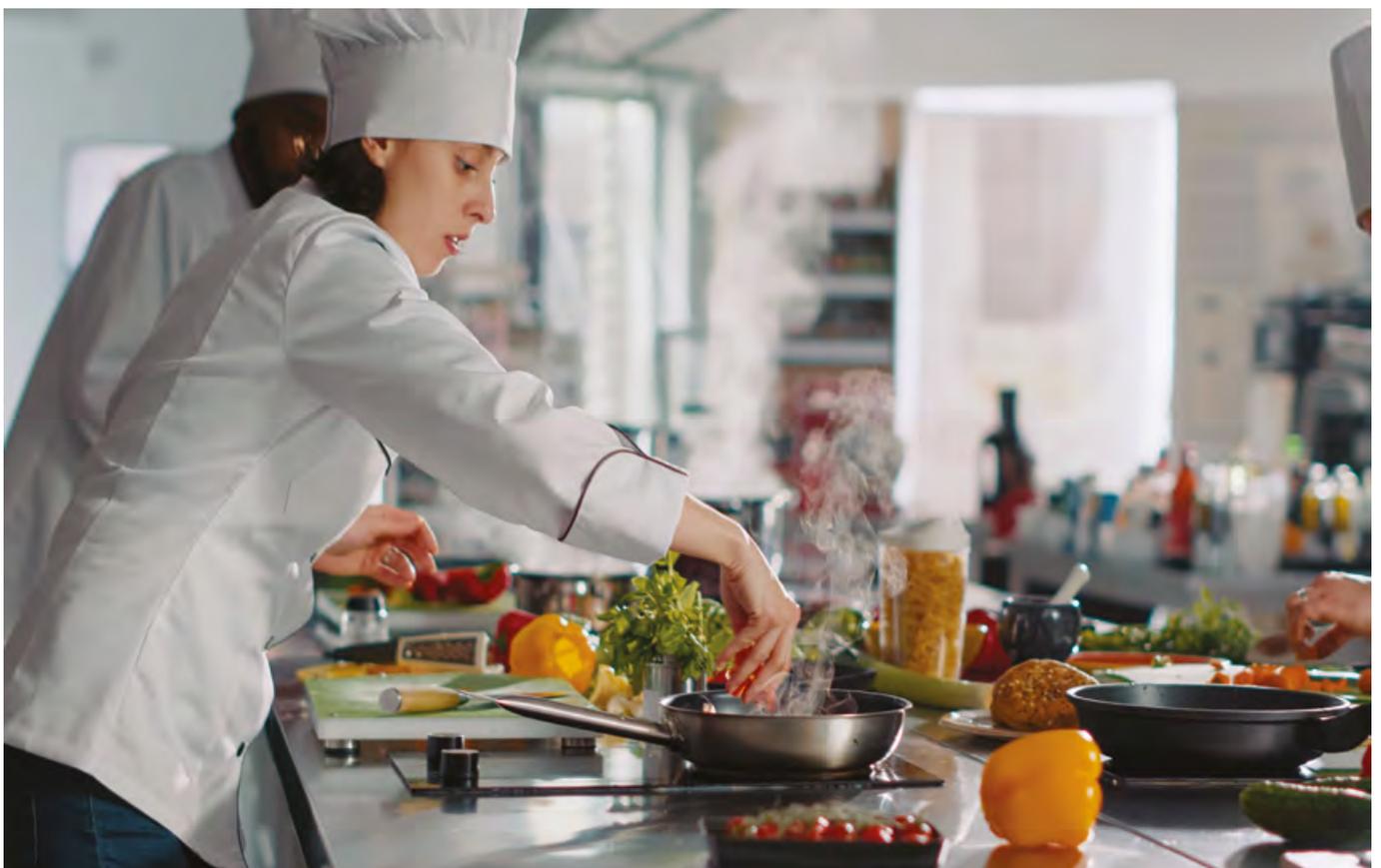
*Riscoprire le radici tradizionali e abbracciare le innovazioni: un modo per offrire una cucina che rispetti il passato e guardi con entusiasmo al futuro.*

**L'**arte culinaria ha attraversato secoli di evoluzione, trasformandosi, in risposta ai cambiamenti culturali, tecnologici e sociali, dalla cucina tradizionale delle nostre nonne alle sofisticate creazioni dei ristoranti stellati di oggi.

Il cibo ha sempre avuto un ruolo centrale nelle nostre vite e, in questo articolo, esploreremo le differenze tra l'arte culinaria di una volta e quella contemporanea, evidenziando come tali trasformazioni riflettano la nostra società in continua evoluzione.

*Oggi, l'arte culinaria ha abbracciato la globalizzazione, la tecnologia e l'innovazione*

Oggi, l'arte culinaria ha abbracciato la globalizzazione, la tecnologia e l'innovazione, trasformandosi in una forma di espressione altamente sofisticata e diversificata: **i cuochi moderni non sono solo artigiani**, ma veri e propri artisti e scienziati, **capaci di sperimentare e reinventare costantemente.**





## Garantire un futuro sostenibile e rispettoso per la gastronomia

Mentre il fenomeno dei *food blogger* e delle sfide alimentari rispecchia l'evoluzione della nostra società digitale, è fondamentale **interrogarsi sulle conseguenze a lungo termine di tali tendenze**. La cucina, in quanto arte, merita di essere valorizzata e rispettata, non solo come mezzo di intrattenimento, ma come espressione di cultura e creatività. Solo così potremo garantire un futuro sostenibile e rispettoso per la gastronomia e per la nostra salute. L'arte culinaria continua a evolversi, bilanciando fra tradizione e innovazione: il futuro vedrà probabilmente **una crescente integrazione di tecnologie avanzate con un ritorno ai valori tradizionali di sostenibilità e qualità**. Gli chef continueranno a esplorare nuovi sapori e tecniche, mantenendo viva l'essenza dell'arte culinaria come forma di espressione culturale e creativa. La gastronomia di ieri e di oggi, pur nelle loro differenze, condividono un filo conduttore: la passione per il cibo e il desiderio di creare esperienze uniche. Riscoprire le radici tradizionali e abbracciare le innovazioni può offrire una cucina che rispetti il passato e guardi con entusiasmo al futuro.

Negli ultimi anni, il mondo della gastronomia ha subito una trasformazione radicale, con l'avvento dei *food blogger*, dei *cooking live* e delle sfide alimentari, e **la cucina ha trovato nuovi spazi di espressione e promozione**. I *food blogger* e le piattaforme social hanno rivoluzionato il modo in cui consumiamo e percepiamo il cibo: **video di ricette**, recensioni di ristoranti e **sfide alimentari** sono diventati parte integrante della nostra quotidianità. Alcuni ristoranti offrono premi in denaro a chi riesce a consumare certe quantità di cibo in tempi prestabiliti, attirando così l'attenzione e una vasta clientela: tali pratiche generano visibilità e coinvolgimento, ma a quale costo?

### La spettacolarizzazione della cucina può avere implicazioni negative

Le sfide alimentari, sebbene divertenti e spettacolari, possono avere implicazioni negative: **promuovere il consumo eccessivo di cibo come intrattenimento** rischia di banalizzare problemi seri come l'obesità e i disturbi alimentari. La spettacolarizzazione della cucina e delle sfide alimentari riflette, in parte, la domanda del pubblico di contenuti sempre più estremi e sensazionalistici, tuttavia, ciò non significa necessariamente che questa sia la direzione giusta. È fondamentale che **i creatori di contenuti e i ristoranti considerino l'impatto delle loro azioni sulla salute**

**pubblica** e sulla percezione del cibo. L'arte culinaria, considerata una forma di espressione raffinata e creativa, rischia di essere relegata in secondo piano: la cucina **non è solo una questione di quantità, ma di qualità, cultura, passione, innovazione e creatività**. Promuovere la gastronomia come un'esperienza sensoriale e culturale, piuttosto che come un semplice spettacolo, è essenziale per preservarne l'integrità. Per trovare un equilibrio, è necessario un cambiamento di prospettiva: i ristoranti e i creatori di contenuti devono riconoscere la loro **responsabilità nel promuovere pratiche alimentari sane e sostenibili**, organizzando, magari, **eventi che celebrino la qualità degli ingredienti, la tradizione culinaria e l'innovazione gastronomica**.





# Lo stoccafisso, patrimonio dell'Unesco?

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Avviato il progetto per la sua candidatura con un meritevole bagaglio di storie e tradizioni.*

**V**i sono prodotti, apprezzati da sempre sulle nostre tavole, di cui pensiamo di sapere tutto, ma di cui ignoriamo il profondo valore storico e, per certi versi, anche quello di geopolitica alimentare. Prendiamo lo stoccafisso, ossia il merluzzo essiccato al sole e ai freddi venti sui confini del circolo polare artico. A seconda delle regioni di appartenenza, lo troviamo declinato come baccalà nel Triveneto, a sua volta riletto con diverse variazioni territoriali, o stocco nelle aree del centro-sud. A diffe-

renza delle mediterranee alici o dei migranti tonni, è un "pesce ponte" che, nel corso dei secoli, dalle fredde acque native ha trovato meritato calore (ai fornelli) con varie riletture a dimensione del Bel Paese. A luglio dello scorso anno, dalle coste calabre di Cittanova, è partito il progetto di candidarlo a patrimonio immateriale dell'Unesco, settore gastronomico. L'Italia ha già due patrimoni cui è stato attribuito tale prestigioso riconoscimento: l'arte del pizzaiuolo napoletano e la vite ad alberello di Pantelleria ed è stata ora presentata anche la candidatura della Cucina Italiana nel suo complesso. Se uno va a curiosare quali altri siano i patrimoni gastronomici con il bollino Unesco può avere delle sorprese condite da curiosità conseguente. Per esempio, il kimchi coreano (verdure salate e fermentate) come l'Al-Mansaf giordano, una ritualità conviviale con al centro un grande vassoio con carne di agnello, salsa di formaggio e riso. **E se contaminazione deve essere di**

**popoli, storie e civiltà, chi meglio dello stoccafisso?**

*Nel 2010, nasce l'International Stockfish Society*

**Il tutto trova le radici nel 2010** per opera di due personaggi solo apparentemente diversi tra loro. Il **bassanese Otello Fabris**, una bibliografia di tutto rispetto nel campo della cultura alimentare, e "l'insospettabile" trentino **Andrea Vergari**, nella vita stimato medico dentista che, smesso il trapano, veste il saio di gran maestro della "Confraternita dello stofiss dei frati" con sede a Rovereto. **Fabris** da un lato, **come storico, sente l'esigenza di dare spessore al baccalà** che, nel Veneto, trova diverse riletture. **Vergari**, che professionalmente sale spesso all'Università di Bergen, in Norvegia, **annusa che ci sono molti ponti che si possono costruire lungo il viaggio dello stoccafis-**



Emblema della International Stockfish Society



Andrea Vergari e Otello Fabris

Un anziano pescatore delle Lofoten che racconta la sua esperienza di lavoro durante una diretta

so. Nasce così, nel 2010, galeotta una spedizione a Lubecca, la International Stockfish Society. In realtà, i due padri fondatori si trovavano sulle rive del Baltico per motivi legati a un altro evento culturale, ma qui scocca la scintilla, in quanto **Lubecca era sede della Lega Anseatica e “aveva le chiavi” delle vie commerciali di varie città** dell’area dei mari del Nord con conseguenti flussi anche via terra, verso l’interno del continente. Ci soccorre, nella narrazione, lo storico Otello Fabris. “Dalle isole del Nord, Lofoten in primis, arrivava il merluzzo già essiccato. Era il modo più naturale ed economico per renderlo commerciabile anche su altri mercati. **Da Bergen, anzi Bryggen, il suo antico porto, ora anch’esso patrimonio Unesco, il merluzzo prendeva altre vie** e, in cambio, le barche che tornavano al Nord portavano generi alimentari scarsamente presenti in quelle aree, soprattutto carne e verdure”. Ecco allora che **lo stoccafisso assumeva una sorta di valore quale moneta alimentare**. La sua conservazione non era particolarmente difficoltosa e quindi **era trasportabile senza troppi rischi di deperimento**. Cibo di facile preparazione nelle cambuse delle galee, **poteva prendere le vie della costa atlantica**, con tappe verso la Normandia, come Bordeaux, **o fluviali**. Per esempio lungo il Reno, un asse centrale che connetteva tra loro importanti centri commerciali come Basilea, Strasburgo, Colonia, dai quali poi poteva partire verso altre mete. **Proprio in quanto “moneta alimentare” era frutto di scambio di esperienze diverse da luogo a luogo**, popoli con le loro culture e tradizioni che poi lo sapevano adattare a loro uso e consumo.

### La lunga storia del suo arrivo in Italia

“È stato un pioniere dell’unificazione europea”, come ama sottolineare Fabris. **In Italia, che da sempre è il suo più importante “azionista”, è giunto con una sorta di manovra “a tenaglia”.** Al Sud, presente sin dal XII secolo con gli Svevi



di **Federico II**, ben radicandosi nei diversi territori. Da Messina, a varcare lo stretto verso la Calabria e poi fin su tra i vicoli napoletani. **Al Nord, dal Tirolo, dove era chiamato Reinfish**, pesce del Reno.

**Il cambio di passo con l’assedio di Brescia** da parte della **Lega di Cambrai** nel 1512 e il rifornimento alle truppe lungo le acque del lago di Garda. È vero che **legenda vuole che il pioniere del baccalà rispondesse al nome di Piero Querini**, un commerciante veneziano partito dall’isola di Creta per vendere tessuti e spezie in Gran Bretagna, naufragato alle isole Lofoten dopo una tempesta. Ma su questa vicenda **gli studiosi hanno restituito alla storia documentata quel che la tradizione orale aveva ingenuamente raccontato** da generazioni. Piero Querini e i pochi sopravvissuti del suo equipaggio erano ripartiti verso le terre di San Marco con una scorta generosamente donata dalla comunità norvegese: sessanta stoccafissi e due cavalli; i primi usati come merce di scambio per arrivare a casa, dopo cinque lunghi mesi.

**In realtà il vero cambio di passo nel commercio dello stoccafisso con Venezia fu opera del fiammingo Marco Manart, nel 1596.** Per controbattere alla merce che arrivava via terra dal nord, lui era in grado di offrire quantitativi ben maggiori con la sua flotta mercantile, e in cambio chiedeva una riduzione dei pesanti dazi allora imposti dalla Serenissima. **Fu allora che il baccalà mantecato divenne uno dei simboli di cui Venezia, da sempre, va giustamente orgogliosa.** Dopo la sua precoce scomparsa, i dazi veneziani vennero rinegoziati con i suoi successori con una piccola clausola, che il cinquanta per cento di quanto arrivava da Bergen e dintorni andasse riservato, per legge, all’arte dei salumieri veneziani, l’associazione di categoria. Un modo cer-

tamente efficace di calmierare i prezzi a livello del consumo tra le calli.

