

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 376, DICEMBRE 2024 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

DICEMBRE 2024 / N. 376

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIÙ

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
ANTONELLO ANTONELLI, GIUSEPPE BENELLI,
ATTILIO BORDA BOSSANA,
GIANCARLO BURRI, ELISABETTA COCITO,
ANABELA CRISTINA COSTA DA SILVA FERREIRA,
FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARRO,
MORELLO PECCHIOLO, PAOLO PETRONI,
LUCIO PIOMBI, GABRIELLA PRAVATO,
TULLIO SAMMITO, GIANCARLO SARAN,
ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



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



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

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE
€ 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA
DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



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
"Madonna con il Bambino dormiente (Madonna
del velo)" (1909) di Ambrogio Da Fossano detto
Bergognone, Palazzo Brera, Milano

Focus del Presidente

3 Cenare in un buon ristorante
è diventata un'odissea
(Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 La Vigilia di Natale
di Eduardo De Filippo
(Giuseppe Benelli)



6 Il cibo italiano a bordo
degli aerei
(Attilio Borda Bossana)



8 Pietro Marzotto,
l'imprenditore gourmet
(Giancarlo Saran)



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



Territorio • Turismo • Folklore

- 10** Dove i risotti sono piatti mitici
(Morello Pecchioli)



- 12** Un dolce (a) Natale
(Gabriella Pravato)

- 14** Il gusto e la lingua
(Anabela Cristina Costa da Silva Ferreira)

- 16** La pasticceria della Sicilia orientale
(Tullio Sammito)



Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 18** I datteri, dolci frutti portafortuna
(Giancarlo Burri)



- 20** Il valore del tempo
(Elisabetta Cocito)

- 22** La spongata di Brescello
(Lucio Piombi)

Ristorazione e cuochi

- 23** I posti dei pasti
(Antonello Antonelli)



Salute • Sicurezza • Legislazione

- 25** Emergenza alcolica
(Gabriele Gasparro)



- 26** La frutta secca oleaginosa
(Flavio Dusio)

In libreria

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





Cenare in un buon ristorante è diventata un'odissea

È necessario prenotare molto tempo prima, sottostare a lunghe liste d'attesa, senza poter cenare all'ora desiderata.

Ricordo che molti anni fa, quando si andava al ristorante, non era necessario prenotare, quasi nessuno lo faceva. Può sembrare impossibile oggi, ma era così. Telefonare per riservare un tavolo era rarissimo, solo in circostanze particolari, magari per un gruppo o per cerimonie. Si decideva di andare a cena fuori e si andava: "Buonasera, siamo in quattro", "Prego si accomodi!". Non c'erano i cellulari, bisognava telefonare da casa, non era facile reperire il numero di telefono. Poi, piano piano, col tempo, le guide, per i ristoranti più importanti, hanno iniziato a riportare l'avviso: "È consigliabile la prenotazione". Ormai, da molto tempo, siamo abituati, anche per una forma di rispetto verso il ristoratore e per non capitare nel giorno di chiusura o nel ristorante completo, a prenotare (anche solo poche ore prima).

Vi sono situazioni al limite del grottesco

Oggi andare in un ristorante che non sia un *fast food* senza avvertire è impensabile: **la prenotazione facilitata da internet e dai cellulari non solo è semplice, ma una garanzia** per il cliente e una sicurezza per il ristoratore (salvo il deprecabile *no show*). Tutto giusto, tutto ovvio. Ultimamente, tuttavia, si sono raggiunte situazioni al limite del grottesco. Spesso abbiamo necessità di visitare ristoranti qualificati in diverse città. Muniti di guide e di informazioni su internet, ed evitati i giorni di chiusura (che a volte sono anche due a settimana) e quelli di ferie, tentiamo la prenotazione diversi giorni prima. Ultimamente a Roma, tre note trattorie non avevano posti disponibili. Altre due avevano posto solo alle 19,30 o alle 22. A Milano stessa situazione. Per lo più è ormai impossibile parlare con qualcuno, o sono chiusi o sono in servizio. **Si prenota tramite The Fork.** E sulla piattaforma si vedono i giorni e gli orari liberi: **quasi mai è disponibile l'orario delle 20,30, bisogna andare quando vogliono loro**, così girano i tavoli due o tre volte a sera. Una volta che si è riusciti a trovare il luogo agognato all'ora normale di una cena, **si incappa nella richiesta della carta**

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



di credito a garanzia. Procedura non semplicissima: si danno il numero, il nome del titolare, la scadenza e il numero di sicurezza CVV. Non è finita, dopo inizia un iter di validazione al telefono anche **per pattuire la cifra da garantire**, e quindi da bloccare, in caso di non arrivo al ristorante all'ora concordata. Ciò vale non solo per la prenotazione, ma **anche per la lista d'attesa**, cosa un tempo rara e oggi molto comune. Un noto "stellato" milanese chiede 700 euro per due persone, per la lista d'attesa anche di un mese prima. Se poi il posto si sblocca e il cliente acconsente di recarsi al ristorante, si pagherà la differenza; se, invece, la lista d'attesa non consentirà la tanto agognata esperienza, la cifra verrà sbloccata e rientrerà nelle disponibilità del cliente.

Il cliente è il contraente debole

Nel frattempo restiamo, come **Virgilio**, nel limbo, "tra color che son sospesi". Insomma, andare in un ristorante decente quando ci viene voglia, o quando si arriva in una città senza adeguata prenotazione avvenuta molti giorni prima, è impossibile. **La morale è molto semplice:** siamo il contraente debole. I ristoranti e le trattorie che oggi godono di un minimo di notorietà lavorano molto; dopo gli anni duri del Covid il loro lavoro è ripreso a pieno ritmo, con le solite lamentazioni sulla mano d'opera che non si trova. A tale proposito, ultimamente, anche in locali tipici, il personale è per lo più straniero, sia in cucina sia in sala. Altra morale: gli italiani non vogliono più lavorare nella ristorazione. Ma dove vanno le migliaia di giovani che escono dagli istituti alberghieri?



La Vigilia di Natale

di Eduardo De Filippo

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

La cucina ha sempre avuto un grande valore nelle commedie dell'indimenticabile autore di cui ricorre il quarantennale della morte.

Eduardo De Filippo (1900-1984) è stato il cantore della cultura popolare napoletana. Attore, commediografo e poeta, ha scritto e interpretato decine di opere, tra le più celebri *Natale in casa Cupiello* (1931), *Napoli milionaria!* (1945) e *Filumena Marturano* (1946). Attraverso il suo teatro è riuscito a catturare

la magia e l'anima di Napoli, celebrandone le tradizioni, l'amore e l'ironia con un linguaggio e una comicità straordinari. Nelle sue commedie, dava importanza al mangiare e **ci teneva che ci fosse realmente il cibo in scena**, dal ragù fumante ai rigatoni al dente, dal cappone pronto per il brodo alla morbida frittata di cipolle. Del resto lui amava molto mangiare e sapeva cucinare. "Per Eduardo la cucina ha sempre avuto un grande valore: **un modo per apprezzare la vita e celebrarla**", scrive **Dario Fo** nella prefazione al libro *Si cucine cumme vogli'!* che contiene le ricette di Eduardo, pubblicato dopo la sua morte dalla moglie **Isabella Quarantotti De Filippo**. Adirittura Fo racconta di una messa in scena della commedia *Sabato, domenica e lunedì*, in cui venne liberato il profumo del ragù di donna Rosa non solo sul palcoscenico, ma anche verso la platea e i palchi, inebriando così l'olfatto di tutti gli spettatori.

Attorno alla tavola, i membri della famiglia spiegano preparazioni e ricette

Sono molte le scene dedicate al cibo e i vari personaggi si compiacciono di dare spiegazioni sulla preparazione delle pietanze e sulle varie ricette. Così, attorno alla tavola tutti i membri della famiglia si ritrovano e affrontano i loro contrasti e i loro rancori. Come in una delle commedie più celebri di Eduardo De Filippo, ***Natale in casa Cupiello***, che durante le feste di Natale tanti napoletani rivedono con piacere. La tragicommedia inizia la mattina dell'antivigilia di Natale, quando Luca Cupiello - il protagonista e capostipite della famiglia - si sveglia per iniziare a fare il suo presepe, nell'indifferenza dei familiari. La composizione meticolosa del presepe napoletano è un momento molto atteso da Lucariello, unico momento in cui ha la possibilità di non essere vittima della realtà, ma di crearsene una diversa. Con la presa di coscienza dell'adulterio della figlia Ninuccia, inconciliabile col mondo che Luca ha invano tentato di costruire, avviene la tragedia finale con **scene grottesche e pietose, mescolando risate e amarezze**.

Non solo fervono i preparativi per il presepe, ma **anche in cucina** non si fa altro che correre e urlare per **riuscire a portare in tavola tutto quello che non deve assolutamente mancare**.

Nel secondo atto, quando sta per consumarsi la tragedia tra Nicolino e Vittorio che si contendono Ninuccia, arriva un'indicazione anche su **quello che si mangia a Napoli la sera della Vigilia**. Luca chiama in disparte Pasqualino e Nennillo per organizzare la sorpresa alla moglie, ma



Nennillo protesta perché vorrebbe portare anche lui qualcosa alla madre. "Tua madre lo sa che tu soldi non ne tieni, tu porti le lettere, fai una cosa diversa. Prendi un piatto con quattro 'ficusecche' e quattro noci, qualche dolce. Un po' di pasta reale e vieni appresso a noi". **La pasta reale è un antico dolce di Napoli che rappresenta un punto saldo della tradizione gastronomica**, specialmente durante il periodo di Natale. Le paste reali sono dette anche "del Divino Amore" e devono il proprio nome alle suore del Convento di Napoli che le preparavano con pasta di mandorle dolci e zucchero, decorate nelle forme più creative.

Il capitone è tra le specialità più rappresentative del menu della Vigilia

Anche quando non si vedono in scena Concetta e Ninuccia a preparare il cibo, dai rumori e dalla cronaca di Tommasino, che entra ed esce proprio per informare il pubblico, **si viene coinvolti dalle due donne che rincorrono il capitone saltato fuori dalla pentola**, per cercare di rimmetterlo nell'acqua bollente. Il capitone è tra le specialità più rappresentative del menu della Vigilia, dove si nasconde **una simbologia che unisce sacro e profano, cultura popolare e tradizione cristiana**. Il consumo di questo pesce si fonda, in particolare, sulla somiglianza che ha con il serpente, lungo e viscido, che per la chiesa cattolica rappresenta il male.

Capitone si definisce solitamente la femmina dell'anguilla (dal latino *caput*, testa), che può mutare di lunghezza e superare il metro e mezzo, mentre per **anguilla** si indica il maschio, di dimensioni ridotte: entrambi appartengono alla stessa specie della famiglia *Anguillidae* (dal latino *anguis*, serpente). Un buon capitone parte da almeno 1 kg e le sue carni sono grasse, saporite, nutrienti e **a Napoli si cucina fritto**, servito con un buon vino. Nelle pescherie dei rioni popolari di Napoli, nei giorni che precedono la Vigilia, i capitoni sguazzano in vasche con acqua corrente per



essere venduti rigorosamente vivi. Si compra generalmente il 23 dicembre, si tiene in casa in una bacinella e poi si uccide tagliandogli la testa. Un tempo **erano le donne a dover compiere il rito, in memoria della disubbidienza di Eva, per esorcizzare il trionfo del bene sul male** e allontanare la malasorte. Il capitone fritto si prepara con pochissimi ingredienti: pesce eviscerato e tagliato a tocchetti, farina, olio per friggere, sale e qualche fogliolina di alloro.

Il caffè è la poesia della vita

Alla fine del pranzo della Vigilia non poteva mancare il caffè, al quale Eduardo ha dedicato pagine immortali. Il caffè è la poesia della vita che, "oltre a farvi occupare il tempo, vi dà pure una certa serenità di spirito". È la perfetta sintesi della cultura napoletana, della gioia e della felicità uniche che da esso derivano. Eduardo fa un inno al caffè, che è un'esperienza da assaporarsi intensamente fin dalla sua preparazione. Tutto il **monologo della commedia Questi fantasmi** è incentrato proprio sulla spiegazione della preparazione del caffè, che non è

da sottovalutare o far senza cura, perché è una vera e propria arte. Nella celebre scena, Pasquale si affaccia al balcone e, mentre parla con un presunto interlocutore esterno, prepara il caffè con una dedizione quasi religiosa. Ed è proprio in questo momento che si svelano tutta la poesia e l'umorismo della scena: il famoso "cuppetiello", **un piccolo cono di carta appoggiato sul beccuccio della caffettiera**, diventa l'elemento che **concentra il profumo del caffè**, elevandolo a simbolo di una sapienza antica. Il tono pedagogico, ma anche affettuoso, che utilizza nel descrivere il gesto - semplice ma essenziale - riesce a creare un'atmosfera quasi magica, in cui il tempo sembra sospendersi.

