

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

OTTOBRE 2024 / N. 374

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIU

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**  
ALESSANDRO ABBONDANTI, ANTONELLO ANTONELLI,  
GIUSEPPE BENELLI, FRANCESCO BIANCHI,  
SANDRO BORRUTO, GIANCARLO BURRI,  
MAURIZIA DEBIAGGI, FLAVIO DUSIO,  
GABRIELE GASPARO, ROBERTO MIRANDOLA,  
MORELLO PECCHIOLO, MAURIZIO PEDI,  
PAOLO PETRONI, ANTONIO RAVIDA,  
GIORGIO MARIA ROSICA, GIANCARLO SARAN,  
ALBERTO SCARAMUCCIA, ANGELO SINISI,  
ALDO E. TAMMARO.

**CREDITI FOTOGRAFICI**  
ADOBE STOCK, HUFFINGTON POST.



**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

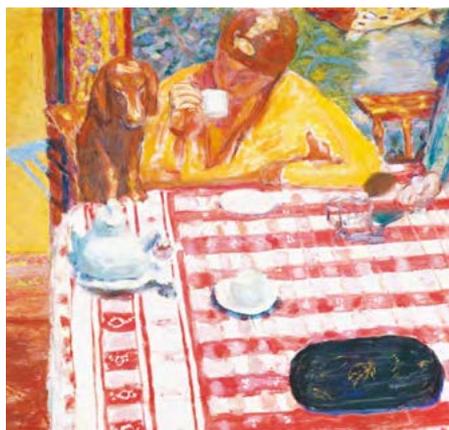
L'Accademia Italiana della Cucina, quale titolare del trattamento, con la presente nota informa che i dati personali degli associati sono trattati nel rispetto di principi di correttezza, liceità, trasparenza nonché di tutela della riservatezza e dei diritti dei propri associati per dare esecuzione alla 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  
"Il caffè" (1915) di Pierre Bonnard, Tate Modern,  
Londra

## Focus del Presidente

**3** Gianfranco Vissani si batte  
per la cucina tradizionale  
italiana  
(Paolo Petroni)



## Tradizioni • Storia

**4** Il Bel Paese  
dell'Abate Antonio Stoppani  
(Giuseppe Benelli)



**6** I nomi dei pasti  
cambiano con il tempo  
(Antonello Antonelli)

**8** Dallo svegliastomaco  
alla polibibita  
(Francesco Bianchi)

## Territorio • Turismo • Folklore

**10** La cucina italiana  
a Singapore  
(Giorgio Maria Rosica,  
Maurizia Debiaggi)



**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.



- 12** *La vis poetica del "Rinforzato"*  
(Alberto Scaramuccia)



- 14** *La pecora brogna*  
(Giancarlo Saran)

- 16** *L'annona di Reggio Calabria*  
(Sandro Borruto)

- 18** *Pastinaca: l'ortaggio che ricorda un pesce*  
(Roberto Mirandola)

### Cucina ● Prodotti ● Tecnologia alimentare

- 19** *Mangiare con gli occhi*  
(Alessandro Abbondanti)

- 22** *La cicerchia, un legume ultra millenario*  
(Maurizio Pedi)



- 24** *La giuggiola sta forse tornando sulle nostre tavole?*  
(Morello Pecchioli)

- 26** *Il caviale, sorprendente eccellenza italiana*  
(Aldo E. Tàmmaro)

- 28** *I ceci, preziosi e versatili legumi*  
(Giancarlo Burri)

- 30** *Il frutto della pazzia*  
(Antonio Ravidà)

### Ristorazione e cuochi

- 31** *Problematiche del settore food & beverage in Italia*  
(Angelo Sinisi)



### Salute ● Sicurezza ● Legislazione

- 33** *Il tappo di plastica reo d'inquinamento*  
(Gabriele Gasparro)



- 34** *Il porro: un nutraceutico che migliora la digestione*  
(Flavio Dusio)

### In libreria

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





# Gianfranco Vissani si batte per la cucina tradizionale italiana

*Antesignano della cucina gourmet in televisione, è tornato in TV per difendere la valorizzazione dei tanti magnifici ingredienti dei nostri territori.*

**N**on ho avuto, per vari motivi (lontananza, giorni di chiusura, ferie e sue assenze), il piacere di gustare i piatti di **Gianfranco Vissani** nel suo ristorante in quel di Baschi, in Umbria. Ho però avuto modo di incontrarlo occasionalmente e scambiarmi qualche parola, avendo conferma del suo carattere burbero, ma schietto e sincero. Un tempo celeberrimo cuoco, nato come "il cuoco di D'Alema" e poi onnipresente in televisione anche in programmi molto famosi e seguiti. Poi, lentamente, le sue apparizioni si sono diradate, la Michelin gli ha tolto una stella (ora ne ha una) e il Gambero Rosso gli ha tolto una forchetta. Ma ogni tanto è invitato per alcune comparsate e ultimamente ha aperto, con il bravo e attivissimo figlio Luca, il nuovo locale "**TerritOri**", specializzato in piatti e ingredienti della tradizione della sua regione.

*Un grande cuoco, bravissimo nell'inventare piatti magistrali*

Al di là del suo modo di esprimersi, sempre esuberante e sopra le righe, è stato ed è un grande cuoco, bravissimo nell'inventare piatti magistrali, come nella realizzazione di eccellenti bucatini all'amatriciana. Recentemente è stato ospite a "**Porta a Porta**" in una puntata dove si trattava (ovviamente pubblicizzandolo) del libro di **Alberto Grandi** *La cucina italiana non esiste*, di cui abbiamo già parlato in un passato editoriale. In mezzo a personaggi un po' imbarazzati e imbarazzanti è stato l'unico a difendere a spada tratta la cucina italiana dicendo, cito a memoria, rivolgendosi all'autore: "Ma chi è quello lì? Dove l'avete trovato?". In poche, semplici parole, un giudizio *tranchant*. Pochi giorni fa è tornato alla ribalta con un'intervista su "La Verità", affermando che: "Sono tutti bambocci viventi che si improvvisano cuochi senza conoscere le caratteristiche e la provenienza dei prodotti. E poi ci sono loro, i giovani, ormai tutti concentrati a rincorrere *like* sui propri profili Instagram, desiderosi di diventare famosi *influencer*

**di Paolo Petroni**  
Presidente dell'Accademia



Gianfranco Vissani durante il suo lavoro  
Foto: Huffington Post

della cucina. Desidererei salvare i giovani che cucinano su TikTok il tiramisù con la panna".

*Il suo amore per le tradizioni del territorio italiano è straripante*

Con il suo linguaggio colorito è **tornato alle origini**, non rinnega il suo primo amore, il ristorante gourmet di Casa Vissani, ma la sua passione per le tradizioni del territorio italiano è straripante. Quanto affermato dal celebre chef completa e conferma quanto riportato nel mio Focus del mese scorso. **Il tempo dell'apparenza**, dei ghirigori, degli spruzzi e delle spolverate, e mettiamoci pure delle cotture a bassa temperatura, è **al tramonto**. I grandi cuochi, e ce ne sono, dimostrino la loro inventiva e le loro capacità valorizzando al massimo i tanti magnifici ingredienti che i nostri territori offrono.



# Il Bel Paese dell'Abate Antonio Stoppani

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*In occasione  
del bicentenario della  
nascita, un ricordo delle  
sue note di viaggio  
attraverso l'Italia anche  
gastronomica.*

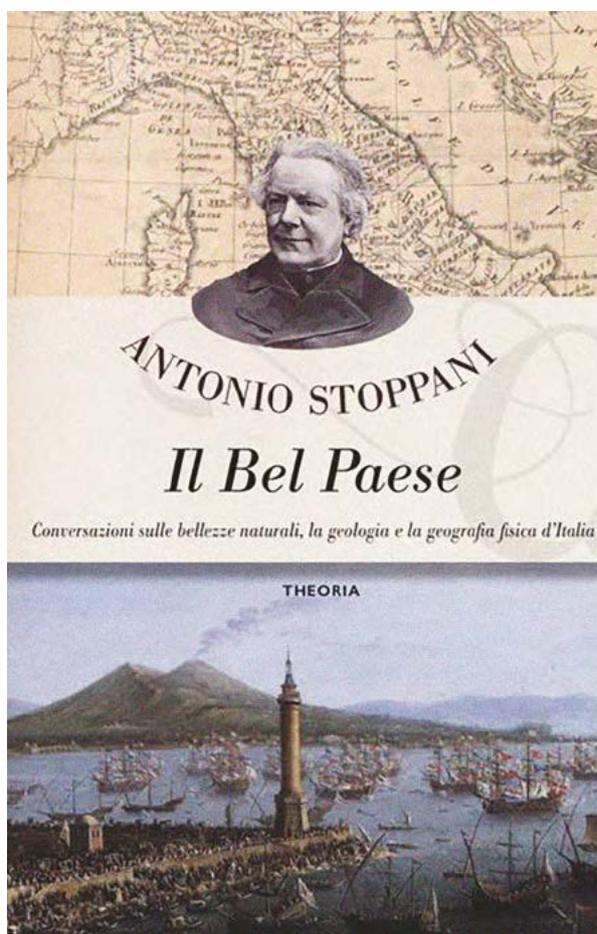
**D**uecento anni fa nasceva a Lecco **Antonio Stoppani**, geologo di fama internazionale, sacerdote liberale di orientamento rosminiano che ha lottato per sanare la frattura tra Stato e Chiesa. Lo studio delle scienze non lo distolse mai dai suoi impegni di patriota, tant'è che lo troviamo impegnato nelle "Cinque giornate di Milano" e volontario nelle Guerre d'Indipendenza. Dopo la cacciata degli Austriaci, Stoppani ottenne la cattedra universitaria di geologia

prima all'università di Pavia e poi al Politecnico di Milano. Impegnato nella promozione dell'alpinismo, nel 1873 fu eletto primo presidente della sezione del Club Alpino Italiano di Milano.

---

*Un libro che ha avuto  
un successo straordinario  
per la novità editoriale*

---

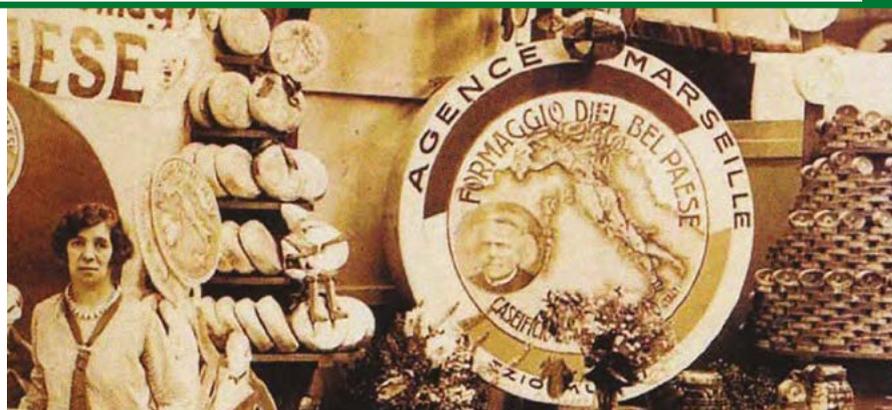


Tuttavia, il nome di Stoppani è **soprattutto legato a Il Bel Paese**, il libro pubblicato nel 1876, con l'intento di far conoscere l'Italia sotto il profilo fisico e geografico. Un libro che ha avuto un successo straordinario per la novità editoriale e la scrittura coinvolgente. L'autore impersona uno zio che ogni giovedì racconta a nipoti, parenti e conoscenti i suoi viaggi scientifici e le sue escursioni sulle Alpi e negli Appennini. L'opera racchiude in sé vari generi: *in primis* è soprattutto opera di divulgazione scientifica, ma è anche **letteratura di viaggio**, libro illustrato e **sorta di guida turistica che presenta anche informazioni su locande e ostelli**, a volte con interessanti e curiose annotazioni come i pipistrelli cucinati in "una spiedata arrosto". Nei racconti affascinanti sulle Dolomiti a Caprile, ove un buon pranzo attendeva gli alpinisti, scrive: "Non vi parlerò né dei cibi, né dei vini, e mi permetto soltanto, per accrescere il corredo delle vostre cognizioni di geografia, gastronomia e zoologia, di nominare **le trote e le anguille meritatamente famose del lago Alleghe**". Il pranzo era imbandito in una sala d'un buono e pulito alberghetto, la cui esistenza non si sarebbe nemmeno

sospettata in quell'alpino recesso". L'albergo era tenuto dalla signora **Giovanna Perzè**, "conosciuta per la sua onestà e bontà d'animo da tutti i viaggiatori". Tuttavia, non sempre capitava di trovare pasti appetitosi: "Nella Carnia, ci fermammo per pranzare a Forni di Sopra, che s'incontra nella Valle del Tagliamento. L'oste cortese ci sta ritto dinanzi. 'Comandano, signori?'. 'Sissignore; da pranzo.'. 'Che cosa desiderano?'. 'Quello che avete.'. 'Non ho niente, signori.'. 'Allora è proprio inutile il dirci che cosa desideriamo.'. Si rise naturalmente, e l'oste rise anche lui. Tuttavia bolliva un certo pentolone, con entro non so che cosa. L'oste ci disse che era dell'*armenta*, cioè, con rispetto, carne di vacca, secca e affumicata". Nonostante il "detestabile" sapore si mangiò.

### Una notte in montagna nella capanna d'un pastore

Splendida è la descrizione di una notte passata in montagna nella capanna d'un pastore, in faccia a un ghiacciaio, a più di 2.000 metri di altezza. Nella baita, al chiarore delle fiamme, in mezzo alla nube vorticoso di fumo, "la notte era discesa nera, profonda; il fuoco si era ridotto ad alcuni stizzi fumanti; la conversazione languiva. Morfeo, assai precoce in montagna, ripigliava i suoi diritti, e la camera rimaneva deserta, man mano che si popolava il fienile". Questa atmosfera di benessere, di curiosità discreta e di franco riserbo, contrastava con quegli alberghi svizzeri "ove vi sentite piccin piccino in faccia a qualunque mascalzone in guanti bianchi, il quale [...] non sa valutare per quanto pesa la vostra borsa". "Quando poi fra que' sublimi dirupi si deve attendere, più che ad altro, a schivare gli strascichi di seta; [...] quando si debbono vedere gli alpestri villaggi convertiti in molli, lussureggianti bazar, o in convegni di gente melensa e corrotta: mi viene voglia di dire che di vetrine con merletti e parrucche, di strascichi e crinoline, come di gente annojata, se ne trova abbastanza sul corso Vittorio Emanuele, senz'andarli a cercare sulle vette delle Alpi".