### La candidatura verrà formalizzata a fine anno

**Con un tale bagaglio di storie e tradizioni**, cui si è accennato solo per i dettagli principali, era conseguente che, dall’intuizione iniziale di Fabris e Vergari, partisse **il progetto di federare tra loro i vari protagonisti di questa bella storia.** Una squadra composita, senza barriere di sorta. Da qui **nasce l’incontro, svoltosi nel luglio del 2023 a Cittanova**, con i primi firmatari per candidare lo stoccafisso al patrimonio dell’Unesco. Accanto a **una decina di Confraternite baccalanti**, ognuna bandiera di storie e tradizioni intriganti, oltre, naturalmente, alle relative ricette che rappresentano, una citazione per tutti: l’Accademia Partenopea del Baccalà e dello Stoccafisso “Baccalajuoli”, troviamo **rappresentanti dell’Università di Bergen**, dell’Unesco, ma anche **facoltà mediche**, come quella dell’**Università di Catanzaro.** “È solo un primo passo - ricorda **Andrea Vergari** - **ma è nostra volontà costruire una sorta di ombrello**, al cui interno si sviluppino le giuste opportunità per difendere il passato, proiettandolo verso il futuro e le nuove generazioni”. All’incontro calabrese è seguito, nel maggio scorso, **“Stockbridge 2024”**, con un **simbolico gemellaggio** tra lo **storico ponte di Bassano del Grappa e l’ideale ponte che attraversa il continente europeo** grazie al goloso e gustoso stoccafisso. La candidatura verrà formalizzata a fine anno e **già si stanno allestendo i prossimi “Stockbridge”.** Nel 2025 a Venezia e, l’anno dopo, a Trento-Rovereto.



# Mangio “solo” un panino

di **Elisabetta Cocito**

Accademica di Torino

*Il pane imbottito, dai Romani in poi, è una tradizione diffusa, dal gusto e dalle varietà innumerevoli.*

**I**l *panis ac perna* dei Romani, il boccone simultaneo e cangiante dei Futuristi, il *sandwich* degli anglosassoni, il pane “con qualcosa” dei contadini e degli operai, fino al panino gourmet di oggi: un pezzo di pane variamente “accessoriato” che ha attraversato i secoli, inizialmente modesto, è **oggi degno di attenzione anche da parte dei grandi chef**. Mangiare un panino, ossia sopprimere al pranzo con uno spuntino veloce, sembrerebbe un gesto banale, ma le nuove tendenze, che si sono sviluppate nel tempo sulle radici del passato, dicono tutt’altro.

Una testimonianza curiosa ci giunge da uno scritto di **Diogene** che così recita: “Una volta vide un bambino che beveva nel cavo della mano. Allora prese dalla bisaccia la sua tazza e la buttò via dicen-

do: *un bambino mi ha battuto in semplicità*. Buttò via anche la scodella quando vide un altro bambino che, avendo rotto la sua, mangiava le lenticchie nel cavo di una pagnotta”.

---

*Il pane variamente “accessoriato” ha attraversato i secoli*

---

Pane e companatico erano **già molto in uso nell’antica Roma**: pratico e gustoso cibo di strada, che i cittadini acquistavano per un pasto veloce ed economico. Particolarmente apprezzato era il pane con mosto e prosciutto, *panis ac perna*, che ha dato il nome alla via Panisperna della capitale. **E che dire del panunto?** Si tratta generalmente di una fetta di pane che, posta sotto la selvaggina o la carne di maiale che cuoceva allo spiedo, si insaporiva col grasso che da esse colava. Ne troviamo citazione nel libro pubblicato a Venezia nel XVI secolo a opera di **Domenico Romoli** detto il Panunto.

Si deve però all’inglese **John Montagu**, IV Lord di Sandwich, la nobilitazione del pane imbottito, sul finire del 1700: ammiraglio e diplomatico, uomo molto impegnato anche nel gioco delle carte, chiese che gli venisse portata al tavolo verde **una fetta di carne racchiusa tra due fette di pane tostato**.

A metà Ottocento si diffuse la moda dei piccoli *sandwich* da servire con il tè, seguita dalla creazione dei famosi **club sandwich** serviti in particolare sui treni che percorrevano l’East Coast. L’idea attraversò l’oceano per approdare



in Francia, raggiungendo anche i ristoranti più eleganti, tra i quali il Ritz. "Sandwichs", la ricetta n° 114 de *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene* verrà proposta da **Artusi** nella seguente formula: "... pane finissimo a cui si toglie la crosta, si taglia a fettine, si spalmano di burro fresco da una sola parte, appiccicatele insieme mettendovi framezzo una fetta di prosciutto o di lingua salata...". La proposta dell'Artusi ricorda il **tramezzino**, la cui invenzione viene rivendicata dal Caffè "Mulassano" di Torino, i cui raffinatissimi tramezzini all'aragosta e al tartufo andavano a ruba. Pare che i primi proprietari del Caffè, rientrando dagli States nel 1926, abbiano portato con sé una macchina per fare i toast. La loro fortunata idea fu di sostituire il pane tostato con pane bianco morbidissimo, quello che oggi chiamiamo pancarré. La leggenda tramanda che il termine *tramezzino* sia stato coniato da **Gabriele D'Annunzio** e che le prime ricette così denominate siano state pubblicate nel 1936 sulla rivista "La Cucina Italiana". E chissà se **Francesco Chapusot**, capo cuoco dell'Ambasciatore d'Inghilterra a Torino a metà 1800, non abbia preparato per il suo datore di lavoro qualche *sandwich*, in omaggio alla sua terra di origine.

### Oggi non esiste più limite alla fantasia nella farcitura

Questa è una storia un po' borghese e un po' aristocratica del panino, ma va ricordato che nel nostro Paese il pane imbottito, come ci hanno insegnato i Romani, è una tradizione diffusa, dal gusto e dalle varietà innumerevoli, **proposto in mille varianti regionali**, un tempo nei chioschi, o sui carretti ambulanti e oggi ammiccante dalle vetrine dei bar. Complici le tante varietà di pane attualmente disponibili (dal più semplice, all'integrale, ai vari semi, alla frutta secca) e l'ampia scelta di alimenti, non esiste quasi più limite alla fantasia nella farcitura; **importante è saper bilanciare gli ingredienti** sia nell'equilibrio delle quantità, sia nell'accostamento dei sapori. Salmo-



ne e robiola, peperoni arrostiti e uova sode, roast beef e cipolle, pollo arrosto e verdure, scamorza, aceto balsamico e mortadella, e si può proseguire all'infinito. **Anche il pane può essere variamente impastato:** al latte, all'olio, al burro, al mais, ai semi più diversi.

**Originali** e alla moda, serviti come *appetizer* nei ristoranti, sono i **panini al vapore**, generalmente senza burro e sale, **soffici come una nuvola e bianchissimi**. Si tratta dei panini tradizionali cinesi di nome *mantou* che abbiamo adottato e facciamo col nostro gusto e i nostri alimenti.

Illustre avanguardista del panino fu sicuramente **Gualtiero Marchesi** che, seppur per breve tempo, ha firmato i panini per McDonald's, cogliendo, a mio parere, quello che stava maturando nella società alimentare, ossia avvicinarsi ai giovani con il linguaggio del cibo e, nel contempo, suggerendo loro una nutrizione più sana. Infatti, **i suoi panini prevedevano l'inserimento delle verdure** all'interno, cosa non così scontata nel 2011.

Oggi molti chef reinterpretano il classico panino più che con nuovi ingredienti costosi, con l'elaborazione del compatitivo per renderlo più appetibile e più "elegante" (penso al *panino e mortadella* dove il salume diventa una soffice spuma). Anche molte catene di *fast food*, colte le attuali tendenze, propongono i loro "panini gourmet", nelle versioni vegane, dietetiche e senza glutine.

### Le versioni locali dell'hamburger puntano a distinguersi per la qualità

A proposito di importazioni e della capacità di adattare le innovazioni estere al nostro palato e alla nostra sensibilità alimentare, il panino arrivato da lontano che ha spopolato anche nel nostro Paese è sicuramente l'hamburger. Anche in questo caso abbiamo saputo cogliere l'opportunità di distinguerci; faccio solo **qualche esempio che riguarda la città di Torino**. Le versioni locali dell'hamburger puntano a distinguersi per la qualità. Quelli di maggior successo sono prodotti con **carne fassona** (pregiata razza autoctona), **tome e robiolo locali, peperoni e lattughe a km 0**. Originale è una "veghamburgeria" che si caratterizza per il colore del pane (giallo alla curcuma, viola alla carota nera, rosa con estratto di ciliegia, ripieni di riso e pomodori confit). **Un food truck itinerante propone hamburger vegani** in versioni originali (per esempio seitan e crauti).

Nel panorama non manca all'appello la versione ripiena di lenticchie, moderna proposta del pane narrato da Diogene nel 300 a.C. citato in testa all'articolo, accostamento dal richiamo anche sacrale, di forte simbolismo: coloro che lo propongono e/o lo scelgono ripetono inconsapevolmente un rituale antico.

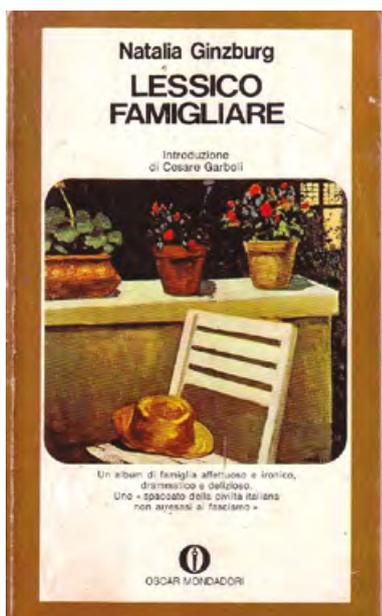


# Un sussurro di sapori

di **Gabriella Pravato**

Accademica Roma Eur

*Nel libro  
"Lessico Familiare",  
il cibo accompagna  
velatamente gli eventi  
che passano veloci.*



**È** il 1963 quando il romanzo *Lessico Familiare*, scritto da **Natalia Ginzburg**, pubblicato dalla casa editrice Einaudi, **vince il Premio Strega**. È stato scritto a mano, di getto, in poco più di due mesi, la mattina molto presto, prima del sorgere del sole, nella casa dell'autrice a piazza Campo Marzio a Roma.

"Nulla è inventato, ma è un romanzo e così va letto". Ciò amava dire Natalia. Non è un'autobiografia, ma è la storia della sua famiglia di origine ebraica e antifascista, ma anche dell'Italia, tra gli anni Venti e i Cinquanta del secolo scorso. I fatti, raccontati con una leggera ironia e un pizzico di umorismo, seguono il flusso dei ricordi; non esiste un ordine cronologico, tanti sono i dialoghi e non ci sono capitoli.

Ogni famiglia ha il suo codice alimentare, ma Natalia, nel suo romanzo, non ci farà mai sentire il profumo e il sapore dei piatti cucinati in casa Levi. **Il cibo servirà solo per raccontare fatti**, eventi, situazioni e **sarà il lettore a doverne ricercare il significato** profondo che sempre ha.

## *La descrizione dei pasti della famiglia Levi*

*Lessico Familiare* prende l'avvio a tavola con la descrizione dei pasti della famiglia Levi, inevitabilmente molto vivaci per la presenza di cinque ragazzi, Natalia e i suoi fratelli Gino, Mario, Alberto e Paola.

Con un linguaggio lieve, coniugato al tempo imperfetto, Natalia racconta i

severi ammonimenti del padre all'ordine del giorno. Se inzuppavano il pane nella salsa gridava: "Non leccate i piatti! Non fate sbrodeghezzi! Non fate potacci!". Li invitava anche a non mangiare troppo per evitare l'indigestione e a non parlare sempre di cibo perché lo considerava una volgarità.

**La tavola in casa Levi era luogo non solo di comunione di affetti ma anche di comunicazione**, a volte allegra e serena, a volte funestata dai rimbrotti del padre.

La cucina è fatta di attese, ma anche di attimi, ha bisogno di cura e di attenzione, come le colture dei tessuti del laboratorio del papà di Natalia, professore di Anatomia comparata e Istologia. Ed è forse per questo che un ritardo nel pranzo o una pietanza troppo cotta scatenavano la sua collera.

I trasferimenti lavorativi del professor Levi avevano costretto la famiglia a continui cambiamenti di città. Nuove case, nuovi amici, nuovi sapori. Così era entrato nella famiglia Levi il "**mezzorado**", il **semplice yogurt** che il professore aveva imparato a produrre in Sardegna dai pastori. Per lui non andava mai bene: o era troppo acquoso o troppo denso. Lo conteneva una zuppiera e lo avvolgeva un vecchio scialle color salmone che era stato nel guardaroba della moglie. Bastava che lo scialle si discostasse un po' per far sì che il "mezzorado" fosse solo "un'acquerugiola verde, con qualche blocco solido di un bianco marmoreo", buono solo da gettare via.

In vacanza con la famiglia Levi, in una tazzina incartata e legata con lo spago, andava la madre del "mezzorado". Quando veniva dimenticata, tra le urla di di-

Natalia Ginzburg

*Il cibo non è solo sostentamento  
ma è soprattutto  
amore e tenerezza*

In quel clima di malinconica paura e di impotenza per la guerra in arrivo, andava a trovarle **Cesare Pavese mangiando ciliegie**. Le amava piccole, ricche d'acqua, perché **sosteneva che avessero il "sapore del cielo"**. Camminando lanciava i noccioli contro i muri e quando arrivava gliele faceva assaggiare "traendole una a una di tasca con la mano parsimoniosa e scontrosa". In quel semplice gesto c'era quella solitudine intima e infinita che lentamente corrodeva il suo animo fino a portarlo a un disperato gesto estremo. "Ai piccoli una mela, ai grandi un diavolo che li pela". In questa tenera filastrocca c'è tutto l'amore della nonna Lidia. Il cibo non è solo sostentamento, ma è soprattutto amore e tenerezza, e allora lo è **la mela riservata solo ai bimbi** di Natalia **perché fuori la guerra infuria** e si è tutti più poveri e il cibo è poco. *Lessico Familiare* scorre leggero e malinconico. Gli anni e gli eventi passano veloci e il cibo velatamente li accompagna senza caratterizzarli con preponderanza come spesso accade nelle famiglie italiane. È presente e sembra quasi che la scrittrice ci inviti a cercarlo per comprenderne l'intimo significato.



sappunto del padre, era ricreata con il lievito di birra. Questo yogurt era la sua sola colazione, alle quattro del mattino, prima di uscire nella Torino fredda e nebbiosa. Ne ingurgitava grandi tazze aggiungendo cucchiari e cucchiari di zucchero.

*Nelle gite in montagna,  
si viaggiava leggeri*

**Giuseppe Levi** amava la montagna ed è per questo che obbligava i figli a compiere con lui faticose escursioni. La moglie, donna tranquilla, allegra e romantica quasi sempre, si sottraeva a quelle gite che definiva "il divertimento che dà il diavolo ai suoi figli". Anche per questa occasione, il professore aveva stabilito un codice alimentare. Definiva una "negratura" portare nelle gite in montagna pietanze cotte e unte e i tovaglioli per pulirsi le dita. La famiglia Levi **metteva negli zaini solo fontina, marmellata, uova sode e pere**. Beveva solo il tè che il professore preparava sul fornello a spirito. Non erano consentiti né Cognac, né zucchero a quadretti. E quindi, inevitabilmente, i ragazzi Levi, con le loro scarpe chiodate, passamontagna e calzettoni di lana sotto il sole cocente, non potevano non guardare con invidia coloro che indossavano scarpe da tennis e che mangiavano panna seduti ai tavolini delle baite.

"Mangerò poco. Una minestrina, una braciola, un frutto". Questo era il menu che si concedeva la mamma di Natalia rimasta sola in Italia quando al marito era stata tolta la cattedra e aveva dovuto riparare a Liegi. Il frutto era sempre lo stesso, una mela Carpendù tipica della Valle di Susa dalla buccia verde e gialla. Nei due anni di esilio del professore, la mamma e la domestica Natalina discutevano continuamente. **L'oggetto del contendere era spesso la cucina**, la grande quantità di cibo cucinato da Natalina, "anche per i poveri della parrocchia", faceva notare la signora Lidia. Poi c'era il caffè sempre troppo leggero, una *sbroscia*, accusa che Natalina addossava alla macchinetta "non buona".