Per questo in *Natale in casa Cupiello* Luca rimprovera la moglie Concetta perché non è in grado di preparare un buon caffè. "Concè ti sei immortalata! Che bella schifezza che hai fatto! Non ti piglià collera Concè. Tu sei una donna di casa e sai fare tante cose. Per esempio 'a frittata c' 'a cipolla, come la fai tu non la sa fare nessuno. È una pasticceria. Ma 'o ccaffè non è cosa per te. Non lo sai fare e non lo vuoi fare, perché vuoi risparmiare. Col caffè non si risparmia. È pure la qualità scadente: chisto fete 'e scarrafune...".



Il cibo italiano a bordo degli aerei

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

La sua evoluzione è associata alla stessa storia del volo.

Come sempre, per le festività di fine anno, aumenta l'utilizzo del vettore aereo per raggiungere mete vacanziera o per riunirsi alla famiglia nel periodo di Natale e, con l'incremento del numero dei passeggeri, lievitano i prezzi dei biglietti aerei che

registrano un aumento medio del 15-20% rispetto ai mesi che precedono le feste. **I servizi di bordo, però, restano invariati**, con le limitazioni del bagaglio e con la sempre limitata offerta di acqua o succhi, di tè e caffè, questi ultimi sconsigliati dagli igienisti. Ciò che va diminuendo, specie sui voli nazionali, è anche l'offerta di snack, e la parentesi del Covid-19 ha "giustificato" la *deregulation* del cibo a bordo degli aerei e ha fatto quasi dimenticare l'esperienza gastronomica in volo, anche se non mancano esempi per migliorarne l'*appeal*, come **la Finnair che offre il meglio dei sapo-**

ri nordici, con un tocco ispirato alla destinazione, e con menu serviti in piatti di porcellana disegnati da **Harri Koskinen**, con l'iconico marchio finlandese *littala*.

I passeggeri subiscono il cibo già cotto e scongelato con un rapporto di amore-odio

Il cibo, più che mai, rimane dunque protagonista nei servizi di bordo per il pasto principale o nel momento dello snack o del breakfast, a seconda dell'orario del volo. Sui voli classe Economy dall'Italia verso destinazioni intercontinentali, oggi i servizi offerti si limitano solo a un antipasto, un piatto principale scelto tra carne o pasta, frutta o dolce e un secondo servizio snack o breakfast a seconda dell'orario.

La limitazione più penalizzante in volo è che a bordo degli aerei si propone **un cibo già cotto, congelato, scongelato e riscaldato nel forno ad aria, che non aiuta a esaltarne il sapore** e che limita le proposte gastronomiche, che i passeggeri finiscono per subire con un rapporto di amore-odio. Preparati da servizi di catering delle compagnie aeree, **i pasti variano ampiamente dal semplice spuntino** e bevanda in classe economica per voli a corto raggio, **a un pasto gourmet di sette portate** in un volo di prima classe e con maggior durata. Durante un volo di linea da Roma a New York, che può durare 10 ore se diretto e 14 ore con uno scalo, si ha comunque la possibilità di un "food & beverage" anche con pasti da gourmet, come quelli che **un tempo erano serviti a bordo da Ali-**



Il servizio in prima classe su un Boeing 747 negli anni Settanta

Servizio di prima classe a bordo di un aereo della compagnia aerea SAS nel 1969

talìa, che per nove anni consecutivi hanno valso alla storica compagnia di bandiera italiana il titolo di **"Best airline cuisine"**. Quella cucina di bordo è stata sempre più **all'insegna del Made in Italy** con l'obiettivo di migliorare la qualità dei pasti e rendere ancora più unica l'esperienza di viaggio.

A bordo di un quadrigetto *Douglas DC-8*, un tempo impiegato dall'*Alitalia* sulle rotte del Nord Atlantico e per il Sudafrica, sul volo AZ 826, tra Roma, Kinshasa e Johannesburg, nel 1973 venivano serviti, lungo la rotta, prosciutto crudo e melone, peperoni dolci arrostiti, funghetti all'olio, olive verdi e nere, sovrana di tacchina *Monna Lisa*, patate *prato fiorito*, pomodori farciti *Gabriella*, formaggio, babà al Rum, tartina alle ciliegie, caffè. In calce al menu di quel volo, era riportato anche il vecchio logo dell'Accademia Italiana della Cucina e la dizione **Alitalia è insignita della Targa d'Oro dell'Accademia Italiana della Cucina**.

Menu gourmet nella business class di lungo raggio di ITA

Solo a bordo della *business class* di lungo raggio della compagnia *Italia Trasporto Aereo* che ha preso il posto della vecchia *Alitalia*, si potrà ancora vivere una tale esperienza di gusto, scegliendo tra le **varie prelibatezze che compongono i menu di ITA Airways, dai piatti della tradizione a quelli più ricercati, fino alle creazioni gourmet dei migliori chef stellati d'Italia**. Sul volo per/da New York, Boston, Washington, Chicago e Toronto, lo chef **Norbert Niederkofler**, in collaborazione con **Mauro Siega**, *executive chef* nel suo ristorante 3 stelle Michelin "Atelier Moessmer" di Brunico, ha creato un menu autunnale di piatti rappresentativi della sua cucina ispirata al principio della sostenibilità. I **prodotti rigorosamente di stagione sono i protagonisti indiscussi dei piatti proposti**, che ne rivelano il gusto schietto e genuino: dall'antipasto "rapa e capra", per proseguire con la "carbonara tirolese di montagna", il "gulasch di funghi e



canederli piastrati", per finire con la "enrosadira", dolce che richiama, con la sua cromaticità, i tramonti rosati delle Dolomiti.

A bordo di tutti i **voli intercontinentali** del *network* della compagnia in partenza dall'Italia, i clienti viaggiano **con i profumi e i nuovi sapori** ispirati alle eccellenze del Paese, **modulati dal talento degli chef italiani** che si alternano a bordo. Mentre vanno avanti, infatti, le trattative tra *Ita Airways* e *Lufthansa*, per salvare l'accordo raggiunto tra la compagnia tedesca e il Mef, la compagnia italiana, ad aprile del 2024, aveva lanciato il menu di *business class* sui voli intercontinentali disegnato dallo chef **Giancarlo Morelli** (sei ristoranti e numerosi riconoscimenti nell'alta cucina mondiale, tra cui una stella Michelin). Nella proposta: stagionalità e freschezza con un menu studiato per regalare un viaggio attraverso i profumi, i sapori e i colori delle eccellenze del Paese e **portare in tutto il mondo il gusto italiano, coniugando tradizione e innovazione, e stupire i passeggeri**. Quattro i suoi piatti che rappresentano la sua cucina legata alle radici lombarde, elegante e schietta, nella quale convergono tradizione, ricerca, convivialità e rispetto della natura: dall'antipasto con la "ratatouille", per proseguire con il "manzo all'olio" e, per finire, il dolce "latte e menta". E anche per lo chef **Gennaro Esposito**, 2 stelle Michelin con il suo ristorante, "Torre del Saracino", l'ispirazione ai ricordi legati all'infanzia, ai segreti della cucina di mamma, diviene la filosofia culinaria per un menu di tre piatti per *ITA Airways*. **Una cucina fresca e semplice, dove la cura e l'attenzione fanno diventare ogni ingrediente e ogni piatto particolari**, con gusti pre-

cisi, ma **dall'effetto sorpresa** come l'antipasto con la "tartare di zucchine, mandorle e fiori di zucca", la "ricciola agli agrumi e curcuma" e la "crostatina alle albicocche del Vesuvio".

La ristorazione in alta quota è una storia che continua

La ristorazione in alta quota è una storia che continua anche se ha superato i cento anni; **l'11 ottobre 1919 furono serviti i primi pasti in volo** da *Handley Page Transport*, una compagnia aerea attiva sulla rotta Londra-Parigi *Handley-Page* che, per tre scellini, dava ai passeggeri la possibilità di acquistare un pranzo confezionato con sandwich e frutta. La sua trasformazione è associata alla stessa storia del volo, **dalla prima bottiglia di champagne in mongolfiera**, ai voli degli anni Venti con insalate di pollo e panini freddi, **fino alla cucina gourmet** che fece la sua apparizione solo negli anni Sessanta, quando divenne un valore aggiunto per le compagnie di bandiera.





Pietro Marzotto, l'imprenditore gourmet

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Una divertente biografia ne ha messo in luce le svariate esperienze culinarie, vissute cucinando per gli amici.

È stato senza dubbio uno degli imprenditori che più hanno lasciato il segno in quello sviluppo del Nord-est ben descritto da **Giorgio Lago**, lo storico direttore de "Il Gazzettino". Sotto la sua guida, l'azienda di famiglia, fondata a metà del 1800, ha rapidamente scalato i vertici dapprima nazionali e

poi internazionali, con importanti quote di marchi leader quali Bassetti, Lane-rossi, Valentino e molti altri. Eppure, nonostante ciò, il conte **Pietro Marzotto** riusciva, con abilità e impegno, a **ritagliarsi il poco tempo libero per coltivare le sue passioni** di cui, **quella per la cucina**, era una ideale sintesi.

Un destino di leader segnato sin dalla culla, posto che il nome gli era stato predetto, ultimo di una covata di sette, dallo stesso ammiraglio **Pietro Badoglio**: "Nascerà maschio, e porterà il mio nome". Averlo come padrino al battesimo fu un onore.

Tutta la famiglia è chiamata a giudicare, alla tavola quotidiana, ciò che verrà proposto nei Jolly Hotel

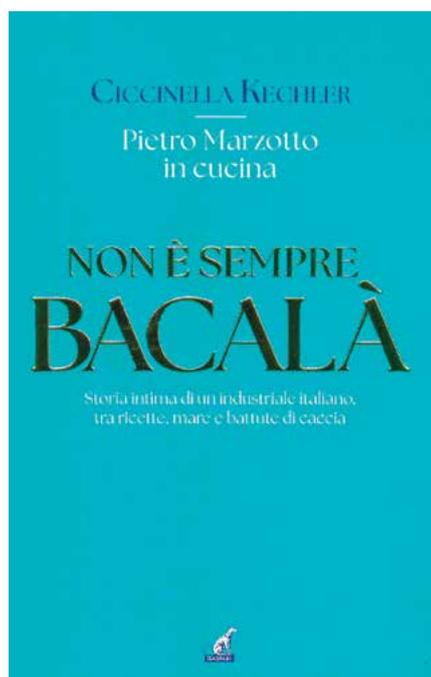
Nel 1949, ancora dodicenne, il primo *imprinting* culinario che lascia il segno. **Il padre Gaetano fonda la prima catena italiana di alberghi, Jolly Hotel.**

Casa Marzotto, a Valdagno, diventa laboratorio *in progress*, dove tutta la famiglia è chiamata a giudicare, alla tavola quotidiana, quanto poi verrà proposto dalle varie cucine a tutta penisola. **Una ricerca attenta alla perfezione**, tanto che, per il **"patriottico" baccalà alla vicentina**, le prove di cucina proseguirono per una settimana.

Si iscrive a Giurisprudenza a Milano e qui incontra, non certo casualmente, il **giovane emergente Gualtiero Marchesi**, nel locale di famiglia, "Al Mercato", in via Bezzacca. Un rapporto che si consoliderà nel tempo, **Pietro, cliente go-**

loso e curioso, sempre pronto a confrontarsi con il Maestro che arriverà a dire di lui **"il miglior cuoco non professionista che ho conosciuto"**. Le premesse ci sono tutte per ulteriori frollature culinarie attraverso i percorsi che la vita gli porrà davanti. **Cultore indifferentemente di caccia e pesca**, secondo stagione. **Amava recarsi direttamente ai migliori mercati** dove lo portava ad attraccare il suo Miami, un quindici metri con uso di cucina. Lo conoscevano a Trapani come a Siracusa, per non parlare delle bancarelle veneziane di **Rialto. Qui uno dei tanti episodi a comporre un'antologia originale e divertente.**

Alla fine di una spesa particolarmente generosa di squame e carapaci, il venditore, preso da improvvisa generosità, e avendolo scambiato per il cuoco di casa Marzotto, gli servì, fuori quota, un bel pesciolino tenuto per la coda. **"Piccolo chef le regalo questa sogliolina che è tutta per lei"**. Immaginatevi le risate a seguire con chef Pietro a imitare la scena con impagabile maestria, altro suo talento. Infatti, tra le sue varie doti, vi era anche quella di essere **"un comico nato, con una formidabile mimica facciale"**, tanto che "raccontava storie vere che sembravano barzellette e viceversa", al punto che "si immedesimava così tanto nei personaggi delle sue storielle da farli sembrare veri e possibili". È questa una delle tante pennellate su Piero Marzotto che **si rivivono lungo le pagine della divertente biografia che gli ha dedicato la brava Ciccinella Kechler**, nel suo *Non è sempre baccalà*, dove si rivivono capitoli sinora noti solo ai suoi compagni di svariate e divertenti esperienze culinarie.



