

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. 377, GENNAIO 2025 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

GENNAIO 2025 / N. 377

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIÙ

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
DOMENICA ARTUSO, GIOVANNI BALLARINI,
GIUSEPPE BENELLI, IRENE BOERO,
ATTILIO BORDA BOSSANA, SANDRO BORRUTO,
ETTORE BOVE, GIANCARLO BURRI,
ANNA MARIA CALCAGNO, MICHELA DAL BORGO,
FLAVIO DUSIO, GABRIELE GASPARGO, PAOLO LINGUA,
ROBERTO MIRANDOLA, ANTONIO PAOLILLO,
MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI,
GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO,
VITTORIANO ZANOLLI.

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

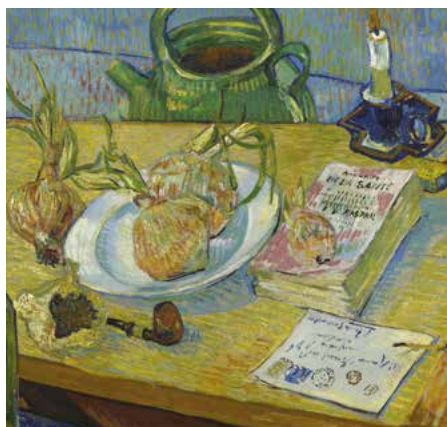
L'Accademia Italiana della Cucina, quale titolare del trattamento, con la presente nota informa che i dati personali degli associati sono trattati nel rispetto di principi di correttezza, liceità, trasparenza nonché di tutela della riservatezza e dei diritti dei propri associati per dare esecuzione alla 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 ORO 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
"Natura morta con tavolo da disegno, pipa, cipolle e
cera" (1889) di Vincent van Gogh, Museo Kröller-
Müller di Otterlo

Focus del Presidente

3 Se in Italia prenotare
è difficoltoso, a New York
è un costoso incubo
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Giubileo 2025
e il "valore del cibo"
(Attilio Borda Bossana)



Tradizioni • Storia

7 La Mediterranean way
compie 50 anni
(Aldo E. Tammaro)



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**.



Giubileo 2025 e il “valore del cibo”

di **Attilio Borda Bossana**

Delegato di Messina

L'evento che vedrà l'arrivo di 35 milioni di pellegrini e turisti, offre anche lo spunto per ricordare il rapporto tra Gesù e la cucina.

Il 2025 è l'anno del Giubileo, cento anni dopo la proclamazione della Bolla Infinita Dei Misericordia, quando Papa Pio XI evidenziò l'impegno della Chiesa e di tutti i cristiani per una società migliore, il 29 maggio 1924.

Il Giubileo 2025, apertosi con l'auspicio di Papa Francesco per “il primo segno di speranza”, sta determinando la ripresa

del turismo nella Capitale, infondendo fiducia tra ristoratori, albergatori e **tour operator a Roma, con una previsione di 35 milioni di presenze tra pellegrini e turisti.**

Un accordo per offrire una gamma di opzioni gastronomiche a condizioni agevolate

Il Giubileo, tuttavia, è anche motivo **per un aumento indiscriminato dei prezzi nella ristorazione**, come emerge già dal costo medio di una “carbonara”, lievitato a Roma più del doppio rispetto a quello di qualche anno fa. Opportuno, quindi, **l'accordo tra il Dicastero per l'Evangelizzazione e Fipe Confcommercio** con il quale **è stata promossa una rete di**

accoglienza di pubblici esercizi, “Gli Amici del Pellegrino”, per offrire un'ampia gamma di opzioni gastronomiche a condizioni agevolate, fruibili tramite i **Buoni Pasto digitali Pellegrini**. Il network è stato creato proprio per soddisfare le esigenze di centinaia di migliaia di fedeli, fornendo loro **un'esperienza culinaria di qualità, a prezzi accessibili**, con menu dedicati e offerte speciali, grazie alla collaborazione degli esercenti romani.

L'iniziativa ha anche l'obiettivo di valorizzare le eccellenze gastronomiche locali e sostenere l'economia del territorio durante il Giubileo, mentre qualche ristoratore ha ideato menu speciali per i pellegrini in visita nella Città Eterna all'insegna della spiritualità che incontra l'arte culinaria.

I Vangeli raccontano di un Gesù “esperto di cucina”

Il tema gastronomico legato al Giubileo era stato affrontato nell'estate del 2024 con lo speciale pellegrinaggio “In Cammino”, durante l'appuntamento all'Abbazia Cistercense di Chiaravalle della Colomba ad Alseno, in provincia di Piacenza. Nel corso del confronto “**Il Cibo, nutrimento del corpo e dell'anima**”, **Monsignor Franco Maria Giuseppe Agnesi, Vescovo ausiliare di Milano**, ha rilevato che i Vangeli raccontano di un Gesù “esperto di cucina”. Basti pensare al pesce arrostito per gli Apostoli sul lago di Tiberiade, alla conoscenza di passaggi fondamentali come la lievitazione nella pasta, al riferimento alla giusta quantità di sale per insaporire il cibo, alla distinzione tra pesci buoni da mangiare e da scartare, nella parabola sulla pesca. Appunti tratti dai Vangeli che



Pellegrini del Giubileo del 1300 da una Miniatura della “Cronica” di G. Sercambi. Archivio di Stato di Lucca



San Domenico. La tavola conservata nella chiesa di Santa Maria della Mascarella a Bologna, testimonianza della storia dell'Ordine dei Predicatori

avvalorano la dimestichezza di Gesù con la cucina. La conoscenza dei segreti e della tradizione della pratica culinaria del Nazareno è anche la tesi del teologo lombardo **Giovanni Cesare Pagazzi** che presenta, nel volume *La cucina del Risorto. Gesù cuoco per l'umanità affamata* (Emi, 2014, Bologna), l'aspetto, forse non troppo considerato dalla cristologia, dell'abilità di Gesù "ai fornelli", in rapporto al suo essere Dio, e quindi del **significato teo-antropologico che riveste il cucinare, soprattutto per gli altri**. Non solo predicatore e autore di miracoli, dunque, ma anche esperto di gastronomia, secondo Pagazzi, il Maestro non solo

amava stare a tavola con la gente, ma era capace di far da mangiare. Lo stesso appellativo con cui si presentava, cioè il "buon pastore", per il docente della Facoltà teologica dell'Italia Settentrionale a Milano, starebbe per "colui che dà il pasto buono". Nella sua analisi delle fonti evangeliche, questa originale interpretazione mette in evidenza una inedita caratteristica del Figlio di Dio, che sapeva muoversi con disinvoltura tra lievito e farina, ortaggi e agnello, pesce alla brace e sale nella pasta. Il tutto in linea con i valori del cristianesimo: **cucinare non vuol dire solamente dare cibo, ma soprattutto prendersi cura del prossimo**

secondo i suoi bisogni. "I testi evangelici restituiscono con ampiezza stupefacente il rapporto del Nazareno con la tavola e il cibo", ricorda l'autore, citando le parabole in cui "il riferimento è lampante": il banchetto di nozze del figlio del re, il padrone che serve a tavola domestici e fedeli, l'amministratore saggio che nutre i subalterni, il posto da occupare se invitati a un banchetto, o l'accoglienza del "figliol prodigo".

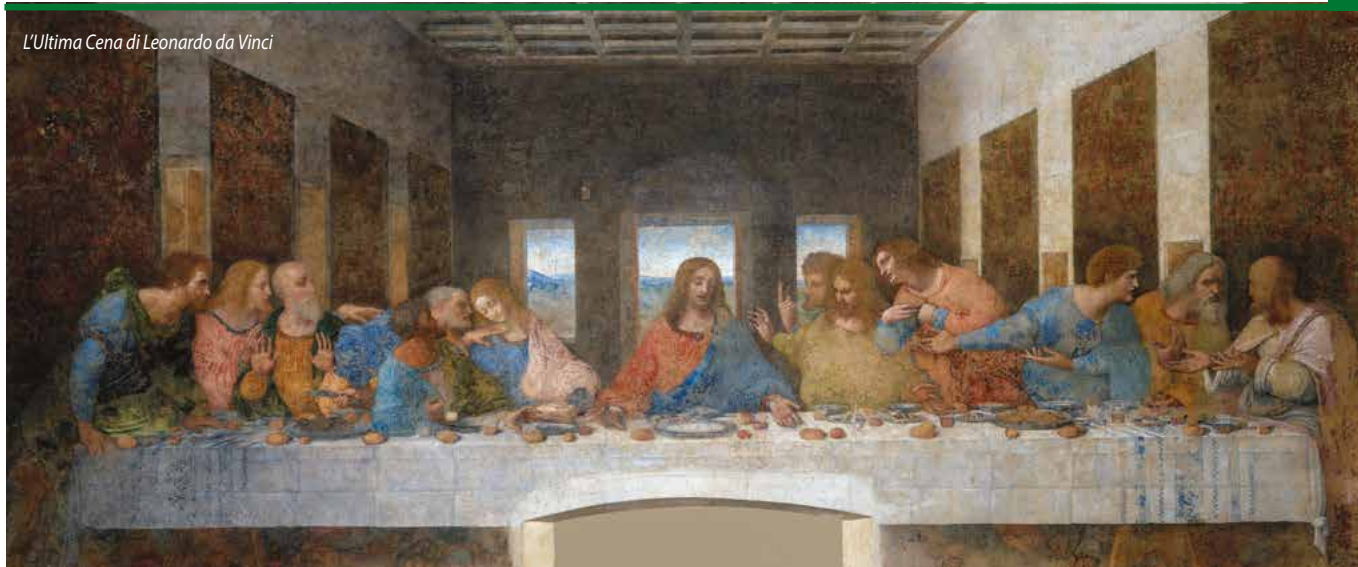
Oltre ai riferimenti gastronomici, nei Vangeli non mancano quelli alla convivialità, che appare "uno dei tratti più empatici dello stile del Signore" che siede spesso a tavola, partecipando alle mense di personaggi positivi (gli sposi di Cana, le sorelle di Betania) e di cattivi (pubblicani, peccatori, il sospettoso fariseo Simone). Dalla prodigiosa moltiplicazione dei pani, che lo presenta nel gesto di offrire cibo a gente affamata, alle parole che usa per insegnare, si possono dedurre sue conoscenze del processo di produzione e approvvigionamento delle materie prime degli alimenti: "Il regno dei cieli - dice - è simile al lievito che una donna prese e mescolò in tre misure di farina, finché non fu tutta lievitata" (Matteo 13,33).

E ancora più significativo è che, alla fine del Quarto Vangelo, Gesù Risorto viene ritratto nella sua ultima apparizione, sulle rive del lago di Tiberiade, dopo la pesca miracolosa degli Apostoli che non lo avevano riconosciuto, alle prese con "un fuoco di brace, con del pesce sopra e del pane": Gesù ha raccolto la legna, procurato il cibo, cucinato. Senza scostarsi dal fuoco, chiede di portargli un po' del pesce appena pescato, con l'evidente intenzione di cuocere anche quello. Insomma, scrive Pagazzi, "Gesù non si accontenta



Monaci che mangiano. Scena della vita di San Benedetto. Affresco proveniente dall'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore

L'Ultima Cena di Leonardo da Vinci



di nutrire, e nemmeno di ricevere il cibo, ma cucina, trasforma, con quanto questo umanissimo gesto richiede in attenzione a cose e persone”.

Il cibo dell'“Ultima Cena”

Non esiste forse comportamento più simbolico di quello alimentare: atto sacrale, momento di socializzazione, espressione culturale ma anche fantasia, emozione, memoria. Parlare di alimentazione è quindi, in qualche modo, studiare l'uomo nella sua interiorità, nella sua storia, nella sua religiosità, nella sua identità etico-sociale.

A definire con un'immagine tali osservazioni, concorre il dipinto dell'Ultima Cena, uno dei capolavori più iconici di **Leonardo da Vinci**, che ha sempre attratto l'interesse di storici dell'arte e letterati alla ricerca di particolari e messaggi nascosti per le letture più disparate su uno dei momenti più importan-

ti della vita di Gesù Cristo. L'ultimo intervento di restauro, a opera di **Pinin Brambilla Barcilon**, durato dal 1977 per oltre vent'anni, ha affrontato il recupero delle parti coperte dalle antiche integrazioni e ha restituito alla fruizione del pubblico un'opera il più possibile vicina al suo aspetto originario. Dopo i lavori, **i restauratori hanno sostenuto che il menu fosse a base di pesce** e più dettagliatamente **John Varriano**, professore di Storia dell'Arte al Mount Holyoke College, pensa che la sera prima del sacrificio di Cristo e prima dell'eucarestia a base di pane e vino, i discepoli avessero mangiato **anguille alla griglia guarnite con agrumi**, probabilmente fette di arancia, menu che sembra più consono al tempo di Leonardo, che alle abitudini alimentari di oltre duemila anni fa.

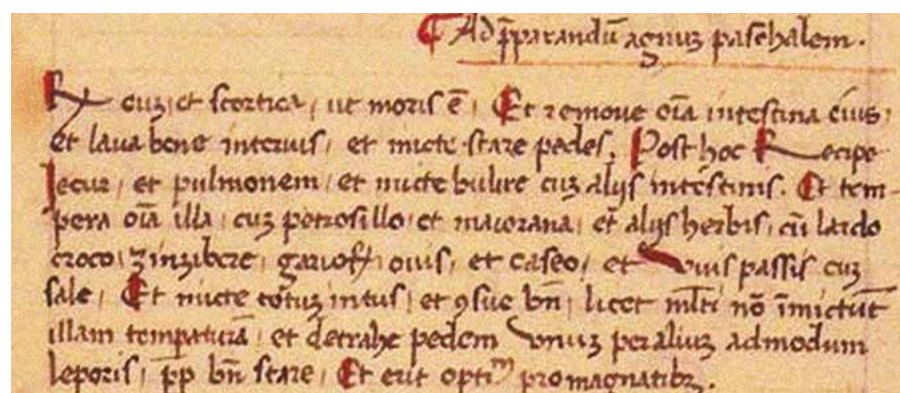
Il gastronomo **Stefan Gates**, a Milano per una trasmissione della Bbc, osservando da vicino il Cenacolo vinciano in Santa Maria delle Grazie, fece notare che, in realtà, nessuno sta toccando il cibo; il

momento immortalato è quello nel quale Gesù svela ai discepoli il prossimo tradimento. Secondo l'esperto, nei piatti sembra esserci del pesce, preparato in piccoli tranci e la sorpresa è che non ci fosse l'agnello, un piatto che nella Bibbia è sempre associato alla figura di Cristo.