# Passione zucca

di Daniela Malannino

Accademica di Siracusa

*Proprietà, benefici,  
tradizione e arte.*

*Vindizio Nodari Pesenti,  
"Natura viva e natura morta"*



**L**a zucca è un alimento che dà sazietà, è poco calorico, salutare e anche allegro, grazie al suo colore. **In Italia, tra le varietà più diffuse** c'è la Delica, che si sposa con tutti i piatti, dai dolci al pane; la zucca mantovana, detta "cappello del prete" per la sua forma a turbante (perfetta come ripieno delle paste fresche); la Butternut, la va-

riante Violina ideale per preparare zuppe e vellutate; la zucca Marina di Chioggia; quella Trombetta d'Albenga, allungata e ritorta; la zucca lunga di Napoli; la Mammoth Gold, il cui peso può arrivare fino a 100 chilogrammi; la Hubbard, prevalentemente consumata negli USA e, infine, la zucca moscata di Provenza tra le più comuni sulle nostre tavole.

**Nell'acquisto della zucca occorre far attenzione a tre elementi: il picciolo** deve essere morbido, non staccarsi facilmente dalla zucca e presentare un colore vivo; **la buccia**, se colpita con le nocche, deve rimanere soda e restituire un rumore sordo; **la polpa**, se la zucca viene venduta a tranci, deve essere umida e non asciutta.

## *Benefici e proprietà*

La zucca è **ricca di minerali**, come il potassio che favorisce la salute cardiovascolare; calcio, fosforo e magnesio, che sono alleati della salute delle ossa; selenio e manganese che sono componenti delle difese **antiossidanti** dell'organismo; **vitamine A e C** che rafforzano il sistema immunitario; il betacarotene che ha ottimi poteri antiossidanti; il magnesio che rilassa i muscoli e contiene anche ferro.

È ricca di **omega 3**, che aiutano a ridurre il colesterolo del sangue, ad abbassare la pressione sanguigna e a migliorare la circolazione. Utile per chi soffre di stipsi e problemi digestivi, cura le infiammazioni ed è diuretica.

È importante per la crescita dei bambini grazie al fosforo, fonte di alimentazione per il sistema nervoso.

**Discorso a parte meritano i semi di zucca**, che in genere vengono essiccati,

Henri Matisse, "La zucca verde"

riconosciuti in fitoterapia per i loro **effetti benefici sull'organismo**, dati dalla cucurbitina. Utilizzati per combattere l'ipertrofia prostatica e le irritazioni della vescica, hanno anche proprietà vermifughe, **favoriscono anche il buonumore e il sonno**.

**L'olio dei semi di zucca** è utilissimo per **contrastare le irritazioni gastriche**.

In cosmesi, la polpa di zucca è utile contro le scottature e come base per nutrienti maschere per il viso.

### Gustoso ingrediente della cucina siciliana

La zucca, oltre a essere un ingrediente iconico in cucina, è anche fonte di interessanti curiosità che la rendono ancora più affascinante. La cucina siciliana, con la sua abilità nel mescolare sapori e aromi, fa di questo gustoso ingrediente una vera stella culinaria. Dai classici piatti come **la zucca al forno con erbe aromatiche**, che esaltano la sua dolcezza naturale, alle sorprendenti **crêpe alla zucca**, che la trasformano in **un ripieno morbido e saporito**, la versatilità della zucca è un invito a sperimentare.

Si possono cucinare zuppe, vellutate, flan, torte salate o anche dolci, fiori di zucca in pastella, gratinate al forno, arrostite; c'è anche chi ne fa il gelato, chi ci prepara il pane e chi la usa in bevande salutari e saporite.

**Tra le ricette siciliane, la più comune è la zucca in agrodolce**, un contorno facile, reso gustoso da aceto, zucchero, aglio e mentuccia fresca. Una curiosità su questo piatto è che viene **conosciuto anche col nome di "fegato dei sette cannoli"**, perché nato come imitazione di altri piatti che il ceto popolare non poteva permettersi. La zucca in agrodolce, infatti, altro non sarebbe che un piatto che i signori del tempo erano soliti mangiare: ossia il fegato in agrodolce. **La fantasia popolare ha ben pensato di sostituire il fegato con la zucca. I cannoli sono legati alla Fontana del Garraffello** che si trova nel quartiere della Vucciria a Palermo. Ac-



canto a questa fontana, dotata di sette cannule d'acqua, **era solito trovarsi un venditore ambulante** che vendeva la zucca in agrodolce già pronta. Da qui il nome del piatto.

### Oggetto di leggende e miti in molte culture

La zucca è stata oggetto di leggende e miti in molte culture. In alcune parti del mondo, è considerata un simbolo di fertilità e prosperità.

Il suo diffuso uso iconografico nel giorno di **Halloween è legato a una vecchia leggenda**, secondo la quale la zucca svuotata farebbe sì che al suo interno, grazie alla luce, vengano intrappolati gli spiriti maligni che non riuscirebbero più a uscire.

**Molti artisti utilizzarono le credenze antiche** legate alla zucca per dare fascino alle loro opere. Basti pensare, **nel cinema**, al personaggio di Jack testa di zucca nel *Ritorno ad Oz*, rappresentato da uno spaventapasseri animato con una zucca al posto della testa, o ai film come *Pumpkinhead* (1988), *Nightmare Before Christmas* (1993), *Spookley la zucca quadrata* (2005), *L'autunno dei ricordi*

(2019), *Cobweb* (2023). Se **nella letteratura** la più celebre zucca è quella di *Cenerentola* di **Charles Perrault**, **nell'arte** tantissimi pittori ritraggono le zucche nelle loro opere, per esempio **Vincent van Gogh**, *Natura morta con due brocche e due zucche* (1885), **André Derain**, *Natura morta con zucca* (1939), **Pierre-Auguste Renoir**, *Natura morta con frutta* (1882), **Jamie Wyeth**, *Testa di zucca, autoritratto* (1972).

Di particolare rilievo è *Natura viva e natura morta* di **Vindizio Nodari Pesenti** (1879-1961), che mostra due fanciulle che giocano ridenti a sollevare le grandi zucche che si stagliano sopra i loro diversi abiti fioriti. Questo quadro esalta la vivacità dell'apparenza quotidiana, anche se dimessa, dimostrando quanto la pittura vinca sempre e quanto sia potente la creazione di un'immagine.

Infine *La zucca verde*, di **Henri Matisse**, del 1916. Nel vasto universo della pittura pochi artisti sono riusciti a catturare l'essenza della vita e della bellezza della natura negli oggetti più semplici. Dipinte durante la Prima guerra mondiale, in un mondo spesso pieno di oscurità, allora come oggi, le zucche sono un faro di luce e speranza e ci ricordano che l'arte ha il potere di ispirarci a vedere la bellezza in tutte le cose.



# I limoni massesi

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Grazie al clima collinare e alla vicinanza al mare, questi agrumi hanno caratteristiche particolari.*

“L’**avvenire** mi si presenta bello e tranquillo, pieno zeppo di felicità, tra gli aranci e i loro soavi effluvi, tra i colli tutti verdi col mare davanti tutto azzurro, e sopra tutto coi miei cari adorati studi. Finalmente!”. Il 21 settembre 1884, **Giovanni Pascoli** scrive alle sorelle comunicando il suo imminente trasferimento al Liceo Pellegrino Rossi di Massa. La città emana dolcezza per i suoi profumi e il suo clima, dove un orto contiguo alla casa basta ad accogliere piante di limoni, aranci, mandarini, coltivati insieme alla verdura. “Siede Massa tra lucida verzura/d’aranci, a specchio del tirreno mare;/vedi tagliante

dietro lei spiccare/come un zaffiro immenso la Tambura”.

Da sempre decantata da poeti e letterati, in una favorevole posizione collinare al riparo dai venti del Nord e addolcita dall’influenza del mare, Massa è ancora oggi zona di produzione di una varietà di limone conosciuta come “**limone massese**”. Anche se, come risulta dagli studi del volume *Gli agrumi del Nord Mediterraneo* (2000), “non si può parlare del limone Massese, ma piuttosto dei limoni massesi, in quanto **con questo nome si identificano più biotipi** con caratteristiche morfologiche e tecnologiche distinte”. Gli estimi di Massa del 1398 e del 1427 mettono in evidenza che gli agrumi sono nettamente inseriti nelle colture di campagna, collocandosi fra quelle preponderanti dell’olivo e della vite, dei cereali e dei legumi. **Lo Statuto del 1542 prevede i periodi di raccolta e la relativa tassazione del limone:** un pedaggio di quattro bolognini per “ogni soma di limoni sopra muli e cavalli”, mentre gli agrumi portati a spalla “non per vendere” sono esenti dalla gabella.

---

*I Malaspina sono i primi a promuovere la coltivazione degli agrumi nei loro orti*

---

I marchesi Malaspina, che governano il paese, sono i primi a promuovere la coltivazione degli agrumi nei loro orti. **I Medici, aperti e lungimiranti, chiedono piante di agrumi massesi** per il loro giardino di Boboli a Firenze. **Alberico Cybo**, erede della corona marchionale dopo la morte della madre **Ricciarda**





**Malaspina**, nel 1557 provvede a trasferire i limoni dall'orto malaspiniano del Prado a quello di Camporimaldo, poi denominato "**Pomerio ducale**". Il sovrano vuole farne solo **un luogo di delizie** ed è così che nasce un *viridarium magnum* al centro di appezzamenti coltivati a ortaggi. In questo giardino, fra altre piante da frutto, sono accolti i limoni, addossati ai muri che delimitano i cosiddetti "puncigli" e i "limoncelli dolci" sistemati negli angoli più protetti.

L'umanista **Leandro Alberti**, nella sua *Descrittione di tutta Italia*, dipinge il **paesaggio rinascimentale di Massa caratterizzato principalmente dalla presenza degli agrumi**, ritraendolo come "un vago giardino, poiché tale si può chiamare tutto quel paese, essendo pieno di chiari e freschi rivi, di amenissime colline, di folti boschi di cedri, d'aranci e d'olivi, insomma di tutte le cose più dilettevoli e più utili che produce la natura".

La medicina, la gastronomia, l'arte dolciaria attingono le risorse dei limoni offerte dalle scorze, dal succo e dai semi. E la credenza del sovrano allinea quanto di più utile e di più voluttuario si può estrarre dai limoni: **dalle essenze curative ai profumi, dai comuni canditi ai dolciumi più ricercati**. In forza di così diversi impieghi, si può affermare che, tra le piante da frutto, gli agrumi sono i più apprezzati e senz'altro con più redditività. In particolare, la loro utilità era fondamentale **in caso di epidemie per prevenire le malattie e fortificare l'organismo**. Nel 1624, allo scoppiare della peste, si verifica un'eccezionale richiesta di agrumi tanto che **Carlo I Cybo** ne blocca l'esportazione.

### Le caratteristiche dei limoni massesi

I caratteri specifici dei limoni massesi sono **la buccia adatta per essere candita** e "la qualità del suo agro e la lunga durata". Infatti sono **più conservabili**, per questo molto richiesti dai naviganti perché una volta colti seccano, ma **non marciscono** e anche se seccano **conservano il succo**. La forma della pianta è espansa e tende ad allargarsi lateralmente. Dalle gemme a legno si sviluppano germogli di color verde e foglie di color verde scuro. Il frutto è ellissoidale di 8-11 cm di lunghezza e 5-8 di larghezza, con base concava e apice umbonato. La buccia è gialla con buona lucentezza, butterata con un buon numero di ghiandole oleifere. I segmenti sono regolari e numerosi, oltre 10, e si possono separare facilmente tra di loro. In febbraio c'è già qualche fiore fecondato, di conseguenza **la maturazione è precoce** e per tutto l'anno, vista l'elevata rifioritura. È una varietà rustica e presenta **una buona resistenza alle principali malattie**.

**Raffaello Raffaelli**, nella *Monografia storica ed agraria del circondario di Massa Carrara compilata fino al 1881*, scrive degli agrumi massesi: "Gli Aranci e i Limoni, i quali, pel loro profumo, per l'abbondanza del succo che racchiudono e per la finezza della loro buccia, vanno innanzi a quelli della Riviera di Genova e delle regioni meridionali. Nel Concorso agrario di Genova dello scorso Agosto ottennero il premio, per queste ragioni, con Medaglia d'Argento gli Agrumi del Cav. Avv. Luigi Magnani di Massa".

**La zona più propizia agli agrumi è soprattutto ai piedi del monte Brugiana**, dove, in mezzo a folti boschetti di cetrangoli, limoni e cedri, sorgono i paesi di Ripa, Castagnetola e Lavacchio. I produttori principali oggi sono **riuniti nel "Gruppo Culturale Castagnetola-Umberto Tongiani"** che ogni luglio organizza la "**Festa del Limone**".

Nel 2021 il limone e l'arancia massesi hanno **ottenuto il riconoscimento nazionale della biodiversità di interesse agricolo e alimentare**, in quanto risorse genetiche locali.

### Il profumatissimo limoncino, liquore "bambino"

Dalla buccia poco amara e dalla polpa agrodolce si produce il profumatissimo **limoncino**, liquore solitamente sorseggiato a fine pasto come digestivo. Per **Achille Bonito Oliva** il limoncino è il liquore bambino: "Liquore di antica famiglia, il limoncino, casa e chiesa, silenzioso e senza malizia di sapore, è per gli adulti senza essere vietato ai bambini. Ha il colore paziente del convitto, senza oggetto o decisione di fondo, ma con sapore continuo alla gola. Fatto per lo sguardo e malinconica distrazione, non permette e non trattiene ricordi. Liquore di passaggio, il limoncino. Un giallo che rimanda all'azzurro. Non ama essere versato ma preservato in ampole sicure e personali. Il diminutivo limoncino dichiara un liquore infantile, anzi bambino, che nasce limone e desidera diventare limoncino, sicuramente in vitro, così trasparente e guarda dalla bottiglia in girotondo...". Anche nella raccolta di **Giuseppe Panfetti** *La tela perenne*, il poeta massese, "scendendo dalle cime dove sta l'aurora", vive una pausa tra i limoni "incantati dal sole". "Non toccate la terra/ha vincoli antichi e tombe segrete/foglie nere di cotone e fiori segreti./I miei limoni gialli/una lingua colorata/nell'aria. Non toccate la terra/non toccate i verdi germogli/né il pianto triste degli alberi/quando il vento li muove/né la lunga paziente attesa delle amapole" (*Non toccate la terra*).



# Mangiari chioggiotti

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Originali piacevolzze  
gastronomiche tra terra,  
mare e laguna.*

Incastonata tra il delta del Po e la laguna veneta, Chioggia sorge su piccole isole collegate da ponti ed è parte del sito "Venezia e la sua Laguna", riconosciuto nel 1987 come Patrimonio dell'Umanità Unesco.

La sua vocazione marinara traspare anche dalla struttura urbanistica originalissima: tagliata a fette dai canali e cucita dai ponti, con le sue 70 calli, tutte perpendicolari alla piazza principale, assume la classica immagine di una lisca di pesce. Oltre alla principale attività di pesca, si è via via ampliato lo sfruttamento dei

terreni emersi o bonificati, con un significativo potenziamento delle culture orticole che già vantano due pregevoli prodotti: il radicchio rosso Igp (precoce e tardivo), detto "la rosa di Chioggia", e la cipolla bianca tonda agostana, conosciuta e apprezzata per il sapore molto delicato e il buon grado di digeribilità.

*La tradizione culinaria  
di Chioggia si ritrova  
in tanti suoi piatti*



La tradizione culinaria di Chioggia si ritrova in tanti suoi piatti, generati con fantasia ed esperienza al fine di ampliare le possibilità di conservazione e di recupero del cibo, in modo da evitare il benché minimo spreco, sfruttando al meglio le limitate quantità di ciò che ci si poteva permettere, seguendo il ciclo stagionale delle produzioni.