### L'ospitalità di un albergo in Valdossola

Tutto il contrario è l'ospitalità incontrata alla cascata della Toce in Val d'Ossola. In un albergo, "**servito da gente onesta**", con buona compagnia, "**mangiai con insolito appetito**; mi addormentai al fragore della cascata; mi destai al suono della stessa musica solenne". Proprio alla fine del capitolo che parla del fenomeno delle grandi cascate d'acqua, "comparve la Teresa colle bruciate fumanti. Addio cascate! Addio scienza del passato. **Tutti han fame del presente, e ciascuno si diede a sbucciare le castagne** allegramente, senza badar troppo alle mani che pigliavano la tinta del carbone; e così, mangiando, chiacchierando e ridendo ciascuno a sua posta, si passò il resto della serata, senza pensare al freddo, e realizzando il proverbio dei montanari lombardi che suona così: *E pan, e vin, e sciochi, / E peu lassa ch'el fiochi* (E pane, e vino, e ciocchi, / E poi lascia che fiococchi)". Nel capitolo *Le Caverne di Vallimagna* del Bergamasco, Stoppani descrive una caverna che prende nome dallo scopritore e proprietario **Angelo Daina, oste, pizzicagnolo**, tabaccaio. "Previa una buona colazione in compagnia di allegri amici, ad un desco a cui un Inglese non avrebbe rifiutato il titolo obbligato di *comfortable*, accesi i moccchi, inflammo un certo bugigattolo, e giù giù per una specie di rompocollo a scalini, fin dove l'arte cede la mano alla natura, che completa col più bizzarro degli spechi l'edificio della più bizzarra cantina. **L'ingresso del naturale sotterraneo è guardato da un esercito di bottiglie**, distribuite in file e pallettoni, ad arma carica, s'intende, e in atto di *presentat'arm*".

### Il formaggio Bel Paese riportava sulla forma il ritratto di Stoppani

Tocco è una grossa borgata dell'Abruzzo inferiore, posta alle falde della maggior catena degli Appennini, sul versante adriatico.

Ospitati in "una bottegaccia, un certo che tra il caffè e la bettola", per fortuna il signor Vitale della nostra compagnia "aveva rimpiantato il nostro carrettone di carni fresche, le quali, come sapete, si preparano in America e si mangiano in Europa ben disposte entro scatolette di latta saldata: poi di tutto quanto potesse, non solo bastare alla necessità, ma contentare anche una discreta leccornia. Del resto, vino che è un'ambrosia, olio che è una dolcezza, maccheroni conditi con salsa di pomodoro che sono un desio; le son cose che bisogna andare a Tocco per gustarle". **A proposito di salsa di pomodoro, il piccolo centro abruzzese è "un piccolo Manchester per la preparazione e l'esportazione"** ed è anche conosciuto per il Centerbe, "liquore gustoso, piccante e stomatico".

Dopo la morte di Stoppani, avvenuta a Milano il 1° gennaio 1891, il successo del libro è proseguito. **Nel 1906 l'attribuzione del titolo *Il Bel Paese* a un formaggio era un caso unico**. Il primo formaggio italiano prodotto in stabilimenti igienicamente avanzati veniva distribuito su tutto il territorio nazionale dalla ditta  **Davide Galbani**. Insignito del Gran Premio della categoria formaggi molli nell'Esposizione Internazionale del Sempione, si era "accaparrato le simpatie degli stessi giurati francesi". La forma di formaggio, che riportava una carta geografica dell'Italia e in un riquadro circolare il ritratto di Stoppani, aumentò la fortuna del libro.



# I nomi dei pasti cambiano con il tempo

di Antonello Antonelli

Accademico di Chieti

*Storia del pranzo che diventa cena e poi... torna pranzo!*

**Q**uando parliamo del nome dei pasti della giornata ci riferiamo a un sostantivo che indica sia un preciso momento temporale, sia consuetudini sociali che cambiano tanto nel corso del tempo, quanto soprattutto a seconda della classe sociale cui si appartiene.

**Da sempre, linguisticamente parlando, il pasto principale della giornata era il pranzo** (in francese *diner*, in inglese *dinner*), consumato tra mezzogiorno e le 13, che era preceduto dalla colazione (*déjeuner, breakfast*) e seguito, a sera, dalla cena (*souper, supper*): una tripartizione che

**traeva origine dai pasti dell'impero romano**, *ientaculum, prandium, coena*, con la sola differenza che a Roma, così come nella Grecia antica, il pasto principale era quello serale.

Nel Medioevo, con l'affermarsi dell'economia curtense, il pasto principale si era spostato a metà giornata.

**Nel corso degli ultimi due secoli e mezzo, si è verificato uno slittamento temporale** e quindi il cambiamento dei vari nomi che indicano i pasti.

*Il nobile, non gravato dalla necessità di lavorare, si svegliava, la mattina, sempre più tardi*

A cavallo tra XVIII e XIX secolo, le classi dominanti hanno iniziato ad attribuire al

“pranzar tardi” la valenza di un vero e proprio *status symbol*, che li differenziava dalle classi inferiori che, gravate dal lavoro, contadino oppure operaio, si svegliavano presto, avevano la necessità di un pasto rinforzato attorno a mezzogiorno, per poi chiudere la sera con un pasto più leggero. Tale tendenza si riscontra a Parigi già nel 1782: **Carlo Goldoni**, che vent'anni prima, appena arrivato nella capitale francese, si lamentava in una lettera che non poteva invitare gli amici a pranzo quando si sbrigliava con il suo lavoro, intorno alle 14, nelle *Mémoires* scrive che la buona nobiltà si metteva ormai a tavola proprio alle due. Nel corso dell'Ottocento, dopo la “paura” napoleonica e la Restaurazione, la nobiltà, che si era sentita assediata dai borghesi e dai popolani, avvertì sempre più forte la necessità di distinguersi dalla massa dei cittadini soprattutto nelle abitudini di vita. Ecco allora che il nobile, non



"Colazione sull'erba" (1865-1866)  
di Claude Monet, Musée d'Orsay, Parigi

gravato dalla necessità di lavorare, si svegliava sempre più tardi la mattina e per questo prendeva la sua colazione a orari quasi prandiali: le 11, le 12, spesso anche le 13. Era evidente che **in questa maniera il pasto principale scivolasse più in là**. Tale tendenza si afferma **in primo luogo in Inghilterra**, dove la consuetudine dei balli di corte fino a notte fonda costringe la nobiltà a svegliarsi molto tardi la mattina e quindi a far slittare il *dinner* fino a metà pomeriggio. Per tutto il 1800 è una rincorsa continua verso **il pranzo, che alla fine del secolo è fissato quasi sempre attorno alle 19**.

**In Francia**, la moda inglese dilaga ben presto nelle classi dominanti: l'abitudine a tirar tardi la notte fa in modo che **il diner francese si sposti, già nel 1830, alle 17 o anche 18, per poi sfondare alle 19 o alle 20 nel corso del Secondo Impero**, quello di **Napoleone III**, dove i fasti della corte tornano a i livelli prerivoluzionari. Addirittura, oltralpe, il costume di spostare il pasto principale sempre più tardi contagia anche gli orari degli uffici pubblici, i cui sovrintendenti sono parte dell'alta borghesia, il nerbo che sostiene il nuovo regime: per questo da un'originaria scansione oraria che prevedeva l'apertura mattutina dalle 9 alle 12 e la riapertura dalle 15 alle 18, a metà Ottocento gli uffici pubblici e privati facevano un solo lungo orario dalle 8 alle 16 per permettere poi il *diner* nel tardo pomeriggio.

**In Italia la moda francese arriva presto: Alessandro Manzoni** invitava a pranzo gli amici alle 17, ma dopo l'Unità d'Italia il pranzo non è fissato mai prima delle 18, con una tendenza a farlo slittare alle 19. Il poeta satirico **Giuseppe Gioachino Belli** prende in giro la borghesia romana in un sonetto che si apre così: "*Doppo-pranzo il sor Michele dà un pranzo*".

*In Francia nasce una piccola pausa gustosa fra le 13 e le 14*

Tutto questo slittare verso la sera costringe però i nobili e l'alta borghesia a fissare un leggero pasto che spezzi la fame tra la colazione vera e propria e il pranzo



(di sera), mentre di conseguenza la cena tende a sparire. Ecco che **in Francia nasce il *déjeuner à la fourchette*, un piccolo pasto consumato tra le 13 e le 14** che è una "colazione" con pietanze porzionate in maniera tale da essere mangiate velocemente con la forchetta. **Un uso che ha così tanto successo** che iniziano a circolare gli inviti a questo nuovo tipo di pasto e le case di nobili e borghesi si adattano alla novità, così come in Inghilterra, dove questa **piccola pausa gustosa piace così tanto che si modifica anche il lavoro del Parlamento**, convocato dalle 14 alle 19, tra i due "nuovi" pasti.

La cena, però, non sparisce dappertutto. I più incalliti nottambuli, dopo i balli che non terminavano prima dell'una, erano abituati a sedersi al tavolo da gioco, fino a non prima delle 4: ecco, in quella sede, si facevano portare una piccola "cena", generalmente "al cucchiaino", per tenere lo stomaco e permettere di giocare contemporaneamente.

**Tutto ciò, ovviamente, sconvolge il sistema linguistico.**

**Il pranzo/diner/dinner si sposta alla sera, ma rimane quello il nome** poiché indica il pasto principale della giornata. Il *déjeuner à la fourchette* diventa la colazione per eccellenza, quindi semplicemente *déjeuner*, che in Inghilterra prima si ostinano a chiamare ancora *breakfast*, ma poi cambia il nome in *lunch*, che anche

oggi indica il veloce e leggero pasto di mezza giornata.

**In Italia**, in linea con il francese, questo pasto leggero prende il nome di *colazione alla forchetta*, poi semplicemente *colazione*, ed ecco perché rimane nel linguaggio formale **l'indicazione *colazione di lavoro***, nel senso di un leggero pasto di metà giornata durante il quale si sbrigano anche gli affari correnti. Tra l'altro *déjeuner* in Italia crea il verbo "desinare", che si usava fino a una cinquantina di anni fa per indicare il pranzo leggero di metà giornata. Di conseguenza, la colazione del mattino viene "retrocessa" in Francia come *petit déjeuner*, piccola colazione, in Italia come "prima colazione" e in Inghilterra rimane *breakfast*, che nel nome mantiene l'idea della velocità. La bistrattata cena nel francese (*souper*) sparisce, mentre nell'inglese (*supper*) resta per indicare lo spuntino di tarda sera.

**Tuttavia, mentre nell'inglese e nel francese lo "slittamento" dei nomi dei pasti è diventato definitivo, in Italia, dove essi erano connessi fortemente con l'orario in cui si consumavano, il boom economico e l'industrializzazione hanno provocato un ritorno a un diverso stile di vita, e si è mantenuta la tripartizione "colazione", "pranzo" e "cena",** ma qua e là nei vocabolari o nel linguaggio formale riemergono i segni di uno slittamento di significati e di lessico che ha investito l'italiano nel corso del 1800 e del 1900.



# Dallo svegliastomaco alla polibibita

di **Francesco Bianchi**

Delegato della Riviera dei Fiori

## I nuovi sapori del ricettario futurista.

Il mondo della gastronomia viene periodicamente attraversato da istanze di cambiamento, ammodernamento, interpretazione nuova di ricette vecchie e via elencando. È successo con prepotenza (e dovizia di movimenti innovativi) nell'immediato dopoguerra; si è ripetuto una cinquantina di anni fa con la *nouvelle cuisine*, e qualche decennio dopo con la gastronomia molecolare. È opinione diffusa presso il grande pubblico e molti critici gastronomici che questi ultimi movimenti abbiano spesso sconfinato nella provocazione, ma le loro innovazioni impallidiscono di fronte alle rivoluzioni proposte più di un secolo fa

dal "Manifesto della Cucina futurista". Se la *nouvelle cuisine* predica l'inventiva e la cucina molecolare invita ad applicare le moderne conoscenze scientifiche nella preparazione delle ricette, entrambe hanno preso a prestito tali concetti dal Futurismo. Eh sì, perché una delle caratteristiche forse meno note, ma non meno importanti, del movimento culturale battezzato da **Filippo Tommaso Marinetti** è stata l'attenzione alla gastronomia.

*Marinetti aiutò il cuoco Maincave ad aprire un ristorante che offriva piatti adeguati alla vita moderna*

All'inizio, nel 1909, il fondatore aveva trascurato tale aspetto, ma pochi anni dopo, nel 1913, conobbe un cuoco fran-

cese, **Jules Maincave**, che aveva aderito entusiasticamente al Futurismo, applicandolo ai fornelli e pubblicando - appunto - il "Manifesto della cucina futurista". L'idea entusiasmò Marinetti al punto che aiutò Maincave ad aprire, a Parigi, sulla *rive gauche*, un ristorante che prometteva piatti adeguati alla comodità della vita moderna **e alle ultime concezioni della scienza, favorendo l'accostamento di nuovi sapori ed elementi fino ad allora "separati senza serio fondamento"**. Vi si potevano assaggiare le "*beefsteaks d'attaque à la gnole*", cioè bistecche all'acquavite, o **accostamenti insoliti** come filetto di montone con salsa di gamberi, noce di vitello e assenzio, banana al groviera, aringa e gelatina di fragola. L'iniziativa **non ebbe molto successo perché il cuoco fu arruolato**, partì per la guerra e venne ucciso da una bomba tedesca. Non prima, però, di aver fatto assaggiare le sue *beefsteaks d'attaque* agli ufficiali francesi in procinto di guidare le truppe all'assalto, per dar loro coraggio e ardimento.

*Si "italianizzano" le parole straniere legate al bere e al mangiare*

Pochi anni dopo, il Manifesto della cucina futurista di Maincave viene ripreso e rilanciato da Marinetti con un suo *Manifesto* gastronomico dove - tra l'altro - si predica, come è noto, l'abolizione della pasta, disprezzato "*alimento amidaceo*" che indurrebbe all'ozio; si raccomanda l'eliminazione delle forchette e dei coltelli (**mangiare con le mani ci mette in sintonia con gli alimenti perché crea un contatto diretto**); si promuove l'ita-



Svegliastomaco

Mela farcita con cotoletta di merluzzo, cosparsa di Rum

lianissimo riso (siamo in pieno Ventennio) e si "italianizzano" le parole straniere legate al bere e al mangiare. Così il **bar** diventa "quisibeve", il cocktail "polibibita", invece di sandwich si dice "traidue", poi diventato "tramezzino", il **dessert** viene ribattezzato "peralzarsi". E il picnic "pranzoalsole".

Viene anche fondato un ristorante, a Torino, la "Taverna del Santopalato", dove si possono assaggiare i nuovi piatti futuristi. Quali? Ma il **carneplastico**, naturalmente, il più famoso dei piatti proposti dallo chef **Angelo Giachino**, definito dai denigratori "un polpettone". Una polpetta "futurista", però, quindi un cilindro di carne di vitello arrostita, disposto verticalmente al centro del piatto, riempito di undici tipi di verdure cotte e sistemato su un anello di salsiccia a sua volta appoggiato su tre sfere di carne di pollo, il tutto cosperso di miele e **spiegato come rappresentazione degli orti, dei giardini e dei pascoli d'Italia**.