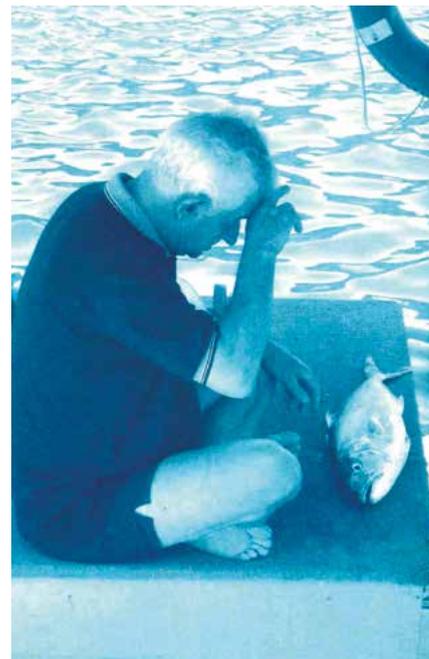
Marzotto era molto eclettico in cucina

Tornando alla pesca. Marzotto era molto eclettico in cucina. **Applicava le ricette della tradizione cui dava poi quel tocco personale che faceva la differenza.** Per esempio, con il suo baccalà alla vicentina, dal taglio un po' eretico, sostituendo con l'olio dei Colli Berici il tradizionale latte usato nella mantecatura, riducendolo ai minimi termini. Un'autentica sfida che proponeva ai commensali quella con la **rinomata zuppa di pesce** in cui **sfidava i suoi amici a trovare anche una sola lisca** lasciata distrattamente a pipare tra lucci e ombrine. Uscito dopo sedici anni dalla presidenza del gruppo Marzotto, il nostro capitano d'industria si riposiziona, **dal tessile all'alimentare, azionista di maggioranza della rinomata Peck a Milano e di Jolanda De Colò, azienda friulana leader nella lavorazione degli insaccati d'oca e molto altro. Scelse quale suo buen retiro la tenuta in Val Zignago**, quattro remate più in là della laguna di Caorle. Qui spesso lo raggiungeva il giovane **primogenito Umberto.** "In cucina elaborava le sue fantasie per divertirsi poi a guardare le facce sorridenti dei suoi ospiti", anche se, molto spesso, "il modo migliore per stargli accanto nello scambiarsi emozioni" consisteva poi nel desquamare pesci, scuoiare lepri e spennare uccelli selvatici. Marzotto sempre attento a curare tutti i particolari di una liturgia che poi finiva inevitabilmente nelle numerose tavolate conviviali che amava organizzare con amici e familiari. Ancora **a Valdagno affidava al fattore fidato il giovane maialino da allevare amorevolmente per un anno** in vista della notte di Sant'Antonio abate, quella del sacrificio finale, celebrato nelle cantine, dopo la rituale lavorazione delle carni per insaccati, con **l'ossada**, ossia le ossa del collo cotte a lungo e poi celebrate con lo spolparle belle calde assieme al profumato cren, una salsa a base di rafano grattugiato.

Nella stagione invernale la caccia in botte era l'occupazione principale nei fine settimana, condivisa con i molti amici che venivano a trovarlo, tra cui un certo **Juan Carlos, re di Spagna.** Una cabina di regia che lo vedeva sempre sul pezzo, con fuori spartito dietro l'angolo. **Gli ordini dati alla cucina erano precisi.** A un certo punto dovevano spegnere i fuochi perché sarebbe arrivato poi lui a dare il tocco finale. **Una cucina per molti, ma non per tutti.** Con Pietro ai fornelli potevano, in teoria, affiancarsi solo i cacciatori, con una regola di poche parole **"o dentro, o fora... mejo fora"** facilmente traducibile anche per chi non è avvezzo alla lingua di Goldoni. Non si è mai capito se a Juan Carlos di Spagna venisse concessa una deroga.

Il ricettario di Pietro chef era assai variegato

Il ricettario di Pietro chef era molto variegato, ma **sempre interpretato in diretta, senza nessuna traccia scritta trasmessa ai posteri.** La memoria (e la passione) di chi gli è stato vicino, in particolare la prima moglie, **Stephy Searle**, ha permesso alla Kechler di ricostruire alcuni piatti che erano diventati autentici marchi di fabbrica. Il nostro era **particolarmente abile con i risotti**, su tutti quello **al salto**, eredità meneghina. Oppure quello con cui partecipava a **"Quochi di Quore"**, una manifestazione con vip del vario mondo organizzata da **Rossana Bettini Illy** a fini benefici. Marzotto passava davanti agli occhi stupefatti di **Santo Versace** o **Matteo Zoppas** trascinando sul carrello un pentolone pericolosamente oscillante con trenta litri di brodo bollente preparato in precedenza. **Altra eredità degli anni milanesi la costoletta** che, secondo il giudizio di molti, sapeva eseguire ancor meglio di molti rinomati trattori locali, grazie all'abilità **"nel saper mantenere una crosta morbida che si amalgamava al meglio con la carne appena rosata, rendendola così protagonista"**, non annullata quindi, nelle sue proprietà,



resa asciutta da una crosta troppo croccante. **Molte le ricette** che trasmettono la passione di chef Pietro applicata ai fornelli per la gioia di chi si sedeva a condividere la sua tavola. **Su tutte quelle delle feste natalizie.** La **tacchina Linette**, il nome dedicato all'amata suocera, quella che alimentava il pennuto che la seguiva razzolando le delicate erbette e il granturco per cui poi gli si rendeva il massimo onore sotto la stella di Natale, farcita con intriganti salsicce e castagne, aromi e qualche uovo, avvolta in morbida pancetta fresca e cotta amorevolmente per il tempo giusto. Oppure, a Santo Stefano, il **cappone con salsa alemana.** Un risotto ricoperto poi da un gustoso spezzatino di cappone, il tutto decorato da una salsetta frutto del ristretto di cottura dai riflessi resi dorati grazie al tuorlo d'uovo ben amalgamato con la frusta. **Una convivialità**, quella di Marzotto chef, sempre **ben temperata dall'ironia.** Una sera, a un nuovo ospite, venne chiesto se avesse trovato un difetto in qualche piatto. Questi, talmente soddisfatto dell'esperienza, se ne uscì con un goliardico "sapeva di tappo". Da allora divenne prassi, a tavola Marzotto, che **quando si voleva attribuire un'ideale stella a qualche creatura uscita dalle cucine, il commento era conseguente: "sapeva di tappo"**. E così sia.



Dove i risotti sono piatti mitici

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

Il territorio dei grandi risotti è racchiuso in un triangolo retto che ha i vertici in Mantova, Verona e Legnago.

Ho la fortuna di vivere in un territorio dove i risotti sono piatti mitici, tradizionali, augurali, degni di essere serviti a un banchetto nuziale. Al tempo del dominio austriaco, questo territorio era chiuso in un quadrilatero di fortezze inespugnabili: Peschiera, Verona, Legnago e Mantova. Cambiata la geogra-

fia politica, anche la geometria si è adattata: il territorio dei grandi risotti è racchiuso in un triangolo retto che ha i vertici in Mantova, Verona e Legnago. È una sorta di triangolo delle Bermude, dove non affondano navi e aerei, ma appetiti, gola e, soprattutto, i buoni propositi di dieta.

I magnifici quattro risotti sono fatti con pasta di salame fresca

Sono una settantina le ricette di Vialone e Carnaroli che attirano ghiottoni da tutta Italia **in questo poligono lombardo-veneto della bontà.** Tuttavia, i magnifici quattro risotti sono fatti con pasta di salame fresca in toto o in parte: **al tastasàl, alla pilota, col pontèl, all'isolana.**

La cultura del maiale è molto sentita nel territorio che sta a cavallo tra le due regioni. "Nell'economia contadina subalterna", scriveva **Dino Coltro**, studioso delle usanze popolari, "il maiale e la polenta garantivano il minimo vitale, la sopravvivenza: *el mas-cio l'è la musina de na fameia*, il porco è il salvadanaio di una famiglia". Per chi viveva in campagna le giornate del *mas-cio*, a metà dicembre, erano giornate di grande lavoro, ma anche quelle nelle quali, finalmente, si mangiava di più e meglio. Era fondamentale la salatura dell'impasto per confezionare i salumi. L'ultima parola spettava alla madre di famiglia che, conoscendo il palato dei suoi cari, decideva il grado di salatura, se mettere o no l'aglio, il dosaggio del pepe (spezzato, non macinato) e delle spezie. Di qui la prova del *tastasàl*, parola che deriva dalla voce dialettale *tastar*, assaggiare, provare, e da sale. Con la stessa pasta di maiale, prima di insaccarla, si preparava il risotto per tutti quelli che avevano partecipato al rito. Era una festa. **Il risotto alla pilota somiglia molto a quello col tastasàl.** È antico. Prende il nome dai "piloti", o "pilarini", **i braccianti che lavoravano nelle pile dove veniva portato e trattato il riso.** Lo cucinavano in un pentolone posto sulla brace. Quando l'acqua bolliva, la pentola veniva tolta dal fuoco, chiusa con un coperchio avvolto in un panno, perché la cottura venisse completata a vapore. Al ritorno dal lavoro, i "pilarini" aggiungevano al riso il pesto di maiale o altri ingredienti. "Alla pilota", in realtà, è un metodo di cottura: il riso deve spuntare dall'acqua di bollitura come la punta di un iceberg emerge dal mare. **I paesi sul confine tra il Mantovano e il Veronese si contendono il**



palio di miglior risotto alla pilota con feroci battaglie di campanile e giornalistiche che resuscitano le antiche inimicizie tra i due popoli. I gonzagheschi preferiscono il risotto con i chicchi più sgranati, gli scaligeri lo vogliono più morbido, mantecato: Castel d'Ario, Villimpenta, Roncoferraro, Castelbelforte da una parte, Roncolevà, Trevenzuolo, Erbè, Nogara dall'altra, gli uni contro gli altri armati di paioli e mestoli, ognuno geloso custode dei segreti che fanno il risotto più buono. E tutti pronti, una volta finito di battersi contro l'atavico nemico confiante, a sbranarsi tra loro per issare sul proprio campanile la bandiera della vittoria.

Il "puntèl" è il puntello, il sostegno: una braciola o una costina di maiale

Il risotto col puntèl è un piatto decisamente mantovano, versione arricchita del risotto alla pilota. Terminata la cottura del riso, aggiunto il *pistume*, si completa il piatto mettendo sul risotto il *puntèl*, il puntello, il sostegno: una braciola o una costina di maiale. "Una sorta di ghiotto cappello", puntualizza **Matteo Rebesan** dell'azienda agricola Porcalora di Roncoferraro, la prima in Lombardia ad allevare maiali in libertà, "che fa di questo risotto un piatto unico in tutti i sensi".

Il risotto all'isolana, al contrario, è veronese al cento per cento. Prende il nome dalla capitale del Vialone nano, **Isola della Scala**, che tra settembre e ottobre del 2025 vivrà la sua 57ª **Fiera del riso**. Prima fiera d'Europa che punta su un solo prodotto agricolo e vanta numeri impressionanti. L'anno scorso ci passarono mezzo milione di gastronomi venuti da tutt'Italia e anche dall'estero e furono 500 mila i piatti di riso venduti. Il risotto all'isolana **unisce carne di maiale e di vitello, aromatizzate con il rosmarino e la cannella.** È, forse, l'unica ricetta italiana a essere stata discussa in un consiglio comunale e ad aver ottenuto, nel 1985, l'*imprimatur* ufficiale da parte del sindaco.



Altri tipici risotti del territorio

Il triangolo dei risotti ne vanta molti altri tipici. **A Buttapietra c'è quello con le ciche** che, assicurano, risale al 1800. È a base di carne di manzo. Fino a una settantina di anni fa, quando i pranzi di nozze di chi non poteva permettersi il ristorante venivano preparati in famiglia, le nonne delle nonne preparavano questo risotto beneaugurante con un ragù di tagli poveri, carne bovina piuttosto dritta riflata in striscioline, le *ciche*, per renderla più masticabile.

Il risotto con le rane è preparato un po' in tutta la zona, ma è **celeberrimo quello di Tormine di Mozzecane.** Il problema sono le rane. Nelle risaie si fanno ancora sentire, ma non ci sono più pescatori che

le vanno a catturare e i cuochi preferiscono quelle importate da Cina e Brasile che non sono buone come le nostrane, ma sono pronte e costano di meno.

Il risotto col pessin, i pesciolini d'acqua dolce, è **tipico di Sorgà**, nel Veronese, dove lo celebrano tutti gli anni dal 1992. Il paese mantovano di **Castel d'Ario**, culla natale di **Tazio Nuvolari**, risponde col **risotto coi saltarei, i gamberetti di fosso.** E se la veneta località di **Tarmassia** propone il **caratteristico risotto con l'anara pitànara**, l'anatra, quella mantovana di **Barbasso mette in tavola il risotto col pes gat**, il pesce gatto.

Non si finirebbe più di elencare i risotti tipici di questa zona e, soprattutto, di degustare, ma ci fermiamo qui. Naufragare in questo mare di risaie che stende le sue pacifiche acque nella Bassa Padana ci sarebbe dolce, ma pericoloso. Per il peso.