La ricetta di un cuoco al servizio della tavola comune della corte di Martino V

Questo Anno Santo, che terminerà alla Vigilia di Natale 2025, sarà il XXV Giubileo universale ordinario della storia della Chiesa cattolica, e avrà un risvolto meno spirituale, come attestato dai passati eventi religiosi: **offrirà straordinarie opportunità, infatti, al settore della ristorazione**, con milioni di pellegrini previsti in arrivo a Roma e **una spesa media pro capite di 20-30 euro al giorno**, che dovrebbe portare tra 1,2 miliardi e 2,7 miliardi di euro nelle casse degli esercenti. **Agli chef un suggerimento:** prendere nota della prima testimonianza scritta di una ricetta per i pellegrini, tramandata da un cuoco al servizio della tavola comune della corte di Papa **Martino V** sul Soglio dall'11 dicembre 1417: “Prendi le fave, lavale bene in acqua calda e lasciale così tutta una notte. Poi falle bollire in acqua fresca, tritale bene e aggiungi vino bianco. Condisci con cipolla, olio di oliva o burro, e un po' di zafferano”. Questo piatto “sarà buono per i chierici vaganti e per i pellegrini”.

Attilio Borda Bossana



Bockenheim, Registrum Coquine. Ricetta n. 28 “Ad praeparandum agnum paschalem”



La Mediterranean way compie 50 anni

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

*Le conoscenze sulla
creatura sono diventate
preponderanti rispetto a
quelle sul suo creatore:
chi è stato Ancel Keys?*

Nel 1975 giungeva in libreria il volume destinato ad aprire un nuovo capitolo nel settore dei rapporti fra stile di vita e salute: **Eat well and stay well. The Mediterranean way, di Ancel e Margaret Keys**, due statunitensi non omonimi ma coniugi. Da una trentina di anni le implicazioni salutistiche della Dieta Mediterranea (DM) hanno destato un crescente interesse da

parte del mondo scientifico e del grande pubblico, testimoniato dall'elevato numero di contributi che continuano ad apparire nella letteratura internazionale e dall'attenzione che vi dedica anche la stampa di divulgazione e informazione (ivi compresa la rivista che state leggendo).

A questo punto era inevitabile constatare come le conoscenze sulla creatura fossero diventate assolutamente preponderanti nei riguardi di quelle sul suo creatore e che quest'ultimo meritasse un momento di attenzione. Giusto per completare il contesto in cui era nato e cresciuto un fenomeno ormai divenuto di portata planetaria. Ancel Benjamin Keys, che contrariamente alle consuetudini nordamericane non menzionò mai il suo secondo nome, nacque a Colorado Springs il 20 novembre 1904 da genitori giovanissimi: il padre, **Benjamin**

Pious, ventunenne, era rilegatore di libri; la madre, **Carolyn Emma Chaney**, diciannovenne, era casalinga e sorella di **Lon**, famoso attore del cinema muto. Quando aveva due anni, la famiglia si trasferì a San Francisco, giusto in tempo per essere spettatori e superstiti del disastroso terremoto del 1906.

*L'inquieto e versatile Ancel
aveva finalmente trovato
la sua strada*

Fin da bambino dette segno di particolari doti intellettuali, tanto da essere scelto fra i 1.528 bambini superdotati e selezionati per uno studio dallo psicologo **Lewis Terman**, autore della scala Stanford-Binet per la misura del quoziente di intelligenza. Per via di una





certa insofferenza alle regole, **abbandonò poi la scuola superiore dedicandosi a disparate attività**: spalò il guano di pipistrello in una caverna dell'Arizona, trasportò esplosivi in una miniera d'oro del Colorado, fece il taglialegna e infine il marinaio sulla rotta fra USA e Cina. **Tornato agli studi nel 1922**, fu ammesso alla famosa università californiana di Berkeley e tre anni dopo si laureò in economia e scienze politiche. A questa laurea seguirono due dottorati: il primo in biologia e oceanografia a San Diego (1929), il secondo in fisiologia al King's College di Cambridge (1938). L'inquieto, e versatile, Ancel aveva finalmente trovato la sua strada: **professore associato nella pre-**

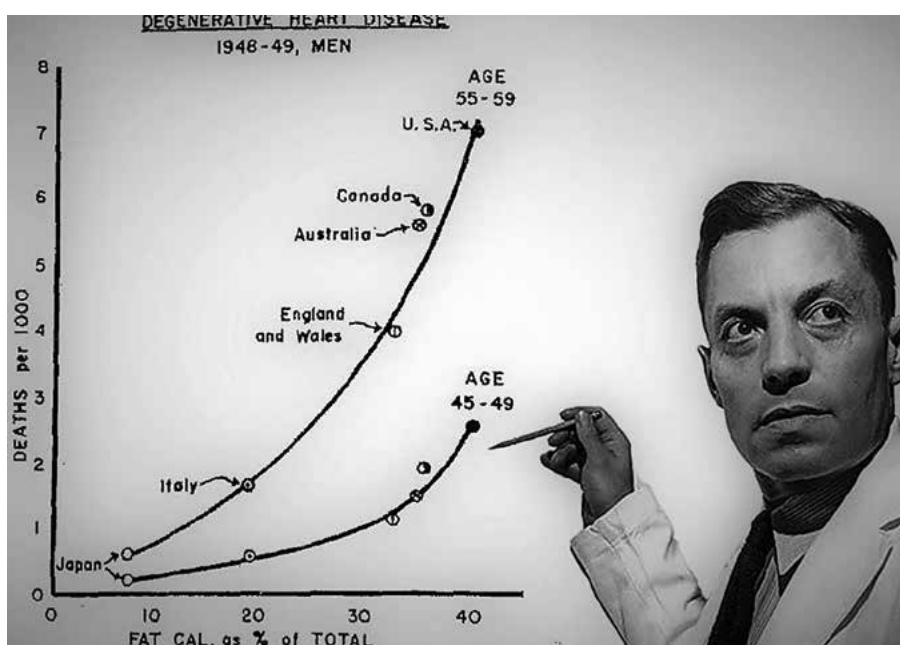
stigiosa Università di Harvard e dal 1937 in quella del Minnesota, dove nel 1939 fondò il laboratorio di igiene fisiologica, che diresse fino all'età del pensionamento, e nello stesso anno sposò Margaret Haney, che lui stesso aveva assunto tre anni prima come tecnico medico e fu per tutta la vita una preziosa collaboratrice, coautrice delle opere che lo hanno consegnato alla storia delle implicazioni salutistiche dello stile di vita. Margaret doppiò la boa dei 97 anni che, aggiunti ai quasi 101 di Ancel, ne fanno **i più eloquenti testimonial della validità della Mediterranean Way.**

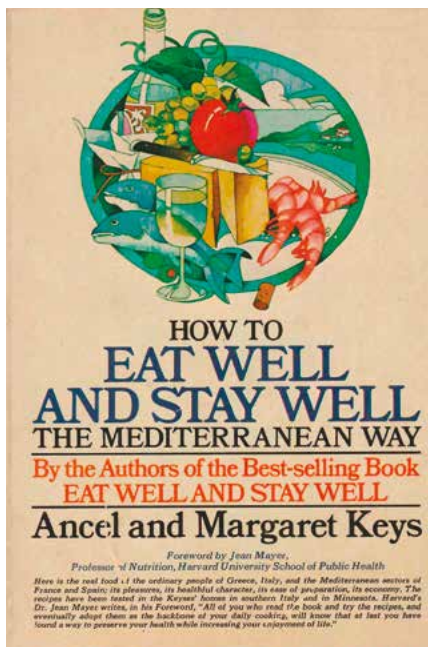
La competenza di Ancel in campo nutrizionale ebbe un consistente ricono-

scimento da parte del governo statunitense che, in piena Seconda guerra mondiale, lo incaricò di comporre una dieta per l'alimentazione di sussistenza dell'esercito, quella che dall'iniziale del suo cognome venne denominata **Razione K**. Ma non eravamo che all'inizio: l'idea di un rapporto fra alimentazione e salute aveva appena iniziato a farsi strada nella sua mente, ma mancava della base scientifica necessaria a farne una norma di vita.

In Italia scopri l'esistenza di un rapporto fra alimentazione e salute

Nel 1951 venne per la prima volta in Italia, come partecipante e presidente della prima conferenza sullo stato dell'alimentazione nel mondo, indetta a Roma dalla FAO. Qui conobbe **Gino Bergami**, ordinario di Fisiologia all'Università di Napoli, dal quale apprese che nel suo territorio le cardiovasculopatie, e soprattutto l'infarto del miocardio, che negli USA mietevano vittime a piene mani, non costituivano un problema di salute. Ed ecco la folgorazione: che ci fosse lo stile di vita, *in primis* l'alimentazione, alla base di questa differenza? Tornò a Napoli l'anno successivo con Margaret e bastarono pochi mesi per accertare che la popolazione seguiva una dieta povera di grassi, che abbondavano invece fra i "ricchi", praticamente gli unici a essere colpiti da attacchi cardiaci. Per convincere il mondo scientifico e l'opinione pubblica ci vuole però ben altro che la debole conferma di un'impressione: ora si trattava di dare corpo alla sua intuizione sui rapporti fra stile di vita e patologia cardiovascolare. L'importanza salutistica dell'alimentazione era già stata segnalata da Ancel e Margaret (*Eat well and stay well*) nel loro libro pubblicato per la prima e non unica volta nel 1959, con la prefazione di quel **Paul Dudley White**, cardiologo precursore di metodi poi entrati a far parte del comune armamentario terapeutico, che acquisì fama planetaria nel 1955 per avere efficacemen-

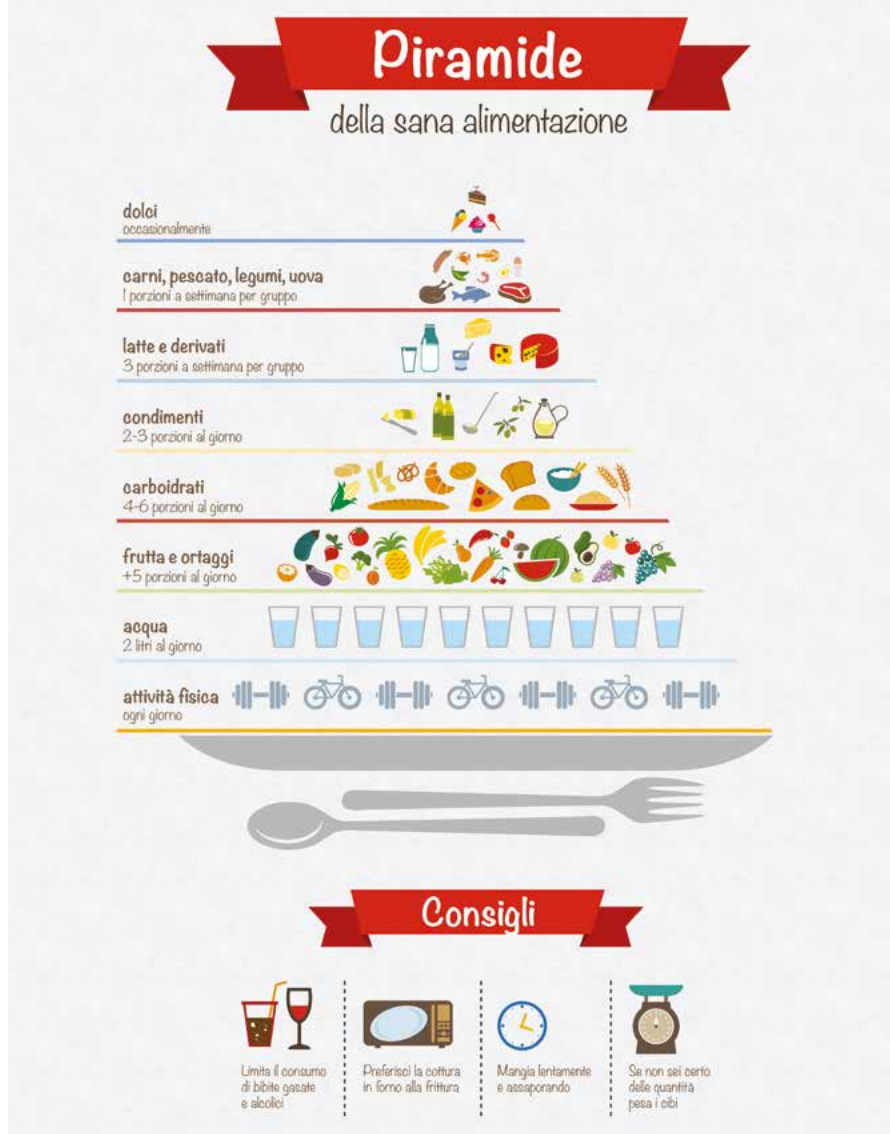




te curato l'allora Presidente **Eisenhower** colpito da infarto miocardico.

Nasce il concetto di salubrità della DM

Per verificare la validità della sua ipotesi, nel 1959 Keys e la sua équipe dettero inizio allo "Studio dei sette Paesi" (Yugoslavia, USA, Giappone, Finlandia, Olanda, Italia e Grecia), basato su una casistica iniziale di quasi 13.000 soggetti seguiti per oltre 50 anni, evidenziando che l'incidenza della patologia cardiovascolare era decisamente inferiore in quelli affacciati sul Mediterraneo, in cui lo stile di vita era caratterizzato, oltre che da attività fisica, vita all'aperto, attivi rapporti umani, convivialità, da una dieta basata su carboidrati complessi, legumi, cereali, pesce, olio di oliva e moderate quantità di vino, ma povera in grassi animali e carni rosse. In altre parole, era nato il concetto di salubrità della DM, ormai largamente conosciuta dal grande pubblico. A questo punto, Ancel e Margaret, un po' a Minneapolis e un po' nel loro *buen retiro* cilentino di Pioppi, da loro denominato Minnelea (Minneapolis più Elea, centro magnogreco delle vicinanze, sede della scuola di Parmenide), divenuto nel frattempo sede di una sorta di accademia



per i cultori della materia, dettero vita al volume che oggi diventa cinquantenne e che dovrà aspettare 42 anni per essere tradotto in italiano, fra l'altro con un titolo (*La Dieta Mediterranea. Come mangiare bene e stare bene*) che appare un tantino riduttivo rispetto al concetto espresso dalla *way* dei coniugi Keys.