### Le originalissime e provocatorie ricette

Oppure il **plastico mangiabile** che si dice ideato da **Prampolini** e che consiste in "un mare equatoriale di tuorli d'uovo all'ostrica con pepe, sale, limone. Nel centro emerge un cono di chiaro d'uovo montato e solidificato pieno di spicchi d'arancia come succose sezioni di sole. La cima del cono sarà tempestata di pezzi di tartufo nero tagliati in forma di aeroplani negri alla conquista dello zenit". Qualche tempo dopo viene pubblicato un ricettario futurista, al quale contribuiscono, oltre agli scritti del precursore Jules Maincave, lo stesso Marinetti, il suo più stretto collaboratore **Fillia** (pseudonimo di **Luigi Colombo**), Enrico Prampolini e altri. Nelle ricette troviamo: **rane riempite di granchi rosa; uova affogate in sangue di bue**; purée di patate allo sciroppo di lampone; filetti di sogliola alla crema chantilly; filetto di bue alla Fantasio: marinato nel Rum e servito con battuto di sgombri alla griglia su letto di gelatina di ribes; **mela farcita**



**con cotoletta di merluzzo, cosparsa di Rum** che viene poi infiammato al momento del servizio.

Spesso i piatti sono proposti con **nomi perfettamente intonati alla filosofia futurista**: così **lo svegliastomaco è un ananas condito con sardine e tonno**; il *porcoeccitato* un salame in caffè caldo e acqua di colonia; il *rombo d'ascesa* non è altro che un risotto decorato con spicchi di arancia che veniva servito nei nazionalistici *banchetti aerei*, così come il **pollo d'acciaio (ripieno di confetti argentei)**, mentre **uomodonna mezzanotte consiste in uno zabaione rosso**, mezzo disco di cipolla con gambo di angelica e due castagne, tutti preventivamente canditi. **Più complicato il littorio**, nome che

tradisce la simpatia di Marinetti per il regime: su una base di risotto vengono infilzati verticalmente gambi di sedano o di cardo a formare un cilindro che è fissato nella parte superiore con mezzo limone. L'interno di questo cilindro è imbottito di carne tritata leggermente condita. Completano il piatto decorazioni di cetriolo, barbabietola e una fetta di banana.

Se a questo punto serve un digestivo, ecco **la polibibita scintilla**, che si può facilmente preparare con un quarto di liquore di mallo, un quarto di genziana, un quarto di assenzio e un quarto di ginepro. E l'italico stomaco avrà più facilmente ragione delle stranezze ingurgitate...



Polibibita scintilla



# La cucina italiana a Singapore

di **Giorgio Maria Rosica**, *Delegato di Singapore-Malaysia-Indonesia*  
e **Maurizia Debiaggi**, *Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia*

*Prodotti eccellenti,  
che arrivano dall'Italia,  
e chef di talento, dalle  
solide radici regionali,  
hanno acceso nei  
singaporiani  
un'autentica passione.*

**"S**ingapore non è un *melting pot*, ma una società in cui ogni etnia è incoraggiata a preservare la propria cultura e ad apprezzare e rispettare quelle degli altri". Così ha affermato, nel maggio 2017, l'allora primo ministro **Lee Hsien Loong** durante l'inaugurazione ufficiale del *Centro Culturale Cinese*.

Ciò ha portato a **un'identità distintiva unica tra i vari gruppi etnici** (cinesi, malesi, indiani e caucasici), **dove anche il cibo, componente fondamentale della cultura di un popolo, è oggetto di grande attenzione**, rispetto e investimenti, perché riflette tradizione, diversità e armonia etnica.

**Singapore non ha una sua agricoltura, ma la gastronomia è elevata a in-**

**dustria strategica**. Il Ministero del Turismo ha puntato molto sullo sviluppo della ricchezza culinaria per sostenere l'importante e diversificata offerta turistica, ossia Singapore come meta anche di turismo finanziario, sanitario, culturale, oltre che come *centro gourmet di rilievo internazionale*.

Promozione e valorizzazione, quindi, non solo delle gastronomie cinesi, malesi, indiane e peranakan, ma anche delle gastronomie giapponesi, italiane, francesi e così via.

**Grandi eventi, promozioni e festival internazionali portano a Singapore, da tutto il mondo, chef rinomati e talenti emergenti**, che incentivano qualità e apertura di ristoranti sia per le famiglie, sia di alta gamma. Non mancano poi consulenze e sussidi ai ristoratori per adottare le cucine e le tecnologie di cottura più avanzate e per utilizzare ingredienti e prodotti di qualità.

---

*Cosa caratterizza la cucina italiana a Singapore?*

---

In questa vibrante scena culinaria, **la cucina italiana è tra le più apprezzate**.

A Singapore, che ha appena compiuto 59 anni e in cui l'arrivo dei migranti italiani è iniziato con "il boom economico" di trent'anni fa, **non esiste una "cucina di immigrazione"**. Quindi niente "chicken parmigiana" o "spaghetti with meatballs", ma piatti autentici, al passo con i tempi e... al dente!

**La cucina italiana è arrivata solo di recente a Singapore, ma lo ha fatto con professionisti, ossia chef, impren-**



ditori e chef-imprenditori, che hanno contribuito a far conoscere l'autentica cucina italiana, ma soprattutto **chef che hanno "fatto scuola"** offrendo opportunità ai giovani e brillanti chef poi arrivati anche da Londra, Parigi, New York e Tokyo.

Oggi la città-stato (cinque milioni e mezzo di abitanti) ospita **un numero significativo di ristoranti italiani che propongono una vasta gamma di piatti tradizionali e contemporanei**; si va dalle pizzerie, ai locali informali, a quelli di alto livello, a dimostrazione della **varietà dell'offerta della nostra cucina**.

Tra questi, otto ristoranti sono menzionati nella Guida Michelin 2024, quattro insigniti di una stella e ventinove segnalati dalla Guida online dell'Accademia, evidenziando l'alta qualità del cibo italiano.

Nella multicultural Singapore, la Delegazione opera dal 2002 un attento monitoraggio della ristorazione italiana, con lo scopo di incoraggiare, con mirate iniziative culturali, il mantenimento di valori, autenticità e tradizioni culinarie regionali, in un'area di circa settecentocinquanta milioni di abitanti. E tutto ciò si sposa perfettamente con la visione del Ministero del Turismo di Singapore, che incoraggia e favorisce il lavoro della Delegazione. La *Settimana della Cucina Italiana nel Mondo*, arrivata al suo nono anno, completa in modo significativo, anche nel Sud Est Asia, il lavoro di portare la nostra cucina a conoscenza di tutti.

### *Qualche numero sui prodotti importati*

Il gruppo dei dieci Paesi Asean si distingue come forza trainante nel settore delle importazioni globali di prodotti alimentari e bevande, registrando una crescita di circa il 10% tra il 2022 e il 2023. Negli ultimi tre anni, le esportazioni italiane di alimenti e bevande verso Singapore hanno visto un incremento del 15,1%, raggiungendo un totale di 145 milioni di dollari. Inoltre, **l'Italia man-**



**tiene da tempo la posizione di secondo fornitore di vino dall'Europa** per questo mercato.

Per il sesto anno consecutivo, a inizio luglio 2024, si è svolta *l'Italian Food & Beverage Singapore*, una prestigiosa piattaforma che permette, a selezionate aziende italiane del settore alimentare e delle bevande, di incontrare qualificati acquirenti locali. I prodotti presentati sono in continua crescita, a conferma dell'interesse per la cucina e il vino italiano in tutto il Sud Est Asia. Come sempre i prodotti principali **sono: aceto balsamico, olio d'oliva, prodotti caseari, gelato, pasta, prosciutto di Parma, marmellate, paste e creme spalmabili, salse, cioccolatini, tartufi e olive**, solo per menzionarne alcuni. Anche le nostre acque minerali cominciano a farsi strada a Singapore.

In tale contesto, numerosi sono gli im-

prenditori che hanno aperto con successo negozi specializzati in prelibatezze alimentari italiane. Dal culatello di Zibello al panettone artigianale, le eccellenze gastronomiche hanno contribuito a creare un ambiente in cui la cucina italiana può prosperare e integrarsi nella cultura culinaria locale.

### *I singaporiani come accolgono la nostra cucina?*

I singaporiani **nutrono per la cucina italiana un'autentica passione**. La amano. Non è raro vederli assaporare con gusto una caprese, considerato che ogni settimana arriva a Singapore la pregiata mozzarella di bufala campana o la ubiqua burrata. Oppure li si può trovare intenti a gustare da veri *gourmet* un risotto alla milanese o le tagliatelle fatte in casa... sì, le mangiano aiutandosi con il cucchiaino, ma possiamo perdonarli! Le guide gastronomiche locali o, meglio, le piattaforme online dedicate a fornire informazioni e consigli su vari aspetti della vita a Singapore, come Honeycombers o SethLui, indicano che in città ci sono oltre **30 ristoranti italiani che offrono piatti regionali autentici**, molto apprezzati, e che definiscono "delizie che occhi e papille gustative non potranno dimenticare!".





# La vis poetica del “Rinforzato”

di **Alberto Scaramuccia**

Ricercatore di storia locale spezzina

*Comunque lo si chiami,  
Schiacchetrà  
o Rinforzato, il vino  
delle Cinque Terre  
ha ispirato rime famose.*



**D**elle Cinque Terre, le antiche *castella* inerpicate sul monte, quasi sospese per fili invisibili fra onde e nuvole, il prodotto enologico più famoso, conosciuto *world wide* e molto acquistato, è lo **Schiacchetrà**: un passito color paglierino, fermo, il più delle volte secco, talora anche abboccato.

Al pari del contenuto, il nome è singolare, tipico della Riviera che, linguisticamente filo-genovese, origina questa sorta di metonimia, insolita sineddoche. **Deriva, infatti, da due verbi della Lanterna: sciacca** (ovviamente *l'üga*) e poi *tra*, due operazioni da compiersi il più rapidamente possibile senza che il mosto stazioni nella *tina*: **schiaccia l'uva e svelto tira fuori**, un atto che sa di maieutica.

L'ho sempre sentito chiamare così fin da quando, bimbo, cercavo di rubacchiarlo alla tavola dei grandi per autoiniziarmi a quella che chi l'assaporava definiva prelibatezza.

Tuttavia, lo Schiacchetrà, neppure molto tempo prima, portava un altro nome: **Rinforzato con riferimento al grado alcolico che lo designa quale parente stretto di un buon liquore.**

Come lo si chiami, non si ha idea di quante bottiglie si portano a casa i turisti che, in numero inarrestabilmente crescente, visitano le Cinque Terre. Quelle ampolle portano a spasso per il mondo l'aroma dei cinque paesini e non è leggenda di quante bocce siano state rinvenute ai piedi della Grande Muraglia. Vuote, ovviamente. Senza più neanche una goccia, perché lasciarvi la minima stilla, più che un'offesa alla terra che lo produce, sarebbe lanciare un'ingiuria blasfema verso il sole che, battendo forte sugli acini, li inzuccherà come Bacco comanda.

---

*Il vino fu reso famoso  
anche da illustri poeti  
come Carducci e Pascoli*

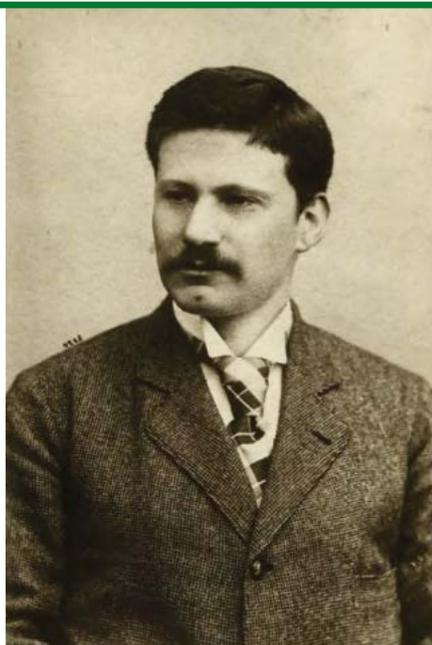
---

Contribuirono a rendere famoso il Rinforzato illustri poeti cui bastava vederne la boccia per sentirsi all'istante assetati.

**La storia cominciò verso il 1886** quando, proveniente dalla campagna bolognese, **Severino Ferrari** arrivò alla Spezia per insegnare al locale Liceo Classico. Severino, spirito gentile e autore di versi delicati, qua conobbe **Ida**, che gli fu compagna per la sua troppo breve vita, ma, per quel che ora interessa, soprattutto fu amico di **Luigi Bonati**, che gestiva una mescita nella zona dell'attuale Piazza Verdi: oggi centro cittadino, allora zona appena fuori delle mura che chiudevano la città, un'area che si sarebbe comodamente definita “angiporto” se fosse già esistito uno scalo mercantile.

Intendiamoci: il locale di Bonati, da tutti detto familiarmente Gigio, non era una bettola, ma un luogo ricercato come sono





Ritratto di Severino Ferrari (1856-1905),  
Bologna, Casa Carducci

ai giorni nostri, per fare un paragone, le enoteche. **Dentro la sua mescita il "piatto forte"** non era, lo si sarà compreso, il tagliere, bensì **il bicchiere di Rinforzato** che Gigio mesceva di buon grado specie a chi era capace di versificare. Da quello pretendeva in cambio di ogni *goto* non monete, ma buone rime: perché il nostro oste era appassionato del liquore proveniente dalla Riviera, tanto quanto amava la metrica capace di produrre ritmi che traducevano emozioni e sentimenti. Chiaro che in un posto così il buon Severino ci va a nozze. Non solo ne diventa assiduo cliente, ma pure ci porta i suoi amici quando lo vengono a trovare. I suoi amici, ma che razza di congrega! Il capo della banda è un tale che quando si firmava legava il cognome al nome per cancellarne l'accento sull'ultima lettera, ma da tutti è riconosciuto quale Maestro indiscusso e Vate del nuovo Paese che si sta costruendo. Poi c'è un amico caro, quello del cuore, che gli ha dedicato una poesia dove dice di un traghettatore gentile d'animo, ma brigante tagliaborse al punto da essere il re della foresta dove si celava dopo le sue malefatte. Insomma, questi due amici di Severino vengono alla Spezia a trovarlo e diventano intimi pure di Gigio che, quando **Carducci e Pascoli** (gli amici sono loro) declamano i versi che hanno composto, pende dalle loro labbra, sempre pronto a bagnarle con gocce di Rinforzato per non perdere una sola stilla delle rime di cui la volta bottata della mescita trasmette l'eco.

Quando poi il Ferrari, giusto il giorno del matrimonio, riceve un telegramma che lo trasferisce a Reggio di Calabria, i due continuano le visitazioni non tanto alla città, quanto alla cantina. Le occasioni non scarseggiano.

Ogni volta che Carducci sente il richiamo dei luoghi nativi, mai manca di fare un salto da Gigio: con il treno da Pietrasanta alla città diventata capitale della Marina da guerra il passo è breve. Una volta, addirittura, dentro all'antro del Bonati porta anche la giovane poetessa **Annie**, ma penso che se qualche malalingua avesse insinuato chissà che cosa, lui avrebbe risposto che la scappatella la faceva solo per Gigio.

---

### *Il Rinforzato, almeno per Pascoli, è l'umore che irrorà il campo della sua inventiva*

---

Per *Zvanin* la cosa era ancora più semplice: insegnando latino e greco al Liceo di Massa, andare dal Bonati era meno di un salto.

**Le lettere che Gigio riceve da questi amici** spiegano più che bene in che cosa consistesse la corrispondenza d'amorosi sensi che legava i due trovieri di rime all'oste.

Più contenuto è il Carducci, ma è comprensibile. Siamo nella primavera del 1890, quando lui è ormai il *Poeta nazionale* che colloquia spesso con **Margherita**, che faceva parte della famiglia reale ancor prima di divenire la Regina consorte. Essere misurati nella forma, *noblesse oblige*: "Caro amico, sento il dolce dovere di ringraziarvi, pieno ancora della preziosa memoria della bontà vostra".