Un dolce (a) Natale

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma Eur

*Comunque la si celebri,
la festa è sempre dolce,
come vuole la tradizione.*

Questo che sta per iniziare è un lungo viaggio che ci porterà da Nord a Sud in tutte le regioni italiane per scoprire quali sono i dolci natalizi del nostro Bel Paese. Semplici golosità, spesso di origine contadina, ricette, tramandate di madre in figlia, scritte su piccoli quaderni profumati di vaniglia, sfogliati mille e mille volte.

Nella piccola regione tra i monti, la **Valle d'Aosta**, a Natale non può mancare il **mont-blanc**, un omaggio alla vetta più alta d'Europa. Invenzione di un anonimo pasticciere francese, è una cupola fatta di castagne, latte, zucchero, vaniglia e Rum. Decorato con la panna montata e i marron glacé, ricorda la cima innevata. Lo accompagna il **caffè mandolà**, un caffè davvero speciale perché alla scura bevanda si aggiungono il burro e le mandorle tostate e tritate.

"A ven Gelindo" in Piemonte significa che sta arrivando Natale. Il *Gelindo* è una commedia comica teatrale del 1600, in dialetto piemontese che, mescolando sacro e profano, racconta la storia di Gelindo, pastore del Monferrato, che arriva a Betlemme la notte di Natale. Insieme a lui arriva nelle case piemontesi il **cresenzìn**, un pane dolce, spesso modellato a forma di bambino, a simboleggiare la nascita di Gesù. Un tempo si utilizzava il 90% di farina di segale, l'unico cereale coltivato sulle montagne. Pochi gli ingredienti: zucchero, uvetta, noci e qualche volta fichi secchi. Un dolce povero, come poveri erano, un tempo, i contadini piemontesi.

Nella nebbiosa Lombardia si taglia il panettone, dolce ormai famoso in tutto il mondo. Come spesso accade in pasticceria, pare sia nato per errore alla corte di

Ludovico il Moro nel XV secolo. Avendo dimenticato un dolce in forno facendolo cuocere troppo, l'aiutante di cucina Toni cercò di rimediare unendo all'impasto burro, uvetta e canditi creando il Pan di Toni che poi, con il passare del tempo, prese il nome di panettone.

*In Trentino-Alto Adige
si porta in tavola lo zelten*

Chi rispetta la tradizione in Trentino-Alto Adige porta in tavola lo zelten, un pane di frutta. Gli ingredienti e la forma variano di valle in valle, ma il peso della frutta è sempre uguale a quello della farina. Anticamente si utilizzava quella di segale e mai la frutta candita, introdotta nel 1700, secondo quanto riportato su un manoscritto conservato nella biblioteca comunale di Rovereto. **Tanti sono gli ingredienti:** fichi secchi, uvetta, datteri, frutta secca, il tutto bagnato da succo d'arancia e grappa e poi aromatizzato con chiodi di garofano, cannella, pimento e anice stellato.

Nel Veneto, dove i regali li porta Santa Lucia la notte tra il 12 e il 13 dicembre, a

Natale arriva il pandoro, una cupola stellata ricca di burro, ricoperta da un soffio di zucchero a velo. Creato da **Domenico Melegatti** nel 1894 nel suo negozio a Verona, ispirandosi al *nadalín*, amato soprattutto dai veronesi "de soca", o meglio tradizionalisti. Il *nadalín* è una stella bassa compatta che veniva arricchita con mele, uvetta, pinoli e nocciole.

Nella regione crocevia tra Nord e Sud e tra Est e Ovest, **il Friuli-Venezia Giulia, non c'è Natale senza gubana**, una chiocciola il cui nome sembra derivi dallo slavo "gubati" che significa "ripiegare". Fu servita **per la prima volta nel 1409 in onore del papa Gregorio XII**. Otto giri di pasta sfoglia che racchiudono noci, uvetta sultani-na e di zibibbo, pinoli, mandorle, cedro candito, prugne e fichi secchi, vino Malaga o Marsala e spezie.

Il ricco "scrigno di bontà" ligure

Nell'arco fiorito d'Italia, **la Liguria, il Natale si festeggia con il pan dolce**, sul quale si adagia un rametto di alloro come porta fortuna. "U panduce" ha origine in-



certa, forse persiana, e se preparato secondo la ricetta originale, che non prevede le uova, è grigio e basso. Oggi viene definito uno "scrigno di bontà", perché contiene uvetta, pinoli, canditi, semi di finocchio, acqua di fiori d'arancio e Marsala, oltre farina, burro e zucchero.

Nella regione che "ti prende per la gola", **l'Emilia Romagna**, si festeggia il Natale con un dolce che pare sia di origine ebraica: **la spongata**. Un guscio di pasta sfoglia nasconde un composto di miele, noci, mandorle, amaretti, uvetta, polvere di chiodi di garofano, noce moscata, cannella e briciole di pane abbrustolito.

In Toscana il Natale è panforte. Un'antica leggenda narra che un pastorello, vista la stella cometa, si avvicinò al Bambino Gesù adagiato nella mangiatoia. Con sé aveva un po' di pane nero e lo offrì a San Giuseppe che ne prese solo la metà. Tornato a casa, il bimbo posò sul tavolo la parte rimasta, la casa si illuminò e si udirono canti celestiali e il pane nero, per intercessione divina, si trasformò in un dolce di mandorle e spezie. Probabilmente non è questa l'origine del panforte, ma a Natale ogni prodigio può accadere...

Si suol dire che chi canta prega due volte ed è forse per questo che la terra di **San Francesco**, l'Umbria, non ha mai abbandonato la tradizione dei canti natalizi che traggono origine dalla *lauda* umbra del XIII secolo. **In Umbria, dalla notte dei tempi, il Natale è pan pepato. Un dolce contadino** fatto di farina, mosto cotto, cacao, miele, canditi e un pizzico di pepe nero.

Nelle Marche, regione dei presepi viventi, il Natale ha la forma di un portafortuna, il ferro di cavallo. Ancora oggi, seguendo l'antica preparazione, **si confezionano i cavallucci**. Tantissimi gli ingredienti: mandorle, noci, nocciole, zucchero, sapa, pangrattato, caffè, buccia d'arancia e infine poche gocce di tanti liquori: Alchermes, Cognac, Amaretto, Marsala e Mistrà.

Nel Lazio il Natale si colora di giallo

Nel Lazio il Natale si colora di giallo **come accadeva nella Roma imperiale** quando,



il 25 dicembre, si festeggiava la "**Dies natalis solis invicti**", il Natale del sole invincibile, festa istituita dall'imperatore **Aureliano** per celebrare la nascita del nuovo sole. Il dolce natalizio che rappresenta la città eterna è il **pangiallo**. La sua più antica ricetta si trova in un manoscritto conservato presso l'Archivio di Stato di Viterbo e risale alla prima metà del XVIII secolo. Il cuoco è anonimo, gli ingredienti sono pasta di pane, zibibbo, mandorle, sale, pepe e dodici fili di zafferano.

"È tante 'bbone stu parroze..." così scriveva **Gabriele D'Annunzio** al suo amico pasticciere di Pescara **Luigi d'Amico** dopo aver assaggiato il dolce che aveva creato per lui. Oggi il pane rozzo o meglio il **parrozzo è divenuto il dolce di Natale dell'Abruzzo**. Pochi gli ingredienti: farina, burro, mandorle dolci e amare, cioccolato e Aurum, un liquore abruzzese a base di brandy e arance.

Il piccolo Molise attende la nascita del Redentore accendendo le "*n docce*", fiaccole fatte di legno d'abete e fasci di ginestre, portando poi in tavola i **cauciuni, ravioli ripieni** di ceci, cacao, cedro candito, aromatizzati con chiodi di garofano e cannella.

Nella patria della sirena Partenope, **la Campania, il Natale è un tripudio di dolci**. I più amati sono i **susamielli** modellati a forma di esse e i **roccocò**, rotonde conchiglie barocche. Entrambi hanno **in comune un ingrediente, il pisto**, una polvere ottenuta pestando nel mortaio noce moscata, chiodi di garofano, cannella e pepe bianco.

In Puglia, la terra dei santuari, delle grotte e dei trulli, dove si prega San Nicola, a Natale si gustano **le cartellate. Piccole rose di pasta** fritte o cotte al forno. Pochi gli ingredienti: farina, olio, vino, lievito, mosto cotto e cotto di fichi.

Seguendo un antico rito celtico, a Natale, **la notte lucana si illumina di mille falò**. Il fuoco che scaccia le tenebre è simbolo di rinascita e di speranza di buoni raccolti.

Poi a casa si gustano i calzoncelli. L'origine è antica, ma sconosciuta. Chi segue rigorosamente la ricetta originale li confeziona solo con farina di ceci e/o di castagne, li dolcifica con il mosto cotto e infine li frigge nello strutto bollente.

In Calabria la festa è dolcissima e profumata

In Calabria il Natale è dolcissimo e profumato. Nelle case si impastano farina, uova, olio, mosto, cannella e buccia d'arancia creando i **turdilli**, che una volta fritti vengono **bagnati nel miele d'arancio o di castagno**. In alcune famiglie ancora legate alle antiche tradizioni, si usa, la notte di Natale, bruciare nel caminetto "u zippuni", un tronco di quercia circondato da 12 pezzi di legno più piccoli che vogliono rappresentare gli Apostoli. In un tempo molto lontano si invitavano a mangiare con la famiglia, mentre il ceppo bruciava, tanti poveri quanti erano i defunti della casa. Nella Trinacria dei Greci, **la Sicilia**, a Natale non può mancare il **buccellato**. Un guscio di pasta frolla racchiude un trito grossolano di noci, pistacchi e mandorle, poi cioccolato, uvetta, zuccata, il profumo della cannella e dei chiodi di garofano. Anche tanti fichi secchi ammorbidenti e macinati, quei fichi che in un tempo lontano venivano chiamati *incannati* perché, infilzati nelle canne, asciugavano al sole.

È **la saba, il mosto d'uva fatto cuocere per un intero giorno** a dare il nome al dolce di Natale della **Sardegna. Par'e saba** è morbido e umido, e **racchiude uva passa, finocchietto, pinoli, noci e mandorle**. Il Natale è gioia, preghiera e famiglia. Può essere un Natale ricco o povero, può essere celebrato in casa o in strada, ma è sempre fonte di intensi coinvolgimenti sensoriali, ma soprattutto, come ha dimostrato il nostro viaggio, è sempre dolce, come vuole la tradizione.



Il gusto e la lingua

di Anabela Cristina Costa da Silva Ferreira

Accademica di Forlì

I termini della gastronomia usati dalle comunità italiane in Sudamerica.

Scrive **Lucia Buccheri** nel suo testo *Parole straniere nella lingua del cibo: "Se da un lato la lingua italiana del cibo si è arricchita di gastronomi (ossia parole indicanti alimenti e preparazioni) provenienti dai dialetti (...), d'altra parte non meno consistente è stato il contributo delle lingue straniere"*.

Ciò ci fa quindi affermare che l'intera storia della gastronomia italiana è caratterizzata dalla coesistenza di una dimensione internazionale alla quale si deve, in ogni epoca, l'apporto di culture alimentari differenti, ma anche di una dimensione regionale che si manifesta nell'attenzione rivolta a prodotti ed elaborazioni gastronomiche di realtà geografiche più o meno vicine, più o meno circoscritte.

Il caso più evidente è senza dubbio quello dell'influsso del **francese** (ricordiamo termini come **bisque, vol au vent, maionese, béchamel, citronette, vinaigret-**

te), ma ricordiamo anche termini provenienti **da altre lingue** come **appetizer, waffle, worcester sauce, crumble, par-boiled, gazpacho, mojito** e i più recenti, provenienti dal **portoghese: cachaça, cataplana, percebes**.

Tuttavia, e al contempo, troviamo anche il fenomeno contrario, e cioè, verso l'estero e così, di recente, è stata **pubblicata una ricerca** dal titolo **Il gusto e la lingua: le forme della memoria gastronomica e culturale degli italiani all'estero tra Dante e Artusi** tra le comunità italiane presenti in Sudamerica, sui prodotti italiani più acquistati, le ricette più realizzate a casa e nei ristoranti, e le parole più usate e prese in prestito dalla lingua italiana.

Una ricerca sulla pratica domestica come prassi culturale identitaria

I paesi coinvolti sono stati 4 - **Argentina, Brasile, Cile e Perù** -, i partner 15 tra associazioni ed enti, e i partecipanti che hanno risposto al lungo questionario proposto in tre lingue - italiano, portoghese e spagnolo - sono stati ben 188. Il progetto si è concentrato quindi sulle parole e, attraverso di esse, sulla pratica domestica come prassi culturale identitaria che soddisfa il bisogno di appartenenza e affettività familiare perseguendo alcuni obiettivi quali **forme di integrazione e di riconoscimento identitario delle comunità italiane all'estero**. L'intento della ricerca era, inoltre, quello di fornire elementi per tratteggiare il fenomeno migratorio degli italiani in termini





quantitativi e qualitativi, vale a dire, includendo **storia, memorie, rappresentazioni e autorappresentazioni delle comunità all'estero, attraverso il cibo, quale espressione di desiderio e appartenenza.**

Chi cucina abitualmente in famiglia? - era la domanda 28 - e in molti hanno risposto: mia moglie/marito, compagna/o, madre/padre, e tantissimi mia nonna. Così come alla domanda 29 che era di risposta aperta - **Chi ti ha trasmesso la passione per la cucina o insegnato a cucinare?** - molti hanno risposto la nonna e subito dopo la madre e la suocera.