Nonostante la sua longevità, non fu testimone del riconoscimento Unesco

Doppiata la boa dei 100 anni, Ancel ritornò definitivamente a Minneapolis, dopo aver ricevuto la cittadinanza onoraria di Pollica e **la Medaglia al Merito per la salute pubblica, conferitagli, nel 2004, dal Presidente Carlo Azeglio Ciampi**. Non fu testimone del riconoscimento di

Patrimonio immateriale dell'umanità conferito nel 2010 dall'Unesco alla DM, né della messe di studi scientifici che hanno documentato - e continuano a farlo - la salubrità della sua creatura. Non ha potuto vedere neanche la nascita dell'Istituto omnicomprensivo "Ancel Keys" di Castelnuovo Cilento, nonché il riconoscimento del primo posto fra le diete più salutari del mondo, riconosciuto alla DM per sette anni consecutivi (2019-25) dalla rivista *US News & World Report*, e del terzo posto attribuitole da due importanti società mediche statunitensi fra i 10 elementi suggeriti, sulla base di risultanze scientifiche, per la prevenzione primaria dell'ictus cerebrale. Ancel ce l'aveva messa tutta, ma la longevità non gli è bastata; per l'immortalità fisica ci stiamo organizzando e per ora dobbiamo accontentarci di passare alla storia.

Aldo E. Tàmmaro



Vino in tazza: ritorno all'antico

di **Giovanni Ballarini**

Presidente Onorario dell'Accademia

Una tradizione recuperata, che sta diventando di moda soprattutto per i vini rossi.

Libiamo ne' lieti calici intona Violetta nel celebre valzer del primo atto de *La Traviata* di **Giuseppe Verdi** (1813-1901), libretto di **Francesco Maria Piave** (1810-1876). *Viva il vino spumeggiante/Nel bicchiere scintillante* canta Turiddu invitando gli amici a fare un brindisi nella *Cavalleria Rusticana* di **Pietro Mascagni** (1863-1945), libretto di **Giovanni Targioni-Tozzetti** (1863-1934) e **Guido Menasci** (1867-1925). A Parma e a Piacenza, e questo lo sapeva bene Giuseppe Verdi figlio di un oste, lo spumeggiante Lambrusco non si beve in un calice o in un bicchiere di cristallo o di vetro, ma in una ciotola o piccola scodella di ceramica o porcellana, propriamente detta *scudlein*. **Bere in tazza vini rossi tradizionali, soprattutto come il Lambrusco o il Gutturnio, è un'antica tradizione ora recuperata** e che sta diventando di moda.

"Scudlein", nome antico

Il nome di *scudlein*, "piccola scodella", non deriva da scudo, ma **dal latino *scutella*, diminutivo di *scutra*** (dal greco *chytra*,

vaso di terra), cioè piatto ma anche vaso di legno sul quale mangiare, ed è una tazza di ceramica a forma di coppa, senza manico e con un rinforzo alla base che garantisce stabilità, per un cibo, ma soprattutto per una bevanda di pregio quale è il vino. **La forma aperta aiuta il vino, in particolare se rosso, a prendere aria e a sprigionare i suoi aromi**, specialmente se agitato, per fargli sprigionare l'anima facendo emergere la sua leggera schiuma. Un oggetto antichissimo come la ciotola di legno che si usa in cantina e che prima della coppa, calice o bicchiere di vetro o metallo anche prezioso, oggi purtroppo anche di plastica, sostituisce il corno di un animale, da qui la ceramica di cui oggi è costituita.

Terracotta, culla del vino

L'antichissima terracotta, o ceramica, richiama il termine greco *keras*, corno degli animali, perché si ritiene che i primi oggetti usati per bere liquidi di pregio come il vino siano state le corna degli animali. Se l'uomo scopre il frutto della vite in diversi luoghi, **la più antica produzione di vino avviene circa seimila anni fa in Armenia** in orci e anfore di terracotta e quando certamente non mancano tazze dello stesso materiale per berlo. È solo dopo quattromila anni che le popolazioni celtiche del centro Europa iniziano a usare il legno nella produzione del vino, poi i Romani, dopo la conquista della Gallia, per trasportare il vino in tutto il Mediterraneo usano barili più resistenti delle anfore di terracotta. Da allora il vino, in botti di legno, conquista il mon-





do, venendo assaggiato in cantina con una ciotola in legno duro tornito a bordi svasati e fondo concavo.

Dalla ceramica al vetro

Antica è la ceramica egizia, greca, etrusca e romana. Durante il Simposio, giovani coppieri mescolano il vino all'acqua in grandi vasi di terracotta e mettono il liquido dentro speciali brocche da vino, le *oinochoe* e da queste in tazze o scodelle per bere: l'elegante e prestigiosa *kylix*, lo *skyphos*, la *kotyle*, o il *kantharos*, la tazza dagli alti manici ricorrente nelle raffigurazioni dei rituali al dio Dioniso. Tutti oggetti di ceramica. **Oggi prevale una forma semplice abbandonando anse o manici**, uno spessore elevato e un piede che danno stabilità sulla tavola, un candore privo d'immagini che

permette il totale apprezzamento del vino e un costo contenuto, divenendo capace di creare convivialità attorno alla tavola offrendo un'atmosfera informale e rassicurante.

Negli ultimi cinque secoli si diffonde l'uso del vetro in molte attività umane e, per diversi motivi, per le bevande avviene una "scissione". Per quelle fredde, come il vino e la birra, il vetro risulta vincente con i fiaschi, bottiglie, damigiane, bicchieri, coppe e calici. **La ceramica trionfa per le bevande calde** soprattutto di nuovo arrivo, come la cioccolata o "brodo indiano", il tè e soprattutto il caffè. In tale scissione, **lo scudlein si salva in una tradizione popolare contadina**, con le sue consuetudini che riguardano vini antichi come i rossi Lambruschi, Fortana, Gutturnio. Vini, questi, di viti padane preistoriche che risalgono al periodo fra il XX e il VII secolo a.C. L'etrusco **Saserna**, ricco agri-

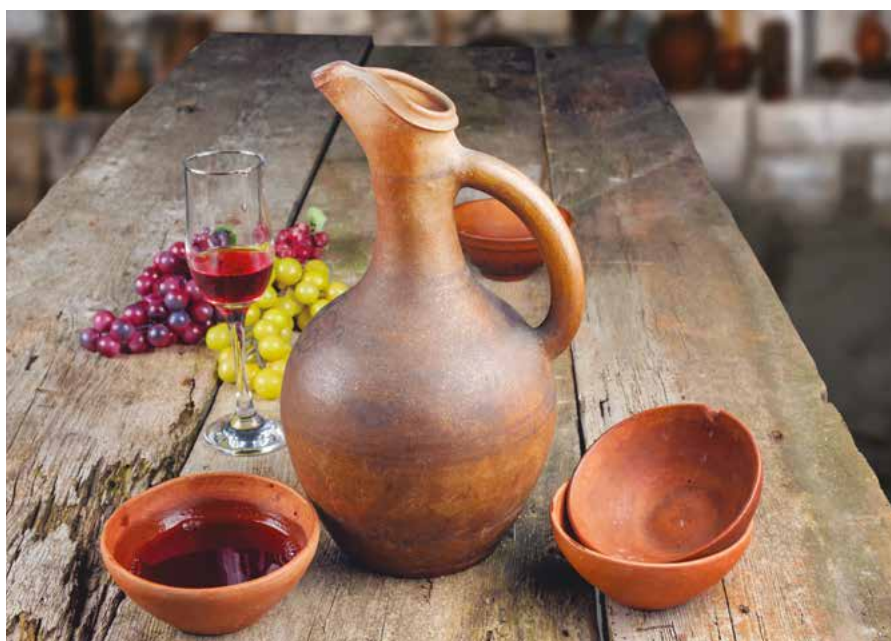
coltore del II secolo a.C., racconta che alla sua tavola si offre il *Kilkevetra*, un vino lavorato, conservato e bevuto in vasi vinari e coppe di terracotta.

Una tradizione ancora viva

L'uso dello *scudlein* per bere il vino era particolarmente diffuso tra i grandi bevitori, che si ritrovavano nelle osterie con lo *scudlein* in mano, giocando a briscola e gustando salumi come la coppa e il salame. Il grande bevitore si riconosceva dal pollice macchiato di vino rosso, poiché era solito immergerlo nella scodella per misurare il livello della bevanda alcolica, e dal fondo rosso lasciato dal vino nella ciotola. Nei piccoli paesi spesso gli avventori lasciavano la ciotola in custodia in osteria, dove non era mai lavata. Oggi, invece, gli *scudlein* sono accuratamente lavati e il vino non lascia gli antichi segni, ma rimane il piacere del gesto e l'importanza del simbolo, di una vita semplice e del piacere di condividere un sorso di vino con gli amici.

Una tradizione ancora viva perché **mantiene la convivialità della tavola**, inizialmente quando solo i signori potevano permettersi di bere dal calice di cristallo o di vetro, mentre i contadini avevano a disposizione solo le scodelle da cui bevevano anche il caffelatte.

Esistono diversi modi di impugnare lo scudlein. Alcuni mettono la punta del pollice dentro la scodella per misurare il livello del vino, una pratica che ricorda i tempi in cui si imbottigliava il vino in casa e si assaggiava direttamente dalla scodella, altri usano l'indice per afferrare il bordo, lasciando il pollice a stabilizzare l'oggetto.





Legumi, preziosi alleati per una sana alimentazione

di **Michela Dal Borgo**

Accademica di Venezia Mestre

Le stesse proteine della carne, arricchite da sali minerali e vitamine, ed esenti da componenti tossici.

I legumi entrano a far parte dell'alimentazione umana sin dalle epoche greca e romana. Nel *De re coquinaria* di **Apicio** (I secolo d.C.), il volume V è dedicato agli *ospreon*, ossia ai legumi. Ovviamente le ricette rispecchiano i gusti dei tempi, spesso poco o difficilmente conciliabili con i nostri. Nondimeno segnaliamo la **"minestra di legumi"** con ceci, lenticchie e piselli, cui l'autore aggiunge orzo, porri, aneto, finocchio, bietole, malva, origano, prezzemolo e una cucchiata dell'immane *garum*; e la **"zuppa di lenticchie"** con porri, coriandolo, mentuccia, ruta, aglio, aceto, miele, vin cotto, olio e ancora *garum*; le **fave in tegame** con pancetta, semi di finocchio, corian-

dolo verde, timo, vino bianco, olio e sale. Vegetali autoctoni europei, ad eccezione di alcune tipologie di fagioli importati dal Nuovo Continente - in particolare dalla zona andina - come, per esempio, la varietà Lamon, o meglio gli ecotipi del fagiolo Lamon come spagnolet, spagnol, canalino e calonega, e il gruppo di fagioli borlotti, tra cui il bala rossa anch'esso tradizionale del Veneto.

I consigli medici, dal XV secolo, sull'utilizzo delle leguminose

Dal XV secolo è il medico padovano **Michele Savonarola**, astronomo, fisico e, come lo definisce **Massimo Alberini**, "dietologo e gastronomo illuminato, fra i primi, se non il primo, in Italia", che, nel suo *Libreto de tutte le cosse che se manzano*, stampato postumo a Venezia, nel 1515, **cita le fave**, ma considerandole *pasto da vilano* e sconsigliandole agli stomaci deboli, specie se abbinate a formaggio salato. Se secche e sbucciate possono

essere, dopo accurato ammollo, ben lesate e poi ridotte in *pulta*, cioè purea, da condire con sale, olio, pepe e salvia. Anche per i fagioli il medico consiglia lo stesso tipo di preparazione e cottura. Poco raccomandabili i ceci - bianchi, neri e rossi -, ma la loro farina si può cuocere in brodo; pure le lenticchie - *di dura digestione e cative al stomaco* - migliorano se cotte con biette o spinaci, con olio e non con carne. Leggenda vuole, poi, che sia stato un canonico bellunese, **Pietro Valeriano**, a spronare i suoi parrocchiani alla semina di questa nuova specie, negli anni Venti del 1500.

Il medico bolognese **Baldassare Pisaneli** riprende molti degli avvertimenti del Savonarola nel suo *Trattato della natura de' cibi e del bere*, stampato a Venezia nel 1611. Fave e fagioli provocano molta ventosità. Ma i fagioli, che sono di *gran nutrimento* specie se cotti con olio, sale, pepe, senape e aceto, restano comunque *pasto da contadini e non da delicati e da studenti*. Le fave, se cotte soprattutto con olio di mandorle, stimolano l'appetito e calmano la tosse.

Molto positivo il giudizio sui ceci: *moltiplicano lo sperma, provocano l'orina, rompono la pietra* (calcoli renali), *chiariscono la voce, purgano il petto e i polmoni, mondano il fegato e la milza*. Suggerisce di gustarli ben cotti con semi di papavero, o con *pulegio* (pianta simile alla menta) e con cannella.

Vincenzo Corrado, precursore di una dieta vegetariana

Precursore di una dieta vegetariana è il salentino **Vincenzo Corrado**, monaco Celestino autore de *Il cuoco galante* (apparso anonimo nel 1773) e *Del cibo pita-*



gorico ovvero erbaceo per uso de' nobili e de' letterati, stampato a Napoli nel 1781. Quest'ultimo fu ispirato dai precetti di **Pitagora** per "più sanamente vivere ma soltanto di Vegetabili Erbe, di Radici, di Foglie, di Fiori", la cui filosofia torna di moda nel secondo Settecento, **nella ricerca di una cucina naturale di semplice e facile esecuzione.**

Il Corrado darà ai vegetali un "proporzionato condimento con sughi di carne, latte di animali, di semi, con burro, con olio, con uova e con altr'erbe odorifere e gustose".

Dei piselli l'autore predilige solo quelli freschi, gustosissimi quando verdi e teneri. I ceci invece si usano per lo più secchi. **Le fave sono i legumi più sostanziosi**, sia bianche sia nere; nel Salento, **in gran uso tra il popolo**, vengono considerate quasi un secondo grano. I fagioli, "di vari colori e forme", sono diffusi soprattutto in Toscana, nella specie bianca secca o "piccoli con l'occhiello".

Le lenticchie si consumano esclusivamente secche, e cotte, con condimento di finocchi selvatici, alloro e altri soffritti. Il Corrado precisa che "i nobili mangiano la lente cotta in brodo di mallardo [anatra maschio] o anerra [oca] in giorno di grasso, e in brodo di Tinca, o Scorfano in giorno di magro".

Innumerevoli sono le ricette e le preparazioni, "tutte nuove, frutto della fantasia infinita" del Corrado, come sottolinea **Claudio Benporat**.

A unire medicina e arte culinaria è il duca **Enrico Alliata di Salaparuta**, con il suo libro *Cucina vegetariana. Manuale di gastrofisiologia naturista*, edito dalla Hoepli di Milano nel 1930, con ben 785 formule, ossia ricette, raccolte "d'ogni paese", comprendenti anche uova, latte, burro e formaggi.