Invece Pascoli che, seppur vestito di nuovo, indosserà sempre i panni del grande proletario, non ha remore ad adire un registro più colloquiale. A un invito di Gigio a farsi vivo, risponde ponendo ferree condizioni: "**Caro Gigio, verrò se mandi prima la rugiada fecondatrice del mio povero ingegno. Fa' presto, la mia cantina aspetta**".

Ecco spiegata la genesi della poetica pascoliana e il mistero del suo fascino. Il

Giovanni Pascoli



Rinforzato inebria. Libera spazi che le regole del mondo tengono compressi e spalanca le porte a prospettive che altrimenti non avremmo il coraggio di confessare. Ah, quanto avrebbe detto **Freud** su Giovannino, se avesse conosciuto le missive che questi inviava al Bonati il cui *nickname* è presto declinato in una forma più affettuosamente vezzeggiativa: "Caro Gigiotto, ebbi a suo tempo la rugiada in doppia ragione. Le ventiquattro anfore sono in linea nella cantina sotterranea. A giorni avrai i *Poemi conviviali*". Ecco la decodifica di un'arte. Come la rugiada è benefica per la vegetazione che, grazie alla lieve acquatina, sfugge il pericolo della siccità, il Rinforzato, almeno per Pascoli, è l'umore che irrorà il campo della sua inventiva rendendolo fertile. Ma guai se fa difetto: "Il vino delle Cinque Terre aveva il suo grande onore nella mia cantina sotterranea. Quest'anno mi è mancato il tuo tributo ed io non canterò più".

Il Rinforzato in Pascoli crea dipendenza ed è quasi infantile la gioia con cui il poeta, che sotto sotto restava un fanciullino, saluta l'arrivo di una nuova provvista: "Sì, sì, sì, manda subito la rugiada. Presto potrà come la precedente rinfrescare i calami della mia poesia che non furono mai così arsi".

La morale è presto detta: lo si chiami come si vuole, Sciacchetrà o Rinforzato, ma quando lo liberai, libererò il poeta che è in te!



# La pecora brogna

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Sentinella  
del territorio  
sugli altopiani  
della Lessinia.*

**D**alla fatal Verona, urbe scaligera famosa per le inimitabili atmosfere dell'Arena, patria di Romeo e Giulietta, bastano pochi chilometri per "entrare in tutto un altro mondo". È l'altopiano della Lessinia, un microcosmo di valli, villaggi, storie e tradizioni che ha nella Valpolicella (e nelle sue creature di Bacco) la calamita più conosciuta per attrarre il visitatore curioso a scoprire questo territorio. Una storia complessa che inizia con un editto del 1287 in cui il vescovo Bartolomeo della Scala, per im-

pedire l'abbandono del territorio da parte di comunità che cercavano già allora una vita meno faticosa in pianura, **fa arrivare i Cimbri, etnia di lingua tedesca** proveniente da Tirolo, Baviera, l'attuale Alto Adige. Cimbri il cui nome deriva da *Zimber*, che nel tedesco medievale significava "boscaiolo". **Una comunità che, favorita da una legislazione propizia, si insedia con dedizione e impegno in queste vallate**, tanto da svolgere lavori anche molto impegnativi, **"pur di conservare la loro indipendenza e non essere comandati da nessuno"**. Svariate le sfide da affrontare. Innanzitutto quella di **controllare l'equilibrio ambientale**, tra prati, pascoli e aree boschive. **Il legname prende la via della pianura**, molto ricercato per l'edilizia. Ma può anche diventare carbone, risorsa fondamentale per riscaldare gli ambienti cittadini e le cucine di famiglia. In questo modo **i pascoli vengono protetti sia per le mandrie bovine, ma so-**

**prattutto per quelle ovine.** Da sempre, in queste valli, **si è acclimatata la pecora brogna**, termine forse ripreso da *progno*, una derivazione del latino *pronus*, cioè inclinato, vista la sua **particolare attitudine a inerpicarsi in terreni apparentemente inaccessibili per le mandrie bovine.** Azione meritevole non solo perché non concorrenziale con altri quadrupedi, ma soprattutto **utile per mantenere un ideale equilibrio ambientale tra flora e fauna locale.**

*Partner ideale nell'opera  
di salvaguardia  
dell'ambiente naturale*

Un'opera ben riassunta da **Benedetta Bongiovanni**, una giovane allevatrice, fresca **presidente dell'Associazione per la Tutela della pecora brogna.** "È una partner ideale nell'opera di salvaguardia dell'ambiente naturale, **contro l'estensione incontrollata di bosco ed erbe spontanee. Favorisce la pulizia dei pascoli scoscesi** e il consolidamento dei fondi agricoli". La miglior assicurazione, quindi, contro quei dissesti idrogeologici che stanno devastando sempre più vaste aree nazionali dopo i capricci di Giove e delle stagioni. **Ciò grazie a un ideale adattamento della propria flora ruminale, in grado di digerire al meglio le essenze vegetali tipiche delle valli**, avendo sviluppato, al contempo, "una **particolare resistenza nei confronti dei patogeni autoctoni**". Oltre che "sentinella ecologica", la pecora brogna è stata, per secoli, **fonte primaria dell'industria laniera locale**, quella dei "panni alti veronesi", ricercata sui mercati al pari dei pregiati tessuti di Fiandra, tanto che un intero quar-





tiere, nel centro storico di Verona, era sede di lavorazione e commerci. Testimone di quel tempo il **Capitello dell'Agnello**, un'alta colonna di marmo con sopra un agnello dai tratti decisamente... brognaioli.

**Razza pregiata e ricercata**, tanto che, al tempo degli Scaligeri, **se qualcuno osava imbastardirla con incroci pirateschi**, veniva **condannato e spedito in carcere**. Nello scorrere del tempo, la pecora brogna **è andata progressivamente diradandosi** lungo i pascoli della Lessinia. Da un lato la lavorazione della lana locale era stata progressivamente emarginata dalle nuove tecnologie tessili, dall'altro sia lo spopolamento delle valli, sia la maggior resa di latte e carne dell'allevamento bovino rendevano sempre più marginale la presenza di questo testimone secolare della vita locale. Dai diecimila capi di fine Ottocento, un secolo dopo si era arrivati a poco più di mille. **Già negli anni Trenta**, come documentato dal **veterinario Marcello Volanti**, aveva perso identità, **chiamata distrattamente "pecora rossa"**, per alcune peculiarità cromatiche che ne caratterizzavano testa e arti. **Salvata grazie a piccoli allevamenti di nicchia** che l'hanno preservata dallo scorrere del tempo e dall'indifferenza dell'uomo. Era giunto il momento del riscatto, favorito anche da una maggiore attenzione europea verso "l'erosione genetica del patrimonio zootecnico autoctono".

*"Per salvarmi mi devi mangiare"*

Negli anni Ottanta il **professor Emilio Pastore** inizia un'opera di ricerca dedicata al recupero delle antiche razze ovine.

Concentrandosi sulla Lessinia, ne individua caratteristiche e tipicità, **inserendola nel Registro Anagrafico di razza**. Nel 2012 viene fondata l'**Associazione di tutela**, che già nel 2013 organizza un **corso di cucina per valorizzarla sia nei tagli più pregiati, come in quelli solo apparentemente minori**, tanto che, nel 2014, nelle vallate della Lessinia si svolge una **Rassegna Gastronomica Itinerante** tesa a "diffondere il verbo" a dimensione di brogna golosa, tanto che nasce il mantra conseguente: "Per salvarmi mi devi mangiare", un ossimoro solo apparente.

**Brogna una e trina**. Dell'antica lavorazione della lana si tiene viva la tradizione, organizzando la tosatura dell'animale, evitando quindi che la sua pregiata lana venga svilita tra i rifiuti speciali. Spedita a Biella per pulitura e prima lavorazione, torna poi a casa, dove abili tessiture artigiane le ridanno la dignità che merita. **La produzione lattifera** è inferiore del cinquanta per cento rispetto ad altre varietà concorrenti, **ma è di alta qualità**, anche organolettica, ricca di omega-3 e acidi grassi polinsaturi. Dalla sua lavorazione nei piccoli caseifici nascono il **pastorin** (solo ovino); il **mistorin** (ovino e vaccino), il **trilatte della Lessinia**, con l'aggiunta del latte caprino. **Ma è sulla carne che nasce la sfida** per rendere la pecora brogna calamita golosa per chi va a scoprire le molte bellezze della Lessinia.

Una premessa doverosa. Grazie all'Associazione di tutela (con una cinquantina di aderenti, tra allevatori, macellai, ristoratori e altri), **tutti i vari passaggi**, dall'allevamento al sacrificio finale, seguono un **protocollo di massima garanzia** della qualità. Mentre in allevamenti in-

tensivi spesso si ricorre a foraggi e materie prime al di fuori del territorio, la pecora brogna, nella buona stagione, vive al pascolo, in ambienti ben controllati, mentre invece nella stagione fredda viene nutrita con foraggi locali. Assieme alla sua naturale resistenza selezionata nel tempo, **nessita di rari trattamenti veterinari**, salvo quelli legati al momento del parto con eventuali integratori.

### *I cuochi la propongono in intriganti preparazioni*

La sensibilità e l'attenzione dei cuochi che si sono dedicati alla "missione di salvare la brogna", servendola al meglio con intriganti ricette, passa per alcune attenzioni, come, per esempio, **lunghe cotture a bassa temperatura** per valorizzare al meglio aromi e sapore, posto che la sua carne ha un gusto delicato e ben equilibrato che la rende subito piacevole attrazione golosa. **Si può degustare in varie preparazioni con tagli diversi**, così da dare valore a ogni parte anatomica, e non solo alle conosciute costole, anche se è richiesta **"una paziente lavorazione dedicata", a seconda del taglio prescelto**.

La cosa curiosa è che **i tre maggiori interpreti della brogna culinaria sono cuochi con origini lontane dagli altopiani lessini**. **Giovanni Caltagirone**, nativo di Verona, ma di origini siciliane, ha come asso nella manica crespelle con ragù d'agnello, carciofo violetto e fonduta del monte veronese. **Giuseppe Lamanna**, un calabrese che ha trovato nella Lessinia il suo centro di gravità permanente dopo aver girato le cucine del mondo, la propone come arrosto con capperi e fungo ostrica (tipico attorno alle radici dei faggi locali), mentre il campano **Giuseppe D'Aquino** offre la pace dei sensi alla sua clientela con una tartare di pecora brogna con carciofo, ricotta di mandorle, mandorle tostate e broccolo riccio fritto croccante. Per chi vuol tornare in pianura con il ricordo ovino, visto che la pecora al guinzaglio non ci sta, può consolarsi con il **brognolino**, un salame meticcio, 40% suino e 60% di generosa brogna.



# L'annona di Reggio Calabria

di Sandro Borruto

Delegato di Area dello Stretto-Costa Viola

*Un frutto esotico  
dal sapore morbido  
e avvolgente.*

Il cambiamento climatico, che ha interessato il Mediterraneo con l'innalzamento delle temperature, ha permesso in alcune zone del Sud, come per esempio la Calabria, di coltivare nuove piante tipiche delle aree tropicali. Tra queste spicca, nella provincia di Reggio, la coltivazione della pianta di annona (*Annona cherimola*), che presenta un fusto poco sviluppato ma che può raggiungere i due metri di altezza, con una fitta chioma e foglie larghe e appuntite. La pianta, appartenente alla famiglia delle *Annonaceae*, è originaria degli al-

topiani andini di Colombia e Bolivia, ma è anche molto diffusa in Africa del Nord e nel Mediterraneo, in particolar modo nella fascia tirrenica della provincia di Reggio Calabria, dove fiorisce tra i mesi di aprile e maggio e **il frutto, che matura nella stagione autunnale, viene raccolto tra fine settembre e metà dicembre.**

Le sue origini sono molto antiche e in Italia fa ingresso solo verso la fine del 1700, grazie a molti studiosi e botanici che provarono a coltivare la pianta prima in Sicilia e poi in Calabria. In quest'ultima





regione ha avuto **grande successo la consociazione con gli agrumeti**: non era raro, infatti, trovare almeno una pianta di annona in mezzo a quelle di arance o mandarini.

*Caratteristico il sapore delicato e leggermente acidulo del frutto*

L'aspetto che caratterizza la pianta e la rende unica nel suo genere è il sapore delicato e leggermente acidulo del suo frutto che a volte, a seconda della raccolta e del grado di maturazione, **richiama al palato note di fragola, banana,**

**mango, pera e ananas.** Viene commercializzato fresco e, a causa della sua **veloce maturazione, deve essere consumato in pochissimo tempo.** La parte edibile del frutto, ricchissima in acqua, è di circa l'80% al netto della buccia e dei semi. Il fenomeno di veloce maturazione crea qualche problema nell'esportazione, ed essendo oggi richiesto in gran parte d'Italia, **deve raggiungere il luogo di destinazione nell'arco di 48 ore.**

Negli ultimi anni, molte aziende a conduzione prettamente giovanile stanno puntando molto, non solo sulla commercializzazione del frutto tal quale, ma anche sul prodotto trasformato. **L'annona, infatti, trova ampio spazio nel-**

**la dolceria e gelateria.** Grazie alla sua polpa ricca in zuccheri, ne costituisce un ottimo sostituto per l'impiego in gelati, sorbetti, creme, semifreddi, frullati e frappè.

Dal frutto si ricavano **anche succhi e nettari** con aggiunta di altri frutti tipici del territorio quali il bergamotto e il kiwi giallo, dissetanti e molto dolci al palato. Viene utilizzato anche per la **confettura prodotta artigianalmente.**

I processi di lavorazione sono tipici dell'industria conserviera, ma con **qualche accorgimento in più nella fase di pastorizzazione**, perché temperature molto alte e lunghi tempi di esposizione possono gravemente danneggiare il prodotto, vista la sua consistenza delicata. Si preferisce, quindi, pastorizzare **in sottovuoto**, così da evitare lo stress termico e conservare in modo efficiente tutti gli aspetti organolettici.

### *Gli aspetti nutrizionali*

Non mancano gli interessanti aspetti nutrizionali legati al frutto: l'annona è molto ricca in **potassio, fosforo, ferro, vitamine** appartenenti al gruppo A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> e C. Si tratta di un **alimento molto nutriente** per l'alta concentrazione zuccherina presente nella polpa, **povero in grassi e ricco in fibre**, con una modesta percentuale di proteine. Alcuni studi dimostrano i suoi effetti benefici sull'organismo: **stimola il sistema immunitario, cardio-circolatorio, digerente** ed è consigliato per anziani e donne in gravidanza. È raccomandato anche sotto il profilo dietetico: infatti 100 g di prodotto apportano solo 86 Kcal.

Non resta, dunque, che andare in Calabria **muniti di cucchiaino per gustare tutte le proprietà del frutto fresco** e scoprire profumi e sapori esotici dalle note dolci e morbide, oppure gustarlo dopo cena come sorbetto o digestivo. Un frutto spettacolare, dunque, che già nel 1880 fu definito dal naturalista e botanico **Carl Seemann** "un vero capolavoro della natura per il suo sapore morbido e avvolgente".