Alla domanda 40, riguardante **le parole più o meno usate, i ricordi della cucina di casa** troviamo, per esempio: ciao, buongiorno, buon appetito, grazie, mangia che *te fa benne*, salute.

Le domande del questionario riguardanti il cibo

La domanda 42 voleva invece sapere **Ci sono piatti o ricette italiane che trovi nei ristoranti locali?** E qui abbiamo un predominio degli **spaghetti, lasagna e cappelletti**, ma anche di altri termini usati come **prestiniti adattati**: *canelones, brusqueta, fettucine al fresco, nhoque, insalata caprese, pastas em geral, pizzas, porpetones, piadinas, tallarines...*

Interessante la domanda seguente: **Se pensi alla gastronomia tradizionale italiana, cosa ti viene in mente? Scrivi 3 ricette o piatti.** Il maggior numero di risposte va alla **lasagna**, poi a seguire il gelato, tortelloni, tortellini, ravioli, ta-

gliatelle, spaghetti alla carbonara, coniglio alla cacciatora, risotto, tiramisù, zuppa, prosciutto cotto, mortadella, salumi e formaggi. Poi un'altra domanda riguardante più precisamente le ricette di casa: **Quale ricetta o ricette della tradizione regionale italiana proponi ancora oggi in famiglia?** E qui possiamo trovare tra le risposte per il portoghese: *arancinis, bresaula, brodos, minestras, brusquetas*, mentre per lo spagnolo troviamo *canelones, espaguetis, pastas, raviolos*, oppure gli spaghetti con l'aggiunta di una specifica: *spaguetti tagliate a mani*; passando dai più comuni - *fugazza, lasaña, mortadela, tallarines caseros, tallarines con tuco* (che sta a significare le tagliatelle con il sugo di pomodoro tipico e tradizionale), *tutte tallarines, vitello tonato*.

Infine la domanda 49 dove si voleva entrare nelle cucine di famiglia per sapere: **Quali sono le ricette dei giorni di festa della tua famiglia?** Tutti erano desiderosi di raccontare le proprie storie di famiglia, dando tantissime risposte in maniera dettagliata e sincera, come, per esempio, tra quelle in portoghese: *ravioli ripieni a Carnevale, agnello al forno a Pasqua, pizze e focacce al sabato, timballo con le crespelle a Natale, e ogni domenica una pasta differente*, ma ci sono anche risposte affettuose che meritano la nostra attenzione come: *"A marzo. Festeggiamo l'arrivo dei nonni"*. Per lo spagnolo troviamo, per esempio: *domenica di pasta fatta in casa; Natale con il panettone; piadina per i compleanni; melon com jamon en Navidad; tiramisù en los cumpleaños*.

Alcune domande riguardavano invece

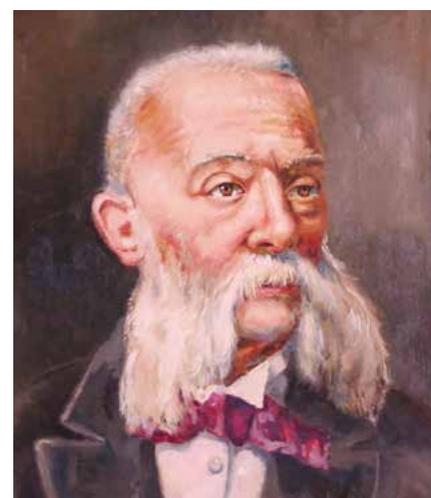
i prodotti italiani più acquistati poiché facilmente reperibili, e abbiamo una predominanza di **prosciutto crudo, spaghetti e fusilli** tra i tipi di pasta secca, ma anche **pomodoro pelato in barattolo, pesto e olio d'oliva**.

Il gusto rimane sempre quello della cucina di casa

Infine due domande sui personaggi chiave della ricerca - Dante Alighieri e Pellegrino Artusi - e quindi si voleva sapere **Sai chi è Dante Alighieri? Sai chi è Pellegrino Artusi?** Una confortante conferma che solo in 5 non sapevano chi fosse il primo e 28 il secondo.

La ricerca si è conclusa con **un glossario di tutti i termini dell'italiano gastronomico più usati** (in totale 153) tra gli intervistati che rispondevano nelle tre lingue selezionate.

Un'indagine che **ha combinato la dimensione diacronica della lingua dei padri, con quella sincronica dell'uso odierno dei più giovani**, che ha sottolineato quali siano le forme lessicali sopravvissute e quali i gustumi trovati o ri-trovati. Attraverso gli esempi forniti, si evince che la lingua della gastronomia è sempre in movimento grazie anche all'uso dei prestiti provenienti dalla lingua italiana adattati e non, ossia, integrali, ma che il gusto rimane sempre quello della cucina di casa: il migliore!





La pasticceria della Sicilia orientale

di **Tullio Sammito**

Accademico di Ragusa

La dominazione araba ha lasciato un'incredibile comunanza di ingredienti, spezie, aromi, nelle preparazioni dolciarie.

Il turista che si fermi a contemplare le vetrine o i banchi delle dolcerie di Avenue Bourghiba a Tunisi, o della Rue Didouche Mourad al centro di Algeri, o ancora di Bizerta, Orano o Hammamet e di tutti i *suq* di queste città, non potrà che restare meravigliato dalla ricchezza, dall'abbondanza, dal colore di quelle esposizioni. Ma, se il turista dovesse essere siciliano, e in particolare della Sicilia orientale, allora resterà perfino stupefatto, in quanto gran parte di quei dolci esposti sono a lui noti e, perfino, da lui direttamente conosciuti.

Molti dei dolcetti di Scicli sono di derivazione araba

Partiamo da Scicli, ultimo grosso paese dell'estremo lembo di terra di Sicilia proteso sul Mediterraneo, conosciuto tra l'altro per il suo Barocco e per una serie televisiva. Esso rappresenta l'en-

clave pasticceria e dolciaria arabo-maghrebina più interessante che si possa trovare nell'intera Sicilia. Cominciamo dalle **teste di turco**. L'origine di questo dolce ha addirittura fondamento storico, in quanto **legata all'antico ricordo della vittoria dei Cristiani sui Turchi**, avvenuta nel 1091 a opera di **Ruggero d'Altavilla**, sulla piana di Donnalucata degradante sul mare e a pochi chilometri dal paese. **La sua forma rappresenta un turbante**, il tipico copricapo dei Turchi. Esso consiste in un pezzo di pasta dolce *choux* che, lavorata e infornata, diviene un enorme bigné, pronto a essere **riempito di ricotta con canditi o di crema pasticceria**, nella più tipica tradizione della dolceria araba. Troviamo le medesime "farciture" nei **cannoli siciliani**. I **miscateddi** di Scicli sono dolcetti che fanno della semplicità e dell'uso sapiente di genuini ingredienti locali il loro punto di forza. Mentre l'impasto consiste in un pugno di mandorle finemente tritate, farina e zucchero, **il loro segreto sta nelle spezie che li condiscono**: cannella, scorzette profumate di limone, una spruzzatina di sambuca o qualche chiodo di garofano evocante il profumo di ogni bazar. La diavolina di zucchero colorata, o i diavolini tondi, guarniscono e colorano sempre la loro superficie.

I biscotti ricci di pasta di mandorla, nell'intera isola l'hanno fatta sempre da padrone nella produzione dolciaria. E si comprende facilmente il perché, data l'altissima diffusione di questi frutti in tutti i paesi del Maghreb e in tutte le regioni del Sud Italia. Restando ancora a Scicli, vi troviamo altri due pezzi forti della pasticceria araba. La **cubbaita**, **duro croccante fatto di miele, zucchero, mandorle intere (poche) e semi di**





sesamo (molti), cucinati e tagliati (ma soltanto appena rappreso l'impasto), in forma di piccoli rombi o rettangoli sagomati. A Scicli, la cubbaita viene chiamata **giuggiulèna**, dal nome arabo originale *ġulġulān* che designa, appunto, i semi di sesamo.

Le mandorle tritate sono nel ripieno di fagottini o gnocchetti dolci

I **cuddureddi cotti nel mosto**, dolce contadino tipico della Sicilia orientale, sono legati, per l'appunto, al periodo della vendemmia. Vengono **cucinati nel mosto appena pigiato**, spremuto, non ancora fermentato e *annuciutu* (addolcito). Essi consistono in un tipo di pasta fresca, solitamente i *cavati* (o *lollì* a Modica). Si ottengono dall'impasto di farina di semola di grano duro e mosto. Successivamente, con l'aiuto di una for-

chetta o anticamente di un "pettine", si creano tanti piccoli gnocchi, o *cavati*, destinati alla cottura. Esistono anche i **cuddureddi** in forma di fagottini, ripieni di mandorle tritate e miele, zucchero, cannella e scorza d'arancia, che prendono il nome di **truscitieddi** o **cappieddu ri parrinu**.

I **jadduzzi** (galletti) sono i biscotti del Natale o della Pasqua scilitana, realizzati con una pasta frolla molto sottile, lavorata con lo strutto (al posto del burro) e dal ripieno di mandorle, mosto di vino cotto e miele, o, nella versione più povera, di pasta o farina di carrube. Anticamente gli si dava una forma leggermente a S o a X, perché considerati biscotti "devozionali". Interessante notare che, a pochi chilometri di distanza, a Ragusa o a Modica, essi prendono il nome di **muatoli**.

Le **palmette** rappresentano un'altra variante di biscotto fatto di frolla di mandorle siciliane ricoperta da una candida glassa di zucchero. Esse, come

nessun altro dolce, rappresentavano in passato a Scicli **la tradizione dolciaria del paese, soprattutto nel periodo natalizio**. Dette anche "biscotti dei poveri" in quanto, originariamente, alle pregiate mandorle, che scarseggiavano presso le famiglie dei meno abbienti, venne aggiunta come ingrediente la farina di frumento.

Tra i **dolcetti delle feste** di una volta, i **passavulanti** di Scicli avevano un posto importante, soprattutto a Natale, a Pasqua e nei matrimoni. Essi prendono il nome di *passavulanti* proprio perché, andando a ruba quando passavano i vassoi pieni, **sparivano subito come se volassero**. Rappresentavano una versione un po' meno raffinata dei più classici biscotti di mandorla, in quanto le mandorle del loro impasto, fatto di miele e albumi leggermente montati, si lasciano integre con tutta la pellicina marrone. Un loro importante segno distintivo è la mandorla intera, bianca e rigorosamente con la sua pellicina, posta al centro di ciascuno di essi.

Chiudiamo questa veloce rassegna con gli **"squisiti", tipici biscotti da inzuppo** della prima colazione, nel latte o nel caffè. Il loro nome è tutto un programma: farina, uova, zucchero, essenza o scorzette di limone erano impastati, un tempo, con la sugna, oggi sostituita dal burro. Con un piacevole retrogusto di genuinità e grazie alla semplicità degli ingredienti, essi profumano di fragranza mattutina le case e deliziano i palati di grandi e piccini.

Solo per fare qualche esempio, appare incredibile la comunanza di ingredienti, di spezie, di aromi, di preparazioni, tra i dolci fin qui citati e i più noti biscotti e dolcetti arabi: i **maamoul** e i **nammoura** libanesi; i **marwan** e i **briwat** marocchini; i **kadaif** al pistacchio e i **ghribas** al sesamo arabi; i tunisini **samsa** (sfogliette fritte nell'olio e ripiene di mandorle tritate), i **bambalouni** (consistenti in un morbido e spugnoso impasto cotto in olio bollente e del tutto simili alle nostre *graffe*), i **makroud** (ripieni di datteri o di mandorle e miele); per finire, gli universalmente noti nel mondo arabo **baklava**.





I datteri, dolci frutti portafortuna

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Prelibato simbolo di vita, prosperità, salute.

Nella ritualità dei cibi portafortuna da consumare assolutamente nei primi giorni dell'anno **con fini propiziatori**, i datteri figurano tra i cinque protagonisti della tavola (assieme a lenticchie, uva, melagrana e peperoncini rossi).

Essi sono i frutti (bacche) della *Phoenix dactylifera L.*, una palma che, contrariamente al luogo comune per cui possa crescere ovunque nel deserto, in realtà può vegetare e produrre solo con un sufficiente approvvigionamento idrico. Un antico proverbio dei beduini spiega

come **la palma da dattero sia più felice quando i suoi "piedi sono nell'acqua e la sua testa è nel fuoco del cielo"**. I frutti, che crescono in pesanti grappoli sospesi sotto le foglie e che nella forma ricordano un dito (**dal greco *daktilos***), di lunghezza fino a 7 cm, sono avvolti da una sottile pellicola che racchiude **una polpa dal sapore dolce e gradevole**, con all'interno un unico seme legnoso, duro e appuntito.