Con l'apporto del professor **Giuseppe Pagano** dell'Università di Palermo, si apprende che nei legumi "troviamo pure tutti i costituenti della carne con in più gli idrati di carbonio, i sali minerali, le vitamine e altre sostanze positive, mentre sono esenti di tutte le materie tossiche che si trovano in più nelle carni". Per evitare la cattiva digestione e le flatulenze causate dalle bucce, l'autore consiglia di



cuocerli con una presa di "bicarbonato di soda", oppure di passarli al setaccio.

Dalle ricette dei nobili a quelle "del poco e del senza"

Nel 1935 (edizioni Corticelli, Milano) esce il V volumetto della serie *Cosa preparo per i miei ospiti?* della marchesa **Eta Polessino**, dedicato a *Minestre e legumi: non le solite ricette ma quelle che "la cucina internazionale insegna e predilige"*. Sono presenti una "zuppa di piselli", con aggiunta di besciamella e, volendo, il riso, e una zuppa di fagioli o di lenticchie, passati al setaccio, sempre con besciamella e, a piacere, con riso, pasta grossa o semplici crostini.

L'autrice propone anche la sua ricetta di "riso e piselli (*risi e bisì*) all'Istriana".

Tra i contorni troviamo i piselli "all'inglese" e i "fagiolini francesi" ambedue semplicemente lessati e conditi con burro e prezzemolo.

La tavola degli italiani subisce purtroppo profondi cambiamenti negli ultimi bui anni del regime fascista. **È la "cucina autarchica"**, cioè quella "del poco e del senza", **condita con l'ingegno, l'inventiva e la fantasia delle donne italiane.** In loro aiuto viene pubblicato nel 1942, da Salani, *La cucina del tempo di guerra* di **Lunella De Seta**, ben 346 ricette, senza alcun dubbio sane, dietetiche e frugali, rese più saporite con l'apporto di qualunque erba odorosa reperibile.

I legumi sono serviti in purea, lessati con sedano, carota e cipolla, poi passati e lasciati restringere sul fuoco con aggiunta di estratto di carne. Più sostanziosa la **"purea al forno di fagioli e di ceci con uova"**, con aggiunta di farina di segale, una nocciolina di burro, prezzemolo e cipolla, latte e groviera, poi infornata con sopra un uovo, uno solo, per commensale. Oppure la **"zuppa con farinata" con farina di legumi ridotta in crema** molto liquida e condita con poco burro o olio, pepe, origano e servita con pane abbrustolito.

Il massimo del risparmio viene raggiunto con il "super brodo di guerra" che, per il suo "eccezionale valore nutritivo e squisito al palato", nulla ha da invidiare ai più eccellenti brodi di carne. Ingredienti semplici: 2 cucchiaini rispettivamente di **fagioli, lenticchie, fave e ceci**, abbondante sedano e poi "tutti gli erbaggi possibili e trovarsi". Far cuocere a fuoco molto lento per quattro ore, setacciare e servire con una noce di burro o un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale.

Oggi è possibile trovare sul mercato **innumerevoli alimenti a base di legumi.** Dagli snack o **cracker con ceci e lenticchie**, alla pasta di lenticchie, rosse e nere, di ceci e piselli, di ceci e riso, con legumi ma senza glutine, pasta ricca di carboidrati e proteine ma povera di grassi, ai **biscotti con ceci e zenzero**, con cacao e legumi, con cereali e farina di legumi, con farina di lenticchie e cioccolato, adatti non solo ai celiaci ma così sfiziosi da soddisfare ogni esigente palato.



I befanini nella Barga di Pascoli

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

Nella suggestiva cittadina della Garfagnana, la Befana si festeggia anche con i caratteristici biscotti di pasta frolla e marzapane.

Viene viene la Befana/vien dai monti a notte fonda./ Come è stanca! La circonda/ neve, gelo e tramontana./Viene viene la Befana". Con la poesia *La Befana* di **Giovanni Pascoli** la magica stregghetta sulla scopa è spettatrice di un mondo da raccontare e cambiare con i suoi doni. Composta in ottonari per essere cantata, la poesia richiama i canti di questua della Befana, diffusi e radicati in tutta la Garfagnana. **Il poeta incontra il fascino**

di Barga nel 1895, nel periodo d'insegnamento a Livorno, e decide di affittare e poi acquistare una villa settecentesca nella frazione di Castelvecchio, da cui si apre un paesaggio di grande suggestione. A Barga, che considera la sua "città adottiva", dedica la raccolta *I Canti di Castelvecchio*. Scrive il poeta **Mario Luzi**: "Pascoli difende il suo nido con sacrificio [...] Per renderlo più sicuro e profondo lo sposta dalla città, lo colloca tra i monti della Garfagnana dove può, oltre tutto, mimetizzarsi con la natura". Nella valle del Serchio, Pascoli ha scritto le sue opere più importanti, studiando gli usi e le tradizioni locali, analizzando problemi sociali come l'emigrazione e assorbendone il linguaggio parco, ma ricco di metafore. Attigua alla villa c'è la cappella, dove sono sepolti il poeta e la sorella Maria, in un'arca di marmo scolpita da **Leonardo Bistolfi**.

Barga e la sua cucina

Ricca di antiche tradizioni, Barga è **una cittadina sospesa tra l'Appennino tosco-emiliano e l'anfiteatro delle Apuane**, dominata dal suo castello adagiato su uno sperone roccioso che sveglia la struttura del borgo medievale fortificato, protetto da mura e accessibile attraverso le porte Reale, Macchiaia e di Borgo. Percorrendo la via del Pretorio, oltrepassata piazza Ser Barghesano, si ammira la facciata del Duomo di San Cristoforo, straordinario tesoro di arte e cultura che sorprende per gli elementi architettonici e decorativi che vanno dal romanico al gotico. L'impianto viario



conduce alla bellissima piazza Salvi, con la Loggia dei Mercanti, il palazzo Menchi, la sede comunale e lo storico caffè "Capretz". Nel locale, la sera del 28 ottobre 1905, presenti gli amici e i personaggi più in vista della vita barghigiana e la sorella Mariù, si è tenuto un **banchetto per festeggiare Pascoli che partiva per Bologna** a ricoprire la cattedra universitaria che era stata di **Giosuè Carducci**. A Barga importanti tradizioni musicali e gastronomiche s'intrecciano armoniosamente soprattutto in occasione del Natale, quando tra gli eventi più attesi c'è il Presepe vivente impersonato da tanti figuranti. La scena della natività avviene nel Duomo, annunciata dal doppio dei campanari e da un razzo luminoso che vola in cielo, segnale anche dell'arrivo dei Re Magi.

La cucina barghigiana ha tra le specialità crostini di fegatini, minestre di farro, risotto al cavolo nero, fagioli all'uccelletto, polenta di neccio (fatta di sola acqua e farina di castagne, nell'abbinamento più classico con gli ossi di maiale bolliti), castagnaccio e buccellato. In particolare, la ricetta dello "sformato di farina dolce", inviata da **Leonardo Mordini** di Barga a **Pellegrino Artusi** nel 1906, è inserita nel libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*. E ancora asparagi al gorgonzola, galletto alla panna, pollo alla contadina, zuppa alla frantoiana, cavolfiore al forno, tortino di petonciani (le melanzane), carciofi in umido con la nepitella. **Piatti genuini con prodotti semplici e straordinari di cui parla nelle sue liriche Pascoli**, cultore della buona tavola e del piacere del vino.

La ricetta tradizionale dei befanini

In occasione della festa della Befana, a **Barga si fanno i befanini, biscotti di pasta frolla e marzapane**, intagliati in varie forme, pizzicati e decorati in modo artistico. La ricetta si tramanda nelle famiglie barghigiane in modo originale e viene realizzata con varianti elaborate e

speciali. La ricetta tradizionale l'ha fornita **Anna Ori Castelvechi** nel 1996.

Così descrive **Alessandra Pia** la profumata e condivisa preparazione dei befanini in casa sua: "Ognuno in quell'operazione aveva il proprio ruolo: le donne preparavano la pasta, tirata ad arte col mattarello e con i giusti ingredienti per renderla gustosa al palato e malleabile; poi amalgamavano la pasta di mandorle per creare quella montagnola di gusto al centro del biscotto; infine cedevano a noi bimbi i lavori di manovalanza". Un bimbo fortunato correva al bar dal Paolo con "la bottiglietta e i soldi contati per tornarsene indietro detentore dell'ambrosia... per poi fermarsi sul terrazzino delle Giacchini a inalare profondamente quel profumo esotico e inebriante del rosso liquido". Poi con le formine di latta, conservate gelosamente, incidevano nella pasta spianata "qui una pecora... là una stella... e poi una nuvola... e un alberello". "I miei fratelli erano addetti alla pinzatura. Quanto ho loro invidiato quel lavoretto! Con una pinzetta creata ad arte disegnavano una clip sui biscotti seguendo le morbide curve delle figure incise nella dolce pasta e noi femmine completavamo l'opera ponendo sul marzapane piccoli decori di pasta, realizzati con un vecchio ditale".

La festa della Befana con il Concorso dei befanini casalinghi

Nel pomeriggio del 5 gennaio la Befana arriva a Barga dalla sua casina di Pagnana, con il suo "miccetto" e qualche befanotto di accompagnamento, e gira le strade dell'antico borgo con i bimbi che cantano la questua per ricevere qualche soldino, accogliere il lancio di caramelle e mangiare biscotti. Alla fine del percorso, la Befana incontra tutti i bambini per un piccolo dono e per ascoltare i loro desideri. Poi si svolge il Concorso dei befanini casalinghi, promosso dall'Amministrazione Comunale e dal "Giornale di Barga e della Valle del Serchio", nell'atrio di palazzo Pancrazi, sede del Comune. I befanini (2,5 etti il peso da presentare) vengono esaminati da **una giuria prestigiosa e competente che decreta il migliore biscotto casalingo**. Alla sera, la rassegna delle befanine con premi in palio per i gruppi mascherati e le befanine più belle, crea **un clima di festa, tra fuochi profumati, canti e balli**. Riecheggiano i versi del poeta: "La Befana sta sul monte./ Ciò che vede è ciò che vide:/ c'è chi piange, c'è chi ride:/ essa ha nuvoli alla fronte,/ mentre sta sul bianco monte".

LA RICETTA



Ingredienti: per la pasta: 1 kg di farina, 6 uova (meno 2 albumi da usare nel marzapane), 200 g di burro, 500-600 g di zucchero, scorza grattugiata di 2 limoni, un pizzico di sale, una puntina di lievito in polvere. Per il marzapane: 200 g tra noci e mandorle tritate, 200 g di zucchero, 2 albumi montati a neve, Rum "Leone 70" e Sassolino Nardini (c'è chi usa l'Alchermes per dare una colorazione rosata).

Preparazione: Impastare gli ingredienti per ottenere una pasta morbida da stendere non molto alta. Tagliarla con

stampini a forma di cuore, fiori, stelle, denari, picche, abeti, cestini, stivaletti. Modellarla con piccole molette sul bordo per abbellirla, quindi, dopo aver preparato il marzapane, porne un po' al centro di ogni biscotto e decorarlo a piacere. Cuocere i befanini a forno moderato e, ancora tiepidi, spolverizzarli con zucchero vanigliato.



Gastronomia devozionale

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Preparazioni salate e dolci per la festa di Sant'Antonio Abate.

Affisso sulla porta della stalla un santino policromo con la figura di un anziano monaco dalla lunga barba bianca, con in mano un bastone munito di campanella, un maiale ai piedi e un fuoco alle spalle, nell'atto di benedire gli animali di fattoria. Questa, fino a pochi decenni fa, la concreta testimonianza del passaggio del parroco nelle cascine per la rituale benedizione delle famiglie e degli animali allevati, **in occasione della festa di Sant'Antonio**

Abate (17 gennaio), l'evento più sentito della gente dei campi.

Anche se non così profondamente rituale, la celebrazione di tale festa è ancora tradizione in molti paesi d'Italia, con l'accensione propiziatoria di maestose pire, e l'allestimento di tante saporite preparazioni gastronomiche.

È il maiale l'ingrediente ricorrente in molte ricette, presumibilmente per due

possibili motivazioni. In primo luogo, per l'economia agricola della data dell'evento: periodo in cui si macella il maiale provvedendo alla preparazione di salumi e insaccati, con la relativa disponibilità di apprezzati sottoprodotti. Più come deferenza al suino per il suo credito in storiche attività salutistiche monastiche, la seconda spiegazione: nel Medioevo, i monaci erano soliti ricavare dal maiale, in particolare dal grasso, pomate e creme per lenire infezioni cuta-

nee diffuse tra il popolo, in particolare l'*Herpes zoster*, un'infezione causata dall'ingestione di segale, in grani o in farina, contaminata dal fungo *Claviceps purpurea*. La malattia è chiamata fuoco di Sant'Antonio a causa della sensazione di forte bruciore che ricorderebbe quello patito, e superato, dal Santo per i tormenti procuratigli dal diavolo nel romitagio nel deserto.

Le preparazioni regionali in occasione della festa

Legata presumibilmente, in origine, alla ritualità del culto popolare del Santo, la **cassoeula lombarda**: a base di verze stufate e maiale, in particolare quelle parti meno nobili come costine, cotenna, ma anche orecchie, muso e piedini, a seconda del luogo di preparazione e della tradizione di famiglia (nel Varesotto e nella Bassa comasca si aggiungono anche i "verzini", piccole salamelle prodotte con l'impasto della salsiccia). Ancora un misto di cotenna, orecchie, coda, muso e piedini bolliti per **il tipico menu di Sant'Antonio a Santo Stefano Medio, nel Messinese**.

Piedini di maiale, fagioli lessati, pancetta, pomodori pelati e pasta corta tipo *cannarozzetti* per **l'antica minestra aquilana del Santo** che si distribuiva dopo la rituale benedizione del bestiame. L'onere della preparazione gravava sulla famiglia di allevatori sorteggiata quell'anno per tenere in casa l'immagine del Santo.

Nei paesi dell'agro nocerino-sarnese si festeggia con le tipiche **polpette a**



Rufioli



Purciduzzi



base di carne di maiale tritata, mollica di pane raffermo bagnata nell'acqua e strizzata, formaggi grattugiati e, a piacere, pinoli, uvetta passita e spezie varie.

Nell'Alto Sannio le pallotte de Sand'Andonie, sempre polpette ma rigorosamente di *mbràisa*, ossia allestite con carne di maiale a punta di coltello, tritata e salata (lo stesso procedimento utilizzato per confezionare salsicce e salumi), e servite in sugo di pomodoro.

In Umbria, a Santa Maria degli Angeli (Assisi), **si rinnova la tradizione del piatto di Sant'Antonio** nel ricordo di una grave epidemia, che minacciava di sterminare i cavalli delle stazioni di posta, e fermata dopo un triduo di preghiere per il Santo: una razione di maccheroni, due fette di carne in umido, quattro salsicce, due polpette, pane, mezzo litro di vino e due mele il pranzo ancora oggi distribuito ai poveri in memoria del miracolo.