# Pastinaca: l'ortaggio che ricorda un pesce

di Roberto Miranda

Accademico di Padova

*Una radice dimenticata  
che ha il nome di una  
specie ittica e la forma  
simile alla carota.*

**L**a pastinaca, comune o gigante - **conosciuta anche come trigone - è una specie ittica simile alla razza chiodata.** Tuttavia, con questo termine si identifica **anche una pianta erbacea** diffusa allo stato selvatico nei luoghi umidi e lungo le rive dei fossi, **di cui si consuma la radice, simile alla carota**, e per questo motivo in Italia, nonostante sia poco conosciuta, è **chiamata anche carota bianca.** Dal punto di vista botanico, può essere considerata parente della carota tradizionale e della rapa. **Nei Paesi anglosassoni, dove è largamente utilizzata** ancor prima dell'introduzione della patata, avvenuta nel XVIII secolo, è conosciuta con il nome di **parsnip.**

*Una fonte eccellente di  
vitamina C, magnesio e potassio*

Si tratta di una pianta appartenente alla famiglia delle Umbrellifere, caratterizzata da un fusto erbaceo simile a quello del prezzemolo e da una radice commestibile a fittone, lunga mediamente 10-15 cm (anche se nel 2012 un orticoltore inglese, nel Nottinghamshire, estrasse dal proprio orto un esemplare lungo 6,55 m, più di 36 volte le dimensioni medie) di colore bianco o crema che ricorda, appunto, la carota. Costituita per circa l'80% da acqua, 5% da zuccheri, 5% da fibre e 1% da proteine, è una fonte eccellente di vitamina C, magnesio e potassio. In più, **il valore nutri-**



**zionale è assimilabile a quello della patata**, sebbene sia più ricca di fibre e contenga **solo la metà delle calorie.** Ha consistenza carnosa e **sapore leggermente acidulo** a crudo, vagamente **somigliante al sedano, che diventa dolciastro una volta cucinata** al forno, saltata in padella, cotta al vapore, frita, cotta nell'olio e successivamente glassata con miele o sciroppo d'acero.

In Italia - ahinoi - la pastinaca è scarsamente, se non per nulla, utilizzata in cucina. Al contrario, è impiegata come alimento destinato ai suini, soprattutto per i maiali allevati per la produzione del prosciutto di Parma Dop. **Nel Centro Europa** si usa con le stesse modalità della patata, servita **come verdura di contorno** per arrosti, particolarmente pollo. Se nel Regno Unito se ne fa uso e abuso, negli Stati Uniti e in Francia è molto comune, mentre in alcuni paesi nord europei è addirittura **impiegata come base per la preparazione di bevande alcoliche fermentate** simili alla birra.

Alla radice, inoltre, è riconosciuto **un notevole effetto digestivo**, ma ha anche proprietà diuretiche e remineralizzanti, tanto che il suo consumo è consigliato alle persone anziane o convalescenti.

**I tre maggiori produttori mondiali sono, nell'ordine, Cina, Uzbekistan e Stati Uniti d'America.**

*Amata soprattutto nei paesi  
anglosassoni, in Italia  
è difficile da reperire*

Si narra che l'imperatore romano **Tiberio** - particolarmente goloso - importò la pastinaca dalla Valle del Reno (nell'attuale Germania) per coltivarla nella sua villa di Capri. Nel Medioevo, poi, veniva data ai bambini come calmante per via del sapore dolciastro, mentre i colonizzatori la portarono nel Nuovo Mondo, dove gli abitanti dei nuovi insediamenti iniziarono a coltivarla come ortaggio, oltre a produrre distillati e farine per la preparazione di pane e dolci. Se in alcuni paesi di cultura anglosassone **la pastinaca arrostita costituisce l'abbinamento perfetto per l'arrosto domenicale** ed è considerata pressoché **essenziale tra i contorni del cenone natalizio**, acquistarla in Italia non è facile: si corre il rischio di ritrovarsi con un sacchetto di *daikon*, tipologia di ravanelli bianchi giapponesi vagamente simili nell'aspetto, ma completamente diversi in quanto a gusto e origine. **Considerata la scarsa richiesta, il costo nel nostro Paese è elevato: circa € 6,00/kg contro £ 0.90/kg (corrispondenti a circa € 1,10/kg) nel Regno Unito.** Oggi, tuttavia, si sta cercando di recuperare la memoria e il sapore.



# Mangiare con gli occhi

di **Alessandro Abbondanti**

Accademico di Firenze Pitti

*Il colore in cucina ha un suo linguaggio.*



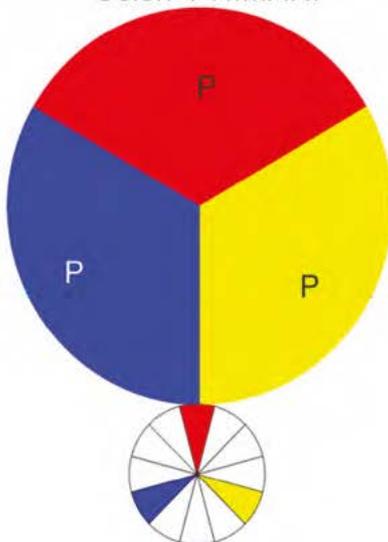
**È** un'esperienza comune che, se siamo affamati, la vista di una pietanza di nostro gradimento ci fa venire "l'acquolina in bocca". In effetti, **la vista di un cibo stimola i nervi autonomi che attivano le ghiandole salivari** attraverso meccanismi neurologici complessi. Ciò avviene perché il sapore e l'aspetto di quel prodotto fanno già parte della nostra memoria sensoriale, una specie di "palato cerebrale" che risulterebbe posto sulla corteccia cerebrale e che verrebbe stimolato e modulato dai neurotrasmettitori. L'esempio noto a molti è quello della cioccolata, che pare stimoli l'attivazione e la produzione di un particolare neurotrasmettitore, noto come serotonina, che produce un senso di benessere. Il dottor **Miguel Sanchez Romero**, neurofisiologo e chef argentino, è stato l'ispiratore della **neurogastronomia, una nuova disciplina** che cerca di dimostra-

re e capire in modo scientifico i meccanismi di tali stimoli sensoriali. Le suggestioni sono evocate non solo dalla forma e dall'aroma della pietanza, ma **anche dal colore, e sono sempre percezioni soggettive** legate all'esperienza, alla personalità e alla cultura dell'osservatore. Il primo impatto visivo serve per giudicare se la pietanza è abbastanza attraente per indurci all'assaggio. In altre parole la visione di un piatto può essere paragonabile all'osservazione di un'opera d'arte, perché entrambe possono dare reazioni diverse in persone differenti.

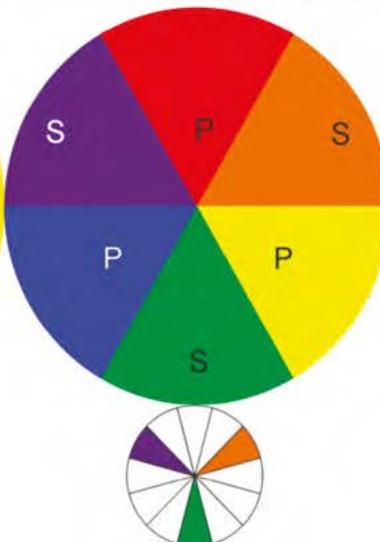
*Alcune note sul concetto di colore e di percezione sensoriale*

Nel 1672, **Isaac Newton** osservò un raggio di sole attraverso un prisma e vide il

Colori PRIMARI

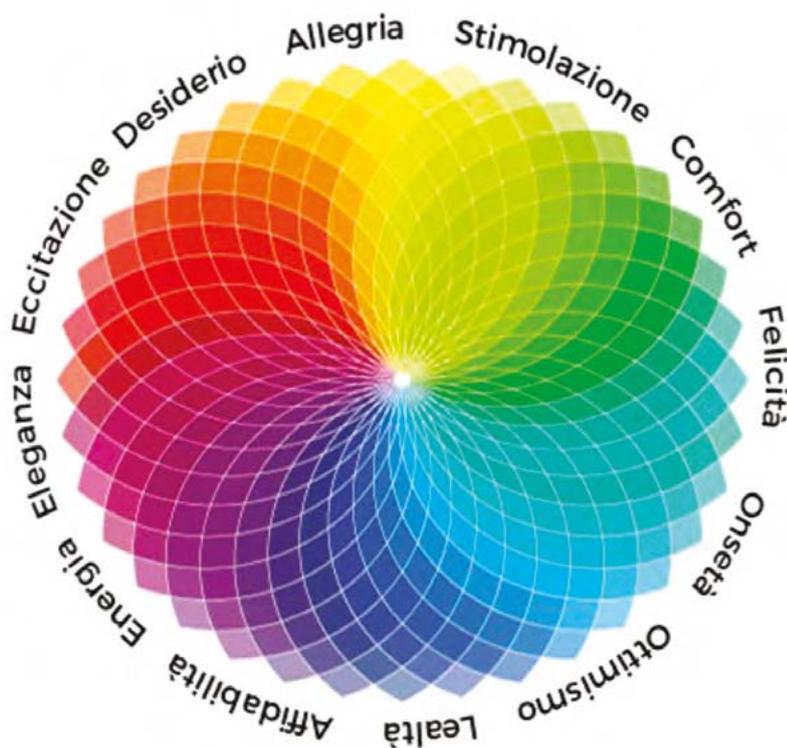


Colori PRIMARI e SECONDARI



Colori PRIMARI SECONDARI e TERZIARI





fenomeno del ventaglio caratterizzato dalla comparsa di una tavolozza di colori simili a quelli dell'arcobaleno. I componenti della luce bianca sono sette: **rosso, giallo, arancio, verde, blu, indaco e violetto**. I colori si distinguono in **primari**: rosso, giallo, blu. Dall'unione di questi nascono i cosiddetti colori **secondari o composti**: viola, arancione, verde. Infine i colori detti **complementari** sono quelli che, pur essendo opposti, si controbilanciano tra loro: giallo/viola, rosso/verde, blu/arancio.

**La percezione del colore è soggettiva** ed entra anche in un meccanismo più complesso di percezioni multi-sensoriali nel quale, in pratica, lo stimolo dovuto a un senso può anche evocare o risvegliarne altri. Tali conoscenze spiegano, per esempio, perché un colore possa dare la sensazione di caldo (rosso, giallo) o di freddo (blu, verde). Lo stimolo prodotto dal colore va oltre quello della memoria dell'oggetto o dell'alimento o si somma con questa e **può produrre sensazioni più o meno intense di benessere o di malessere legate alla nostra esperienza passata**.

Avete mai avuto una banale intossicazione alimentare? Ebbene, quando vi è capitato di rivedere quel prodotto che sensazione avete avuto?

### *Il linguaggio del colore e il suo utilizzo*

Sia nell'arte sia in cucina, il **linguaggio del colore** viene utilizzato per sedurre, meravigliare, per esaltare o connotare un'opera o un piatto, mentre in pubblicità il colore serve per convincere l'acquirente.

**Nelle confezioni alimentari (packaging) il verde**, espressione di genuinità e benessere, è utilizzato in genere per evidenziare il **prodotto biologico**, ma anche il **giallo**, che esprime energia e luminosità, si utilizza per suggerire la **genuinità** dell'alimento. Il **blu**, colore che generalmente risulta freddo e misterioso, in pubblicità può suscitare la sensazione di eleganza, servendo ad affermare l'**affidabilità del prodotto**.

In cucina, come nell'arte, si dovrebbe parlare di "**fondo colorato**", che sia una salsa, una purea o una crema, ma, spesso, anche avere una superficie di lavoro monocolore può essere più utile perché influenzerà i colori che si andranno a sovrapporre. Un "fondo" giallo farà risaltare il viola, come nel caso degli **gnocchi di patate viola su una fonduta di formaggio allo zafferano**. La variante di colore d'oro può esprimere esclusività e



raffinatezza, come nel caso del **risotto allo zafferano e foglia d'oro di Gualtiero Marchesi**.

**L'approccio pittorico è valido per tutti i colori: una pommarola diventerà una salsa rosa**, tanto in voga negli anni Settanta, aggiungendo **besciamella o panna**.

Anche il **tono del colore o la sua brillantezza** sono importanti. La perdita del colore di un cibo durante la cottura è un evento conosciuto in cucina, in particolare **nel caso delle verdure**, perché la clorofilla, pigmento che produce le sfumature verdi accese, si trasforma, assumendo una colorazione opaca e tendente al grigio o al giallo. **Sbianchire** le verdure è una tecnica nota che si utilizza **per fissare il colore** mantenendone la brillantezza, ma anche **la croccantezza e le proprietà nutrizionali**. Tale procedimento si può utilizzare per molti tipi di ortaggi e consiste nell'immergere per pochi secondi, talora pochi minuti, la verdura scelta in abbondante acqua bollente salata, per poi scolarla e immergerla immediatamente in acqua fredda con ghiaccio.

### *Molti prodotti naturali forniscono colori abbastanza stabili*

**Zafferano, curcuma** e molti altri prodotti naturali forniscono colori abbastanza stabili e alcuni sono noti per essere stati utilizzati anche in pittura. Sappiamo che è possibile "estrarre", con semplici tecniche, diversi colori naturali che però, essendo prodotti freschi, necessariamente dovranno



no essere **utilizzati rapidamente per evitare l'ossidazione** e/o il deterioramento. **I metodi di estrazione** possono essere quello di tagliare a pezzi il frutto o la verdura e frullarli in un mixer in modo da utilizzarne il succo; oppure lasciare macerare il prodotto in un liquido scelto in base alla sua liposolubilità. **Si possono produrre polveri colorate** disidratando frutta e verdura, ben sminuzzate, in un essiccatore, ma anche utilizzando un normale forno. Il prodotto ottenuto verrà polverizzato in un macinacaffè.

La **liofilizzazione**, processo di disidratazione avanzato, necessita di attrezzature tecnicamente più complesse.

**La tavolozza di colori ottenibile è vastissima come il suo utilizzo in cucina e in pasticceria.** Immaginate un risotto che può diventare blu con l'estratto di mirtillo, oppure bordeaux utilizzando la barbabietola, marrone rosato con la cipolla rossa e così via. **Ovviamente si**

**deve tenere conto del sapore legato al colore** come, per esempio, se si volesse utilizzare il colore marrone creato dal caffè o dal cioccolato sarà necessario associarlo a cibi con caratteristiche organolettiche molto nette o in preparazioni ampiamente speziate come uno spezzatino di cinghiale o la lepre in salsa.

### *Proprietà nutritive in base al colore*

Ogni principale colore, con le sue varianti di tonalità, rappresenta una serie eterogenea di alimenti, ma racchiude anche proprietà nutritive comuni. Gran parte degli alimenti di origine vegetale ha poteri antiossidanti grazie al contenuto, tra gli altri, di vitamine, carotenoidi, licopene, flavonoidi. Tali sostanze hanno la capacità di neutralizzare il danno provocato dai

radicali liberi, riducendo lo stress ossidativo delle cellule (**Denham Harman**, 1956). **Il rosso** di fragole, pomodori, ciliegie, melagrana, barbabietola contraddistingue alimenti che contengono una discreta dose di **potassio**, oltre al **licopene**, una sostanza antiossidante, che ha anche effetti antitumorali. Uva rossa, ribes, ciliegie posseggono anche le **antiocianine**, che fanno parte dei flavonoidi utili per il sistema circolatorio venoso, ma anche come antinfiammatori. **Il giallo/arancio** di peperoni, carote, limoni, pesche, zucche, arance, è **segno di abbondanza di vitamina C**, antiossidante per eccellenza e utile per il sistema immunitario, ma anche di carotene e di **flavonoidi**, efficaci antiossidanti. **Il verde** è rappresentato in generale da frutta e verdura verdi che, oltre a **fibre e acqua**, contengono anch'essi una discreta quantità di **antiossidanti** e di **magnesio**. La **luteina** è un carotenoide che ha funzione di proteggere la retina e la macula dai danni foto-ossidativi ed è contenuto in particolare nell'insalata verde e negli spinaci.