A seconda della varietà, possono essere consumati freschi o essiccati

Esistono **centinaia di tipi di datteri** che, a seconda della varietà, possono essere consumati freschi o essiccati. Per la facile reperibilità i datteri freschi, come le

varietà **Berhi e Hiann**, sono difficilmente reperibili nei nostri mercati e quasi sempre conservati in celle frigorifere a circa -20 °C.

La forma commerciale più diffusa sono i datteri essiccati, disidratati con metodi e tempi diversi. Tenuto conto della presenza sul mercato di datteri di modesto valore economico (e organolettico) a causa di disidratazioni esasperate, **per apprezzare adeguatamente quelli essiccati** conviene orientare le nostre scelte verso **due particolari varietà**: la **Medjoul**, di colore dal marrone chiaro a scuro, molto gradita per dimensioni (da 15 a 23 g), morbidezza, dolcezza e succosità, e la **Deglet Nour** di colorazione dal marrone chiaro, quasi dorato, al marrone scuro, dimensioni più piccole del Medjoul (da 8 a 11 g), aromatica e dolce, con un lieve retrogusto di pasta di mandorle.

Il "frutto del paradiso" per le sue straordinarie virtù nutrizionali

In un antico inno persiano, tramandati dal geografo greco **Strabone** (63 a.C. - 23 d.C.), **si rende lode ai 360 usi della palma da dattero** (corrispondenti ai 360 giorni del vecchio calendario persiano), ma è il dattero, **secondo la tradizione mussulmana**, il "frutto del paradiso" per le sue straordinarie virtù nutrizionali.

I datteri sono menzionati **nel Corano** nella storia della nascita di Isa (Gesù), quando Allah arriva in aiuto di Maryam (Maria), per alleviare la sua sofferenza durante il parto, proprio lasciando cadere da una palma i frutti freschi e ma-





turi. **Nel Vangelo apocrifo** dello pseudo Matteo, viene riportato un episodio analogo, in cui, durante la fuga in Egitto, la Madonna, stanca del viaggio, è rificollata dai datteri di una palma piegata su di lei per un miracolo di Gesù. Nell'antica Roma i datteri erano molto apprezzati (in particolare, secondo **Plinio**, la varietà polposa proveniente dalla Giudea), e tra i nobili era usanza, a gennaio, il primo del mese dedicato al dio Giano, scambiarsi con gli amici un vaso di miele con datteri e fichi secchi, con l'augurio "Perché l'anno che inizia sia dolce".

Marco Gavio Apicio nel libro VII del suo *De re coquinaria*, presenta, tra le ricette dei "Dulcia domestica", quella dei *Datteri fritti in miele*: "Farcirai frutti di palma o datteri senza seme con una noce o pinoli o pepe tritato. Tocca fuori con sale, friggi in miele cotto e servi". Una ricerca appositamente condotta in una univer-



sità del Qatar ha confermato **l'efficacia del sale per ottimizzare la caramellizzazione dei datteri in miele caldo**.

Sempre di Apicio la formulazione del *Conditum paradoxum*, una sorta di *vin brulé*, a base di **vino dolcificato con abbondante miele**, scaldato a più riprese e aromatizzato con pepe, foglie di nardo, zafferano e datteri, che generalmente veniva offerto agli ospiti alla fine del pasto.

Nel Rinascimento, erano utilizzati per torte e pasticci

Nel Medioevo, e poi nel Rinascimento, i datteri erano serviti, caramellati e ripieni, a fine pasto, ma erano soprattutto utilizzati per realizzare torte e pasticci, **spesso in abbinamento con ingredienti salati**.

Era abitudine dei grandi chef al servizio dei potenti predisporre un accurato e aggiornato elenco di ingredienti da utilizzare nella preparazione dei pasti, come attesta **Cristoforo Messisbugo** (*Libro novo nel qual s'insegna a far di ogni sorte di vivanda*, 1577) nel suo "Memoriale per un apparecchio generale per la venuta di ogni gran principe o per qualunque cosa possa avere importanza", in cui i **dattali** ben figurano accanto a "...persiche, pomi, pere". E, come è ovvio, i datteri figurano nelle sue "Paste per di di

Quaresima e gran viglie", sotto forma di frittelle e torte, insieme a noci e uva zibibbo.

Grande fama ebbe tra i cardinali il "**Rotolo di datteri**" di **Bartolomeo Scappi** (*Opera*, 1570), approntato per i pranzi con il Papa: una sorta di tortiglione, avvolto su se stesso non più di tre volte, a base di una sottile sfoglia di fior di farina, uova, lievito, burro e acqua di rose, farcita con uva di Corinto, datteri e zibibbo, rigorosamente prebolliti nei vini.

La consuetudine di realizzare rotoli o ciambelle, farciti di frutta secca (noci, nocciole e mandorle) ed essiccata (datteri, prugne, fichi, uva sultanina), è rimasta in molte regioni del Centro-sud d'Italia in occasione di feste patronali.

DATTERI AL CHIARO DI LUNA

(formula del futurista dottor Sirocofran)

Ingredienti: 35-40 datteri molto maturi e zuccherini, 500 g di ricotta romana.

Preparazione: privare i datteri del nocciolo e spappolarli bene (meglio ancora se si passano al setaccio). Incorporare la polpa così ottenuta alla ricotta fino ad avere una poltiglia ben omogenea. Servire freddo, dopo aver tenuto il piatto in ghiacciaia per alcune ore.



Il valore del tempo

di **Elisabetta Cocito**

Accademia di Torino

Per fortuna si sta diffondendo una "nuova cultura" del cibo, che in realtà si rifà all'antico: quella delle lente preparazioni.

La società contemporanea, figlia dell'ottimizzazione dei tempi, ossessionata dal non disperdere ore, e anche attimi, in attività ritenute secon-

darie come dedicarsi al proprio tempo libero (una rilassante cena, una passeggiata, una pausa per riflettere), **sta lentamente riscoprendo il valore dell'*otium*** latino che, a una lettura superficiale pare voce negativa, da poltroni, mentre racchiude in sé un significato più profondo e molto saggio. **Seneca** ben illustra il concetto di *otium*, ossia trovare il tempo per dedicarsi alla coltivazione dei propri interessi distaccandosi dalle proprie attività materiali. È innegabile che il lavoro abbia un ruolo chiave nella nostra vita, ma imparare a trovare del tempo per sé stessi è un esercizio da coltivare e che forse il tempo del Covid ci ha fatto riscoprire.

Imparare a trovare del tempo per sé stessi ha uno stretto rapporto anche con il cibo

Tutto ciò, a mio parere, ha uno stretto rapporto anche col cibo. **Per risparmiare tempo** consumiamo velocemente la colazione al bar, un panino di fretta a mezzogiorno (quando non si "salta" del tutto) e, arrivati stanchi e tardi dal lavoro, una cena allestita alla bell'e meglio, possibilmente con cibi pronti. **In tutto questo dove sta il piacere?** Dove sta la consapevolezza dei tempi che occorrono per avere un prodotto di qualità, abituati come



siamo agli acquisti veloci, magari di prodotti taroccati o sottoposti a improbabili "maturazioni", o proprio fuori stagione? Abbiamo bisogno di bravi maestri per reimparare quanto il tempo sia importante, quanto esso sia oggi un vero lusso; e non c'è miglior maestro della Natura cui volgere lo sguardo per imparare la lezione.

La Natura ha i suoi tempi: fioriture, maturazioni, stagionature hanno bisogno di attese per donarci prodotti di pregio e noi dobbiamo saper attendere e conoscerne i ritmi. Non è un caso che, già nel 1700, il filosofo tedesco **Gotthold Ephraim Lessing** abbia coniato la famosa frase "l'attesa del piacere è il piacere stesso". Attendere la stagionatura di un formaggio per goderne appieno il sapore, aspettare che il vino riposi in cantina prima di stapparlo con gli amici, acquistare e/o vendere frutta e verdura colte al giusto punto di maturazione, sono tutte cose ovvie ma non sempre praticate.

Il piacere dell'attesa rende alcuni nostri alimenti apprezzati in tutto il mondo

Un esempio forse banale: prima dell'avvento nelle nostre case delle macchinette a capsule e cialde per il caffè, c'era il piacere dell'attesa per **vedere sgorgare dalla moka il caffè** della nostra miscela preferita che spandeva nell'aria un profumo indimenticabile. Tempo lento che inaugurava le nostre giornate.

Il vero aceto balsamico di Modena opera la sua magia grazie al tempo: non va dimenticato peraltro che si tratta di risorse economiche importanti immobilizzate in appositi locali che solo dopo anni saranno poste in vendita: questo è il miracolo del tempo.

Il vero **parmigiano reggiano**, non quello spacciato per tale, non sarebbe un capolavoro apprezzato in tutto il mondo se il tempo non lavorasse per lui. Ricordo che anche in questo caso si tratta di capitali immobilizzati che daranno il loro ritorno dopo mesi se non anni. Ciò vale, naturalmente, è il caso di dirlo, anche per altri pregiati formaggi.



Oggi torna un'attività antica: **l'orto di prossimità**. I ristoratori che hanno uno spazio fruibile accanto al loro locale vi coltivano verdure e frutti di cui seguiranno la semina, la prima spunta e la raccolta per offrirli ai clienti al giusto punto di maturazione. Ecco **il valore del tempo che ci insegna a rispettare la Natura**, mesi e talora anni in cui essa lavora guidata dall'uomo per consentirci di godere dei suoi prodotti nel modo migliore.

Il rispetto della stagionalità e dei suoi tempi è un indubbio valore aggiunto di cui dobbiamo tenere conto e che purtroppo la società globalizzata e frettolosa ci ha fatto dimenticare. Ogni volta che acquistiamo e assaggiamo un prodotto alimentare, dovremmo far mente locale sulla sua storia, su come si è arrivati alla realizzazione di un gioiello della nostra terra e della nostra gastronomia.

Il rispetto del tempo, l'accudimento posto per la realizzazione del prodotto, il rispetto della stagionalità sono tra i punti di forza da evidenziare per ottenere l'attribuzione di Patrimonio immateriale Unesco alla cucina italiana. Un valore culturale da salvaguardare, far conoscere e valorizzare sempre più.

La globalizzazione ci ha tolto la capacità di dare il giusto valore a ciò che gustiamo

La globalizzazione ha reso disponibile tutto l'anno tanti prodotti stagionali, così come tante preparazioni legate a particolari ricorrenze sono divenute permanenti e questo ha portato a uno svilimento dell'offerta, togliendoci, appunto, il piacere dell'attesa, ma soprattutto la capacità di dare il giusto valore a ciò che andremo

a gustare. Purtroppo, come accennato, **nella maggior parte dei casi il tempo rappresenta un ostacolo**; non per nulla le grandi multinazionali del cibo producono **piatti o preparati funzionali proprio a non perdere tempo in cucina e a tavola**. Invece il tempo è, o almeno dovrebbe essere, l'ingrediente incorporeo, ma palpabile, indispensabile per conferire gusto, consistenza o morbidezza e, non ultimo, a suscitare sensazioni ed emozioni. Penso, per esempio, alle **lunghe, lente cotture di un brasato** o di uno stracotto che spandono i loro profumi di aromi e verdure, aprendo il cuore e lo stomaco prima ancora di gustarli.

Oggi un valore aggiunto a un prodotto è rappresentato sicuramente dall'indicazione in etichetta o sulla carta dei ristoranti di scritte **"a lenta lievitazione", "a lenta cottura", "a lunga maturazione"**, dimostrando che si sta diffondendo una "nuova cultura" del cibo, che in realtà si rifa all'antico. Bisognerebbe però che tale concetto o, meglio, questo *modus operandi*, si trasferisca anche all'atteggiamento a tavola. Avvilente è infatti osservare che **il tempo dedicato all'apprezzamento del cibo viene dirottato alla consultazione dello smartphone**, dimenticando che il cibo rappresenta un importante elemento di socialità.

Non ultimo, abbiamo anche rinunciato a "mettere le mani in pasta", privandoci del piacere di vedere il nostro lavoro trasformarsi in una creazione, osservare un composto, un insieme di elementi, per esempio uova e farina, trasformarsi tra le nostre mani, cambiare consistenza fino a diventare uno dei gioielli della nostra gastronomia. Questo è uno dei tanti segreti del nostro artigianato: rispetto per i prodotti che la natura ci offre, saggezza e creatività nel loro utilizzo.



La spongata di Brescello

di **Lucio Piombi**

Delegato onorario di Bergamo

*Bella alla vista,
grata all'olfatto,
compete, a Natale,
con i dolci più diffusi.*

Se qualcuno dovesse chiedere, come don Abbondio per Carneade, cosa sia **la spongata**, rispondiamo che è **il dolce italiano più antico**: bello alla vista, grato all'olfatto, ottimo per le papille gustative e delizia dei buongustai. Nella zona da Piacenza a Milano, nel periodo delle feste, compete, sulle tavole, con i dolci più diffusi. Era prodotto, prima della chiusura, dall'azienda Luigi Benelli, a Brescello, un paese emiliano sulle rive del Po, reso noto dalla lunga serie dei film che hanno come interpreti Peppone e Don Camillo.