Le ricette dolci e gustose per il culto del Santo

Tante le dolci e gustose preparazioni per il culto del Santo: **nel Bresciano** (e in particolare a Lonato del Garda), il 17 gennaio è il giorno del **chisöl**, una sorta di ciambella friabile, un poco lievitata come le classiche torte da forno, a base di sola farina, latte, zucchero e sale, da cuocersi in una teglia coperta sotto e sopra di cenere calda.

In occasione di Sant'Antonio Abate, protettore degli animali e **patrono del paese di Costeggiola di Soave** (Verona), è consuetudine preparare il **rufiolo** (Pat del Veneto), una sorta di raviolo dolce disegnato con la forma del sole nascente (o come la cresta di un gallo), composto da un ripieno avvolto dalla pasta li-

scia e sottile, a base di farina, uova, latte, sale. Per il ripieno si utilizzano: amaretti, uva passa, pane grattugiato, brodo di carne, cedrini, mandorle, zucchero, uova, pinoli, Rum, noce moscata.

Nella Tuscia viterbese si usa allestire il **biscotto del Santo**, un pane dolce a forma di treccia e profumato di anice, fatto con farina, zucchero, uova, latte e olio d'oliva. A Toscana, per la ricorrenza, al centro della piazza principale viene posta una gigantesca padella nella quale si friggono le gustosissime frittelle di cavolfiore, da mangiare calde e cosparse di zucchero.

In tanti paesini dell'Umbria, i fedeli trovano fuori alle chiese, al termine della Messa del 17 gennaio, i **roccetti di Sant'Antonio**, ciambelline arricchite con uvetta e confettini colorati. **In Abruzzo**, invece, si offrono **li cillitte di Sant'Andonie**, gustosi biscottini a forma di piccole colombe, farciti di confettura d'uva (che nel dialetto locale si chiama *scrucchiata*), cacao e mandorle.

I purceddhruzzi (*purcidduzzi* o *pizzi cunfitti*) **tipici del Salento, Puglia e Basilicata**, simili agli struffoli, sono composti da gnocchetti che, passati sul rovescio di una grattugia, **assumono la forma di piccoli porcellini**. In tutte le varianti, si realizzano con farina, lievito di birra, vino bianco, acqua e sale. Per impastare non si usano uova, bensì succo di arancia, mandarino e liquore di anice. Sono conditi con miele, anesini e cannella.

Polpette di Sant'Antonio





Cremona e le sue eccellenze

di **Vittoriano Zanolli**

Delegato di Cremona

Ogni anno la città celebra la mostarda, il salame e il torrone con feste dedicate.

Cremona città della musica, Cremona città del *baskin*: è ciò che recitano i cartelli stradali che accolgono i turisti nella città di Stradivari. Da sempre la musica è la principale attrattiva per chi vuole saperne di più sul sommo liutaio, gli Amati, Guarneri del Gesù e **l'arte della Liuteria Cremonese, Patrimonio immateriale dell'Unesco** visitando il Museo del Violino. Senza dimenticare che qui nacquero **Claudio Monteverdi**, inventore del melodramma, e il compositore **Amilcare Ponchielli**.

Il baskin è il basket inclusivo, "inventato" a Cremona e ora diffuso in tutta Italia e anche all'estero, nel quale giocatori normodotati affiancano compagni di squadra portatori di disabilità anche gravissime. Cremona, poi, si trasforma e scopre **un'altra sua peculiarità** quando, tra ottobre e novembre, si conferma capitale delle sue **eccellenze gastronomiche: la mostarda, il salame cremonese e il torro-**

ne. Le edizioni del Festival della Mostarda si svolgono in modalità diffusa e digitale, e in ottobre, anche in presenza nel Villaggio della Mostarda allestito in piazza Roma in concomitanza con la Festa del Salame.

La mostarda nella storia culinaria della città

La mostarda è un prodotto tipico da sempre presente nella storia culinaria di Cremona. **Le sue origini sono antichissime**. Le prime testimonianze che fanno riferimento a questa prelibatezza risalgono al Medioevo. La particolarità della mostarda di Cremona è **la frutta mista tagliata in grossi pezzi o lasciata intera**. Tale peculiarità consente di apprezzare appieno **l'armonia di sapori che si crea tra la dolcezza della frutta e la piccantezza della senape**. Al Villaggio della Mostarda si susseguono eventi e degustazioni sia delle migliori mostarde della tradizione cremonese, sia del salame cremonese, scoprendo nuovi abbinamenti.

Il salame Cremona Igp è un insaccato a grana grossa ottenuto dalla lavorazione di carni magre e grasse, compresi i tagli nobili, di suini pesanti italiani, impastate con aromi naturali, sale, spezie, pepe in grani, o pezzi grossolani, e soprattutto aglio pestato che fa di questo salume un *unicum*. **La consistenza varia da morbida a compatta a seconda del livello di stagionatura**. Le fette risultano omogenee, mentre all'olfatto viene rilevato **un profumo tipico e speziato, con l'aglio che conferisce un carattere inconfondibile**.





della provincia in riva all'Adda, si celebra **la Sagra dei fagiolini dall'occhio con le cotenne**. La tradizionale rassegna si svolge tra ottobre e novembre. I fagiolini con le cotenne sono **un piatto tanto povero quanto gustoso** servito tradizionalmente nelle osterie cremonesi il 2 novembre, **in occasione della commemorazione dei defunti**. Ora sono le signore di Pizzighettone, volontarie, che cucinano il piatto poi servito nelle ampie e riscaldate sale chiamate Casematte: 93 grandi spazi un tempo utilizzati come alloggi militari o come magazzini, situati all'interno della cinta muraria che circonda Pizzighettone, imperdibile attrazione turistica perfettamente conservata.

Le occasioni per visitare Cremona non mancano e danno l'opportunità di ammirare la splendida piazza del Comune sulla quale si affacciano il Torrazzo, la Cattedrale e il Battistero, che fronteggiano il Palazzo Comunale, i musei del Violino e Diocesano, la pinacoteca Ala Ponzone, il Teatro Ponchielli, le sorprese di Cremona Segreta, gli ambienti naturali delle rive del Po, lasciandosi conquistare dal fascino discreto della campagna.

Le origini del salame Cremona risalgono all'epoca romana, ma per avere notizie certe bisogna consultare documenti rinascimentali presenti nei *Litterarum* e nei *Fragmentorum* dell'Archivio di Stato di Cremona, dai quali si evince che la diffusione del salume, nel territorio cremonese, è attestata dal notaio **Ludovico Cavivelli** nei suoi *Annales* (Cremona, 1588), ed è presente nella lista dei cibi consumati ogni giorno nei conventi cremonesi. Se il salame era un alimento basilare nella dieta dei religiosi, si può presumere che lo fosse anche in quella della popolazione.

nacque nel 1441, in occasione del matrimonio tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti, duchi di Milano. Per i festeggiamenti venne preparato il dolce, modellato secondo la forma del Torrazzo, monumento simbolo della città. Da allora divenne il dolce maggiormente identitario di Cremona. Preparato in occasione delle feste, veniva regalato alle personalità politiche delle altre città come segno di benvenuto e per "agevolare" i negoziati.

La Festa del Torrone

Dulcis in fundo, è proprio il caso di dirlo, in novembre, ecco la Festa del Torrone, che si svolge tra le vie del centro storico della città. A ogni edizione vengono **proposte novità che affiancano gli appuntamenti tradizionali**, come le maxi costruzioni di torrone, il conferimento del premio Torrone d'Oro, la rievocazione storica del matrimonio tra **Bianca Maria Visconti** e **Francesco Sforza** e l'atteso spettacolo finale che da sempre accompagnano la festa.

Il torrone è un dolce di lontanissime origini i cui ingredienti sono miele, albume, mandorle e zucchero. Ci sono **documenti che risalgono all'epoca dell'imperatore Federico II che testimoniano la produzione del torrone a Cremona**, anche se a quel tempo il dolce era simile a un croccante.

La leggenda narra che il nome "torrone"

Le altre occasioni per visitare Cremona e dintorni

C'è un altro motivo che invita a trascorrere qualche giorno tra Cremona e i suoi dintorni. **A Pizzighettone**, città murata





Il fagiolo pappalone

di Sandro Borruto

Delegato di Area dello Stretto-Costa Viola

e di Domenica Artuso e Antonio Paolillo

Accademici di Area dello Stretto-Costa Viola

Nonostante le sfide moderne, la sua resilienza e il valore nutritivo ne fanno un alimento prezioso.

Tra le tante varietà di fagioli presenti nel Parco Nazionale d'Aspromonte, è sicuramente meritevole di attenzione e di interesse la varietà *pappalone*. Si tratta di un ecotipo tradizionale di fagiolo che cresce tra i 700 e 1.200 metri di altitudine, e che si distingue per le sue **caratteristiche uniche, sia in termini di aspetto sia di sapore**, dovute molto probabilmente alle condizioni climatiche e all'altitudine in cui cresce. Dal colore marroncino, o bianco, o tendenti al giallo ocra o punteggiati da macchioline rossicce, **tali legumi si**

adattano bene al microclima aspromontano dove le nevicate possono protrarsi fino a primavera alternandosi a lunghi periodi di siccità.

Coltivato con metodi che rispettano l'ambiente e la biodiversità

Il fagiolo pappalone ha radici profonde nelle tradizioni agricole italiane, in particolare nelle regioni del Sud Italia, dove





viene coltivato con metodi che rispettano l'ambiente e la biodiversità. Tale varietà di fagiolo appartiene alla famiglia delle leguminose con alcune peculiarità che lo rendono facilmente riconoscibile dalle altre, prime tra tutte **le dimensioni molto più grandi rispetto agli altri fagioli** e la forma tondeggianta o leggermente allungata. Quelli bianchi sono abbastanza grandi, dalla forma schiacciata, la lunghezza può raggiungere i 3,5 centimetri per un peso che di norma non supera i tre grammi. **La consistenza** del seme, liscia e lucida, carnosa e compatta, **lo rende ideale per piatti in cui i fagioli devono mantenere la loro forma e resistenza durante la cottura.**

Il periodo di semina va da marzo a maggio, mentre la raccolta solitamente inizia ad agosto e si protrae fino a ottobre quando i baccelli sono secchi, e possono essere stesi al sole, decorticati e conservati nei sacchi di canapa. **Il sapore è particolarmente delicato con polpa carnosa e buccia sottile.** Si prestano benissimo alla preparazione di contorni o minestre, anche asciutte o in abbinamento ad altre verdure.

La produzione attuale di pappaloni è legata a piccoli produttori che li coltivano maggiormente per il proprio consumo. È possibile reperire tale varietà di fagioli nei mercati locali o presso alcuni produttori privati, incentivando il cosid-

detto consumo a km 0 e la filiera corta. Molto interessante anche la sua funzione in agricoltura perché, come tutti gli altri legumi, il fagiolo pappaloni è **una coltura che ha un impatto positivo sull'ambiente.** La sua capacità di fissare l'azoto nel terreno riduce la necessità di fertilizzanti chimici, **favorendo la sostenibilità agricola.** Inoltre, essendo una coltura che resiste alla siccità, è particolarmente adatta per le zone che affrontano periodi di scarsità d'acqua, come quelle del Sud Italia, ma non solo, visto, purtroppo, il registrarsi di temperature anomale un po' ovunque a causa del cambiamento climatico in atto.

Da non sottovalutare le sue proprietà nutrizionali

La varietà *pappaloni* è stata per lungo tempo coltivata come parte delle pratiche agricole locali, con **una forte connessione alle tradizioni rurali.** Oggi, alcune aree agricole continuano a coltivarlo, sebbene la sua produzione sia in parte diminuita a causa della competizione con varietà più moderne e produttive. Da non sottovalutare le proprietà nutrizionali del fagiolo pappaloni: infatti, come tutti i legumi, è un **ottimo alleato per la salute, essendo ricco di proteine vegetali, fibre e minerali**

come ferro, magnesio e potassio. È anche una buona fonte di antiossidanti, che contribuiscono a combattere i radicali liberi.

Il fagiolo pappaloni è apprezzato per il suo sapore delicato e la sua consistenza carnosa, che lo rendono **adatto a una varietà di preparazioni culinarie.**

È spesso utilizzato in zuppe e minestroni e in piatti che richiedono una lunga cottura.

Può essere anche impiegato in insalate o come contorno, abbinato a verdure fresche e condimenti leggeri.

Tra le ricette tipiche che lo vedono protagonista, la **zuppa di fagioli pappaloni**: un piatto tradizionale che combina i fagioli **con verdure fresche, pomodoro e aromi** come rosmarino e aglio. **Insalata di fagioli pappaloni**: una preparazione fredda, ideale per l'estate, condita con olio d'oliva, aceto, cipolla rossa di Tropea Igp e prezzemolo.

Una varietà a rischio di estinzione

Nonostante la sua storicità e il valore nutrizionale, il fagiolo pappaloni è una varietà a rischio di estinzione, a causa della crescente diffusione di varietà più produttive e della globalizzazione dell'agricoltura. Tuttavia, grazie agli sforzi di alcune comunità locali e organizzazioni agricole, **sono in corso iniziative per preservarlo e valorizzarlo**, promuovendone la coltivazione attraverso pratiche agricole sostenibili e il supporto al consumo di prodotti tipici e locali.

Il fagiolo pappaloni, quindi, è un esempio di come le varietà tradizionali possano unire tradizione, salute e sostenibilità. Nonostante le sfide moderne, la sua resilienza e il suo valore nutritivo ne fanno un alimento prezioso, che merita di essere conservato e valorizzato per le generazioni future. La sua coltivazione continua a rappresentare una risorsa importante per le comunità agricole aspromontane, ma anche un simbolo della biodiversità e della cultura gastronomica del Paese.



Peperoni di Senise

di **Ettore Bove**, *Accademico di Potenza*

e **Anna Maria Calcagno**, *esperta della cucina tradizionale locale*

*Croccanti di frittura
impresiosiscono piatti
di pasta fatta in casa;
ridotti in polvere, sono
apprezzati in salumeria.*

Alla confluenza del fiume Sinni, l'antico *Siris*, alla cui foce, nel Mar Jonio, coloni greci fondarono, tra l'VIII e il VII secolo a.C., l'omonima città, con l'affluente Serrapotamo, nei dintorni del quale prospera il pregiato tartufo bianco, spunta **Senise, il paese in provincia di Potenza di circa settemila abitanti, che**



guarda al Pollino, l'incantevole massiccio montuoso che dà il nome al Parco Nazionale, **e si specchia nella grandiosa diga**, a uso plurimo, di Monte Cotugno, luogo di sosta di uccelli migratori. Con una capacità di invaso di oltre cinquecento milioni di metri cubi di acqua, questo imponente lago artificiale vanta **il primato di diga in terra battuta più grande d'Europa**. Si consideri che lo sbarramento dell'antico fiume sommerse quasi del tutto i tanti fazzoletti di terra alluvionale conosciuti come "**Giardini di Senise**", solo in parte recuperati più a monte. Erano, questi, piccole superfici, di origine goletale, destinate, da sempre, a **culture ortive altamente redditizie, tra cui il peperone**, che erano considerate, almeno dalla popolazione delle zone più interne, come del resto ancora oggi, deliziose primizie utilizzate in cucina per preparare gustosi e saporiti piatti.