**Gli alimenti di colore viola**, come mirtillo, ribes, cipolle, fichi, possono contenere carotenoidi e flavonoidi. I **carotenoidi** sono pigmenti precursori della vitamina A o retinolo; hanno anche effetti antiossidanti e sono risultati utili in ambito tumorale. **Il colore bianco** è rappresentato da un gruppo di alimenti capitanati dal latte, che comprende anche cereali, finocchi, aglio, cavolo, cipolle, mele e pere: sono ricchi di acqua e contengono **quercetina**, utile come anti-infiammatorio e protettore del microcircolo.

**Alessandro Abbondanti**



Gualtiero Marchesi: "Risotto allo zafferano" e "Il rosso e il nero" ispirato a Lucio Fontana



# La cicerchia, un legume ultra millenario

di Maurizio Pedi

Delegato di Caltagirone

*Fornisce soluzioni agronomiche per l'attuale siccità, soprattutto nel Centro-sud italiano, e la sua farina si presta a molte preparazioni.*

**L**a cicerchia (*Lathyrus sativus* della famiglia delle *Papilionacee*) è una leguminosa annuale da granella di origini antichissime (grandi consumatori gli Egiziani, ma prima ancora, migliaia di anni a. C., tra Mesopotamia e Penisola Balcanica) proveniente dall'Asia, ma molto usata in Africa orientale e in alcune aree europee. **Leguminosa di estrema rusticità**, cresce in terreni poveri, pietrosi; non ha necessità di arricchimenti del terreno; **può essere coltivata in aridocoltura e ha ottima resistenza agli attacchi parassitari**. Una pianta che fornisce il suo raccolto anche in condizioni estreme, quando la maggior parte delle colture

fallisce, ragion per cui rientra nella denominazione di "colture di assicurazione".

I semi commestibili, con cui è realizzabile anche la farina, sono **ricchissimi di proteine** (più di ceci, lenticchie, fave e piselli), vitamine del gruppo B, calcio e fosforo, con buona quantità di fibre. **Cibo ideale per le diete ipocaloriche, per diabetici, per le sindromi plurimetaboliche.**

Con tali prerogative colturali e con gli attuali cambiamenti climatici, cosa c'è di più moderno da coltivare nei territori del Centro-Sud? Scopriamo il futuro attingendo dal passato e producendo in un presente aggiornato.





*L'uso alimentare prolungato fu responsabile di una grave malattia, oggi del tutto scongiurata*

Tra il 1500 e il 1600, i testi gastronomici riportano episodicamente la cicerchia sulle tavole dei ricchi, ma, successivamente, l'uso alimentare umano fu pressoché esclusivo delle classi meno agiate e soprattutto, ovviamente, nei periodi di carestie (da cui l'epiteto: "Cibo della miseria"). L'uso animale era al secondo posto, visto l'alto contenuto proteico del legume. Tuttavia, l'utilizzo alimentare esclusivo e prolungato, **tra il 1700 e il 1800**, fu responsabile (tanto negli uomini, quanto negli animali) dell'insorgenza di una malattia paralizzante gli arti (**neurolatirismo**). La causa fu identificata solo a fine Ottocento da medici na-

poletani, addebitabile a una neurotossina, presente nel legume sotto forma di aminoacido. **Il neurolatirismo oggi non è più registrato per varie ragioni:** oltre che per il non uso alimentare esclusivo e prolungato della farina di cicerchia, soprattutto grazie alla consapevolezza della possibilità di ridurre del 90% la neurotossina **con semplice lavaggio e bollitura del seme** durante la preparazione e con l'eliminazione dell'acqua di lavaggio e bollitura. Ma a fugare ogni dubbio sono già state **selezionate cicerchie con bassissimo contenuto della neurotossina**.

La coltivazione della cicerchia segue dunque, nella storia dell'uomo, fasi alterne, dalla tavola dei ricchi passerà, secoli dopo, esclusivamente alle tavole degli indigenti. Uscendo a volte addirittura dall'interesse alimentare: per esempio la somiglianza del seme coi piccoli ciottoli o pietrisco ne consentiva un uso ornamen-

tale, come nell'allestimento dei presepi e non solo. Sappiamo che le scelte alimentari antropologicamente seguono nei secoli anche le mode, ma soprattutto un criterio di distinzione di classe.

*La coltura implica un alto intervento di mano d'opera, che grava sui costi di produzione*

Resta vera, oggi come allora, **una criticità colturale-agronomica della cicerchia**. La coltura di questo legume non ha un'alta resa (il problema è però commercialmente superabile) e la coltivazione è ancora poco meccanizzata, quindi la coltura implica un alto intervento di mano d'opera, che grava ovviamente sui costi di produzione (anche questo potrebbe essere un problema superabile con maggiori interessi commerciali sulle quantità di coltivazione).

Nel territorio siciliano, **Licodia Eubea è un paese che vanta la coltura di buoni quantitativi di cicerchia** (*ciciruocculo*, nel vernacolo locale) e anche **della varietà più dolce** (a bassissimo contenuto della citata neurotossina).

**La tradizione culinaria locale contempla la preparazione di un piatto forte a base di cicerchia**. Preparata **sotto forma di farina** con cui si ottiene **una polenta condita con broccoli e salsiccia di maiale** (la *patacò*).

La farina di cicerchia può essere **preparata sotto forma di frittelle**, o può essere **l'ingrediente principale di paste artigianali**, come altresì rientrare anche **nella preparazione di alcuni dolci**.

Il consumo della *patacò* trova un felice abbinamento con il Cerasuolo di Vittoria locale (un blend di Nero d'Avola e Frappato) sapientemente armonizzato e affinato secondo il disciplinare dell'unica Docg siciliana.

**A Licodia Eubea, tra dicembre e gennaio, si celebra una sagra dedicata alla cicerchia**, un modo per valorizzare e divulgare la conoscenza e l'uso alimentare di questo pregevole legume, che ha le carte in regola per essere maggiormente apprezzato da ogni punto di vista.





# La giuggiola sta forse tornando sulle nostre tavole?

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Molto apprezzata in passato, oggi è rivalutata come ingrediente agrodolce nei piatti di alta cucina.*

**P**overa giuggiola, fu tanto amata in passato dalle italiche generazioni quanto è dimenticata, oggi, dalle attuali schiatte. **E pensare che ha millenni di storia alle spalle.** Dopo essere stata importata dall'Oriente dai Romani, al tempo dell'imperatore **Augusto**, è citata negli scritti di **Plinio** e **Columella** e ha recitato per secoli da protagonista nelle preziose fruttiere di sovrani, duchi, marchesi, conti e nelle misere ciotole di legno dei servi della gleba, donando democraticamente a poveracci e gran signori vitamina C in quantità (un etto di giuggiole ne contiene 40 mg) per affron-

tare la brutta stagione. Così va il mondo: la giuggiola, spinta sull'orlo del dimenticatoio, rischia di precipitare nell'oblio dove sono già finite centinaia e centinaia di varietà di frutta, di verdure, di cereali. In questo cimitero della biodiversità rischia di finire seppellita la figlia dello *Ziziphus jujuba*, nome scientifico del giuggiolo, pianta originaria della Cina, una genesi che ha donato alla giuggiola il sinonimo di "dattero cinese", anche se il gusto acidulo la apparenta alla mela verde e le dimensioni all'oliva.

*Ad Arquà Petrarca, in ottobre, si celebra una festa dedicata alla giuggiola*

Tuttavia, c'è un reame in Italia dove la giuggiola è una regina, anche se per il solo mese di ottobre: **i Colli Euganei**. Qui, ad Arquà Petrarca, il bellissimo borgo dove **Francesco Petrarca** trovò rifugio e

ispirazione, la giuggiola è messa sul piedistallo di una festa dedicata a lei: **due le domeniche, quest'anno**, il 6 e il 13; **44 le edizioni** della celebrazione, migliaia i turisti e gli estimatori che arrivano da tutta Italia.

La giuggiola dei Colli Euganei - in Veneto la chiamano *sisola* con la "s" iniziale dura, o *zizola* - è **il frutto tipico della zona**. Talmente peculiare che il Ministero dell'Agricoltura e delle Foreste l'ha **inserita nell'elenco speciale dei Pat**, i Prodotti Agroalimentari Tradizionali. È da secoli che si coltivano i giuggioli in quest'area. A spronare la coltivazione della pianta sui rilievi padovani di origine vulcanica, ma anche in molte altre zone del Veneto, laguna veneziana compresa (a Lio Piccolo si festeggia in settembre la giuggiola), fu **la Serenissima Repubblica di Venezia** i cui mercanti, intrecciando una fittissima rete di commerci con l'Oriente, **stivavano** su brigantini, galeotte e galee, insieme alle spezie, alle sete, ad ori, perle e preziosi damaschi, **anche quintali di giuggiole**.

L'albero era sempre presente nei broli delle ville di terraferma del patriziato veneziano e ha tranquillamente vegetato negli orti dei palazzi signorili fino a tutta la metà del 1900.

*Il frutto fresco è acidulo: diventa dolce dopo un paio di settimane di avvizzimento*

La giuggiola fresca è acidula. Diventa dolce dopo un paio di settimane di avvizzimento. Oltre a dilettere il palato, **rallegra anche la lingua con modi di dire**, vedi il celeberrimo "brodo di giuggiole", e metafore. Per esempio, una gra-



ziosa e morbida ragazza è una “giuggiola”. La similitudine ha varcato l’Atlantico grazie agli emigranti italiani e ai loro figli diventati famosi. Come **Dean Martin**, nato Crocetti, figlio di abruzzesi. Popolarissimo cantante e attore, Dean Martin cantava: “*They call the lady Giuggiola, Giuggiola, Giuggiola/and I’m in love with Giuggiola, Giuggiola...*” (“La chiamano la signora Giuggiola, Giuggiola, Giuggiola/e mi sono innamorato di Giuggiola, Giuggiola...”). Non è dato sapere quale affascinante donna abbia sollecitato il bel Dino ad accarezzarla con la sua calda voce. Con tutta probabilità era la più giuggiolosa delle sue colleghe attrici, la tenera **Marilyn Monroe** con la quale, assicuravano le malelingue di Hollywood, Dean aveva avuto una *love-story*. Ma, a parte questo dettaglio che resterà avvolto nel mistero, la canzone ci interessa perché rivela quanto **la giuggiola e il suo brodo siano diventati simbolo di bontà, di bellezza e d’incanto anche oltreoceano.**

Fu l’accademico Vocabolario della Crusca a registrare, nel 1612, l’espressione figurata “andare in brodo di giuggiole” col significato di “toccare il cielo con un dito”, “essere fuori di sé per la contentezza”. A dir la verità, **in origine, il brodo non era di giuggiole, ma di succiole, nome toscano delle ballotte**, le castagne lessate con la buccia, così chiamate perché c’è parecchio da succhiare per goderne completamente la polpa. I contadini dell’Appennino, oltretutto, brodi e zuppe li facevano davvero con le castagne. Le *succiole* divennero “giuggiole” per assonanza, per la somiglianza, cioè, dei suoni, e forse anche per la comune dolcezza.

### *Il periodo d’oro delle giuggiole è durato secoli*

Il periodo d’oro delle giuggiole è durato secoli. **Erodoto**, storico greco vissuto nel V secolo avanti Cristo, racconta nelle sue *Storie* che Egizi e Fenici ricavano dalle giuggiole una specie di vino. **I Romani consideravano lo *Ziziphus jujuba* un albero simbolico: rappresentava la**



**virtù della prudenza.** Per questo usavano i suoi rami per ornare gli interni dei templi di Minerva, dea della sapienza e anche, appunto, della prudenza.

**Nel Rinascimento era un frutto molto ricercato dai cuochi delle corti italiane.**

I Gonzaga, signori di Mantova, amanti dei piatti agrodolci (vedi i celebri tortelli di zucca nel cui impasto vannol’amaretto e la mostarda di mele campane), ne erano talmente entusiasti che avevano avviato una vera e propria coltivazione di giuggiole.

**La popolarità della giuggiola precipitò negli anni Cinquanta del 1900.** Il boom, i nuovi modelli di vita, lo sviluppo della grande distribuzione organizzata ci illusero che tutto sarebbe stato diverso: non più fame, finita la miseria, dimenticati i cibi poveri, anche se buoni. Come la giuggiola, appunto.

### *Proprietà salutari e antiche usanze*

Il piccolo frutto **si può trasformare in marmellate, confetture, sciropi**, si può candire e mettere sotto spirito. **Ad Arquà Petrarca il Brodo di giuggiole lo fanno sul serio, è un liquore prodotto con le zizole appassite.**

Abbiamo detto di quanto sia ricca di vitamina C, ma la giuggiola, sotto la buccia, ha una vera e propria miniera di proprietà salutari. **Tradotto in infusi calmanti aiuta a rilassarsi, è un antistress e antinsonnia.** Nei paesi asiatici, soprattutto in Cina, una sorta di **pomata di giuggiole viene usata per cicatrizzare le ferite e**

lenire il dolore. **Combatte i radicali liberi**, quindi ha proprietà antiossidanti, oltre che antinfiammatorie e digestive, emollienti ed espettoranti. Viene usata per fare decotti e, in cosmesi, per idratare la pelle. Non potevano mancare **usanze che non hanno nulla di scientifico**, ma rivelano in quale considerazione viene tenuta la giuggiola **nei paesi asiatici.** Gli abitanti dei territori intorno alla catena montuosa dell’Himalaya sono convinti che il profumo dei fiori di questa pianta possa far innamorare le fanciulle recalcitranti: basta convincerle a bere un sorso di un elisir d’amore preparato in precedenza e, oplà, il gioco è fatto: la giovane oggetto del desiderio d’amore cadrà ai piedi del giovane alchimista della giuggiola. **Un’antica usanza cinese suggeriva di porre giuggiole sul talamo nuziale** di novelli sposi come augurio di fertilità. Vista la popolazione del Trono del dragone, un miliardo e mezzo di persone, pare che abbia funzionato.

**La giuggiola sta forse trovando una nuova stagione? Ci sono segnali positivi.** È molto gradita nelle conserve, nelle quali si sposa bene con altri frutti: mele cotogne, uva da pasto, ciliegie, limone in scorze... È utilizzata per fare dolci ed è **apprezzata anche dai grandi cuochi**, che l’hanno riscoperta su esempio dei loro colleghi rinascimentali e la usano **come ingrediente agrodolce** nei piatti di alta cucina. La giuggiola matura fra la tarda estate e l’inizio dell’autunno e si può trovare fino a tutto ottobre nei mercatini a chilometro zero, presso contadini che hanno piccole produzioni, in qualche mercato bio e, naturalmente, ad Arquà Petrarca e dintorni.