Il **cassopipa** è un'antica preparazione legata all'utilizzo di un tegame di terracotta (*casso*, da *cassariola*), in cui gli ingredienti cuociono lentamente, *pipando*. Una sorta di **zuppetta calda** che i pescatori usavano preparare a bordo dei *bragozzi* (tipiche imbarcazioni a vela) nelle uscite in mare, utilizzando **minutaglia di pesce**, crostacei e molluschi quando tiravano su le reti, e che oggi viene per lo più proposta nella **versione bibarasse in cassopipa**, con l'impiego di una specie di vongola, la **bibarassa** o lupino, abbondante (granchio blu permettendo) nei fondali sabbiosi del mare Adriatico.

Come in altre città della costa adriatica,



anche i pescatori chioggiotti usano preparare il **brodetto** (*broéto*), secondo una tradizione risalente al Medioevo: un piatto povero con il quale un tempo venivano recuperati i pesci di scarso valore commerciale. Inizialmente era il *gò*, o ghiozzo, l'unico ingrediente, poi accompagnato da specie più pregiate, crostacei e molluschi, fino alle ricche combinazioni oggi offerte dalla ristorazione locale. È d'uso degustare questa preparazione appena brodosa accompagnandola, oltre che con la polenta, **con i bussolai o bussolà, grissini spessi chiusi a ciambella o anello**, cotti in forno così da rimanere croccanti per lungo periodo e non essere intaccati da muffe, **sbriciolati nella pietanza** per dare appunto più consistenza. Le **sardèe in saór**, di cui Chioggia vanta orgogliosamente l'origine, nacquero dall'esigenza dei pescatori di assicurarsi un cibo da portare in mare aperto, du-

rante le giornate di lavoro, dalla grande conservabilità che ne garantiva l'integrità per un tempo relativamente lungo. **La conservazione del pesce era assicurata grazie al connubio di due elementi fondamentali, la cipolla e l'aceto.** L'aceto, che regalava la componente acida, permettendo di tener lontani i batteri; la cipolla scongiurava, invece, lo scorbuto dovuto alla carenza della vitamina C. Secondo **la ricetta originale** si cucinano le cipolle (rigorosamente quelle bianche e dolci di produzione locale) con aceto e olio; si mettono in contenitori di terracotta alternando uno strato di queste con uno strato di sardie fritte. Nella versione più "veneziana", si aggiungono uva passa e pinoli. Diversi tipi di pesce: lucerna, sgombro, sogliola, seppia, sono utilizzati per il **pesse incovercià**, una ricetta nata dall'esigenza di **ridare vivacità a pesce cotto alla brace il giorno prima**, e realiz-



zata riscaldandolo in un tegame coperto con una salsa di aceto e limone.

Per la preparazione dei gustosi **moscardini alla búsara** si utilizzano piccoli molluschi cefalopodi dei fondali sabbiosi dell'alto Adriatico, che appena pescati emanano un caratteristico odore di muschio. Secondo la ricetta tradizionale, una volta bolliti, vengono saltati in padella **con un sughetto preparato con pomodoro, insaporito con vino bianco secco e aromatizzato da aglio, peperoncino rosso e prezzemolo tritati.**

*Sono ormai una rarità "moéche" e "masénéte"*

**I cambiamenti climatici e la selvaggia pesca di frodo** rischiano di trasformare ormai in vere e proprie rarità due tradizioni, antichi utilizzi gastronomici del **piccolo granchio verde della laguna: le moéche e le masénéte.** Pochi, esperitissimi "molecanti", con certissima pazienza, selezionano di giorno in giorno i granchi maschi da porre nei vivai nell'attesa che essi abbandonino il proprio carapace per crearsi una nuova corazza più grande e più forte. È proprio in questo momento, in precise settimane dell'anno, solitamente tra aprile e maggio e tra ottobre e novembre, che i granchi, trasformati in *moéche* (morbide), risultano particolarmente teneri.

**I granchietti femmine, masénéte**, che si riconoscono per l'addome ripiegato a forma di cuore, si consumano preferibilmente alla fine dell'estate, quando hanno le ovaie mature e gonfie (vengono dette "col coral") che costituiscono la parte più apprezzata del crostaceo.

**Le moéche vanno mangiate fritte intere**, con tanto di testa e zampe: consumate a poche ore dalla pesca (massimo un giorno), e, nella versione più golosa, **moéche col pien**, una volta sciacquate, vanno poste in un recipiente in cui è stato messo un uovo sbattuto che si mangeranno, diventando ancora più morbide e gustose. Le *masénéte* si preparano lesse e condite con olio, aglio e prezzemolo.



# Sardenaira

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*La gustosa focaccia ligure condita con pomodoro, acciughe, olive, capperi e aglio.*

**L**e focacce con l'olio e le tortine salate, arricchite con vari condimenti, sono caratteristiche delle città e delle località di mare dove il pane, che ha problemi di lievitazione per via dell'aria salmastra, è meno pregiato. È il caso della pizza napoletana, che poi è diventata una leggenda a livello mondiale, ma è la medesima radice storico-ambientale di prodotti simili di Genova e della Liguria. **La focaccia genovese ha un suo dignitoso lignaggio.** Le prime notizie indi-

rette risalgono alla vicenda del vescovo che rimprovera dall'altare i fedeli che stanno affollati al di fuori della chiesa, disertando la Messa, perché ridono e scherzano e si abbuffano di focaccia.

**Il termine italiano deriva dal dialettale *fugassa*** che però, a sua volta, è frutto del termine latino *frugalia*, vale a dire un prodotto realizzato con le *fruges*, ossia con la farina di frumento. Tanto è vero che, nella concezione popolare, è *frugale* chi non mangia carne.





### Per preparare la focaccia occorre grande professionalità

Per preparare una valida focaccia, un tempo era difficile produrla a casa, perché occorrevano ampi testi di ferro e forni a riverbero. A maggior ragione, dopo la prima metà del XVIII secolo, occorreva il forno a volta, quello che avrebbe fatto compiere un salto di qualità alla farinata. Il procedimento non è complesso ma occorre la massima professionalità. Si mescola la farina dove è stato versato un grosso bicchiere d'acqua, nel quale è stato sciolto il lievito di birra. **L'impasto deve poi lievitare per quattro ore** prima di lavorarlo di nuovo con olio d'oliva, un bicchiere di vino bianco e sale. **Poi altre tre ore di riposo.** Si stende l'impasto, ormai morbido, in un'ampia teglia già oliata, mantenendo uno spessore omogeneo. Si aggiungono ancora olio e sale e si colloca nel forno già caldo.

### Nel tempo, si sono diffuse due varianti

Nel tempo, si sono diffuse due varianti. Una consiste nell'**aggiungere foglie di salvia** sull'impasto prima di infornare. La seconda, ormai classica, vede l'**impiego della cipolla** che viene lavata, poi tagliata a strisce molto sottili che vanno collocate sull'impasto prima del secondo riposo aggiungendo ancora olio. **Un notevole prestigio hanno acquisito le speciali focacce salate e condite**

dell'estremo Ponente ligure, in particolare dell'area imperiese, e che sono presenti anche in Provenza con il nome di *pissaladière*. La preparazione, a seconda delle località, è pressoché simile con minime varianti. Tuttavia, il nome bizzarramente cambia da paese a paese.

### I nomi bizzarri che derivano dall'uso del pesce

**I due termini classici, usati soprattutto a Sanremo, sono sardenaira e pisciarada.** Il primo indica l'impiego nel condimento dei pesci salati (acciughe o sardine), anche se, secondo una tesi che però non ha alcun fondamento semantico, sarebbe legata al consumo da parte dei *sardenairi*, ossia i marinai che operavano lungo le rotte da e per la Sardegna. *Pisciarada*, invece, ha un etimo dialettale più ovvio e deriva dall'impiego dei "pesci salati", esattamente come la *pissaladière* provenzale. Tuttavia, il gioco dei termini non finisce qui. La nostra focaccia **a Imperia** (sia a Oneglia, sia a Porto Maurizio) è chiamata *piscialandrea* perché, secondo un immaginario popolare, viene indicata come particolarmente apprezzata dal grande ammiraglio **Andrea Doria** (nato appunto a Oneglia, nel 1466), che l'avrebbe gustata accompagnata da vino bianco locale. La ricostruzione non ha alcuna base: è pura fantasia, anche perché i primi dati indiretti li abbiamo alla fine del XVI secolo, con modifiche proseguite negli anni successivi.

**A Bordighera**, comunque, la nostra focaccia è chiamata *pisciarà*; **a Ventimiglia** *pisciadela* e *machetusa* ad Apricale. Riguardo a quest'ultima indicazione, va ricordato che nell'estremo Ponente ligure il *machetu* è una salsa realizzata in due fasi: in una prima battuta si conservano per qualche mese, in vasi ermetici, sardine o acciughe crude decapitate, ripulite e diliscate; in una seconda fase, il pesce salato viene lavato e battuto al mortaio; la poltiglia ottenuta si conserva per almeno un mese sott'olio. **Il machetu, in alcune varianti della focaccia, sostituisce i pesci salati.**

### Nella "sardenaira" è vietato l'uso del formaggio

La realizzazione della *sardenaira* (usiamo ora la denominazione di Sanremo) presenta piccole varianti, ma **ci sono comunque regole fisse e fondamentali.** In primo luogo, l'impasto deve risultare, anche a fine cottura, morbido, omogeneo e soffice. **A fine cottura solo i bordi sono lievemente croccanti.** Dal punto di vista dell'evoluzione storica, la *sardenaira* ligure e provenzale nasce e dura per qualche secolo con la presenza esclusiva del pesce salato, al quale poi si aggiungono le olive nere denocciolate. Il pomodoro, come del resto in tutta la cucina italiana, arriva all'inizio del XIX secolo. La stessa vicenda che caratterizza la pizza napoletana. Curiosamente la sorte della *sardenaira* non sfiora mai la vicenda del successo mondiale della pizza "Margherita" (in onore della allora Regina d'Italia e giocata sul "tricolore": pomodoro, mozzarella e basilico). In effetti, le due focacce salate - ligure e partenopea - sono per molti aspetti ricette "cugine", ma c'è una variante fissa fondamentale, ossia la presenza della mozzarella nella pizza napoletana, mentre nella *sardenaira* è sempre assente qualunque tipo di formaggio. **È un elemento che ne altera decisamente il sapore.** Pur affacciate sul mare e frutto d'una simile radice culturale, navigano lungo rotte che non si incrociano mai.



# Le “navi fattoria”

di Ugo Bellesi

Delegato onorario di Macerata

*Un nuovo fenomeno aumenta le difficoltà dei pescatori, tanto che il 90% del pesce che mangiamo viene dall'estero.*

**S**e ne parla poco, ma appare già assai evidente che il settore della pesca è sempre più in difficoltà. I pescatori dell'Adriatico lamentano in particolare che **le vongolare hanno raschiato per anni il fondale distruggendo l'habitat di molte specie di pesce**. In secondo luogo, da sempre si è imposto il **“fermo pesca”** nei mesi sbagliati e cioè in estate anziché in primavera. Né si può tacere che i pescherecci siano sottoposti a regole molto rigide e a controlli severissimi, sia per quanto riguarda le ore di pesca e le giornate in cui possono pescare, sia per il pescato. Per non parlare poi del **costo del gasolio che è aumentato**. Tutto ciò ha comportato **una massiccia importazione di pesce dall'estero** dal momento che in altri paesi del Mediterraneo non ci sono le regole ferree imposte dall'Europa. Recenti statistiche ci dicono che quasi il 90% del pesce che si consuma in Italia proviene dall'estero.

*Le “navi fattoria” sono gestite da grosse multinazionali*

I nostri pescatori parlano con molta preoccupazione delle “navi fattoria” gestite da grosse multinazionali che frequentano soprattutto l'Atlantico. **Si tratta di vere e proprie “industrie galleggianti” con equipaggi anche di 400 persone che**



**rimangono in mare per mesi** e, quando non sono direttamente impegnate nella pesca, seguono i pescherecci e raccolgono il loro pescato in vasche colme di acqua e ghiaccio per abbassare la temperatura del pesce a 1 °C. Sono molto precisi i criteri che regolano i passaggi del pesce surgelato dalla produzione fino al banco di vendita. Nelle “navi fattoria” infatti **si procede direttamente alla pulizia del pesce e al surgelamento**. La temperatura deve essere sempre mantenuta molto bassa e cioè a -18 °C, perciò **la qualità resta alta, ma certamente non sarà come il pesce fresco dell'Adriatico**.

**Come si fa a scoprirlo?** I vari tipi di pesce del nostro mare “rispettano” da sempre, come è ovvio, **la stagionalità** e il nostro pescivendolo di fiducia si farà garante di ciò. Tanto più che anche in alcuni supermercati i titolari ci tengono molto a esporre il cartello “Pesce del nostro Adriatico”. D'altra parte il consumatore accorto può sempre, una volta per tutte, farsi un elenco della stagionalità del “nostro” pesce.

*Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli allevamenti artificiali*

A parte il pesce che arriva dalle “navi fattoria”, negli ultimi anni si sono moltiplica-

ti, anche in Adriatico (ma un po' in tutto il mondo), gli allevamenti artificiali di pesce **in grossi contenitori fatti di reti, anche metalliche**. Tuttavia, le enormi quantità di pesce in tali allevamenti possono essere **attaccate da infezioni** per cui si deve ricorrere agli antibiotici o ad altri prodotti. Ci sono i controlli sanitari, come è ovvio, ma troppo spesso, si dice, gli allevamenti sono così “affollati” che i pesci finiscono per cibarsi delle proprie feci.

Comunque sia, resta il fatto che le “navi fattoria”, come gli allevamenti artificiali, fanno **una concorrenza spietata ai nostri pescatori** che, costretti a praticare la pesca in pochi giorni a settimana, vedono ridursi i loro guadagni e alla fine preferiscono riconsegnare la licenza di pesca e dedicarsi ad altre attività. A conferma di tale fenomeno, c'è il fatto che nei ricettari più moderni **non compaiono quasi più ricette tradizionali** come i brodetti o le zuppe di pesce, ma neppure la papalina, le triglie, gli sgombri, le sogliole. Sono sempre più numerose invece le ricette di salmone, baccalà, tonno, pesce spada. Oppure **si parla di “fletti”** di orata, di sgombro, di nasello, che è facile sospettare provengano dalle “navi fattoria”.





# Il frutto che venne dal Messico

di Giuseppe Vinelli

Accademico di Foggia

*Il fico d'India, simbolo degli Aztechi e della bandiera messicana, lo è divenuto anche della Sicilia, seconda produttrice mondiale.*

**S**i racconta che gli **Aztechi**, dopo circa 200 anni di nomadismo, fondarono la loro capitale, **Tenochtitlán** (l'attuale Città del Messico), verso il 1325, sull'altopiano del loro territorio, nel luogo in cui un'aquila reale (simbolo sacro) si soffermò su un cactus (*opuntia*) carico di frutti. Dopo circa due secoli, nel 1493, i semi di quel cactus giunsero in Europa, portati da **Cristoforo Colombo**, che, convinto di avere raggiunto l'India da Occidente, chiamò la pianta *opuntia ficus-indica*, cioè **fico d'India** o **ficodindia**. Quel cactus, divenuto anch'esso un simbolo per gli Aztechi, fu poi inserito dai discendenti, gli attuali messicani, nel loro stemma e nel loro vessillo. **Nella bandiera nazionale del Messico** (simile nei colori a quella italiana), campeggia, infatti, nel centro, **un'aquila reale appollaiata su un cactus**, del genere *opuntia*, **carico di frutti**, con un crotalo nel becco.