Occorre considerare che tra promesse di compensazioni mancate, per il danno subito, e malumori mai sopiti, l'invaso realizzato resta oggi una risorsa altamente strategica nell'economia, non solo agricola, di Basilicata e Puglia. Non vanno, tra l'altro, nemmeno sottovalutati i benefici che apporta, non solo a livello zonale, come attrazione turistica.

*Le tre tipologie denominate
"Peperoni di Senise"
sono Igp dal 1996*

In questo suggestivo scenario offerto dalla grande diga, ha resistito agli inevitabili restringimenti della base produttiva orticola **la coltivazione di tre tipologie morfologiche (appuntito, tronco, uncino) di un ecotipo dolce di peperone** che l'UE ha inserito, nel lontano 1996, con il nome di *Peperoni di Senise*, **nel primo elenco dei**

prodotti agricoli ad Indicazione Geografica Protetta (Igp). In relazione a quanto indicato nel disciplinare di produzione, tale denominazione spetta alle bacche provenienti da colture praticate, in gran parte, a monte e a valle dell'invaso e commercializzate sia allo stato fresco sia essiccate. È opportuno sottolineare che, **tra le genti del luogo, il peperone coltivato è conosciuto come zafaran**. Il sostantivo è entrato a far parte del lessico popolare poiché la comunità senisese **ritrova nella bacca della solanacea aspetti che sono propri della costosa spezia zafferano**. Rispetto alle comuni cultivar, presenti in diversi luoghi della Basilicata, e spesso confuse con quelle prodotte nel Senisese, questo ecotipo di peperone rivela, alle analisi, grazie al particolare ambiente pedo-climatico della zona di coltivazione, **un più elevato contenuto di sali minerali e vitamina C**. Occorre tener conto che si tratta di una coltura a maturazione scalare: **la raccolta, pertanto, si effettua manualmente**, a iniziare dalla prima metà di luglio, quando le bacche sono di colore verde. Questa prima raccolta è indirizzata, nel rispetto del disciplinare, al mercato del fresco. Quella successiva, che poi costituisce la parte più consistente, inizia nella prima decade di agosto, quando le bacche raggiungono la tipica colorazione rosso porpora, ed è destinata all'essiccazione. A tal fine, le bacche appena raccolte sono poste, per qualche giorno, su teli di stoffa, lontani dalla luce, in locali areati, eliminando quelle che presentano anomalie.

*La procedura per realizzare le
artistiche collane di peperoni
secchi, note come "serte"*

Nel considerare questo non breve processo, è rilevante tener presente che nell'e-

cotipo in questione il **peduncolo rimane attaccato al frutto**. Si tratta di una peculiarità di non poco conto poiché ciò rende **possibile l'essiccazione del prodotto attraverso la realizzazione di artistiche collane** di bacche, note come *serte*. Nell'operazione, che richiede molto lavoro, si notano donne, in gran parte anziane, impegnate a infilzare, con lo spago, i piccioli delle bacche. Il lavoro consiste nel disporre le bacche a 120° l'una dall'altra fino a **formare una spirale tale che l'essiccazione diventi uniforme ed eviti la comparsa di marciume**. Dopo un breve periodo di permanenza all'ombra, le collane, che possono arrivare anche a due metri di lunghezza, si spostano al sole dove rimangono fino a ottobre. In questo intervallo di tempo, che porta le collane a perdere fino al 90% di acqua, Senise cambia letteralmente volto poiché il **"rosso peperone" delle serte, presente dappertutto, diventa un vero e proprio arredo delle viuzze del paese**. Verso la fine di ottobre, le collane purpuree, alleggerite dalla perdita dell'acqua, si spostano in locali asciutti e ben areati. Merita di essere sottolineato che il prezzo delle collane oscilla attorno a cinquanta euro al kg, ma si sono osservati casi in cui le bacche confezionate in contenitori particolari, o provenienti da zone al di fuori dell'areale delimitato dal disciplinare di produzione, ma scambiate per Peperoni di Senise Igp, hanno raggiunto quotazioni nettamente superiori.

Giungono in cucina sotto forma di polvere finissima o per essere fritti in olio

Il prodotto così ottenuto, chiamato **"zafaran crusck"**, è avviato in parte alla molitura, operazione che si realizza solamente a Senise, e in parte direttamente in cucina. Nel primo caso, che è preceduto da un breve passaggio nel forno, per eliminare residui di umidità, si ottiene una polvere finissima, dal sapore intenso, che è **apprezzata non solo in salumeria, dove serve per dare colore e gusto alle lucaniche**, ma anche in cucina, come condimento di deliziosi piatti di pasta fresca casalinga,



verdure cotte, legumi, patate, bruschette. In tale ambiente, alla polvere ottenuta dalla molitura dello *zafaran* essiccato è assegnato il nome **"zafaran pisat"** o, anche, per il particolare suono che emette quando è a contatto con l'olio caldo, **"ziffit"**.

Nel secondo caso, le bacche arrivano in cucina per essere fritte, attraverso un procedimento che a dir poco non è semplice. Ciò in considerazione del fatto che l'epicarpo della bacca, altra rilevante specificità dell'ecotipo, è molto sottile. Le bacche, prima di immergerle nell'olio, si preparano pulendole con un panno e liberandole da peduncoli e semi. Dopodiché si passano, per qualche secondo, nell'olio, prestando attenzione a girarle e toglierle velocemente per non farle bruciare. Se l'operazione riesce, i *zafaran crusck* si salano e diventano croccanti, vale a dire pronti per essere sgranocchiati. **Oltre alla croccantezza, però, le bacche fritte rivelano fragranza e dolcezza non comune** al palato e una gradevole sensazione visiva.

Nella cucina lucana, **questi peperoni secchi fritti sono riusciti ad affermarsi tanto da arrivare a tipicizzare non pochi piatti, primo fra tutti il baccalà**. A Senise, comunque, oltre ad arricchire i tradizionali formati di pasta fatta a mano, essi arrivano in tavola aggregati a pomodorini invernali, cipolle arrostiti, lampascioni. Tra i formati di pasta impreziositi dai peperoni croccanti, non mostrano segni di stanchezza i fusilli, la popolare pasta casalinga, ottenuta lavorando un impasto

con il ferretto, nota ai senisesi come *frizzul*. Ebbene, nel paese sinnico le bacche essiccate al sole hanno lo scopo di nobilitare un miserevole piatto di pasta casalinga insaporito recuperando mollica di pane, nel passato sempre al limite della commestibilità. Si tratta di sbriciolare i peperoni secchi fritti sui piatti già conditi con un fritto di mollica di pane e polvere di *zafaran*. Dalla combinazione di odori, colori e sapori vedono la luce i **"frizzul ca' muddic e zafaran crusck"**, il **piatto tradizionale casalingo che non manca mai, soprattutto nei giorni festivi**, sulle tavole delle famiglie di Senise.

Appare opportuno evidenziare che lo *zafaran* diventa l'indiscusso protagonista di un interessante itinerario artistico enogastronomico, giunto alla XXII edizione, che vede, dal 9 all'11 agosto di ogni anno, turisti aggirarsi, di giorno e di notte, negli stretti vicoli, in compagnia del gradevole odore di peperoni fritti. Nel corso della terza serata della **manifestazione, conosciuta col nome "U Strittul ru Zafaran"**, si svolge anche la gara della migliore collana di peperoni di Senise, tra l'altro considerate apprezzati oggetti da regalo, premiata con un ago d'oro. Tutto ciò non solo per sottolineare il ruolo che la solanacea di origine americana, dai senisesi conosciuta come "oro rosso", ha nell'impreziosire un piatto di pasta casareccia ritenuto povero nel passato, ma anche per riconoscere il considerevole apporto che essa dà all'economia locale.



Gli ossi, estremo dono del maiale

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

Sagre gastronomiche e cene conviviali sono dedicate alle preparazioni con questi gustosi residui della macellazione.

Gli ossi, estremo dono del maiale, di cui, si sa, non si butta via niente, costituiscono la celebrazione finale di un antichissimo rito officiato in tutta Italia: la macellazione del maiale a ridosso dell'inverno e la trasformazione di tutta la sua ciccia in salami, cotechini, pancette, coppe, lardo, capocollo, ciccioli... Alla fine, rimangono soltanto gli ossi con le cartilagini e qualche raro brandello di carne e i gambetti, cioè i piedini con tutti gli ossicini e gli unghioni. Eppure **è proprio intorno a questi rimasugli del suino, da spolare in allegria, che si riuniscono comitive** di parenti, combriccole di amici, brigate di compagni a celebrare quella che lo

psichiatra gastronomo **Luciano Bonuzzi** definisce "... la magia simbolica del cibo e la solennità del rituale di spartizione".

Il richiamo degli ossi è irresistibile

Pare impossibile, ma il richiamo degli ossi di porco è irresistibile. Se un tempo, nei casolari di campagna, l'abbuffata era riservata ai norcini e ai loro serventi, **oggi muove fior di professionisti:** giornalisti, politici, medici illustri e perfino dietologi che per 364 giorni puntano l'indice contro il consumo di carne di maiale, ma che, per una sera, fanno il pieno di colesterolo e trigliceridi. Molte trattorie, dalla Lombardia alla Toscana, dal Triveneto alla Sicilia, dall'Emilia alla Calabria, pianificano cene a base di ossi di maiale e di altri grassi prodotti suineschi affollando le tavole di gioiose brigate. Parecchie località lungo lo Stivale organizzano **sagre gastronomiche** dedicate agli ossi di maiale: "I oss dal maiale" a Berra, nel Ferrarese; l'"Oss fest" a Castel d'Ario in provincia di Mantova; gli "Ossi de mas'cio" a Longare, Vicenza; la festa "De bagoin ma la tora", ossia del maiale alla torre, a San Mauro Pascoli; la "Festa del porseo" a Pernumia, in provincia di Padova; il "Maiale in carne e ossa" a Montegabbione in Umbria; l'"Ossada de porzel" in varie località del Trevigiano. A Sarmego, in provincia di Vicenza, la "Confraternita dei ossi de mas'cio" riunisce i ghiotti cultori della materia.

Gli ossi di maiale sono proibiti soltanto a vegani e vegetariani: per loro nuoce gravemente alla salute soltanto il transitarli vicino.





Il calendario contadino variava da luogo in luogo

Il periodo giusto per una scorpacciata di ossi e *gambéti* è proprio questo perché, tradizionalmente, nelle corti di campagna, era nei mesi più freddi che si macellava il maiale. Il calendario contadino variava da luogo in luogo. C'era chi faceva riferimento a **Santa Caterina d'Alessandria**, vergine e martire (25 novembre), chi a **Santa Lucia** (13 dicembre) e chi a **Sant'Antonio Abate** (17 gennaio), chiamato "Sant'Antonio del *mas'cio*" per via del maialino che lo accompagna nell'iconografia. Molti segnava sul lunario l'inizio dei lavori di norcineria in corrispondenza delle fasi di luna crescente: più la luna brillava in cielo, più la carne di maiale era buona. **Il rito del "far su 'l porco", in Veneto, è tuttora profondamente connesso alla civiltà dei campi** anche se il maiale non lo si alleva più direttamente. Ora si acquista già ingrassato negli allevamenti e poi si chiamano a raccolta gli amici per spolpare, disossare, macinare, insaccare. E, alla fine, *ossi de porco, gambéti, orecchie e coin*, il codino. **Con l'aggiunta, in provincia di Verona, della pearà**, la salsa di Rosmunda, fatta con pane grattugiato, midollo e tanto pepe. **Dino Coltro**, il cantore della civiltà contadina, nel libro *La cucina tradizionale veneta*, riferisce che il periodo di sala-

moia per gli ossi era di otto giorni: "Gli ossi venivano annegati nel sale grosso. E perché la salatura fosse sicura si massaggiava energicamente".

Piatto povero preparato **con il brodo fatto con ossa di maiale e il riso vercellese è la brudera piemontese.**

E chi non insacca in proprio e non vuole andare in trattoria? Si rivolga al macellaio di fiducia: con pochi euro compra un bel po' di ossi per sé e per parecchi amici. **La cottura dev'essere paziente:** gli ossi vanno bolliti a lungo in modo da disfare cartilagini e cotiche. E devono essere tolti dalla pentola un po' per volta in modo che rimangano sempre caldi. **Vanno poi abbondantemente cosparsi di sale grosso**, in scaglie o macinato. **Quello di Cervia è speciale** per dare impeto e vivacità al piatto. Il poeta veronese **Franco Ravazzin** lo spiega in due versi: "*E te ghe meti sora del sal grosso/ma che sia pronte sempre lì le bosse*". Le *bosse* sono le bottiglie di vino. Ma non un vinello qualsiasi. Vino buono. Prezioso. Come l'Amarone, per esempio. O il Barolo. Piatto povero sì, ma vino ricco.

Alcune preparazioni regionali

In Garfagnana, gli ossi di maiale **si fanno in umido e si mangiano con la polenta di neccio**, fatta con la farina delle castagne. La leggenda dice che la ricet-

ta nacque a Barga nella prima metà del 1300, ai tempi di **Castruccio Castracani**. La cittadina, stretta d'assedio dai Pisani, era affamata, ma i suoi difensori fecero una sortita raziando il contado e tornando tra le mura con un bel po' di maiali e farina di castagna. Quando degli animali rimasero solo le ossa, con pochissima polpa, queste furono messe a lessare insieme alla polenta in grossi paioli. Fu così che nacque il piatto ancor oggi molto apprezzato.

A Siena, rimanendo in Toscana, **il brodo di ossi di maiale serve per la preparazione del migliaccio** (sanguinaccio), un dolce che viene fatto il giorno della lavorazione del maiale con sangue cotto. Il migliaccio, che si fa anche in Romagna (ne dà una ricetta anche **Pellegrino Artusi**), Umbria e Marche, deriva dal latino *miliaceus*, realizzato, cioè, con il miglio, cereale, però, che non si usa più. Attenzione a non confondere il migliaccio senese con quello napoletano preparato con semolino e ricotta.