# Il caviale, sorprendente eccellenza italiana

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

*L'Italia è il secondo  
produttore mondiale,  
con 51 tonnellate  
di uova prodotte  
negli allevamenti  
più estesi del pianeta.*

**S**i dice che il diamante, quello che una volta donato è (o dovrebbe essere) "per sempre" e che appassionava tanto **Marilyn Monroe**, sia il più antico souvenir della terra, facendone risalire la comparsa a circa un milione di anni fa. Beh, un'età risibile in confronto a quella attribuita allo storione, circa 200 milioni di anni, quando, secondo le varie correnti di pensiero, i dinosauri o non erano ancora apparsi o avevano cominciato da poco ad aggirarsi sulla superficie del nostro pianeta. **Una longevità invidiabile, quella degli storioni**, evi-

dente risultato della loro **grande capacità di adattamento ai cambiamenti climatici e ambientali** che si sono susseguiti lungo questo smisurato arco di tempo. Se ne conoscono circa 27 specie, che vivono da giovani in acque dolci, emigrano poi verso il mare e in primavera risalgono i fiumi per raggiungere le aree dove avviene l'accoppiamento e la deposizione delle uova. **Possono vivere fino a 100 anni** e raggiungere notevoli lunghezze e pesi: i maschi beluga possono arrivare fino a 7,5 metri e le femmine a 9 metri, con peso fino a 1500



chili e al Museo di Storia Naturale di Vienna è conservato un esemplare di 3,3 metri e 400 kg.

**Attualmente**, tutte le specie di storioni in natura sono in fase critica o **a rischio di estinzione**, protetti dalla CITES dal 1998 e inseriti nella lista rossa IUCN, metodi con cui si classificano le specie animali e vegetali in pericolo e si informa il pubblico sull'adeguatezza dei prodotti che si stanno acquistando.

### *La storia del caviale in cucina non inizia in Russia, ma in Italia*

Se ci trasferiamo sulla tavola e anche se la sua carne può essere apprezzabilmente preparata con tutti i metodi di cottura, è innegabile che quando si pensa allo storione sono le sue uova, il caviale, a destare la massima attenzione. La storia del caviale si perde nella notte dei tempi e non inizia in Russia, ma in Italia. **Già nel 1471 Bartolomeo Sacchi** parlava di "uova di storione condite, salate, prendono il nome di caviare". Si narra che nel 1491, in occasione delle **nozze fra Beatrice d'Este e Lodovico il Moro, Leonardo da Vinci** abbia offerto alla sposa **il caviale racchiuso in un contenitore tempestato di pietre e gemme preziose**, mentre nel 1557 **Cristoforo Messisbugo**, direttore di cucina alla corte estense, descriveva la ricetta del "caviaro per mangiare fresco o per salvare (conservare)"; in questo caso, però, si prevedeva che le preziose uova venissero sottoposte a cottura.

La priorità italiana è confermata anche dall'Oxford English Dictionary, secondo il quale il termine anglofono *caviar* deriva dall'italiano caviale o *caviaro*, a sua volta derivato dal greco medievale *kha-viari*. **Sulle tavole dell'aristocrazia russa il caviale arrivò nel 1700** e nel secolo successivo si estese ai salotti parigini. In Russia la diffusione del caviale è attribuita alla tradizione della popolazione cosacca che abitava sulle rive del mar Caspio; nel 1953, quando l'Unione Sovietica donò all'Iran le peschiere poste sulla sponda persiana del Caspio, avven-



ne un ampliamento della zona di produzione e sui mercati mondiali si diffuse anche il caviale iraniano.

Negli ultimi anni, queste produzioni di caviale sono state però **surclassate dalla Cina, che è diventata il primo produttore mondiale. Al secondo posto, non senza sorpresa, troviamo l'Italia** con 51 tonnellate di uova, corrispondenti al 25% della produzione mondiale e una quota di esportazione dell'85%. Per quanto riguarda la qualità, alcuni attribuiscono a quello italiano il primo posto, altri il secondo dopo quello iraniano; in ogni caso, una posizione di tutto rispetto, avvalorata dal fatto che le uova italiane sono esportate anche in Russia.

### *Come si è giunti a tanto, dopo gli oltre quattro secoli di silenzio?*

Come si è giunti a tanto dopo gli oltre quattro secoli di silenzio seguiti a quei primi vagiti leonardeschi e ferraresi? Per completezza storica c'è da dire che **nel 1930 aveva aperto a Ferrara la rosticceria della Nuta**, una signora che aveva imparato dal padre **l'arte di lavorare le uova degli storioni pescati nel Po**, dando vita a una produzione che aveva superato i confini cittadini arrivando fino in Svizzera. Il negozio, rilevato nel dopoguerra dalla signora **Tilde Bianconi**, rimase aperto fino al 1972, quando ormai gli storioni erano quasi scomparsi dal Po. Il *boom* nella produzione di caviale italiano si deve però **all'impegno e alla**

**lungimiranza di realtà imprenditoriali del Nord**, che, nelle province di Brescia, Mantova, Novara, Treviso e Verona, hanno puntato sull'acquacoltura, **dando vita agli allevamenti più estesi del pianeta**, in zone con condizioni ambientali e climatiche favorevoli, dove si dispone di acque limpide sorgive e risorgive.

Una curiosità: **il più grande stabilimento mondiale di produzione del caviale si trova in provincia di Brescia** ed è nato dalla collaborazione fra un'azienda ittica e un'acciaieria quando, costruendo quest'ultima, si scoprì nel sottosuolo una falda acquifera con caratteristiche favorevoli all'allevamento degli storioni. Da qui nasce oltre il 15% della produzione mondiale del caviale da allevamento. La qualità (e il prezzo) del caviale varia in rapporto alla specie di storione da cui è ricavato; **nel Parco del Ticino si alleva il rarissimo storione albino**, da cui si produce il caviale bianco, detto anche 24K, una rarità che un tempo era riservata a scìa e zar, oggi destinata a intenditori disposti ad acquistarlo sborsando la bella cifra di **8 euro al grammo**. Una cifra che impallidisce di fronte al record del produttore austriaco **Walter Grill**, che nel 2015 ha presentato un caviale bianco prodotto con uova di storione albino disidratate, ridotte in polvere e **mescolate con oro a 22 carati, venduto a 40mila dollari al cucchiaino**, ossia 300mila al chilo. Al secondo posto troviamo il caviale iraniano di Almas: 25mila dollari al chilo, ma fornito in una preziosa confezione in oro 24 carati.



# I ceci, preziosi e versatili legumi

di **Giancarlo Burri**

Accademico di Padova

*Gustosi ingredienti  
nella tradizionale  
cucina mediterranea.*

Il rilevante repertorio culinario dei ceci nel nostro paese ne testimonia la versatilità, dalle preparazioni più tradizionali a quelle più innovative. Originari dell'Oriente (sembra già conosciuti ottomila anni fa), diffusi prima in Egitto e poi nell'intero bacino del Mediterraneo, erano già particolarmente apprezzati nell'antica Roma.

*Particolarmente apprezzati  
nell'antica Roma*

*"Faseoli virides et cicer ex sale, cumino, oleo et mero modico inferuntur"* (Servire fagioli verdi e ceci preparati con sale,

cumino, olio d'oliva e una modica quantità di vino), annotava **Apicio**. Erano un cibo plebeo, ma non disdegnato da persone di rango come **Cicerone**, il cui soprannome gli derivava da un brutto neo sul viso, simile a un cece.

**Ceci fritti nell'olio di oliva, tostati e salati** erano consumati come aperitivo o snack nelle osterie o acquistati come *street food* da rivenditori lungo le strade. *"Inde domum me ad porris et ciceri refero laganique catinum"*: così **Orazio** esprimeva nelle *Satire* il desiderio di chiudere la giornata di lavoro con **un buon piatto di zuppa a base di porri e ceci**, servita accompagnandola con le **lagane**, preparate con un impasto di farina e acqua, tirato a tal punto da diventare una





sfoglia sottilissima che veniva tagliata a strisce e gettata nell'olio bollente.

### *Le ricette popolari nella cucina delle regioni italiane*

Sempre lagane, ma sotto forma di grosse tagliatelle, ottenute impastando semola rimacinata di grano duro e acqua, accompagnano i ceci in un primo piatto tipico della tradizione gastronomica del Sud Italia.

**L'abbinamento dei ceci con la pasta**, che assicura nutrizionalmente un giusto equilibrio tra proteine e carboidrati, è comunque presente in numerose altre ricette popolari regionali, come in quella di **ciceri e tria**, piatto storico della tradizione salentina ma con un'antica origine araba: il termine *tria*, infatti, deriva dall'arabo *itriy'*, che significa pasta secca. Detta anche "massa di San Giuseppe", la zuppa **veniva preparata il 19 marzo per onorare il Santo**, allestendo nelle piazze dei paesi banchetti a base di questa minestra per sfamare i poveri. **Gli ingredienti sono pochi e semplici**: aglio, olio, peperoncino, ceci e pasta, una parte della quale viene frita in olio extravergine d'oliva, i cosiddetti *frizzuli*.

Tagliatelle all'uovo spezzate, ceci e salsa

di pomodoro nella **pasta e ceci alla toscana**, mentre nella versione **alla romana** si utilizzano, come pasta, i ditalini rigati che qui si chiamiamo "cannolicchi", cucinati con i ceci in un liquido di cottura aromatizzato con olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, e le acciughe sotto sale.

Per la **pasta e ceci alla napoletana**, "azzeccata", cioè morbida e cremosa, si utilizza solitamente pasta corta (preferibilmente pasta mista), cotta direttamente nei legumi e non lessata a parte. In tale modo la pasta trattiene tutti gli amidi che, rilasciati in pentola durante la cottura, assicurano una piacevole consistenza.

Dalla **Puglia** la variante con un gustoso ingrediente di mare: **pasta, ceci e cozze**, con l'acqua di cottura dei molluschi insieme all'amido rilasciato dalla pasta e al sapore dei legumi a rendere questo piatto una vera ghiottoneria.

### *Non solo pasta per le zuppe di ceci*

Molto antica la **zuppa piemontese**, a base di ceci, costine di maiale e cotiche, preparata di solito **in occasione della commemorazione dei defunti** come conforto alle anime dei morti

nel loro transito notturno nelle case. La **cisrà** è una **minestra di trippa e ceci** che si gusta il 2 novembre a **Dogliani** (Cuneo) **durante la Fiera dei Santi** e che anticamente veniva distribuita ai fedeli che giungevano nel paesino, stanchi e affaticati, per partecipare alle funzioni religiose e all'ultimo mercato prima della stagione invernale.

Una preparazione a base di farina di ceci attraversa l'Italia con diverse formulazioni regionali: **in Liguria, a' fainà de ceixei** è una torta salata molto bassa dalla crosticina dorata, realizzata con una pastella a base di farina di ceci, acqua, olio d'oliva e sale, tradizionalmente cotta in forno a legna in grandi teglie, mentre **in Toscana** una preparazione simile prende il nome di **cecina**.

**In Sicilia, pane e panelle** è un classico della **cucina di strada**: si tratta di un panino farcito con farinata di ceci frita e servito con qualche goccia di limone come condimento.

**Una curiosità**: fino ai tempi di Napoleone era uso dei comandanti dei velieri imbarcare un sacco colmo di ceci e questo era ritenuto dai marinai un segno di sventura, in quanto i legumi servivano per sostituire i chiodi saltati dallo scafo in modo da impedire all'acqua di entrarvi, ed era un chiaro segnale che il vascello era vecchio.



# Il frutto della pazzia

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

*La melanzana fu definita come la "mela dei folli".*

Come "mela dei folli" derivava dalla credenza che il vegetale fosse velenoso, causando turbe psichiche e disturbi intestinali. Secondo il medico arabo **Ibn Botlan** (che tramandò preziosi precetti d'alimentazione e dietetica attraverso il suo contributo al *Tacuinum Sanitatis*, prima enciclopedia di scienza naturale, oggi conservata alla Biblioteca Casanatense), la melanzana generava "melanconici umori" e spingeva alla lussuria smodata. Quattro secoli fa, studiosi e naturalisti accettavano l'antica credenza che faceva derivare il nome di melanzana dal latino *malum insanum*, in altre parole frutto insalubre. Da allora la melanzana ha spesso avuto molti nemici.

*Oggi, soprattutto in Sicilia, meritano la più alta considerazione*

Nessuno può contestare, tuttavia, che le melanzane oggi siano fra le regine gourmet a livello internazionale e che in Italia, e soprattutto in Sicilia, meritano la più alta considerazione.

Scoperte nell'Estremo Oriente, non si sa bene dove e quando, ben presto hanno furoreggiato. Secondo alcuni l'India è stata la loro culla e nel tempo (parliamo di secoli) hanno stimolato la creatività degli chef più conosciuti. **Le ricette sono numerose e accompagnate dall'inventiva e dalla tradizione**, forte della consapevolezza alimentare che nella nostra civiltà della tavola sono un'autentica stella polare e non certo una fugace meteora.

**Panate, arrostite, fritte, in padella op-**



**pure cotte nel forno sono di diverse forme:** rotonde, allungate, piccole o grandi, proprio come ogni ortaggio. Nonostante la loro compattezza, celano una notevole fragilità nei confronti della siccità ma anche dell'eccessiva idratazione. Insomma vanno trattate con cura, anzi con amore, come tutti i cibi, d'altronde.

*Fra le pietanze succulente va indicata la caponata*

Fra le pietanze succulente, a mio giudizio, va indicata la caponata: dadini di cipolla, capperi, olive e salsa di pomodoro con zucchero e aceto **in un mix di perfetto agrodolce che delizia il palato** badando bene, s'intende, alla cottura, per evitare l'amaro del bruciato. Ovviamente è d'obbligo l'olio extravergine d'oliva. Un'altra ricetta anch'essa tipicamente siciliana assolutamente da citare è **la gustosa parmigiana**, ossia una preparazione di melanzane, formata da almeno due strati, con un buon formaggio grattugiato e una spruzzata di pan grattato. Farcita con salsa di pomodoro, è una vera leccornia anche per i più irriducibili vegetariani che aborriscono carne e pesce.

Per quanto riguarda le melanzane rotonde, non so perché a Palermo siano comunemente dette "tunisine" e non accredito

*sic et simpliciter* la vulgata che le collega alla Tunisia.

Bando alle chiacchiere su piatti più o meno chic, personalmente preferisco gustare la semplicità e riconosco che l'acquolina in bocca ancora una volta per le melanzane non è un optional!

## MELANZANE A BECCAFICO

**Ingredienti (per 6 persone):**  
5 melanzane, 300 g di pecorino fresco, 200 g di acciughe salate, 2 uova, basilico, sale.

**Preparazione:** lavare e sbucciare le melanzane, tagliarle a fette di circa 1 cm di spessore nel senso della lunghezza; salarle abbondantemente e lasciarle a scolare per circa un'ora. A parte preparare il pecorino tagliato a pezzettini, le acciughe lavate e diliscate, il basilico. Dopo aver spremuto e asciugato tutte le melanzane con un panno, prenderne una fetta, disporvi sopra un po' di pecorino tagliato, un po' di acciuga, il basilico e coprire il tutto con l'altra fetta di melanzana. Immergere le due fette sovrapposte nelle uova sbattute e metterle in padella con olio bollente. Cuocere a fuoco basso, prima da una parte poi dall'altra, fino a ottenere un colore dorato. Servirle calde.

# Problematiche del settore food & beverage *in Italia*

di **Angelo Sinisi**  
*Accademico di Bucarest*

*L'aumento del costo delle materie prime ha posto sfide non indifferenti agli operatori nel corso della scorsa estate.*

**L'**estate 2024 è stata un periodo di grande importanza per il settore *food & beverage* in Italia e per l'economia del Paese, tuttavia l'aumento del costo delle materie prime, in media del 25%, ha posto sfide non indifferenti agli operatori del settore.