*Si diffuse rapidamente nel bacino del Mediterraneo*

Trattandosi di una pianta adattabile alle zone aride e **resistente al caldo**, si diffuse rapidamente nel bacino del Mediterraneo e **in particolare nell'Italia meridionale**. L'Italia è il secondo paese al mondo, dopo il Messico, per produzione di fichi d'India.



**Il 90% si produce in Sicilia** e anche di questa isola esso è divenuto un simbolo. Oltre che in Sardegna e Calabria, è molto diffuso in **Puglia**, in particolare a Manfredonia, alle falde del Gargano.

**Giuseppe Ungaretti**, inviato speciale della "Gazzetta del Popolo", nel suo *Il deserto e dopo*, reportage dalle Puglie del 1934, descrisse con stupore la "selva di fichidindia" intorno a Manfredonia, che "... toglieva il respiro a chi l'osservava".

**Ne esistono tre cultivar**, che differiscono tra loro **per la colorazione del frutto**: la **sulfarina**, la più diffusa, di colore giallo, la **muscaredda**, bianca, e la **sanguigna**, rossa.

I frutti che maturano in agosto, detti **agostani**, sono più piccoli; quelli che matu-

rano in autunno, detti **tardivi** o **bastardoni**, sono **più grossi e succulenti**.

**Una curiosità: i fichi d'India della Sardegna non hanno spine.**

*In gastronomia hanno diversi utilizzi*

In gastronomia i fichi d'India, oltre a essere consumati freschi, sono utilizzati per la produzione di **succhi, liquori, marmellate, gelatine** (mostarda in Sicilia). Sul Gargano e a Manfredonia, si produce **un mosto per le "cartellate" natalizie**.

I **"cladodi" (le pale)** possono essere mangiati **freschi, in salamoia, sotto aceto, canditi**, sotto forma di confettura.

Dai cladodi gli Aztechi estraevano un pigmento colorante per il tipico rosso-cocciniglia.

I fichi d'India, ricchi di vitamina C, **hanno molte proprietà terapeutiche e medicinali**: antiossidanti, astringenti, antinfiammatorie, cicatrizzanti, emollienti, idratanti.

Sono, infine, alla base di creme, lozioni e shampoo **che favoriscono la crescita dei capelli**.





# Il pecorino di Farindola

di **Maria Cristiana Serra**

*Accademica di Pescara Aternum*

*Un gioiello  
gastronomico  
molto antico,  
dal gusto  
pieno e corposo.*

**A**lle pendici del Gran Sasso, arroccata su un alto sperone roccioso, si erge **Farindola**.

Fondata dai Longobardi dopo la caduta dell'Impero romano, divenne, nel tempo, uno dei paesi più grandi e importanti della zona. Qui avremmo trovato una scuola per suonatori di corno - utilizzato per avvisare gli altri pastori del sopraggiungere dei branchi di lupi - e una per insegnare la lotta contro gli orsi, che spesso scendevano dalle montagne con intenti belligeranti. E così la sua fama perdurò fino agli inizi del 1900, quando **il Comune**, diversamente da quelli

delle zone limitrofe, **concesse ai farindolesi vasti terreni pubblici da adibire al pascolo, favorendo così la pastorizia e la produzione del pecorino.**

Il paese divenne il centro nevralgico del commercio di questo formaggio tipico che, ben presto, prese semplicemente il nome di "**pecorino di Farindola**" anche quando prodotto nei paesi limitrofi.

Nel secondo dopoguerra, purtroppo però, al pari dei giorni che viviamo, si assistette a un generale **spopolamento delle zone interne** e, con esso, **a un calo della produzione del pecorino**, tanto che, negli anni Ottanta, si preparava solo per autoconsumo.

Dobbiamo aspettare gli inizi del 2000 per avere un'inversione di tendenza. Gli abitanti della zona, infatti, solo allora compresero che l'unico modo per far rifiorire l'economia era quello di consorzarsi, dotandosi di un proprio disciplinare.

Ed è proprio **grazie al Consorzio dei Produttori del pecorino di Farindola che ripartì la produzione di questo formaggio antichissimo e unico al**

mondo, **incluso tra i Pat abruzzesi**, che può vantare un alto valore nutrizionale per la presenza di un elevato contenuto di amminoacidi essenziali, come la leucina, la lisina e la valina, nonché la quasi totale assenza di lattosio.

*Un formaggio già noto  
agli antichi Romani  
del I secolo d.C.*

Sappiamo che il pecorino di Farindola è un formaggio antichissimo, perché già noto agli antichi Romani del I secolo d.C. **Marco Valerio Marziale**, per esempio, nei suoi epigrammi dedicati ai **casei**, lo descriveva come adatto a **una colazione vegetariana**, in sostituzione della carne, o **come gustatio, ossia come antipasto** prima di una cena.

Conosciuto come **caseus vestinus**, si narra che avesse **un gusto pieno e corposo, così come era forte e rude il carattere dei Vestini**, la popolazione di ori-



L'ultimo suonatore di corno

gine osco-umbra che lo produceva. I Vestini erano stanziati nella parte sud-orientale del Gran Sasso, proprio nello stesso territorio sito a cavallo delle province di Pescara e Teramo, dove ora insistono i nove Comuni che appartengono al Consorzio.

È un formaggio unico al mondo, inoltre, per **tre motivi principali**.

**Le erbe di cui si nutrono le pecore** nei pascoli montani del Gran Sasso sono note per la loro **biodiversità**, ed è proprio grazie a queste che il sapore del pecorino è così inconfondibile. Con la **transumanza verticale**, sono state, infatti, **salvaguardate tutte le componenti aromatiche** e microbiologiche apportate dall'ambiente di produzione e dall'alimentazione degli animali in base ai loro terreni di pascolo.

Il fatto, poi, che si ottenga con latte crudo - riscaldato, senza farlo bollire, sino alla temperatura corporea dell'animale - fa sì che si possa apprezzare ancor più l'aroma dato dalle erbe locali, aumentandone l'impronta sensoriale.

Altra peculiarità, unica in Italia e, forse, nel mondo, è data dall'uso del **caglio di suino** aggiunto al latte crudo. Per ottenerlo, si usa la parte interna dello stomaco del maiale che è ricca di enzimi digestivi. Questa viene pulita e trattata mettendola **in infusione con sale e vino bianco Montònico per circa tre mesi**.

Si procede, infine, alla "rottura della cagliata in granuli di dimensione compresa tra 0,5 e 2 cm e quindi alla posa in fiscelle e alla formatura". Posto all'interno di questi piccoli cestini di vimini chiamati *fiscelle*, il formaggio viene poi salato solo sulle due facce, per estrarre la parte liquida e farlo asciugare, in modo da raggiungere l'inceneratura. Dopo un giorno o due, la forma viene estratta dalla *fiscella* e sistemata sopra panche di legno. Qui inizia la fase della stagionatura, che deve durare minimo 90 giorni. Di recente, infatti, si è scoperto che i patogeni contenuti nella microflora autoctona smettono di proliferare proprio dopo il superamento di tale periodo, a dimostrazione della lungimiranza e della saggezza dei popoli antichi.

Durante la stagionatura, che può durare



anche due o tre anni, **le forme di cacio devono essere cappate, ossia cosparse frequentemente con una emulsione di olio extravergine di oliva e aceto** per mantenere il suo giusto grado di umidità, evitare muffe e rotture della crosta. La stagionatura prosegue, infine, in vecchie madie di legno di faggio.

*Il rito tutto femminile della preparazione del "caseus vestinus"*

Il pecorino di Farindola è, infine, il **pecorino delle donne**, perché solo le donne possono prepararlo. **Non sappiamo quando sia nato questo "rito"**, tutto femminile, **tramandato per secoli da madre in figlia**, ma potremmo quasi ipotizzare che discenda dalle antiche donne vestine, **devote alla dea Vesta, protettrice del focolare domestico**, quale centro delle attività essenziali della vita familiare, simbolo di intimità e di calore. Erano, infatti, le donne che, al pari delle vestali, mantenevano sempre acceso il fuoco in casa per prepararvi il cibo, ma anche per condividere, attorno a esso, a fine serata, i momenti salienti della giornata.

Qualunque sia l'origine, il pecorino di Farindola viene realizzato **seguito metodi di produzioni ormai secolari**, a esclusivo appannaggio delle **donne che ne gestiscono l'intera filiera** (dalla mun-

gitura alla caseificazione, dalla cura della stagionatura alla conservazione delle forme), mentre all'uomo spetta solo la gestione e il foraggiamento del bestiame. E così, se oggi si vuole verificare **l'autenticità di una forma** di pecorino di Farindola - che ha riacquisito, per le comunità della zona, sia un grande valore economico sia culturale - si dovrà controllare che **sull'etichetta vi sia apposto il nome della donna che l'ha curata**, come una figlia, giorno dopo giorno fino alla vendita.

Tuttavia, ogni medaglia ha il suo risvolto: purtroppo, **le difficoltà che gli allevatori devono affrontare ogni giorno per salvaguardare questa unicità sono molte**. Abbiamo **la siccità** incipiente, che rende più arduo trovare il foraggio adatto al bestiame. E ci sono, poi, **gli esosi costi di smaltimento della lana**, che scoraggiano l'ingresso di nuovi consorziati. Un tempo bene prezioso, la lana è divenuta, infatti, solo un rifiuto speciale. È per superare tutto ciò, che il Consorzio, assieme all'Associazione Pecunia di Castel del Monte, ancora una volta si è lanciato in un nuovo progetto nel tentativo di **recuperare un'altra tradizione ormai desueta, ossia quella della filatura della lana**, contribuendo alla sostenibilità del mondo rurale e alla valorizzazione del territorio, creando, al contempo, nuove opportunità economiche. Il tutto nella speranza che questo ritorno al passato possa dare il via a un nuovo, prospero, futuro.



# La pasta di legumi, questa sconosciuta o quasi!

di **Maurizia Debiaggi**

Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia

*Un'alternativa gustosa  
a quella tradizionale di  
grano duro.*

**L**a pasta di legumi, questa sconosciuta. O meglio, sconosciuta fino a poco tempo fa. **Come tutte le novità è entrata nelle nostre diete in punta di piedi** per vincere i sospetti di essere un surrogato del piatto tradizionale italiano per antonomasia. La sua storia è infatti relativamente recente rispetto alla pasta di grano abitualmente consumata e può essere ricondotta all'evoluzione delle diete e delle esigenze nutrizionali moderne.

*Perché e come è arrivata  
sulla nostra tavola?*

Perché e come è arrivata sulla nostra tavola? È **uscita dalla nicchia di mercato nei primi anni 2000** e ha iniziato a guadagnare popolarità fino a essere presente sempre più frequentemente negli scaffali dei supermercati. Aziende italiane e grandi marchi internazionali





hanno oggi ampliato la loro offerta includendo pasta di lenticchie, ceci, piselli e altri legumi, contribuendo alla sua diffusione su larga scala.

Tale diffusione è stata in gran parte dovuta all'aumento dell'interesse per diete a base di proteine vegetali e alla **crecente consapevolezza dei benefici nutrizionali dei legumi**: secondo le linee guida nutrizionali dovremmo infatti consumare dalle due alle quattro porzioni di legumi a settimana!

In poche parole la pasta di legumi rappresenta un'alternativa attraente e gustosa a quella tradizionale. La scelta, tuttavia, dipende dalle preferenze personali in termini di gusto e consistenza. Certo, al primo assaggio ci rendiamo conto che un fusillo di ceci e uno di grano duro divergono sensibilmente per caratteristiche organolettiche. **Quello di legumi ha un sapore più deciso e una consistenza meno elastica** rispetto a quello di grano: insomma, è un'altra cosa, soprattutto per gli amanti della pasta di grano duro "al dente", magari trafilata al bronzo!

### *Il confronto tra pasta di legumi e quella di grano duro*

Confrontare la pasta di legumi con quella di grano **senza cadere in luoghi comuni** e paragoni tradizionali **può tuttavia essere utile** per apprezzare **le peculiarità e i benefici** unici di ciascun tipo.

**La pasta di legumi, rispetto a quella tradizionale, ha un più alto contenuto proteico**, ideale per diete vegetariane e vegane; un **maggiore contenuto di fibre**, ottimo per la salute digestiva e **il mantenimento della sazietà**; un **minore indice glicemico**, adatta quindi a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue; e, *last but not least*, è **naturalmente senza glutine**, un'opportunità per chi soffre di celiachia o sensibilità al glutine. Ha un sapore distintivo, spesso legato al legume di origine, e una consistenza diversa, più granulosa o densa. **La pasta di grano**, per contro, è una **buona fonte di carboidrati complessi**; può essere arricchita con vitamine e minerali e le versioni integrali offrono più fibre rispetto a quelle raffinate. Rispetto alla pasta di legumi, ha un sapore neutro e **una consistenza piacevolmente elastica**; è estremamente versatile e **si adatta bene a una vasta gamma di ricette e condimenti**. Non dimentichiamo, inoltre, che assorbe bene i sughi offrendo un maggior equilibrio dei sapori.

### *Una risposta alle esigenze nutrizionali e ambientali*

**Considerando l'impatto ambientale**, punto sempre più importante quando parliamo di produzione alimentare, sicuramente **la coltivazione dei legumi può essere più sostenibile**, richiedendo meno risorse e contribuendo alla fissazione

dell'azoto nel suolo. Per la pasta di grano, l'impatto ambientale dipende dalle pratiche agricole: l'agricoltura integrata e biologica, oggi ben avviate, possono migliorare la sostenibilità.

Concentrarsi su questi aspetti specifici permette di apprezzare **le qualità uniche di entrambe le tipologie di pasta** senza relegarle a un confronto diretto che può essere limitante, anche perché il futuro della pasta di legumi sembra promettente. Rappresenta, infatti, una risposta moderna alle esigenze nutrizionali e dietetiche contemporanee, riflettendo i cambiamenti nelle preferenze alimentari, soprattutto **la tendenza a un maggior consumo di proteine vegetali**.

È probabile che la produzione e il consumo di pasta di legumi continueranno a crescere. La ricerca e lo sviluppo nel campo degli alimenti a base di legumi porteranno probabilmente a nuove innovazioni e varietà di prodotti, migliorando ulteriormente la loro qualità e accettazione tra i consumatori.

Le ricette? La mia preferita è la pasta di lenticchie con capperi e olive, da provare!





# I molti pregi della birra

di Maurizio De Vanna

Accademico di Trieste

*Oltre a essere una bevanda socializzante, trasversale a tutte le fasce di età, è un'amica dell'asse microbiota-intestino-cervello.*

**È** ormai universalmente noto che il nostro organismo è dotato di due cervelli: il primo è quello contenuto nella testa, mentre il secondo si trova a livello del tubo digerente. Tra i due cervelli, i collegamenti sono bidirezionali, ma solo recentemente si è scoperto che quello intestinale è fortemente condizionato da una ricchissima popolazione di microorganismi, costituita prevalentemente da batteri, virus e funghi, la cui identità è stata solo da poco resa nota grazie a **sofisticata tecniche di indagine genetica** (metagenomica). Esse consentono di identificare non solo i generi e le specie presenti nel contenuto del tubo digerente, ma anche i singoli ceppi, con conseguente apertura allo sviluppo di

**interventi sempre più mirati a influenzare le condizioni di equilibrio o di squilibrio tra germi buoni e cattivi.** Se prevalgono i cattivi, c'è il rischio che la mucosa intestinale diventi permeabile, il cosiddetto "leaky gut" o "intestino permeabile", con conseguente penetrazione di germi patogeni e tossine attraverso la parete intestinale. Interviene allora **il nostro sistema immunitario, di cui ben il 70% è localizzato proprio attorno al tubo digerente.** L'eventuale penetrazione di tossine e germi patogeni determina lo sviluppo di un'inflammatione generalizzata più o meno grave, responsabile di tutta una serie di patologie a carico dei principali organi e apparati del nostro organismo. In particolare, l'inflammatione del sistema nervoso, detta anche *neuroinflammatione*, è causa di disturbi psichici come ansia, depressione, autismo e altre patologie neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer.