In provincia di Cosenza, come altrove del resto, l'allevamento del maiale era fondamentale per la sopravvivenza della famiglia contadina in inverno. "*N'uortu e 'nu puorcu risuscitanu 'nu muortu*", **recita il proverbio**. Fin dai tempi più antichi le ossa spolpate - il *puorcu-*, venivano conservate in salamoia (*ncatarate*) e cucinate con le verdure, l'*uortu*. Gli ossi di maiale **sono usati anche in altri Paesi del mondo. Soprattutto in Asia**. Ad Hanoi, in Vietnam, il *bun thang* è un piatto ricco di ingredienti: pollo, uova fritte, salsiccia, gamberetti e brodo preparato con ossi di suino. Il *ramen*, piatto tipico giapponese, consiste in tagliolini cucinati in brodo d'ossa di maiale e di tanti altri ingredienti. Nell'arcipelago filippino viene servita una zuppa di verdure cotte in brodo di ossa di maiale. In Romania, un piatto tipico è la *ciorba taraneasca cu os de porc si legume*, e, cioè, la zuppa del contadino con ossi di porco e legumi. In Francia, tra i tagli che rientrano nella categoria *os de porc*, è molto apprezzato lo zampetto di maiale, soprattutto in gelatina - il *pie de porc en gelée* -, o in terrina, la *terrines de pie de porc*.



Stock: la lunga rotta del merluzzo

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

Storica presenza di stoccafisso e baccalà nella gastronomia ligure.

La gastronomia genovese e ligure ha la storica presenza del merluzzo - sia come “stoccafisso”, ossia “pesce seccato”, sia come “baccalà”, il cosiddetto “pesce salato” - che risale al Medioevo. È curioso che in un territorio come quello ligure, affacciato sul mare, il pesce più consumato da sempre venga da Paesi (e soprattutto da mari) lontani. Tuttavia, anche se in Liguria è un caposaldo alimentare, il merluzzo conservato è presente in gran parte dell'Italia, in particolare a Venezia e nel Veneto.

In effetti, nel tardo Medioevo, i primi a imbattersi nel merluzzo conservato seccato sono popoli navigatori, già presenti fuori del Mediterraneo, come i Geno-

vesi e i Veneziani che con le loro galee avevano intrecciato rapporti e commerci con le popolazioni scandinave, in particolare con i Norvegesi.

Il merluzzo, infatti, era pescato e seccato nelle isole Lofoten al largo della costa norvegese. I Genovesi e i Veneziani, abili valutatori dei potenziali commerciali, cominciarono ad acquistarlo e importarlo, considerato che, per il suo stato di conservazione, era un alimento che non subiva alcun danno nel trasporto.

In quel periodo, però, il consumo dello stoccafisso, considerate le modeste quantità trasportate, era assai limitato, sia a Genova, sia nel resto dell'Italia.

Il salto di qualità e di quantità avvenne alla fine del 1500

Il salto di qualità venne, invece, dall'altra variante di conservazione, ossia il baccalà,

e quello di quantità ci fu nell'ultimo decennio del XVI secolo. Gruppi di marinai portoghesi scoprirono, **al largo di Terranova, un'imponente presenza stagionale di merluzzi**. Il pesce seguiva, al largo dell'isola, la celebre “corrente del Golfo”, che parte appunto dal Golfo del Messico e che è caratterizzata da **una temperatura calda** che riequilibra le condizioni climatiche dei mari del Nord. Proprio nella corrente, al largo di Terranova, i merluzzi si accoppiano e diventano logicamente più facile preda dei pescatori. **I Portoghesi si resero subito conto del potenziale economico e di mercato** della situazione. Considerata la diversità di clima, **si optò per la conservazione dei merluzzi pescati tramite la salagione**. E qui “nasce”, per così dire, il baccalà. I Portoghesi **inventarono un particolare tipo di coltello**, lungo e affilatissimo, con il quale sventravano, con un solo colpo, il merluzzo appena pescato e lo avviavano alla immediata salagione. Per curiosità, vale la pena di raccontare che **la carne considerata più pregiata era quella del merluzzo maschio** dopo esperienze di amore sfrenato.

Il baccalà fu oggetto di mercato non solo nei porti, ma ebbe un grande successo nell'entroterra di quasi tutti i paesi europei. In quel secolo, e anche in quello successivo, erano diffuse le malattie e le epidemie che colpivano in particolare i bovini e ciò creava grossi problemi alimentari nelle popolazioni. Il baccalà non eguagliava la carne bovina ma aveva un alto potere nutritivo. Genova e Venezia furono ancora i punti di riferimento nel Mediterraneo.

Proprio a causa della diffusione e del vasto consumo del baccalà di Terranova,



Genovesi e Veneziani ripresero, con un'organizzazione di trasporto più intensiva, il mercato del merluzzo seccato delle isole Lofoten, tra la fine del XVII e il XVIII secolo.

Lo stoccafisso aveva una carne più pregiata

Puntarono sul fatto che lo stoccafisso aveva una carne più pregiata del baccalà e **più gradita ai palati italiani.**

A Genova, nel XIX secolo, lo stoccafisso conobbe il suo "boom" identificandosi, di fatto, **nella cucina locale** del capoluogo e un po' di tutto il territorio ligure, in particolare della Riviera di Ponente. Il porto di Genova divenne un punto di riferimento sempre più in crescendo del mercato dello stoccafisso norvegese. **La qualità di maggior pregio**, con carne bianchissima a riflessi azzurri e argentati, **era chiamata "ragno"**, termine dialettale coniato dagli scaricatori portuali che così "traducevano" il cognome del produttore norvegese "Ragnar".

Il prodotto era collocato, dopo l'acquisto all'ingrosso da parte dei salumieri e dei pescivendoli, in ampie vasche di marmo piene d'acqua: così perdeva la secchezza ed era pronto, nella giusta morbidezza, per la cottura.

Nel XIX secolo furono messi a punto, con diverse varianti, **i piatti classici della cucina genovese** (il pomodoro arriva solo alla fine del secolo) che sono il trionfo dello stoccafisso.

Le ricette liguri più importanti

Le due ricette più importanti sono la versione **"accomodato"** e **"alla marinaresca"**. Nel primo caso, la tecnica della preparazione implica molta attenzione nei diversi passaggi. In primo luogo si sciolgono acciughe salate (lavate e diliscate) in un tegame con abbondante olio; il secondo passaggio prevede l'aggiunta del battuto: funghi secchi, cipolla, carota,



sedano e, quando il soffritto è dorato, uno spicchio d'aglio. Si cala poi nel tegame lo stoccafisso ammollato, spellato e fatto a pezzi. Verso la fine della cottura a fuoco lento, si aggiusta di sale e pepe e si aggiungono olive e pinoli e si allunga con un mestolo di brodo vegetale. Alla fine si uniscono le patate crude a pezzi piccoli.

Nella variante "alla marinaresca" non sono presenti cipolla, carota, sedano e patate. Le olive sono più abbondanti, sia verdi, sia nere. Sono presenti il prezzemolo, l'origano e i capperi. Vino bianco al posto del brodo. Lo stoccafisso è messo a bollire con alloro e fettine di limone. Accanto a questi due piatti emblematici, ci sono i "complementari": **lo stoccafisso bollito e quello al forno.** Il primo cuoce con un mazzetto di aromi che vanno poi tolti; quindi il pesce si unisce in vassoio con patate a pezzi già bollite: il tutto condito con olio, limone, sale e pepe.

Nella variante al forno, i filetti di stoccafisso sono stesi su strati di patate tagliate sottili, con molto olio che va assorbito durante la cottura.

La pietanza di più remota origine è lo "stoccafisso e bacilli", persino protagonista di canzoni popolari in dialetto. Il termine "bacilli", che sta per "baccelli", si riferisce in questo caso alle fave. Le fave impiegate in questo piatto - la cui origine si perde nella notte dei tempi - sono quelle secche e spezzettate, **le cosiddette "fave greche"**. La ricetta è piuttosto semplice: lo stoccafisso (come sempre ammollato, spellato, diliscato e spezzettato) e le fave cuociono in due tegami separati; poi vengono mescolati nella medesima terrina dove si aggiungono olio, aglio, limone, sale e pepe e un mazzetto di odo-

ri prima di servirlo. Oggi il piatto è caduto in disuso e le fave sono state sostituite dalle patate.

Nella Riviera di Ponente

Ci sono poi **interessanti ricette** della Riviera di Ponente. **Lo stoccafisso "all'onenegliese"**, che prevede l'aggiunta finale nel tegame, dove lo stoccafisso è stato cotto con il consueto battuto passato al vino bianco e con patate a fette e funghi secchi, di **un'abbondante quantità di carciofi tagliati a fette sottili.** Una variante di tale ricetta prevede l'aggiunta di olive, di pinoli e foglie di alloro. In tempi più recenti, si prevede la presenza di peperoni e salsa di pomodoro. Sempre in Ponente, troviamo **lo stoccafisso ripieno** che si confeziona con il pesce non aperto del tutto, nel quale si inserisce un battuto di polpa di stoccafisso, prezzemolo, aglio, parmigiano, due uova, olio, pane grattugiato, foglie di lattuga (o bietolina), sale e pepe. Il pesce insaccato in una retina cuoce nel solito soffritto, con l'aggiunta di patate e peperoncino.

Una zona dove è tradizione lo stoccafisso è **Badalucco in Valle Argentina.** **La ricetta "alla baucogna"** prevede la presenza nel tegame di cottura di pinoli, gherigli di noce e nocciole. C'è poi il **popolare brandacujun** (in provenzale *brandade*) che richiede una lenta cottura, in un ampio tegame, di stoccafisso e patate, il tutto ridotto in piccoli pezzi. Patate e stoccafisso non vanno mescolati ma integrati con continui scuotimenti del tegame.



Cinghiale con fagioli

(*Sirboni e pisu*)

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastro

Una ricetta rustica e tradizionale ogliastrina dai sapori intensi.

In Ogliastro, il rapporto con la natura affiora in tanti aspetti identitari della popolazione e impatta nella quotidianità, nelle abitudini, nei costumi e non dammeno nella cucina. Una cucina povera per ingredienti ma ricca di sapori, preparata con poca spesa e molta fantasia, affascinante per le storie che vi si celano, che affonda le proprie radici nella cultura pastorale e contadina del luogo, ma anche frutto dei **tanti intrecci culturali che nel tempo hanno temprato il carattere della tavola**. Una cucina che rappresenta l'arte della sopravvivenza, dove si ripetono antichi gesti ricchi di significati, di funzioni, di

valenze culturali, capaci di far filtrare dai piatti l'essenza della terra e ognuno di questi ci insegna il valore del cibo.

La carne di cinghiale è molto utilizzata nella cucina dell'Ogliastro

La carne di cinghiale (*sirboni*) è ampiamente utilizzata nella cucina tradizionale ogliastrina, costituendo un'importante fonte alimentare fin dal tempo dei Romani, come testimoniato dai numerosi ritrovamenti di ossa nei siti archeologici. Questo ungulato è da sempre considerato una preda ambita per la sua capacità nel difendersi e per la sua carne, magra e saporita. La sua caccia viene praticata ovunque sin dai tempi più remoti e in Ogliastro non deve essere vista unicamente come attività predatoria e passatempo per molti, ma **rappresenta anche un momento di trasmissione di conoscenze ancestrali e di aggregazione sociale** che fonde insieme uomini di ogni ceto sociale ed economico, in un'unione di scopo e solidale. L'animale, selvatico e pericoloso, rappresenta il simbolo delle forze avverse con cui l'uomo deve misurarsi per sconfiggere la natura selvaggia e ostile, quasi a simulare i conflitti e le avversità che la comunità deve attraversare per arrivare al premio: la cattura e la divisione della preda, per l'appunto la carne di cinghiale, secondo **un ben preciso rituale saturo di simbolismo**, ancora oggi in uso, e seguendo criteri di priorità. La pratica venatoria verso gli ungulati rappresenta una metafora ove la compe-





tizione tra uomini, e tra questi e gli animali, si manifesta in un cerimoniale in cui vengono esaltati quei comportamenti virili, espressione di valore e coraggio. Rappresenta il controllo che l'uomo vorrebbe avere sulla natura, rendendosi capace di affrontarne i lati più terribili e di contenerne gli aspetti più tumultuosi e improvvisi.

*Il sapore è intenso
e delicato
al tempo stesso*

Il sapore della carne di cinghiale, intenso e delicato al tempo stesso, la sua consistenza compatta, la sua versatilità, la rendono **protagonista di molte ricette** e consentono di cucinarla in molti modi: al forno, arrosto, in umido, oppure di trasformarla in deliziosi insaccati. Si tratta di una carne non grassa, ma ricca di proteine e ferro, quindi di alto valore nutrizionale. Questo piatto la vede protagonista unitamente ai fagioli in un'associazione di probabile origine spagnola.

La pietanza, prelibata e ricercata, mette insieme sostanza, concretezza e gusto, attraverso l'unione di due ingredienti di eccellenza del territorio: **cinghiale e fagioli di montagna**. Una ricetta rustica e tradizionale capace di

portare indietro nel tempo e valorizzare il sapore caratteristico della carne e nello stesso tempo, grazie ai fagioli, di smorzarla nei toni, ingentilendola, con un risultato che rivela raffinatezza e velluto al palato. La salsa di pomodoro e l'aromaticità del timo ben stemperano l'ag-

gressività del piatto regalando i giusti profumi e la corretta grassezza, mentre il vino Cannonau, robusto e corposo, influenzerà il risultato finale con una nota astringente che si sposa perfettamente con i sapori intensi della pietanza, apportando profondità al gusto.

CINGHIALE CON FAGIOLI

Ingredienti: 1 kg di polpa di cinghiale, 500 g di fagioli borlotti, 400 g di passata di pomodoro, 4 spicchi di aglio, 1 cipolla media, 5 foglie di alloro, ½ l di vino Cannonau, olio extravergine di oliva, sale, 3 rametti di timo, 1 rametto di mirto.



Preparazione: mettere in ammollo i fagioli per 12 ore, lavare bene la carne sotto l'acqua corrente fredda per eliminare eventuali tracce di sangue o impurità che potrebbero contribuire all'odore di selvatico. Tagliare la carne a pezzettoni eliminando le parti più fibrose e grasse. Preparare la marinatura con il vino, l'alloro e 2 spicchi d'aglio, e lasciar marinare la carne in un ambiente fresco per almeno 2 ore.

Terminata la marinatura, togliere la carne dalla ciotola, e in una casseruola, meglio in coccia con i bordi alti (sa casseruola), soffriggere aglio e cipolla tritata in 3 cucchiaini di olio, aggiungere la polpa di cinghiale e farla rosolare a fiamma vivace per qualche minuto. Unire la passata di pomodoro, abbassare la fiamma e proseguire la cottura dolcemente, coprendo con un coperchio. Dopo circa un'ora e mezza, mettere i fagioli e salare, continuando la cottura per almeno 45 minuti (se fosse necessario aggiungere acqua bollente), e infine togliere dal fuoco e unire i rametti di timo e di mirto.