**L'incremento del costo delle materie prime è una realtà che gli operatori del *food & beverage* hanno affrontato**, e le cause di tale aumento sono molteplici: dalle fluttuazioni dei prezzi globali alle difficoltà logistiche, passando per gli impatti del cambiamento climatico sull'a-

gricoltura, per finire con l'aumento dei costi dei carburanti. Di fronte a tale scenario, gli operatori del settore avevano **due opzioni** principali: **trasferire l'aumento dei costi sui consumatori**, aumentando i prezzi dei prodotti del 25%; **assorbire tale aumento**, cercando di migliorare l'efficienza operativa e ridurre gli sprechi per mantenere i prezzi stabili. La prima opzione, sebbene semplice, avrebbe potuto ridurre la domanda, soprattutto in un periodo di alta competitività come l'estate, quando i consumatori hanno una vasta scelta di desti-



nazioni e punti di ristoro. **Aumentare i prezzi avrebbe potuto, inoltre, avere un impatto negativo sull'immagine del brand, riducendo la fedeltà dei clienti.**

La seconda opzione, invece, richiede una gestione più sofisticata e l'adozione di strategie di *business* più intelligenti.

### *Le possibili strategie adottate per far fronte all'aumento dei costi*

Di fronte all'aumento dei costi, ecco alcune delle strategie che potevano essere adottate:

● **Ottimizzazione della catena di fornitura.** Lavorare a stretto contatto con i fornitori per **negoziare migliori condizioni di acquisto** o per sviluppare *partnership* strategiche per aiutare a contenere i

costi. Anche l'adozione di tecnologie per la gestione della *supply chain* può migliorare l'efficienza.

● **Riduzione degli sprechi.** Implementare pratiche di gestione più rigorose per ridurre gli sprechi alimentari può portare a significativi risparmi: ciò include **una pianificazione accurata del menu e l'uso creativo degli ingredienti.**

● **Innovazione nel menu.** Rivedere il menu per includere **ingredienti stagionali e locali, che possono essere più economici e freschi,** potrebbe non solo ridurre i costi, ma anche migliorare l'offerta gastronomica.

● **Efficienza energetica.** Investire in attrezzature più efficienti dal punto di vista energetico e in pratiche sostenibili può ridurre i costi operativi a lungo termine.

● **Marketing e promozioni.** Implementare campagne di marketing efficaci per

aumentare l'afflusso di clienti e promuovere offerte speciali può compensare l'aumento dei costi attraverso maggiori volumi di vendita.

*Nonostante le criticità, gli introiti sono stati alti*

L'estate è tradizionalmente un periodo di picco per il settore *food & beverage* in Italia, grazie all'afflusso di turisti internazionali e nazionali che cercano di godersi le vacanze assaporando le delizie culinarie del Paese. Nonostante l'aumento dei costi, gli introiti sono stati alti. **Gli operatori che hanno gestito al meglio questa sfida, mantenendo un equilibrio tra qualità e prezzo,** sono stati quelli che hanno tratto maggiori benefici: gli italiani e i turisti continueranno a cercare esperienze gastronomiche autentiche e di qualità.

La capacità di innovare e **adattarsi rapidamente alle condizioni di mercato determina il successo degli operatori del food & beverage** soprattutto nella stagione estiva, che ha rappresentato **una sfida, ma anche un'opportunità** per il settore in Italia. La gestione accorta dei costi e l'adozione di strategie intelligenti hanno permesso, a chi ha saputo cogliere l'opportunità, di trasformare l'aumento dei prezzi delle materie prime in un'occasione per migliorare l'efficienza operativa e offrire un servizio eccellente ai consumatori. **La capacità dei manager di gestire l'aumento dei costi delle materie prime senza trasferirlo integralmente sui consumatori è stato determinante** per il successo della stagione. Una gestione efficace non solo ha portato margini di profitto, ma **ha anche rafforzato l'immagine dell'Italia come destinazione turistica di eccellenza,** contribuendo a un flusso di denaro continuo e sostenibile. Al contrario, un aumento eccessivo dei prezzi avrebbe potuto influenzare negativamente l'afflusso di turisti in vista dell'estate 2025. I turisti potrebbero scegliere destinazioni alternative con prezzi più contenuti, con conseguenze economiche significative per il settore turistico italiano.

**Angelo Sinisi**





# Il tappo di plastica reo d'inquinamento

di **Gabriele Gasparro**  
Delegato di Roma

*Anche se è molto scomodo quando rimane appeso alla bottiglia, si evita che il tappo venga gettato dove capita.*

**D**al mese di luglio, quando è in aumento il consumo di acqua minerale e di bevande confezionate in bottiglie di plastica, ci siamo trovati, **una volta aperta la bottiglia, con il tappo svitato appeso al contenitore.** Si tratta di un'ennesima direttiva europea che fa seguito a quella del 2019 che ha vietato la vendita di alcuni prodotti di plastica monouso come piatti, posate e cannucce per ridurre la dispersione nell'ambiente.

*Il problema della dispersione della plastica è di grande rilievo*

Il problema della dispersione della plastica è di grande rilievo: **secondo il WWF la plastica sarebbe oggi il terzo materiale prodotto dall'uomo più diffuso sulla Terra**, dopo l'acciaio e il cemento. Si è calcolato che negli ultimi sessant'anni ne sono stati prodotti oltre otto miliardi di

tonnellate. Ci si domanda perché, con tanta plastica in giro, la direttiva se la prenda con i piccoli tappi di plastica. **Spesso il consumatore butta il tappo dove gli capita**, disperdendolo nell'ambiente, invece si vuole che tappi e confezione siano gettati nella differenziata. **Sembra una considerazione senza fondamento, invece non è così.**

*Rinvenuti oltre venti milioni di tappi nelle attività di pulizia delle spiagge*

I tappi inquinano moltissimo le spiagge europee e l'ambiente in genere. Si pensi che le associazioni ambientaliste hanno rinvenuto oltre venti milioni di tappi e coperchi vari in occasione di attività di pulizia delle spiagge di tutto il mondo. Nel 2019, **da un'indagine di Legambiente** che analizzò novantatré lidi italiani, è risultata una media di un tappo ogni metro di arenile. Secondo la *North Sea Foundation*, i tappi di plastica sono tra i rifiuti oceanici più letali. **I mammiferi marini, gli uccelli e i pesci li scambiano per cibo**, con conseguenze mortali.

Come sempre ci sono stati pareri contrari al provvedimento come, per esempio, i produttori di bevande, che affermano che i costi che ne derivano sono superiori ai benefici e che i tappi in questione, in inglese *tethered cap*, obbligano a usare più plastica rispetto al passato. Altre aziende hanno affermato il contrario.

Anche nel mondo politico se n'è fatta polemica ironia, come spesso accade quando sono diramate disposizioni europee di facile critica.





# Il porro: un nutraceutico che migliora la digestione

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*L'ortaggio si presta a molte preparazioni che, oltre a essere gustose, sono anche salutari.*

Il porro (*allium porrum*) sembra provenire dall'area celtica, dove era conosciuto intorno a 3000 anni a.C. Testimonianze più precise risalgono agli antichi Egizi, dove era coltivato (1500-2000 a.C.) e, insieme ad aglio e cipolla, era consumato dagli uomini impiegati nella costruzione delle tombe dei faraoni (da testimonianze dei geroglifici presenti nelle piramidi).

A differenza di aglio e cipolla, **non forma bulbi sotterranei**, ma il fusto si allunga e nel secondo anno matura all'apice una inflorescenza.

**Si può consumare sia cotto sia crudo,**

ricordando di **tagliarlo al momento** del consumo per evitare, con l'ossidazione, che perda ogni proprietà organolettica. In epoca romana, **Plinio ne esaltava le qualità**, per un uso settimanale, per un consumo a crudo e **per un'azione balsamica a livello respiratorio**.

Gli è altresì riconosciuto un effetto anti-ipertensivo, diuretico, spasmolitico e carminativo (combatte l'accumulo di gas intestinale, termine introdotto dalla medicina salernitana nel IX secolo, dal tardo latino *carminare*, ossia purgare la lana dalle impurità, con chiaro riferimento alle scorie del tratto intestinale).



*Può essere definito "protettore dell'apparato digerente umano"*

Il porro può definirsi "protettore dell'apparato digerente umano". Favorisce, infatti, il processo digestivo **grazie agli oli essenziali contenuti**, ai solfuri, ai polisolfuri di vinile, allile e allilpropile, che inducono secrezione gastrica e peristalsi intestinale e riducono il gonfiore post prandiale e l'aerofagia. La fibra contenuta favorisce il bolo fecale, risolvendo la stitichezza. Buona fonte di flavonoidi e **antiossidanti**, soprattutto allicina, betacarotene, luteina e zeaxantina. Queste due ultime sono **utili a evitare la degenerazione maculare retinica**. L'allicina, una sostanza solforata, ha un effetto antibiotico e, secondo le ricerche svolte dalla State University of New York, le molecole solforate **inibiscono la risposta infiammatoria tipica dell'asma allergica**. L'acido folico, conosciuto come Vitamina B<sub>9</sub>, è importante, con i suoi 65 micro grammi, per lo sviluppo neurologico in gestazione. Essendo ricco di acido ossalico, va posta attenzione per chi soffre di calcolosi da ossalato di calcio.

### *Alcune applicazioni utili in bioterapia nutrizionale*

In bioterapia nutrizionale, l'iperglicemia indotta dagli zuccheri innesca un processo osmotico a livello dei tubuli renali con effetto diuretico.

La ridotta quantità di sodio e la buona presenza di potassio agevolano la perfusione renale con eliminazione di acqua. Vediamo ora alcune applicazioni utili in bioterapia nutrizionale.

Disponere i **porri in padella con olio extravergine d'oliva, aglio schiacciato e patate a tocchetti**; soffriggere per alcuni minuti e poi, con l'aggiunta di acqua, portare a cottura. Questa preparazione **fa impegnare la colecisti** per effetto dei grassi vegetali cotti. Diversamente, la cottura di porri e patate per il tempo necessario e poi l'aggiunta di olio extravergine a crudo, non svolge effetto colecistocine-



tico. **Patate e porri**, comunque, costituiscono un pasto completo. L'equilibrio **agevola la filtrazione renale e il risultato sarà una disintossicazione organica con beneficio del sonno notturno**, con benessere al risveglio.

Un altro pasto serale, con **riso e patate, porri e parmigiano**, e macedonia di frutta, svolge **azione diuretica e attivazione tiroidea** a opera delle proteine del parmigiano.

**Interessanti sono i porri "al gratin"**, sbollentati e tagliati per il lungo, spolverizzati con pane grattugiato e spruzzati con vino rosso e poi messi al forno. **L'utilità riguarda i pazienti nefropatici**, le donne in menopausa e quelle con imbibizione dei tessuti (ritenzione), in fase premestruale.

**Per la preparazione in besciamella**, i porri, tagliati crudi, sono posti in una pirofila e coperti con latte e farina sino a

formare una crema alla quale vanno aggiunti cubetti di burro chiarificato. Ponendo il tutto al forno per circa 40 minuti a 180 gradi, si ottiene **un piatto completo dal punto di vista nutrizionale, quando esiste una problematica renale per cui sia vietato il consumo di carne**. Il calcio del latte, aggiunto a quello dei porri, è utile alle donne in menopausa, in presenza di osteoporosi.

Infine, i **porri arrosto**, tagliati a rondelle e posti sulla brace e poi conditi con olio e aceto di mele, sono **una concentrazione di nutrienti** arricchiti da un nutraceutico quale l'olio di oliva.

In conclusione, la modesta quota calorica (65 kcal) e la ricchezza dei nutrienti ne fanno un prodotto da consumarsi con regolarità lungo l'arco della settimana, con diverse modalità di preparazione, dalle più semplici a quelle più elaborate.





Treccani Libri,  
Roma 2024, pp. 136  
€ 10,00



## Dieta Mediterranea

*Realtà, mito, invenzione*

di Vito Teti

**“P**arlate pure di me, anche bene se volete, basta che parliate”. Questa frase, attribuita a Salvador Dalí, potrebbe pronunciarsi, se avesse il dono della parola, anche la Dieta Mediterranea (DM). Già, perché il recensore si è trovato di fronte a un nuovo contributo sull’argomento (già trattato recentemente in questa rubrica) che, a onta del piccolo formato, rappresenta una lucida messa a fuoco delle tanto discusse problematiche storico-socio-culturali della creatura di Ancel Keys. Scorrendo l’indice, sorprende il fatto che circa un quarto del volume sia occupato da un capitolo intitolato “introduzione”, ma alla

fine si comprende che quella trentina di pagine rappresentano una parte integrante della trattazione, che continua affrontando una serie di aspetti storico-pratici, fino all’ultimo, in cui alla DM viene attribuito il ruolo di antidoto alle “piccole patrie” alimentari e all’omologazione globale. Del resto, Ancel Keys, esperto di aspetti salutistici dello stile di vita e piòvuto da un mondo atterrito dalla diffusione e dalle gravi conseguenze delle patologie cardiovascolari, aveva trovato nella *Mediterranean way*, dominata dalle abitudini alimentari, un ideale rimedio contro questa micidiale “epidemia” del XX secolo. La DM non vuole essere di più.

Giunti Editore,  
Firenze-Milano 2024, pp. 320  
€ 39,00



## Comfort

di Yotam Ottolenghi, Helen Goh, Verena Lochmuller, Tara Wiglet

cui hanno vissuto e ora si propongono di spiegare, con argomenti e ricette, cosa si debba intendere per *comfort* quando parliamo di cucina e di cibo, in sintesi anglofona di *comfort food*. La molteplicità dei gusti personali fa sì che risulti arduo individuare i piatti che rientrano nella categoria del *comfort food*, il cui concetto è più facilmente espresso dall’accudimento, dalla praticità, dalla nostalgia e dall’appagamento che accompagnano la preparazione e la degustazione della nostra opera culinaria. Se vogliamo che il cibo diventi fonte di conforto non dobbiamo dimenticare che “il cosa mangiamo” è tanto importante quanto il dove, il come, il perché e il con chi mangiamo. Tali premesse ci hanno preparato ad affrontare il ricettario, ordinato secondo

dieci gruppi di cibi, alcuni tradizionali, altri originali, ma sempre con un’impronta creativa, con la mentalità necessaria per trasformare i singoli piatti in *comfort food*. Accanto alla zuppa di prosciutto e piselli, al pollo alla cacciatora estivo con salsa alle erbe, al pesce allo zenzero e riso e alle melanzane vellutate al vapore, troviamo la zuppa *Mulligatawny*, il polpettone *shawarma* con cipolle caramellate, il curry di tonno, *lemongrass* e *galanga* e i rustici di salsiccia alla tedesca con senape al miele. Ogni ricetta è preceduta da un commento in cui agli elementi storici e culturali si uniscono utilissimi suggerimenti di tecnica culinaria. Il volume è corredato da un’eccellente documentazione fotografica e da un accurato indice analitico.

**L**a riluttanza del recensore a presentare raccolte di ricette è caduta di fronte all’opera di questi Autori che hanno acquisito esperienza e capacità culinarie nei quattro angoli del globo in