---

*La birra è una testimone silenziosa della storia umana*

---

La birra è una testimone silenziosa della storia umana, **una compagna costante che ha attraversato millenni di evoluzione culturale e tecnologica** e contende al vino il primato della bevanda alcolica più antica al mondo. **Essa è, insieme al pane e al vino, uno dei primi alimenti elaborati dall'uomo.** Attualmente, è ancora la bevanda più consumata al mondo, dopo l'acqua e il tè. Sicuramente **da oltre 7.000 anni l'uomo si disseta con la birra**, come attestato dalle fonti storiche di tutte le più grandi civiltà del pas-





sato. **La prima descrizione documentata di una ricetta per produrre birra risale al 4.000 a.C.:** furono i Sumeri a cimentarsi per primi nell'arte di produrre una bevanda alcolica assimilabile alla birra. Se il consumo si è diffuso in tutto il mondo e attualmente è dovunque in forte aumento, vuol dire che le sue proprietà benefiche hanno comunque superato i rischi di sviluppo di patologie

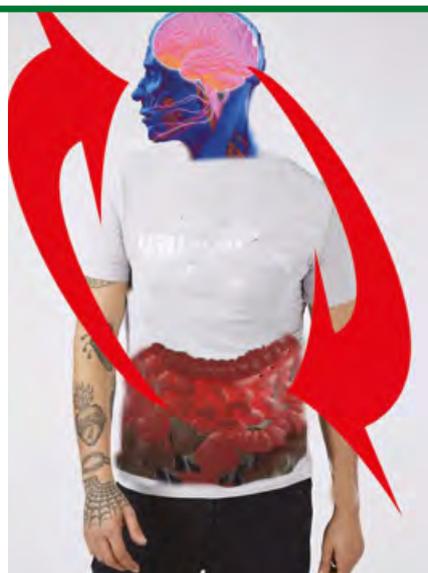
alcol-correlate. Non per niente **Platone** stesso aveva affermato: "È stato un uomo saggio colui che ha inventato la birra". **Dopo i Sumeri, la tecnica di produzione passò agli Egizi** che la davano, come parte dello stipendio, ai costruttori delle piramidi e addirittura, opportunamente diluita, la facevano bere persino ai bambini come cura delle più svariate malattie organiche.

**Nel Medioevo, i monaci benedettini aggiunsero un ingrediente fondamentale nell'arricchire le sue potenzialità, ossia il luppolo,** che contiene molte sostanze benefiche, come i polifenoli e altri antiossidanti, fondamentali nel ritardare il processo di invecchiamento. Inoltre **la birra è un rilassante naturale,** grazie al suo contenuto di acido nicotinico e lattoflavina, per cui dopo averla bevuta avremo una piacevole sensazione di rilassatezza. La birra **nasce come bevanda artigianale,** casalinga, per diventare, come nella nostra epoca, un prodotto industriale. A dire il vero, da poco tempo si è invertita nuovamente la rotta,  **tornando a essere un prodotto che sempre più persone amano fare a casa,** in autonomia, grazie ad **appositi kit** reperibili a prezzi veramente contenuti.

*Un'esperienza sensoriale che dà piacere*

**Il nostro cervello trae sicuramente un godimento psicofisico** in quanto degustare una birra è molto più di berla. È una vera e propria esperienza sensoriale che dà piacere, pari a qualsiasi altra forma di godimento fisico e psicologico, perché il





circuito nervoso è sempre lo stesso: il segnale elettrico parte da nuclei sottocorticali, dove si libera dopamina, per arrivare alla corteccia cerebrale deputata a riconoscere e valutare la fonte e l'intensità dello stimolo che ha generato la percezione del piacere. Ciò che cambia è la quantità di dopamina che viene liberata a livello dei nuclei sottocorticali, da cui dipenderà la successiva motivazione alla ricerca del medesimo stimolo edonico. Ovviamente la dopamina liberata dopo una degustazione di birra non sarà quella sperimentata dopo l'assunzione di altre sostanze, ma risulta evidente che se il consumo di birra si è mantenuto elevato nei millenni, vuol dire che il piacere provato non è affatto trascurabile.

**Si tratta di un'esperienza sensoriale che non passa solo attraverso il gusto,** ma attraverso tutti e cinque i nostri sensi. **Già la vista** anticipa cosa proverà il nostro palato, osservando il suo colore, la sua corposità, la sua schiuma. **La birra va anche ascoltata,** sentirne lo scroscio, il suono delle bollicine che si sprigiona da una bottiglia appena aperta. **Il tatto** viene coinvolto per quella sensazione che proviamo quando l'avviciniamo alle labbra, con la schiuma che ci accarezza la bocca. **L'olfatto** ci aiuta a esaltare gli aromi della birra grazie al nostro cervello, che invia stimoli di sensibilizzazione alle papille gustative. Infine, il gusto ne coglie il sapore, la corposità e il retrogusto. Il piacere che se ne ricava dipende **anche dal modo di bere la birra, a cominciare dal bicchiere:** dalla forma che si sceglie, dalla temperatura a cui si serve, al colore, alla trasparenza, al profumo, alla quanti-

tà e qualità della schiuma. **Un bicchiere alto e slanciato** è più adatto **per le birre lager o pils,** che non hanno profumi decisi e devono ridurre al minimo il contatto con l'aria per non disperdere l'aroma. **Il tulipano valorizza le birre ale** (ad alta fermentazione) e **quelle doppio malto** dai profumi tostati, mentre **il panciuto ballon** esalta le birre molto aromatiche **"da meditazione"** come le **trappiste. Il flûte,** infine, è perfetto per le birre **particolarmente frizzanti** perché ne mantiene la vivacità.

---

*Una bevanda capace di unire gli individui promuovendo la socializzazione*

---

Per quanto riguarda le nostre funzioni cerebrali, possiamo affermare con sicurezza che la birra è sinonimo di tradizione e cultura, convivialità e relax, gusto e leggerezza, e che, secondo la stragrande maggioranza di consumatori, è **anche una bevanda adatta a tutti** senza distinzioni anagrafiche, sociali, di provenienza o stile di vita. La diversità è uno dei suoi punti di forza, che si riflette nella **vasta gamma di ingredienti e processi di produzione.** Nessun'altra bevanda alcolica offre una tale varietà di scelte, e le azioni in questo senso **favoriscono l'inclusione e l'apprezzamento da parte di un pubblico più ampio,** promuovendo di conseguenza socializzazione e benessere. La birra, pur così diversa nelle varie latitudini e culture, è considerata quindi una bevanda

capace di unire gli individui. **Secondo le più recenti indagini demoscopiche,** la stragrande maggioranza delle persone considera la birra una bevanda inclusiva, un'opinione **trasversale a tutte le fasce di età,** in quanto condivisa dalla Generazione X, dalla Z e dai Millennials, che concordano nel considerarla un collante sociale utile per promuovere l'inclusività. **Tra le motivazioni** addotte, sono riportate **la sua ampia reperibilità** in tutti i Paesi del mondo, seguita dalla capacità di creare **un ambiente di socializzazione rilassato e aperto.** Sono generalmente apprezzati anche **la bassa gradazione alcolica e il rapporto qualità-prezzo** tra i più convenienti in assoluto.

Da quanto sopra, emerge che la birra, **se bevuta in modo responsabile e con moderazione,** fa bene all'organismo e in particolare all'asse che **collega in modo bidirezionale cervello, intestino e microbiota.**

**Il cervello,** per il benessere psicosociale che deriva, sia dal piacere stimolato dai nostri cinque organi di senso, sia da quello che emana dallo star bene con gli altri per l'aumento del livello di socialità. **L'intestino,** per il rafforzamento della barriera fisica e immunitaria rappresentata dalla mucosa e dal sistema linfatico che alberga in massima parte attorno al tubo digerente. **Il microbiota** intestinale, per l'aumento della diversità delle specie batteriche che vivono in simbiosi con noi e in particolare per la crescita dei batteri benefici per il nostro organismo: un microbioma intestinale più diversificato è collegato a un minor rischio di malattie cardiache, diabete e Covid grave o Long Covid. Parafrasandone un altro, si può coniare il motto "una birra al giorno toglie il medico di turno"? L'alimentazione è in realtà una materia così complessa che impedisce qualsiasi semplificazione e impone una condotta consapevole, responsabile e diversificata da soggetto a soggetto: la birra, in particolare, è quasi sempre una bevanda che contiene alcol, la cui tossicità è comunque da non trascurare da parte di tutti noi.

**Maurizio De Vanna**



# L'isola felice della cucina vegetale

di **Tullio Sammito**

Accademico di Ragusa

*Al di là delle libere scelte di diversi stili alimentari, la dieta vegetariana investe non solo la sfera culinaria ma anche quella esistenziale.*

**P**arafrasando in positivo la celebre canzone di **Edoardo Bennato**, si potrebbe definire la cucina vegetale come l'“isola che c'è”. Ai nostri giorni, sono tanti i tipi di cucina e gli orientamenti che nascono, vanno in auge e si affermano o che, dopo un breve successo, passano di moda e svaniscono. Quello della **cucina vegetale** è, invece, un campo privilegiato **in quanto è sempre esistita**. Per secoli i nostri antenati si sono cibati dei prodotti della terra, sia spontanei, sia coltivati. Oggi, sono sempre di più coloro che in Italia e nel mondo scelgono un'alimentazione vegetariana, decidendo di escludere dalla loro dieta tutti i tipi di carne e pesce. **Non è solo un fatto di moda, bensì una scelta nutrizionale**, indice di consapevolezza e informazione, conoscenza e civiltà. Un percorso di crescita, il raggiungimento di una nuova dimensione, soprattutto da parte di coloro che, stanchi di ciò che ci propina l'industria alimentare massificata o, peggio, quella dei prodotti confezionati pubblicitarmente veicolati, si rifugiano nella bio cucina del vegetarianesimo o addirittura del veganismo. Per introdurre il discorso moderno e contemporaneo sulla diffusione della

cucina vegetariana, partiamo da un personaggio storico di tutto rispetto: **Pitagora**. Sarebbe stato proprio lui, padre fondatore della filosofia e della matematica, anche il “fondatore” del vegetarianesimo. Tra i personaggi storici che operarono la medesima scelta vegetariana (e certamente anche vegana) annoveriamo, a seguire, **Ippocrate, Aristotele e Platone, Galeno e Seneca**, poi **Leonardo da Vinci, Einstein, David Thoreau, Gandhi**.

*L'India è la nazione più vegetariana del mondo*

L'India è la nazione in assoluto più vegetariana del mondo. In essa, l'abbondanza di piatti e di ristoranti vegetariani è impressionante. **Il motivo è anche religioso**, in quanto in molte zone dell'India, soprattutto a sud, la carne è bandita. Cereali, legumi, verdure, spesso uniti a miscele di spezie, sono la base della cucina indiana. E, a tal proposito, sarà un caso che l'India sia la nazione con la più bassa percentuale di diagnosi tumorali al mondo?

Se ci spostiamo **in Europa, Berlino è la capitale occidentale più vegana dell'intero continente**. Essa conta ben 127 ristoranti vegani e vegetariani, oltre ai tantissimi locali e supermercati che vendono soltanto tali prodotti.

**In Italia, la capitale della cucina vegetariana è senz'altro Milano**. Sono davvero tanti i locali dove chef votati a questa scelta inventano, creano, sperimentano una miriade di piatti che abbracciano varie gamme che vanno dal giornaliero, al raffinato, fino all'eccezionalità dell'alta cucina.



*Una nuova dimensione verso la quale va la cucina vegetariana*

Attualmente, si sta delineando una nuova dimensione verso la quale va la cucina vegetariana. Quella che, rimanendo attaccata ben solidamente a principi nutrizionali di freschezza e genuinità, salutistici e dietetici, la spinge **verso una sorta di equilibrio di stampo filosofico e contemplativo**. Il percorso è il seguente: si parte dai prodotti della terra e della natura; attraverso la loro conoscenza si acquista un metodo di educazione alimentare; esso diviene scelta ponderata di vita. Senza tralasciare il piacere della buona tavola e della convivialità, si giunge al godimento dei cibi, alla gioia di vivere, al piacere cromatico che danno i colori dei petali e dei fiori, a quello olfattivo fornito dai profumi di alghe come spirulina, kombu, nori, wakame e arame, infine, a quello “solido” papillo-sensoriale che emana dalle basi o dai “letti” di alghe, dal sapore di certi torsoli, baccelli, verzure, all'intensità, infine, delle fibre rosse o arancio, alla croccantezza di malli e nocchie. L'inventiva volta a creare equilibrio, bilanciamento, apporti nutrizionali semplici ma speciali, attraverso il semplice atto del nutrirsi giornaliero. Si chiude così il cerchio che da culinario e nutrizionale è divenuto esistenziale.



# Le lumache a tavola

di Patricia Deinies Benussi

Accademica di Trento

*A volte denigrate  
per la loro lentezza,  
sono gustose in cucina.*

Come definire questo animaletto che ci ha regalato tante espressioni curiose, come: lumacare, lumacatura, lumachella, lumacone, a passo di lumaca?

**Tecnicamente, è un mollusco onnivoro.** Dovrebbe essere chiamato, in modo corretto, "chiocciola". C'è infatti **una differenza fra la cosiddetta chiocciola e la lumaca.** La prima è dotata di una conchiglia: un guscio. Le lumache senza conchiglie sono meno protette e possono venire a contatto con sostanze che per l'uomo sarebbero velenose.

In Europa ci sono **tre specie di chiocciola** o "lumaca di terra": *Helix pomatia*, *Helix aspersa* e *Helix lucorum*. Hanno **piccoli polmoni e un apparato digerente molto sviluppato**; sono ermafroditi, capaci di ibernarsi, hanno un meccanismo di difesa molto sviluppato e riescono a strisciare a 4,8 m all'ora.

**Si trovano dappertutto in Italia.** Una volta, nelle zone rurali, venivano chiamate la "carne dei poveri". Già ai tempi dei Romani, un cultore appassionato, **Fulvio Lippino**, era noto per aver inventato "l'arte di ingrassare e purgare le lumache". **Apicio** menziona l'uso delle lumache nella gastronomia romana nel suo famoso libro.

---

## *Il lungo procedimento per pulirle prima della cottura*

---

In tutti i ricettari in cui si parla della cucina delle lumache, è illustrato il procedimento indispensabile per "spurgarle" prima di cuocerle. Non ci sono scorciatoie: il contenuto del sacco di digestione del mollusco deve essere completamente pulito.

Prima di iniziare la pulitura, bisogna sapere in quali condizione si trovano i molluschi quando vengono presi. Possono essere **chiusi in letargo nel loro guscio**, e allora sono già a digiuno, quindi, in teoria, privi di impurità, **oppure sono aperti, in primavera o in estate**, e devono essere spurgati completamente per qualche giorno. Le lumache, non in letargo, vengono lasciate in una scatola di cartone, di latta o in un cesto grande con piccole aperture. In fondo al contenitore ci può essere un



po' di sabbia. Naturalmente, se non si vuole trovarle dappertutto in casa, il contenitore deve essere chiuso bene, e per qualche giorno.