*Un dolce noto fin dai tempi
dei Romani*

La spongata era nota fin dai tempi dei Romani e trionfava, nella Roma antica, in occasione dei banchetti dei nobili e dei senatori. Già lo storico **Tito Petronio Arbitro**, nel suo noto *Satyricon*, la cita e ciò sin dai tempi di Nerone. Non si sa, dalle accurate ricerche effettuate, come e quando questa torta bassa, tonda, ricoperta di zucchero a velo e a base di farina, burro, miele, noci, uva passa e pinoli, sia giunta da Roma a Brescello, una "città" fondata dai Galli e ricca, come dice **Plinio**, di templi, fori, palazzi e chiese.

*Veniva donata a Natale
da molti nobili italiani*

Nella storia, questo ameno paese, sulla riva del Po, dove si produce la spongata, ricco

di boschi di pioppi, era dominio parmense e nel 1242 fu messo a ferro e fuoco da **re Enzo**; ma la spongata sopravvisse e nel 1454 il generale **Botto** la regalò, per Natale, al duca **Francesco Sforza**, signore di Milano; nel 1455 fu donata al magnifico **Borso d'Este** sfruttando anche il Po come mezzo di sicura comunicazione.

L'anno seguente, anche Messer **Pietro degli Ardizzoni** spedì la "spongata de Berseolo", a tutte le città dell'Emilia giungendo sino a Venezia.

Onde provarne la diffusione, nei secoli, dobbiamo citare anche il **Tassoni** che, nel suo famoso poema eroicomico *La secchia rapita*, ne parla nel XII canto ove narra che i modenesi, per far la pace, incaricarono monsignor **Ottavio Baldini**, in partenza per Bologna, di restituire la famosa secchia di legno accompagnandola con ben cinquanta spongate. Passando alla sua produzione, la troviamo curata da un certo **Don Palazzi**, nel 1830, a uso domestico per sé e per pochi altri amici o parenti; lo stesso ne **lasciò poi la "ricetta segreta"** in eredità **allo speciale Cleomene Paniz-**



zi (1845-1875) che ne migliorò la produzione curandone la commercializzazione. Ecco, finalmente, sorgere, alla fine del 1800, **la "Fabbrica Luigi Benelli" che fornì spongata a centinaia di emiliani sparsi per il mondo**, guadagnando ben quaranta medaglie d'oro in esposizioni in tutta Europa e **nel 1896, con la sua spongata, entrò anche in casa Savoia** e ottiene il brevetto di "fornitore della Real Casa". Addirittura, Umberto I manderà in dono al Benelli una spilla d'oro e brillanti con incise parole di alto gradimento. Ancora oggi, comunque, la spongata occupa un posto privilegiato come dolce delle feste, profumato e di lunga durata: provare per credere!

SPONGATA DI BRESCELLO

Ingredienti per 8 persone: per la pasta: 400 g di farina, 150 g di zucchero, 100 g di burro, vino bianco secco per impastare, lievito, sale. Per il ripieno: 150 g di miele liquido, 250 g di marmellata di albicocche (facoltativa), 150 g di biscotti secchi, 150 g di canditi di cedro e arancia, 100 g di mandorle tostate, 100 g di gherigli di noci, 100 g di nocciole sgusciate, 100 g di pinoli, 80 g di uvetta sultanina ammollata, ½ litro di vino bianco secco, spezie (6 g di cannella in polvere, 4 g di noce moscata grattugiata, macis, 4 g di chiodi di garofano pestati nel mortaio), 4 g di pepe.

Preparazione: preparare il ripieno almeno 2 o 3 giorni prima. Versare in una terrina il vino dopo averlo fatto bollire; ancora caldo aggiungere, mescolando: il miele (per renderlo liquido, scioglierlo in acqua bollente), la marmellata (se prevista), la frutta secca tritata, i biscotti tritati, i canditi, il pepe e le spezie. Incorporare e mescolare bene tutti gli ingredienti. Far riposare per 2 o 3 giorni. Preparare la pasta mettendo la farina a fontana su un tagliere, unire il burro ammorbidito, lo zucchero, un pizzico di sale e impastare con il vino quanto basta per ottenere un impasto piuttosto consistente. Fare una palla, lasciarla riposare per mezz'ora poi dividerla in 2 parti non eguali. In una teglia da forno precedentemente imburata, o con il fondo e le pareti ricoperte con carta da forno, stendere la parte più grossa dando uno spessore di 3 mm circa, versare e stendere il ripieno in modo che abbia uno spessore di circa 2 cm, ricoprire con la restante pasta, sempre con lo spessore di 3 mm circa. Ripiegare i bordi così da sigillare bene il tutto, bucherellare la superficie con una forchetta, passare nel forno preriscaldato a 180 °C per circa mezz'ora. Spolverizzare con zucchero a velo. Servire fredda ma si può conservare anche per alcuni mesi.



I posti dei pasti

di Antonello Antonelli

Accademico di Chieti

Disquisizioni lessicali dall'antica Roma ai giorni nostri.

I nomi con i quali oggi chiamiamo i luoghi dove andiamo a “mangiare fuori” sono davvero tanti e spesso la distinzione di ciascun tipo di locale ormai è perduta nel linguaggio: se si considera che nella lista dei ristoranti insigniti in Italia di almeno una stella Michelin, ci sono 13 osterie, 9 locande, 4 taverne, 4 enoteche e 3 trattorie, si può facilmente capire come ci si trovi di fronte a una sostanziale svalutazione del significato intrinseco del *locale dove si va a mangiare*. **Per recuperare il senso dei sostantivi che indicano il “posto dei pasti”, occorre seguire il filo delle etimologie e della storia delle parole.**

Il primo nome, tra quelli che sopravvivono, che indica il luogo dove si mangia fuori è **taverna**. Un sostantivo antichissimo, visto che era il nome *taberna* quello con cui gli antichi Romani indicavano i locali pubblici aperti nei quartieri po-

polari per mangiare, per bere e pure per dormire. I poveri, dal momento che spesso non avevano un posto nelle loro *insulae* dove cucinare, si nutrivano nelle taverne, dove i ricchi non andavano mai. Spesso erano dotate di stanze dove, dopo il pasto, si poteva fare sesso a pagamento. Questo particolare è quello che ha reso la *taverna* **un termine poco raccomandabile**, specie dopo il trionfo del Cristianesimo, riducendola a un posto di malaffare e quindi condannando il sostantivo a una *damnatio memoriae* che dura ancora oggi.

Dalla locanda all'osteria

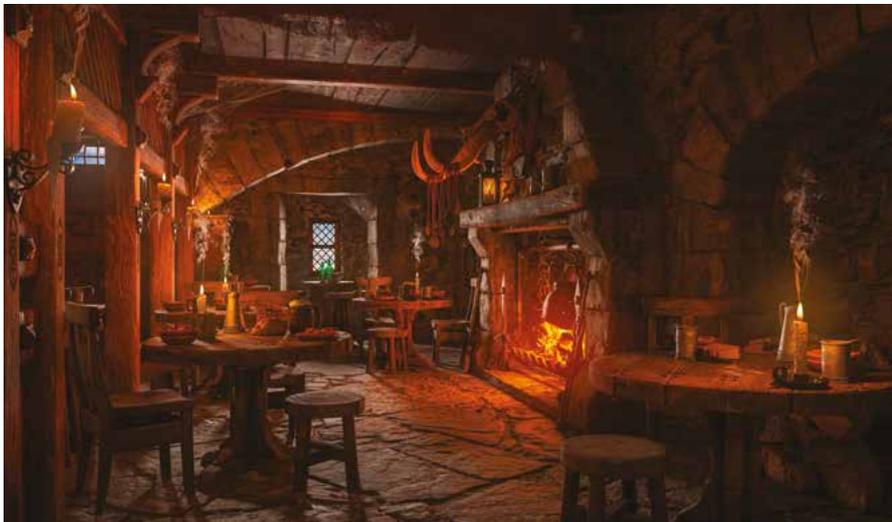
Per questo, **durante i secoli della Roma imperiale, nasce un nuovo termine** per indicare più o meno un luogo che offra gli stessi servizi della taverna, tranne quello, poco raccomandabile, del sesso a pagamento: **locanda**. In origine la parola era usata come aggettivo, in espressioni come *casa locanda*, *camera locanda*, e chi ha pratica o ricordi di latino non farà fatica a rintracciare dietro a tale termine il suffisso del gerundio, quindi collegato

al verbo *locare*, affittare. La “casa locanda” è la “casa da affittare”.

Questo tipo di attività sorgeva in un primo momento **soprattutto lungo le vie di passaggio, in particolare sulle rotte che percorrevano i pellegrini** diretti a Santiago de Compostela o a Roma o, dopo la prima Crociata, a Gerusalemme. **Nelle locande si offrivano cibi a lunga conservazione** come pane, salumi, formaggi, carne secca, pesci in conserva; **oppure piatti già pronti e facili da riscaldare** con rapidità come verdure e legumi, minestre e stufati.

Detto per inciso, la Chiesa, soprattutto nel Medioevo, si opporrà anche al *business* delle locande, nonostante siano al servizio dei pellegrini, per spingere i “buoni cristiani” a servirsi degli **spedali**, che - nonostante la parentela linguistica con gli ospedali, i nosocomi - erano tutt'altro che ricoveri per ammalati, ma *domus hospitales*, ossia **“case di ospitalità”, gestite dai monasteri**, che davano vitto e alloggio per un giorno a chi raggiungeva i grandi santuari della fede.

Seguendo l'etimologia di *hospitalis*, dal sostantivo latino *hospes*, ospite, arriviamo all'**osteria, che nasce nel Medioevo**, attraverso il francese antico. La prima attestazione del lemma *hostaria* risale al XIII secolo, ai capitolari della magistratura dei Signori della Notte, un'istituzione della Serenissima Repubblica di Venezia che tutelava la quiete notturna. Anche in questo caso l'etimologia porta a considerare quella che era **una delle funzioni principali delle osterie: l'ospitalità**, e non solo il mangiare e il bere, poiché non mancavano mai camere dove dormire. Un'altra caratteristica delle osterie era quella di venire **segnalate da nomi e insegne riconoscibili** (chi non ricorda la manzoniana “Osteria della Luna Piena”, dove si rifugia Renzo dopo l'arringa fatta a Milano?). L'emblema che ne rendeva palese la presenza ai vian-





danti era spesso **una frasca sopra la porta**, cui si deve l'antico proverbio "Chi non vuol l'osteria levi la frasca", e soprattutto il nome **delle fraschette, ancor oggi in uso nella zona dei Castelli Romani**.

Non è sempre agevole distinguere, dal punto di vista della funzione, i luoghi finora citati, ma una diversità sostanziale è data dal fatto che **osterie e locande erano destinate soprattutto a gente di passaggio**, mentre la taverna era punto di ritrovo della gente dei dintorni.

Dalla trattoria al ristorante

Sempre nel corso del Medioevo si affaccia finalmente un termine che indica solo ed

esclusivamente un luogo dove si mangia e si beve: **trattoria**. Il nome di questo locale discende da quello del *trattore* e deriva dal francese *traiteur* - che si basa a sua volta sul lemma *traiter*, proveniente dal latino *tractare*: cioè preparare, qui inteso come cucinare, evidentemente.

Un traiteur è un venditore francese di cibo: prima della fine del XVIII secolo, i commensali che desideravano "cenare fuori" potevano farlo in una trattoria oppure ordinare pasti da asporto. La corporazione dei cuochi e dei ristoratori, informalmente nota come *traiteurs*, rivendicò progressivamente il diritto di preparare pasti sofisticati, lasciando che locande e taverne si occupassero principalmente di arrostiti o carne alla griglia. Nel XVIII secolo, **nasce per questo motivo "di distinzione" del menu** il termi-

ne, anch'esso francese, di **ristorante**. Il sostantivo è un adattamento del verbo latino *ristorare*, letteralmente "far riprendere le forze" attraverso il francese *restaurant*, e indicava, nella Francia dell'illuminismo, **quell'esercizio pubblico dove si consumano pasti completi che vengono serviti da camerieri** su tavoli disposti in un locale apposito. Insomma, il termine indica o vuole indicare un esercizio di categoria più elevata della trattoria, che già a sua volta si voleva distinguere da osteria e da locanda. Così **trattoria fini per indicare un luogo di qualità inferiore rispetto al ristorante**.

Il termine "location" si adatta a tutti i contesti, compreso quello conviviale

La situazione lessicale dopo l'apparire del ristorante si stabilizza fino ai giorni nostri, quando questi nomi antichi iniziano a sovrapporsi, più per ragioni di *marketing* che di reale distinzione degli esercizi commerciali, tant'è che si sta affermando la deleteria abitudine di indicare il luogo scelto per andare a mangiare (si pensi soprattutto ai banchetti per le cerimonie) con il termine generico, inglese, di **location**. Che, beninteso, non significa genericamente "luogo", adattandosi a tutti i contesti, ivi compreso quello conviviale. **In realtà, location è un termine tecnico della cinematografia e significa "esterno"**, ossia uno dei luoghi utilizzati per le riprese di un film, per simularne l'ambientazione. **Con l'affermarsi del cineturismo**, quella tendenza del turismo di massa che si sposta per vedere i luoghi dove si sono girate le pellicole più in voga, *location* diventa per metonimia **un posto dove si può vivere un'esperienza particolare di "immersione" in una realtà magica**, fantastica, da film, appunto. Quello che spesso **sono diventati i banchetti**: un'immersione in una finta realtà in cui il mangiare diventa solo un pretesto e dove il cibo diventa un'icona, tanto che viene fotografato e dato in pasto... letteralmente... ai social.