La pulizia completa è necessaria, anche se certamente dolorosa per le povere bestiole. Ci sono diversi metodi ma iniziano sempre con le lumache lavate e vive.

Si può procedere immergendole nell'acqua bollente per almeno 15 minuti. Una volta tolte dall'acqua, con una forchetta sottile, si leva il corpo dal guscio. La parte dell'intestino viene talvolta tolta, poi si usano sale e farina gialla per strofinarle bene sotto l'acqua corrente per togliere completamente la bava e il viscido.

Un altro metodo consiste nel sottoporle a successivi lavaggi: dopo essere state bagnate con sale e aceto, e qualche volta con vino bianco, devono essere messe in un recipiente pieno di acqua fredda. Dopo averle portate lentamente a bollitura e averle lasciate in acqua per 15 minuti, devono essere lavate ancora in acqua corrente, mentre il guscio viene tolto. Se invece si vogliono lasciare con il guscio, questo va strofinato e lavato bene. Alcuni cuochi suggerivano di non togliere il "tortiglione" che comprende l'apparato digerente e altri organi viscerali, perché ritenevano che fosse la parte più saporita e che costituisse il 25% del peso totale del mollusco.

### *Le proprietà nutraceutiche*

Le lumache sono ricche di omega 3, quindi hanno proprietà antiossidanti e sono utili per ridurre il colesterolo, l'ipertensione e i fattori di rischio cardiovascolare. Sono inoltre una buona fonte di vitamina A e B12 (che combatte l'affaticamento e sostiene la funzione neurologica), di aminoacidi essenziali, ferro, calcio e minerali. Ci sono varie piccole aziende in cui le lumache vengono coltivate esclusivamente per l'utilizzo della bava **per farne creme antirughe**.

Poiché la vita media delle lumache è di 7/8 anni, alcuni dei nostri chef stanno cominciando a usarne le uova come una sorta di caviale.



Per cucinarle, molto spesso vengono usati il burro, l'aglio e il prezzemolo e talvolta il vino bianco come base. In Trentino, come descritto nel libro *La cucina trentina*

di **Carlo Alberto e Anna Lucia Bauer**, le ricette sono a base di un buon soffritto. Ci sono variazioni nei piatti trentini ma quasi sempre sono servite con la polenta.



### **LUMACHE IN UMIDO ALLA TRENINA**

**Ingredienti:** 600 g di lumache già pulite, ½ cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 1 ciuffo di prezzemolo, 20 g di burro, 10 cl di vino bianco, 5 cl di olio extravergine d'oliva, 20 g di parmigiano grattugiato, farina, 1 cucchiaino di pangrattato, sale, pepe.

**Preparazione:** bollire le lumache per circa 2 ore. Scolarle, badando di conservare l'acqua di bollitura. In un tegame, preparare un soffritto con il burro e l'olio, le verdure e il prezzemolo finemente tritati. Unire le lumache dopo averle leggermente infarinate, sfumare con il vino, salare e pepare. Aggiungere il pangrattato e far cuocere lentamente per almeno un'ora e mezza, bagnando abbondantemente con l'acqua di bollitura e unendo alla fine il formaggio grattugiato.



# Le meravigliose paste ripiene

di Eugenio Menozzi

Accademico di Reggio Emilia

*Un mondo ricco di preparazioni gustose che nascono dalla tradizione familiare.*

**S**ecundo i principali dizionari, la biodiversità è la coesistenza, in uno stesso ecosistema, di diverse specie (animali e vegetali) che creano un equilibrio grazie alle loro reciproche relazioni. Ciò premesso, si può tranquillamente affermare che le varie paste ripiene possono costituire **una gradevole biodiversità sulle nostre tavole, nelle quali si crea un equilibrio** fra queste piacevolissime creazioni gastronomiche.

Quando, per pura e semplice comodità, parlerò di cappelletto (sono orgogliosamente reggiano), mi riferirò senza distinzione a tutte quelle meravigliose paste ripiene quali agnolotti, *anolini*, *anvèin*, *caplazz*, *caplitt*, cappelletti, caramelle,

marubini, ravioli, tortellini, per citarne solo alcune scrupolosamente in ordine alfabetico e omettendo le varie derivazioni.

E cerco di spiegarmi: i campanilismi che creano inutili dissidi fra i sostenitori di ognuna di queste delizie sono futili, capziosi e spesso sciocchi.

Le paste ripiene sono tutte, ognuna con le sue caratteristiche, **ottimi piatti che nascono dalla tradizione locale e si sviluppano nelle tradizioni familiari** che hanno creato e creeranno ancora tante piccole differenze idonee a far preferire, volta a volta, quelle della mamma o della nonna alle quali ognuno di noi associa il ricordo di feste, pranzi di famiglia e piacevoli momenti conviviali.

E tutto questo è tanto vero e reale che **Guido Piovene**, nel suo *Viaggio in Italia*, ricorda come alle varie mense si menzionassero non solamente i generici cappelletti per una particolare ricetta ma, in questo caso si trovava a Correggio, particolarmente quelli mangiati a casa tale

o casa talaltra durante un pranzo, per questo o quell'altro avvenimento.

Dal che appare evidente che, nella sua grandezza intrinseca e trascendentale, il cappelletto (*rectius* pasta ripiena) **viene quasi umanizzato e identificato con una particolare situazione** che prescinde dalla ricetta, più o meno depositata.

*Una varietà di piacevoli gusti dalla combinazione di pochi elementi*

Troviamo, così, **paste farcite con ripieni di carne scottata o stracotta, pesce, crostacei, di formaggi, di verdure**, con o senza l'aggiunta di uova, pangrattato, spezie, con o senza ricotta o in varie proporzioni; **piccole come ceci o grandi come orologi da polso; in brodo, asciutte**, con ragù, panna o altri intingoli a base di pomodoro con o senza soffritto.

Pensate a quale fantasmagoria di gusti, tutti piacevoli e accattivanti, può nascere dalla combinazione di pochi elementi con la sfoglia di uova e farina: verde per la presenza di bietole, spinaci o ortiche, rossa grazie a barbabietole o pomodoro, nera per l'inchiostro di seppie.

E noi dissertiamo, a volte animatamente, su quale sia la migliore fra le leccornie sopra riportate? Non c'è scampo: come chiedersi se sia più fredda la neve o alto il Monte Bianco. È un paragone impossibile e dovremmo farcene una ragione. Forse l'unica utilità che si può trarre da tale disputa è un'approssimativa classificazione di questi scrigni in base alla loro forma, perché sovente si vede, soprattutto nelle confezioni di prodotti industriali ma spesso anche in molti menu, una notevole confusione. Anche la zona di



appartenenza ha spesso confini non rigorosamente determinabili.

### *La fantasia può correre senza freni*

Farcia e condimento? La fantasia può correre senza freni.

**Agnolotti** (Piemonte e Piacenza) e **ravioli** sono simili (a parte quelli "dal plin"): quadrati di pasta, chiusi su tutti i lati, generalmente seghettati ma non sempre.

**Anolini e anvèin** (Parma): il ripieno viene racchiuso fra due cerchi di sfoglia, ritagliata con appositi stampini dal bordo liscio o seghettato; molto simili ai marubini (Cremona e Piacenza).

**Caplitt** (e *caplàzz*) (Ferrara e Romagna), molto **simili ai cappelletti** (Reggio Emilia): un quadrato di sfoglia all'uovo, col bordo seghettato, viene piegato a triangolo per racchiudere il ripieno, e i due angoli sovrapposti, richiusi rigorosamente a mano, con un foro appena accennato, ricordano la forma di un piccolo cappello da alpino.

**Cappellacci** (ubiqui): simili a cappelletti e tortellini ma di dimensioni più generose.

**Caramelle**: simili ai ravioli "dal plin" ma con gli estremi arrotolati e non solo pizzicati; da non confondere con quelle di pasta sfoglia.

**Tortellini**: come per i cappelletti il quadrato di pasta, con il taglio liscio, viene chiuso a triangolo e gli angoli sovrapposti con un foro centrale più pronunciato.

**Tortelli**: simili ai ravioli ma ottenuti sovrapprendendo una balza di sfoglia al ripieno; sono quindi chiusi su tre lati e tagliati con la speronella liscia o seghettata.

**Mezzelune**: come per i tortelli si sovrappone una balza di sfoglia al ripieno, ma il taglio avviene con coppapasta liscio o seghettato.

**Ripieni e condimenti?** Non ci sono limiti, tranne quelli dello spazio per elencarli. Da ultimo, non me ne vogliano gli amici sardi se non ho citato gli squisiti **culurgiones**, che pure appartengono alla famiglia degli agnolotti, ma non sono fatti con la pasta all'uovo.





# I ristoranti più antichi del mondo

di Mauro Gaudino

Accademico di Roma Nomentana

*Un breve excursus sull'argomento, a dimostrazione che forse sono italiani quelli che possono vantare secoli di storia.*

**S**ebbene il *Guinness World Records* riporti che il ristorante più antico del mondo sia lo spagnolo "Botín" in Calle de Cuchilleros a Madrid, che fu aperto nel 1725 da un cuoco francese di nome Jean Botín, **ci sono molti ristoranti italiani che, documenti alla mano, potrebbero aspirare all'ambito titolo.**

Di ristoranti molto antichi, in Italia, ce ne sono un po' in tutte le regioni, tanto che si potrebbe scrivere una guida apposita. In questo contesto, ci accontenteremo di fare, tuttavia, un rapido *excursus* su quelli più famosi.

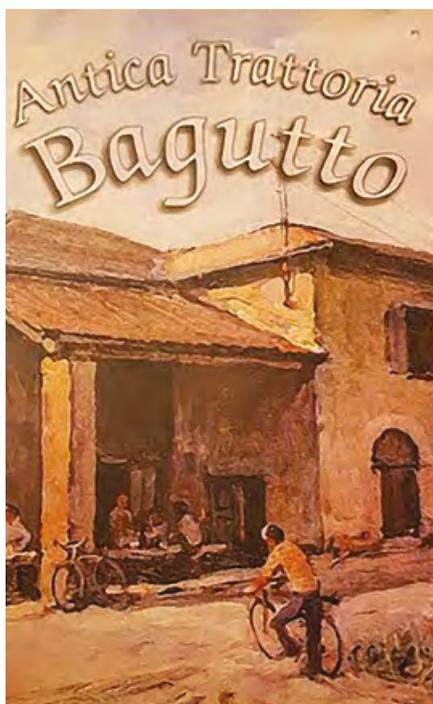
Cominceremo con il Nord d'Italia, visto che **in Lombardia c'è un ristorante che pare vanti addirittura 740 anni di attività.** Si tratta dell'"Antica trattoria

**Bagutto"** che oggi si trova a Milano in via Elio Vittorini 4. Il locale, nato originariamente nei pressi di un paesetto nel comune di Morsenchio oggi scomparso, deve il suo nome al termine longobardo *Berlochium*, che in italiano significa letteralmente "luogo dove si mangia". Pare che a certificare l'antichità del ristorante sia stato il rinvenimento di **un documento di scambio di beni del 1284.**

## *Gli antichi locali della capitale*

**Nel Lazio** c'è il ristorante "La Campana" di Roma, situato al numero 18 del vicolo che prende il suo nome (e non viceversa), il quale **vanta più di 500 anni di attività.** Sembra, infatti, che **Paolo Trancassini**, il titolare del ristorante, già accreditato come il più antico ristorante della capitale, dopo aver incaricato la ricercatrice e storica dell'arte **Manuela Maggi** di risalire alla storia del locale, abbia dichiarato pubblicamente che, **negli archivi storici capitolini**, sarebbe stata trovata la ricevuta di un pagamento delle *taxae viarum* del 1518 in cui si parla di un oste, tale **Pietro della Campana**, che aveva pagato sei scudi per la manutenzione stradale del vicolo. Anche un censimento, fatto nel 1526, confermerebbe ulteriormente la preesistenza dell'antico ristorante, sorto, quindi, 207 anni prima del vetusto ristorante di Madrid!

Un altro locale romano, degno dell'aggettivo "antico", è il ristorante "**Cecchino dal 1887**", che insiste sul territorio da oltre 137 anni. Famosissimo per alcuni piatti della tradizione romanesca come la "coda alla vaccinara", i "rigatoni





con la pajata”, la “trippa alla romana”. È situato al “Testaccio”, proprio di fronte all’ex mattatoio che oggi, dopo la sua dismissione del 1975, è stato trasformato in un importante polo culturale. “Checchino” deve gran parte della sua fama proprio alla vicinanza al suddetto mattatoio, perché dalla lavorazione delle carni si ottenevano quattro quarti di carne “nobile”, tagli destinati alla popolazione benestante, e un cosiddetto “quinto quarto” formato dagli scarti della testa, della coda, delle zampe e tutte le interiora dell’animale. Questa parte del macellato era offerto agli operatori del mattatoio (quasi tutti abitanti dei quartieri limitrofi), a compensare parte della paga per il lavoro svolto. Soprattutto le interiora, che erano facilmente deperibili in un’era dove mancava il frigorifero, venivano spesso consegnate e

fatte cucinare, all’uscita dal lavoro, da “Checchino”, per poi consumarle *in loco* o portarle a casa. Per tale motivo, nel tempo, **la cucina del “quinto quarto” diventò la specialità del famoso ristorante.**

Sempre nel Lazio, in una suggestiva cornice di antichità classica, troviamo il **ristorante “Sibilla” di Tivoli. Fu fondato nel 1721, e sorge all’interno di un ricco sito archeologico nel cuore dell’antica “Herculeum Tibur”,** città a nord-est della capitale fondata nel 1215 a.C. (494 anni prima di Roma). Il ristorante è **un connubio di arte culinaria e archeologia** dove è possibile pranzare all’ombra dei due monumenti del II secolo a.C., detti della Vestale e della Sibilla, da cui il ristorante prende il nome. Con uno spettacolare affaccio ottocentesco sul “Ponte Gregoriano”, e il meraviglioso

scenario del parco naturale di “Villa Gregoriana”, il ristorante “Sibilla”, nel corso del tempo, è stato ambita meta di principi, eroi e artisti del Grand Tour. Furono graditi ospiti anche i “Sorci Verdi”, l’eroica squadriglia da bombardamento del 12° stormo dell’aviazione italiana, che durante la Grande Guerra qui vennero a godersi quello che poteva essere un ultimo pasto, prima della celebre traversata dell’Atlantico, partendo dal vicino aeroporto militare di Guidonia.

*Dal ristorante di Cavour all’Harry’s Bar, “Monumento Nazionale” dal 2001*

**In Piemonte, e più precisamente a Torino, c’è il ristorante “Del Cambio”.** Nato nel 1755, si trova davanti al Palazzo Carignano, prima sede del Parlamento italiano. Uno dei frequentatori più assidui era **Cavour**.

**In Campania, a Napoli, si trova quella che senz’altro è tra le più antiche pizzerie** che la gastronomia napoletana possa vantare. Si tratta dell’antico **“Ristorante Pizzeria Mattozzi”** che si trova a Piazza della Carità. **Sorto nel 1833,** è annoverato anche tra i soci dell’associazione “Verace Pizza Napoletana”, un sodalizio nato per tutelare e promuovere la vera pizza napoletana nel mondo.

**In Sicilia, nel 1890, nasceva la “Casa del brodo” di Palermo,** ristorante di cucina tipica locale la cui specialità, com’è prevedibile, è il bollito.