Antonello Antonelli





Emergenza alcolica

di **Gabriele Gasparro**
Delegato di Roma

Le statistiche sul consumo di superalcolici sono impressionanti, soprattutto riguardo ai giovani.

In Italia stiamo tornando ad affrontare, ancora una volta, l'“emergenza alcolica”, quella che si verificò negli anni Ottanta del 1800 con conseguenze non solo sulla salute dei cittadini ma anche sul disordine sociale. Aumentò il consumo del vino che una volta compariva di rado nella dieta quotidiana dei contadini poveri. Quella fu la prima conseguenza dell'urbanizzazione: uomini che venivano dalla campagna si trovarono a essere operai in città, con un salario e una nuova condizione di vita. La nuova situazione e la frustrazione di un lavoro pesante provocavano disagio che induceva a ricorrere al torpore del bere. Oggi, l'“emergenza alcolica” è altrettanto grave, anche se con caratteristiche diverse: il vino non è certo responsabile, anzi il suo consumo è in diminuzione. **Sono gli alcolici e i superalcolici i principali fattori** dell'aumento del consumo di alcol.

Il consumo del vino è in diminuzione

Il vino sta man mano diventando un **prodotto di élite** consumato da una clientela più consapevole, che conosce le denominazioni e tende a qualificarsi “conoscitrice”. Il litro dalla bocca larga con il “vino della casa” non è più tanto pre-



sente nelle trattorie. Di conseguenza, la popolazione che consuma vino quotidianamente è in flessione: negli ultimi dieci anni è passata da 14,9 milioni a 12,4 milioni, con **un calo percentuale del 16,8%** e un crollo del 31,3% per quanto riguarda i consumatori che bevono oltre mezzo litro di vino al giorno. È invece in aumento il consumo delle bevande alcoliche.

Le linee guida diffuse dal Ministero della Salute

Secondo le più **recenti analisi dell'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità** in Italia, nel 2022 circa otto milioni d'italiani di età superiore a undici anni (pari al 21,2% degli uomini e al 9,1% delle donne) hanno consumato alcol in modo che espone a maggior rischio la loro salute. **Tre milioni e 700 mila persone hanno bevuto per ubriacarsi** e 770.000 sono stati coloro che hanno consumato alcol provocando un danno alla propria salute. Sempre secondo questa fonte, nel 2022 sono stati registrati 39.590 accessi al Pronto Soccorso per patologie collegate al con-

sumo di alcol: per il 10% circa si è calcolato **trattarsi di ragazzi minorenni**.

Le linee guida diffuse dal Ministero della Salute ribadiscono **la necessità di non superare mai le quantità definite a più basso rischio** che sono piuttosto restrittive: 1 unità alcolica al giorno per le donne e per le persone con più di 65 anni; **zero unità di alcol sotto i 18 anni** (sconsigliato sino ai 25). Il superamento di tali livelli di consumo giornaliero definisce lo status di consumatore a rischio.

Un'unità alcolica (UA) corrisponde a 12 grammi di alcol puro ed equivale a un bicchiere di vino (125 ml a 12°), una lattina di birra (330 ml a 4,5°), un aperitivo (80 ml a 38°) o un bicchierino di superalcolico (40 ml a 40°).

Il consumo soprattutto dei liquori, dei distillati, delle diverse bevande con forte grado alcolico **sembra riferirsi a uno stato di disagio sociale** che colpisce specialmente i giovani e soprattutto le donne, e in parte anche le persone over 65. Mentre il vino, l'atavica bevanda, mantiene il suo fascino e il suo giusto ruolo nella buona tavola, i superalcolici suppliscono alle esigenze di una popolazione che cerca di estraniarsi dalla personale realtà.

La frutta secca oleaginosa

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

I benefici sulla tavola, ogni giorno, dei cosiddetti "protective smartfood".

Il termine si riferisce ai **semi commestibili di vari frutti a guscio**: noci, mandorle, anacardi, pistacchi, nocciole, pinoli, noci pecan, macadamia, noci del Brasile, arachidi (che appartengono, tuttavia, alle leguminose). **I semi oleaginosi fanno parte anch'essi della "frutta secca", ma senza guscio**: semi

di zucca, di girasole, sesamo, lino, tutti riuniti nello stesso gruppo. La **frutta secca non oleosa, ossia disidratata**, è quella fresca privata di una percentuale di acqua: albicocche, banane, kiwi, ananas, pere, prugne, fichi.

La distinzione è doverosa per il diverso tenore calorico

Tale distinzione è doverosa per il diverso tenore calorico: quella essiccata, da frutta fresca, apporta circa 360 kcal/100 g, quella a guscio circa 630, in media, per 100 g sgusciati. **Il consumo consi-**

gliato quotidiano è di 30 g, cioè poco meno di 200 kcal.

In termini pratici, significa che **potremmo consumare i gherigli di 8 noci, 25 mandorle, 32 nocciole, 50 pinoli o 54 pistacchi**: tutto questo in un clima nutrizionale corretto per il controllo del peso. Come è possibile tutto ciò? **La diversa composizione tra frutta oleosa a guscio o a semi fa la differenza**, poiché in quella fresca disidratata prevalgono gli zuccheri (fruttosio), dal 38% delle prugne al 53% delle albicocche, al 48% dei fichi, sino al 65% dei datteri. **Il vantaggio, invece, risiede nel contenuto vitaminico**, minerale (potassio), fibre solubili utili al microbioma intesti-





nale. Le prugne secche, per esempio, grazie al contenuto di sorbitolo, sono lassative (effetto osmotico); inoltre le fibre insolubili, assorbendo acqua, stimolano il riflesso gastro-colico per una corretta evacuazione.

Le fibre solubili si comportano come probiotici (frutto-oligosaccaridi), favorendo la crescita dei batteri buoni (bifidi) del microbiota intestinale. Riducono il colesterolo LDL, sono antiossidanti grazie ai polifenoli, e **costituiscono una valida alternativa salutare allo snack industriale o junk food.**

Protagoniste, tra i frutti a guscio, sono le noci

Le vere protagoniste, tra i frutti a guscio, sono le noci. **I gherigli di 8 noci**, pari a 8 g di acidi polinsaturi essenziali omega 3, coprono il fabbisogno quotidiano per coloro che non consumano pesce, con tutti i relativi benefici. **I trigliceridi sono sotto controllo come pure il miglioramento della sensibilità all'insulina nei diabetici o nei soggetti obesi** o sovrappeso (imponente lo studio della Harvard Medical School di Boston su decine di migliaia di uomini e donne seguiti per 30 anni).

L'aderenza alla Dieta Mediterranea, con

consumo di pesce o di noci, **rallentava il decadimento cognitivo** con riduzione della proteina Beta amiloide implicata nella malattia di Alzheimer (Columbia University di New York).

Consumare una piccola quantità come **spuntino o merenda (3 noci o 12 mandorle) sazia senza influire sul peso**, pur in condizioni di dietoterapia. La ragione di tale paradosso è biochimica. L'assenza di carboidrati nello spuntino, ma la presenza di proteine, fibre e acidi grassi essenziali informa il cervello che non c'è allarme digiuno, e possiamo smettere di assumere altro cibo. Analogamente, una porzione di mandorle al giorno riduce la glicemia post prandiale nel soggetto diabetico.

Uno studio dell'American Heart Association ha pure dimostrato, in soggetti a controllo dietetico, un calo ponderale, ridotto grasso viscerale addominale, nonché riduzione del colesterolo cattivo per effetto anti ossidante delle LDL.

Anche nei soggetti obesi, una stessa porzione di pistacchi non ha modificato il raggiungimento del calo ponderale, pur trattandosi di molecole grasse (secondo una *review* spagnola pubblicata sul British Journal of Nutrition).

Oltre alle fibre, la frutta a guscio contiene fitosteroli, un analogo vegetale del colesterolo, che, dunque, compete con l'assorbimento intestinale con conseguente

riduzione della colesterolemia, per attivazione dei recettori epatici e riduzione delle LDL-colesterolo circolanti.

La vitamina E ha attività antiossidante

Altra importante fonte vitaminica riguarda la vitamina E (tocoferolo), con attività antiradicalica antiossidante. Ulteriori benefici, con il consumo della frutta a guscio, si ottengono nei soggetti ipertesi con buon controllo dei valori rilevati. Uno studio pubblicato sulla rivista *Hypertension* ha dimostrato che un consumo quotidiano di **pistacchi**, per tre settimane, controllava **efficacemente i valori pressori**, rispetto ai non consumatori.

Il consumo regolare di porzioni di **mandorle e nocciole**, ricche di minerali e calcio, in particolare, consente **una densità ossea ottimale**, mantenendo una corretta crescita scheletrica.

La presenza del guscio, nella frutta oleosa, preserva dall'ossidazione dei grassi a opera della luce solare. Qualora la frutta fosse **già sgusciata, occorre conservarla in barattoli al riparo della luce**: in tal modo può durare anche due mesi e, addirittura sei, se tenuta in frigorifero, prima di perdere l'efficacia desiderata.



Guido Tommasi Editore,
Milano 2024, pp. 224
€ 18,00



Una torta per dirti addio

Vita (e ricette) di Nora Ephron

di Angela Frenda

Nora Ephron, scomparsa nel 2012, è stata un personaggio caleidoscopico nella vita newyorkese e ha lasciato un'impronta incancellabile nel mondo della cultura e dello spettacolo per la sua attività di giornalista e scrittrice, ma soprattutto di regista e sceneggiatrice di pellicole di grande succes-

so, fra cui *Affari di cuore*, *Harry ti presento Sally*, *Vita da strega*, *C'è posta per te*. Ma è stata anche una grande e appassionata cuoca e chi, altri che lei, avrebbe potuto scrivere e dirigere *Julie and Julia*, pellicola dedicata alle raffinatezze dell'arte culinaria? Un percorso in qualche modo paragonabile a quello di Stanley Tucci che, dopo avere fatto proprio di tutto nel mondo del cinema, sta vivendo il suo viale del tramonto nel nome di una travolgente passione per la buona tavola e la cucina, e in particolare per quella del Mezzogiorno d'Italia da cui proviene la sua famiglia. La narrazione si snoda attraverso innumerevoli episodi dell'avventurosa e multiforme vita di Nora, con

l'inserimento delle ricette che li hanno accompagnati e caratterizzati. Un esempio fra i tanti che scaturiscono dalla lettura della piacevole opera di Angela: a pagina 112 trovate la ricetta della torta al lime delle isole Keys che la protagonista di *Affari di cuore* spiaccia in faccia al compagno fedifrago. La stessa con cui nella vita reale Nora ha posto fine a un matrimonio prodigo di lacrime e tradimenti. Il ventaglio delle ricette consente di spostarsi da una parte all'altra della culinaria planetaria: dal cheesecake agli involtini cinesi, dalla *jambalaya* alle linguine alla Checca, dalla *moussaka* ai *rösti*, dallo strudel di cavolo allo Yorkshire pudding, e via pregustando.

FIRMATO IL PROTOCOLLO D'INTESA TRA ACCADEMIA E MASAF



Paolo Petroni firma il Protocollo d'Intesa con il Ministro Francesco Lollobrigida

È stato sottoscritto al Masaf, il 26 novembre, il protocollo d'intesa fra il Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste e l'Accademia Italiana della Cucina. Il protocollo è stato firmato dal **Ministro Francesco Lollobrigida** e dal **Presidente Paolo Petroni**.

Il Ministro Lollobrigida ha evidenziato l'importanza del lavoro portato avanti dall'Accademia e dal Presidente Petroni consegnandogli ufficialmente la targa simbolo della Candidatura della Cucina Italiana a Patrimonio Immateriale dell'Umanità, quale promotore e sostenitore.

Il Presidente Petroni ha illustrato la storia dell'Accademia consegnando al Ministro il volume "1953-2023. Le origini, l'evoluzione, il futuro", che ripercorre la storia dell'Accademia, e il volume "Storia della Cucina Italiana a fumetti"

che intende far conoscere la cultura gastronomica a un pubblico più giovane.

Accademia e Ministero, con questo protocollo, si adopereranno sempre più per valorizzare la ricchezza e la varietà delle tradizioni culinarie italiane e dei prodotti agroalimentari italiani di qualità.

All'evento erano presenti il Segretario Generale **Roberto Ariani** e la Capo Ufficio dei Rapporti Internazionali del Masaf **Anna Maria Nastri**.



La targa simbolo della candidatura della Cucina Italiana a Patrimonio Unesco



Anna Maria Nastri, Capo Ufficio Rapporti Internazionali, tra Roberto Ariani e Paolo Petroni