Sebbene molto più “giovane” rispetto agli altri ristoranti, vorrei chiudere ricordando che, nel 1931, apriva sulla laguna di Venezia il famosissimo **“Harry’s Bar Cipriani”,** celebre per aver inventato, nel 1948, il cocktail Bellini, per il suo carpaccio e per avere una selezionatissima clientela del calibro di Peggy Guggenheim, Orson Welles, Frank Lloyd Wright e Joe di Maggio. Anche se non potrà mai vantarsi di essere il ristorante più antico al mondo, ha il primato, l’onore e il merito di **essere stato nominato nel 2001 “Monumento Nazionale”** dal Ministero dei Beni Culturali.





# Il consumo del latte crudo

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*Il latte distribuito sfuso, appena munto, senza che abbia subito trattamenti termici, deve essere sempre bollito.*

**P**er latte crudo si intende un latte distribuito sfuso, appena munto, senza che abbia subito trattamenti termici, nemmeno lievi. Già agli inizi del secolo scorso, venne dimostrato che patologie anche gravi erano legate al consumo di latte crudo munto e consumato tal quale. Per tale ragione, **negli anni Trenta, in Italia, fu imposta la pastorizzazione del latte** e la garanzia della salubrità del prodotto fu affidata alle centrali municipalizzate. Il latte pastorizzato viene oggi considerato, in Italia, "latte fresco".

*Dal 2006 è stato nuovamente consentito il consumo di latte crudo*

Dal primo gennaio del 2006 è stato nuovamente consentito il consumo di latte crudo, venduto direttamente al cliente, **in distributori automatici refrigerati, detti "bancolat"**. Dopo 24 ore dal riempimento del distributore, il latte non consumato rimasto nel "bancolat" viene





tolto per essere utilizzato per la preparazione di formaggi e ricotta. Esiste un indirizzo, [www.milkmaps.com](http://www.milkmaps.com), dove è possibile conoscere la mappa di distribuzione del latte crudo e il "bancolat" più vicino (sono circa 1.300 i punti vendita). Se il consumo di latte (come una volta) è sicuramente gradevole, per il contenuto di lactobacilli e vitamine (tiamina, riboflavina, acido pantotenico, acido folico, vitamine liposolubili quali retinolo, tocoferolo e vitamina C), esso **non è privo di pericoli**. Il latte, che potremmo definire "alla spina", **deve corrispondere a precisi requisiti**: non deve subire **alcun trattamento termico**, se non la filtrazione. **La refrigerazione**, tenuta fra 0 e 4 gradi, e **periodici controlli** del produttore nelle stalle consentono al consumatore la certezza di un prodotto, dal punto di vista microbiologico, privo di agenti patogeni. **Il trasporto** del latte dal punto di raccolta al domicilio deve rigorosamente **rispettare la catena del freddo**, in modo che possa mantenersi puro sino a 2 giorni, dopo i quali, rigorosamente bollito, va consumato entro 4 o 5 giorni.

### *Perché il latte crudo va assolutamente bollito?*

Perché il latte crudo va assolutamente bollito? Una serie di episodi infettivi causati da un batterio, l'*Escherichia coli O 157*, e da altri produttori di verocitotossina (Vtec), ha indotto il Ministero della Salute a emanare, nel 2008, **un'ordinanza, poi tramutata in legge**, che stabiliva

l'obbligo di esporre **sulle macchine erogatrici del latte crudo la dicitura**: "Da consumarsi solo dopo bollitura".

**La contaminazione** del latte con microrganismi patogeni, infatti, può avvenire **durante la mungitura, la raccolta e la distribuzione**. La pelle delle mammelle delle mucche, le mani degli operatori, le superfici degli impianti di raccolta e stoccaggio sono fonti di possibili contaminazioni batteriche, e quindi la bollitura non è solo consigliata, ma è obbligatoria. Tale ragione **obbliga le centrali del latte al trattamento termico detto "pastorizzazione"**, che consiste nell'esporre il latte crudo **alla temperatura di 72 gradi circa, per 15 secondi** prima di confezionarlo in tetrapak o in bottiglia. Questo è definito consumo di latte "fresco".

**La sterilizzazione**, invece, **consente la conservazione del latte per mesi**, a temperatura ambiente. Tutto ciò è pos-

sibile portando la temperatura del latte ad almeno 135 °C, per un secondo.

*Il rischio di malattia è maggiore di 150 volte rispetto al consumo di latte pastorizzato*

La ragione che impone tassativamente la bollitura prima del consumo del latte crudo nasce anche da **uno studio, durato 13 anni e pubblicato su "Emerging Infectious Diseases"**, che ha dimostrato un rischio di malattia maggiore di 150 volte rispetto al consumo di latte pastorizzato.

**Negli Stati Uniti**, il latte crudo, benché fosse consumato solo dal 3% della popolazione, era responsabile del 96% dei casi di intossicazione da prodotti latte-caseari.

**La più frequente delle patologie**, e anche la più pericolosa, è **la sindrome "emolitico-uremica"**, un'infezione batterica coagulativa, che induce la formazione di micro-coaguli che possono compromettere la funzionalità di molti organi, compresi i reni. La patologia è rara, ma in Italia sono descritti una cinquantina di casi l'anno, specialmente in bambini di età inferiore ai quattro anni, dovuti al consumo di prodotti derivati da latte crudo contaminato. Il consumo consapevole del latte crudo, rigorosamente bollito, può sostituire quello del latte fresco della centrale, ovviamente nel rispetto dei tempi di consumo, quattro o cinque giorni dall'acquisto.





# Alimentarsi con saggezza

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

*Cosa mangiare? Non tutto, ma un po' di tutto.*

**S**ono innumerevoli le importanti influenze sui comportamenti alimentari alla base della nutrizione. Non scopriamo l'acqua calda se ne confermiamo a noi stessi la complessità. **Lo scenario è quello delle scelte** con un ampio contesto che, volenti o nolenti, si mettono in moto nel nostro organismo: le papille gustative della lingua e il cervello il cui apparato aziona ansie e abitudini, cioè lo status del nostro sistema giovane o vecchio, sano o malconco. **Ogni programma nutrizionale deve essere in perfetta sintonia con le esigenze individuali** fisiche, psicologiche, patologiche.

*L'Oms prospetta gli scenari che coinvolgono oltre un miliardo di persone*

Gli studiosi dell'Oms, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, più recentemente attraverso diverse valutazioni sociologiche e politiche, prospettano a tutto campo le interfacce che coinvolgono oltre un miliardo di persone sugli oltre otto che popolano la Terra. Per moltissimi bambini, adolescenti, anziani, vecchi, tra povertà, carestie, cataclismi, **alimentarsi, come reperire medicine, è un problema con drammatici risvolti**. Cosa possono sperimentare genitori che non hanno la possibilità di sfamare i figli? E quanto e come è articolato l'apparato gastrointestinale? Se ne parla

ripetutamente in seminari, pubblicazioni, spot pubblicitari che "sparano" a effetto dai social. Sono troppe e invasive le ossessioni che già nel Settecento **Hegel** ebbe la felice intuizione di indicare.

*Il punto fondamentale è non eccedere*

Sono sicuro al cento per cento che non c'è spazio per le favole della bistrattata Cenerentola che sposa il principe azzurro vivendo poi felice e contenta, né di Biancaneve che mangia la mela avvelenata ed è salvata dai sette nani. Soprattutto mettiamoci in mente che un bicchiere di buon vino, un boccale di birra spumeggiante, un cibo ben arrostito, bollito e persino fritto, se con l'olio buono, riescono ad allietare le nostre giornate senza rischi eccessivi. Il punto fondamentale è non eccedere arrendendoci a peccati di gola e tentazioni. In certi casi, **meglio appagare il proprio gusto con le mezze porzioni** che, se ben fatte, anche se non traboccano dal piatto, soddisfano ugualmente. E poi, a volte, pasta e lenticchie, filetto ai ferri, pesce lesso sono allettanti quanto un menu pieno di grassi e zuccheri che certamente in grandi quantità infiammano, gonfiano, innervosiscono. Evitiamo, comunque, di soccombere alle rigide opzioni di dolce, salato, *nouvelle cuisine*, tradizione, *street food*, colazione continentale, digiuno intermittente. È utile, pure nell'era dell'Intelligenza Artificiale, ricorrere alla saggezza delle nostre nonne **facendo tesoro delle loro ricette e magari rivisitandole con qualche novità**. Cosa mangiare allora? Non tutto, ma un po' di tutto. E poi, mi raccomando, sull'enogastronomia attenti alle *fake news* che dilagano tra *selfie* e *blog*.





# Celiaci a tavola

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

*Cresce il numero delle persone intolleranti al glutine, ma per fortuna oggi trovare locali gluten free è sicuramente più facile.*

**L**a celiachia sta diventando un fattore sempre più importante nel campo dei consumatori, poiché il numero dei soggetti celiaci è in costante e progressivo aumento. Questa patologia cronica comporta reazioni immunitarie dell'organismo nei soggetti che assumono alimenti contenenti glutine, e non è da sottovalutare.

Secondo quanto riferito recentemente dal Ministro della Salute **Orazio Schillaci**, si stima che in Italia i soggetti celiaci si aggirino intorno ai **seicentomila individui, di cui la maggioranza è popolazione femminile**.

La maggior parte delle persone celiache vive **in Lombardia**, che da sola ospita oltre 46mila individui diagnosticati, seguita da Lazio e Campania, e i soggetti interessati hanno **un'età compresa tra i 18 e i 59 anni**.

*Fare attenzione quando si manipolano alimenti destinati a soggetti celiaci*

Una volta che il soggetto risulta positivo al test diagnostico per la celiachia, dovrà **seguire una dieta priva di glutine per tutta la vita**. Pure le piccole contaminazioni di questa proteina, anche se non si manifestano sintomi, possono essere



dannose per il soggetto celiaco. È molto importante, dunque, fare attenzione quando si manipolano alimenti destinati a soggetti con questo disturbo. **Le accortezze in cucina** riguardano la pulizia profonda degli **strumenti** impiegati e il **cibo** utilizzato (che deve essere rigorosamente **gluten free**).

Particolare attenzione si deve tenere **quando si mangia fuori casa**. È necessario informarsi e orientarsi verso quei locali che hanno aderito al **progetto dell'Associazione Italiana Celiachia "Alimentazione Fuori Casa - AFC"**, al quale partecipano ristoranti che hanno operatori che hanno frequentato percorsi di formazione di questa associazione e che sono seguiti dai tutor dello stesso ente.

*Un Protocollo d'intesa per la conoscenza della celiachia nei pubblici esercizi*

Recentemente **la Federazione Italiana Pubblici Esercizi - FIPE** ha firmato con l'Associazione Celiachia un Protocollo

d'intesa per lo sviluppo e la promozione di iniziative volte a diffondere una maggiore conoscenza della celiachia all'interno dei pubblici esercizi in Italia e **garantire la massima attenzione e qualità nel servizio per i clienti con questa patologia**. L'accordo comprende l'impegno a sensibilizzare le imprese sui temi legati alla celiachia e alla dieta senza glutine per **un'offerta sicura e di qualità**, che sappia valorizzare appieno **la ricca varietà delle ricette senza glutine**.

I celiaci, a differenza di qualche anno fa, ora possono gustare più facilmente piatti tradizionali della nostra cucina elaborati con ingredienti senza glutine.

La conoscenza del problema si è diffusa maggiormente; la cultura alimentare si è sensibilizzata e ora **trovare locali gluten free è sicuramente più facile**, anche perché reperire prodotti senza glutine non è più un'impresa impossibile. Anche i supermercati hanno reparti specifici per prodotti dietetici. È molto ampia anche l'editoria per la cucina italiana senza glutine: ricettari ben curati propongono le ricette più rispettose della tradizione gastronomica italiana, attente alle esigenze dei celiaci.



Mondadori Libri,  
Milano 2024, pp. 204  
€ 19,00



Il titolo porta a pensare automaticamente all'ideale società degli *àpoti* (o *apòti* che dir si voglia, secondo le correnti di pronuncia), termine coniato da Giuseppe Prezzolini in una lettera pubblicata nel settembre 1922 sulla rivista "La Rivoluzione Liberale", per definire un'umanità disincantata che non crede nell'ap-

## Non me la bevo

*Godersi il vino consapevolmente senza marketing né mode*

di Michele A. Fino

parenza ma vuole ricercare la verità, cioè non è affatto disposta a bersela. Altri personaggi del giornalismo e della letteratura si iscrissero, sempre idealmente, alla società degli *àpoti* e fra questi Indro Montanelli, Curzio Malaparte, Leo Longanesi, Giovannino Guareschi e, recentemente, Riccardo Ruggeri. A prima vista tutto ciò sembra una contraddizione di fronte a un'opera che si prefigge di accompagnare il lettore a "godersi il vino", ma iniziando a leggere, e continuando nella lettura, ci si trova a pensare che l'Autore può degnamente figurare fra gli appartenenti all'ideale società degli *àpoti*. La documentazione che sta alla base degli argomenti trattati è esauriente e alla fine ci si trova ad avere, innanzitutto, liberato il campo dalle leggende e dalle mode che spesso

nascono e si sviluppano con l'intento di facilitare il successo delle campagne di marketing. Ma il piatto forte è rappresentato dall'acquisizione della capacità di orientarci fra tutte le posizioni e contrapposizioni che orbitano intorno al vino: meglio il contadino o l'industriale, fa bene o male alla salute, quale scegliere fra biologico, biodinamico, vegano e naturale. E dopo aver imparato a leggere le etichette e acquisito alcuni dati storici, arriviamo al capitolo finale dal titolo provocatorio ("Vino e non sai cosa bevi?", l'esatto contrario dello slogan creato anni fa per la birra) e al caldo invito a non fare del nostro atteggiamento verso il vino il frutto di una scelta manichea a tutto scapito di un comportamento consapevole e di un pieno godimento.

Carlo Delfino editore, Sassari  
2024, pp. 180  
€ 20,00



Un terzo della produzione mondiale di carciofi proviene dall'Italia e un quinto della produzione italiana proviene dalla Sardegna. Solo il 3% dei carciofi consumati nel nostro Paese proviene dall'estero (Egitto, Spa-

## Il carciofo

*Un'eccellenza dell'agricoltura e della gastronomia della Sardegna*

a cura di G. Antonio Farris, Luigi Ledda, Paola A. Deligios

gna e Tunisia) e l'1% di quelli prodotti in Italia viene esportato. All'Italia sono riconosciute tre indicazioni geografiche protette (il carciofo Brindisino, quello di Paestum e il Romanesco del Lazio) e una sola Dop, Denominazione di origine protetta, lo Spinoso di Sardegna. Come ortaggio di impiego generalizzato, il carciofo è relativamente giovane, avendo superato i confini delle zone di produzione solo verso la metà del secolo scorso, giungendo ad attirare l'attenzione del grande poeta Pablo Neruda, che gli dedicò una lunga, sentita ode. Un gruppo di appassionati agronomi, cuochi e amanti del cibo ha confezionato per il lettore questa guida che lo conduce in un viaggio nel mondo del carciofo descrivendone gli aspetti più reconditi

e imprevisti. Si va ben oltre i limiti del semplice mondo della tavola, per dimostrare il suo valore anche come componente dell'ecosistema agricolo e alimento dotato di importanti implicazioni salutistiche e nutraceutiche, già studiate nell'antichità da Teofrasto e Plinio il Vecchio e confermate dai più recenti indirizzi di ricerca. La versatilità organolettica del carciofo ne fa un prezioso elemento per abbinamenti a piatti in tutto l'arco di un menu tradizionale, ed ecco il capitolo-ricettario che ce ne fornisce alcuni ghiotti esempi. Il significato della carcioficoltura, per la gente di Sardegna, è poi dimostrato dal fatto che due località dell'isola gli dedicano annualmente una sagra: Uri, nel Sassarese, e Samassi, nel Cagliariitano.