La cucina di frontiera di Finale Emilia

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*Le contaminazioni
incrociate fra la
tradizione ebraica
e quella locale.*

Nell'Emilia *felix* ci sono realtà tutte da scoprire, al di là di star riconosciute come la piadina romagnola o i prosciutti parmensi. **Finale Emilia, lo dice il nome stesso, è terra di confine** tra le province di Modena, Ferrara, Mantova e Bologna, ma il suo non è solo un mix geografico, bensì pure storico e antropologico, con tracce importanti anche a dimensione culinaria, tanto che **"nella tavola delle rezdore finalesi bolle una tradizione che abbraccia più province"**.

Al tempo degli Estensi, duchi di Modena e Ferrara, il fiume Panaro, che la attraversava, era flusso di tratte commerciali che, attraverso il Po, arrivavano sino alla laguna veneziana, tanto che la stessa Finale venne ribattezzata la Venezia degli Estensi. Quando, nel XVI secolo, diverse **comunità ebraiche vennero scacciate dai**

territori del dominio spagnolo, i duchi d'Este colsero l'opportunità di dare asilo ad alcune famiglie per far tesoro del loro spirito commerciale e quindi dell'iniezione di nuovi capitali a livello locale, tanto che, nel 1600, **Donato Donati fu il primo cui venne concessa la possibilità di acquisire un palazzo al di fuori del ghetto** e lo stesso Donati diede vita, poi, a un cimitero ebraico che, dopo un attento restauro negli ultimi anni, è una delle più importanti testimonianze della civiltà ebraica non solo a livello regionale. È su tali basi che **Finale Emilia è diventata un'interessante (e golosa) testimone delle contaminazioni incrociate avvenute fra la tradizione ebraica e quella locale**, a sua volta incrocio di tradizioni modenese e ferrarese. Forse non è un caso che testimone quotidiana di queste contaminazioni sia **Giovanna Guidetti**, cuoca talentuosa, con un passato di dirigente nel settore bancario, il cui locale è sito proprio all'interno di quello che fu palazzo Donati. Nel suo libro vi sono testimonianze importanti di come usi e tradizioni ebraiche abbiano trovato sede stabile in quella che fu la Venezia degli Estensi.

*Il gusto tentatore di una torta
di pasta sfoglia con
grasso d'oca e parmigiano*

La torta degli ebrei, italianizzata anche come tibuia o sfogliata, ambasciatrice intrigante. **"Una storia che si confonde con le nebbie della leggenda"**, come ben descritto da **Gianluca Borgatti** e **Celso Malaguti** nel loro bel libro *La Cucina Finalese*. **Le prime tracce risalgono al 1600** per opera della **famiglia Belgradi**, che riportò una **preparazione diffusa in area balcanica**, ossia il *burek* turco, rivisitato con altre varianti nel Ferrarese, le *buricche*, e nel Reggiano, le *chizze*. Il suo gusto tentatore, tanto che nei registri delle carceri locali venne annotato come, nel 1626, un certo **Giacomo Bertancini** avesse sottratto a un suo compagno di cella ebreo una "torta grassa". Il grasso d'oca, e non suino, ovviamente, a farcire una delicatissima e paziente lavorazione di pasta sfoglia abbinata a una ricca dose di parmigiano, tramandata silenziosamente a livello familiare. **Un'esclusiva golosità riservata al ghetto e ai suoi residenti.**

Nel 1861 cambia la storia, ma qua i protagonisti non sono **Cavour** e **Vittorio Emanuele II** con i Savoia a fondare il Regno dell'Italia unita, ma più semplicemente tale **Mandolino Rimini**, figlio di Aronne. Galeotta qualche scappatella fuori dal ghetto. Si innamora di una donna locale, di famiglia cattolica. Decide di dare una svolta alla sua vita e abbandonare la stella di David. Al fonte battesimale diventa **Giuseppe Maria Alfonso Alinovi** rinnegando la storia secolare di famiglia. Che la Torah lo fulmini, ripudiato da tutta la comunità ebraica locale. Come vendicarsi, prendendo per la gola



non i suoi ex correligionari, ma la comunità che l'ha accolto? L'arma segreta? La torta, ovviamente, che aveva visto preparare in casa con amore, solo che qui cambia gli ingredienti. **Al posto del grasso d'oca, il peccaminoso grasso suino.** Un successo. In breve **Beppino Alinovi diventa la star dello street food del tempo**, tanto da stimolare anche la concorrenza di altri artigiani di peccaminosa sfogliata. Tra questi **"al zop Tiburzi"** (un certo Tiburzi, zoppicante nell'aggirarsi tra le strade locali con il suo carretto). I due si sfidano, goliardicamente, "a colpi di insulti bonari in rima", ma **il Tiburzi la spunta con il suo mantra "l'è calda c'l bui"** (è calda che bolle), tanto che la torta ebraica viene via via ribattezzata dai locali **tibuia**, un acronimo del Tiburzi e del suo mantra.

In anni recenti, è stata rinominata sfogliata, protagonista del cibo di strada

In anni recenti, per rispettosa equidistanza tra i contendenti storici, è stata rinominata *sfogliata*, **con tanto di festa dedicata a partire dal 1994**. La tradizione dell'essere protagonista del cibo di strada alla finalese si è mantenuta nel tempo, con ambasciatrici, molto spesso, le donne di casa che la vendevano, per arrotondare le scarse risorse domestiche, tenuta ben calda in un apposito trabiccolo di legno. Tra queste un volto iconico, quello di **Iolanda Grossi in Paganelli**, immortalata in molte foto d'epoca. **Una sola regola:** non vi è nessuna macchina, anche nell'ipertecnologico terzo millennio, che la possa assemblare: vige la legge del **"sempre e rigorosamente a mano"**. Non troverete più le madri di famiglia a venderle per strada, ma è presente praticamente in tutti i locali: alcuni, ancora, quale calamita intrigante, espongono in vetrina il vecchio trabiccoletto di legno usato dalle nonne. Tradizione vorrebbe che fosse la consolazione del 2 novembre, dedicato al ricordo dei propri defunti ma, in terra cattolica, la si è voluta ufficializzare l'8 dicembre, festa dell'Immacolata



Concezione. Sia come sia, c'è piena libertà nel papparsela a quattro palmenti. Niente posate, avvolta in carta gialla, questa millefoglie salata e filante **si può aggredire a morsi impenitenti** anche se, più elegantemente, con il rispetto dovuto, **c'è chi la omaggia "sfogliandola un po' alla volta, come petali di rosa"**. A ricordo e dovuto rispetto della tradizione, nella festa dell'8 dicembre è possibile riprovarla nella sua veste originaria, ossia farcita con grasso d'oca. Per valorizzarla, al saluto finale, un **bicchierino di Anicione**, un distillato locale a base di anice, che qualcuno, per giustificarne il bis conseguente, sostiene che, nelle fredde giornate invernali, serve "per liberare le vie respiratorie". Pionieri, a suo tempo, i **fratelli Barth**, giunti dai Grigioni, cui è stata dedicata una via nel centro storico.

Altre curiosità nella tradizione ebraica finalese

Nella tradizione ebraica di Finale Emilia giunta ai giorni nostri non c'è solo la *tibuia*, o torta degli ebrei, ma grazie all'ambasciata culinaria tenuta viva da Giovanna Guidetti, possiamo trovare anche altre curiosità. Per esempio, **la minestra di Esaù**. Una preparazione di lenticchie rosse irrobustita da un trito di spezie e una passata di pomodoro. A conferma di come sia radicata la tradizione nella comunità ebraica, il nome deriva da quando **Esaù**, primogenito in famiglia, tornato esausto dal lavoro dei campi, barattò, con il fratello **Giacobbe**, i diritti di primogenitura per un piatto di lenticchie, uni-

ca risorsa della povera dispensa. Da qui il significato traslato del termine **"per un piatto di lenticchie"**, ossia un baratto avventato, tra quello che si cedeva e quanto si poteva ottenere in cambio. Altrettanto curiosa la **ruota del faraone**. In realtà **una sorta di pasticcio di tagliolini rinforzato con polpettine di carne, uvetta e pinoli**. Tuttavia, l'abile manualità delle *rezdore* del ghetto lo "modellava" in maniera tale che i tagliolini ricordassero le onde del Mar Rosso con in mezzo le polpettine negli anfratti di superficie. Messe quasi a galleggiare, come gli egiziani travolti dai loro carri e sommersi dalle onde mentre cercavano di riaccuffare gli schiavi liberati da Mosè. Il menu finalese, frutto di incrocio e glosa simbiosi reciproca, potrebbe continuare a lungo, ma lo lasciamo alla curiosità di chi deciderà di approfondire, eventualmente, direttamente *in loco*.





Cappuccino, la più popolare declinazione dell'espresso

di Roberto Mirandola

Accademico di Padova

*Il suo nome - in italiano
- è lo stesso in ogni dove.*

Se non siete mai stati attratti dalle sue sinuose striature color nocciola, se non vi ha sedotto la crema densa e vellutata che accarezza il palato e mantiene la sua morbidezza fino in fondo alla tazza, se non siete stati soggiogati dal profumo di vaniglia e caramello o conquistati dal retrogusto di cioccolato e frutta secca... allora non avete mai assaporato un vero cappuccino!

Un espresso ristretto, preparato a regola d'arte, unito a latte cremato e latte caldo in parti uguali, costituisce una delle bevande più ordinate nei bar e nelle caffetterie di tutto il mondo il cui nome - in italiano - è lo stesso in ogni dove: cappuccino. Tuttavia non è raro che tale termine venga abusato per descrivere preparazioni che nulla hanno a che vedere con la famosa bevanda.

*Un'operazione
nient'affatto banale*

Ottenere un cappuccino perfetto è un'operazione nient'affatto banale: occorrono **gli ingredienti giusti, l'attrezzatura adatta e "la mano" di un esperto barista.**

Il vero cappuccino è composto da **quattro parti di latte (100 ml) e una di caffè espresso (25 ml) con 1 cm di crema sopra e dovrebbe avere un anello di 1 cm di caffè e una macchia bianca al centro.** Una **miscela di caffè pregiati** sa sprigionare una varietà di aromi e sfumature che spazia dalle note floreali ai sentori delle spezie. Il latte, con il suo contenuto di grassi e proteine, è in grado di liberare tali



aromi esaltando le caratteristiche più segrete dei suoi chicchi. Poiché questo vale sia per i pregi sia per i difetti, è impossibile realizzare un buon cappuccino con un espresso di qualità mediocre o, ancor peggio, scadente.

In secondo luogo **il latte**, rigorosamente fresco, intero e alla temperatura di 3-4°C. Tale ingrediente deve essere **montato freddo** dalle sapienti mani del barista per aumentare di volume. Il risultato non deve mai essere una schiuma di latte. Il cappuccino fatto con i sacri crismi si caratterizza per la sua **finissima crema senza bolle**, che si amalgama perfettamente con l'espresso garantendo quella sensazione suadente e morbida che accompagna la degustazione fino all'ultimo sorso. **La temperatura della macchina va regolata ad hoc** in modo che possa sviluppare il **giusto vapore, secco e caldo**, in grado di montare dolcemente il latte senza mai far superare all'acqua i 92 °C, che brucerebbero il sapore dell'espresso. **La lattiera utilizzata** deve essere in acciaio inossidabile e avere una forma tale - bombata sul fondo e più ristretta nella parte superiore - da **permettere il perfetto movimento del latte durante la**

montatura. Una volta scaldato il latte, questo non deve essere mai utilizzato per eventuali successive preparazioni.

*Anche la tazza
ha la sua importanza*

Anche la tazza ha la sua importanza. Il cappuccino va servito in una tazza **di porcellana** della capienza di circa 150-160 ml, **di forma svasata e con il fondo conico** per permettere al latte montato di abbracciare perfettamente il caffè nel momento in cui viene versato, creando una crema lucida dalla fine tessitura, densa e vellutata da scivolare morbida sul palato. Solo così il cappuccino potrà donare quel piacevole **gusto persistente.** Infine, **lo zucchero.** Per non rischiare di coprire il gusto del caffè, che comunque è già in parte addolcito dalla crema, è consigliabile aggiungere poco zucchero: uno-due cucchiaini o una bustina sono più che sufficienti. Il cappuccino, se preparato a dovere, non necessita di altro. È già perfetto così come sopra descritto. Quindi nessuna spolverizzata di cacao, cannella o altro.



Lo squalo a tavola

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

Sono molti gli squaloidi che troviamo sul mercato, dalla verdesca al palombo: li acquisteremmo se sapessimo che si tratta di carne di pesceccane?

S spesso, al supermercato, abbiamo acquistato belle fette di pesce surgelato, ben confezionato in vaschette, e non sappiamo che porteremo in tavola una bella porzione di... squalo. **Non si troverà mai sull'etichetta la dicitura "filetto di pesceccane"**, bensì verdesca, palombo, mako, spinarola. Sono tutti squaloidi. In effetti, **esistono circa 350**

varietà diverse di squali e non tutti gli esemplari sono commestibili.

La carne di squalo non è vietata dalla legge

La carne di squalo non è vietata dalla legge ed è anche buona se cucinata in umido, fritta o alla griglia. Anzi, **alcuni chef la preferiscono perché priva di spine**. In Italia ne facciamo un grandissimo consumo, **siamo il secondo importatore europeo e il quarto del mondo** dopo Spagna, Corea, Cina. Non esiste ancora, in sede europea, una regolamentazione della pesca degli squali per un problema più culturale che tecnico; è difficile, infatti, pensare alla commestibilità di un predatore considerato pericoloso per l'uomo. Ed è per questo che **al mercato vengono usati i vari nomi delle specie**. I venditori poco seri, per tale

motivo, sono incentivati a frodare vendendo un prodotto che, **una volta tagliato e ben presentato, può essere spacciato per pesce spada o tonno**.

Il consumatore, all'atto dell'acquisto, dovrebbe controllare attentamente le etichette del pesce che, per legge devono indicare la tracciabilità. Inoltre è importante acquisire familiarità con i nomi delle diverse specie di squali. È inoltre indispensabile evitare l'acquisto di prodotti senza etichetta, o con etichettatura incompleta.

Non entra solo nella gastronomia, ma anche in farmacia negli integratori

Lo squalo non entra solo nella gastronomia ma anche in farmacia negli integratori alimentari **sotto il nome di "squaleone"**, una sostanza estratta dal fegato dello squalo.

Se passiamo poi, a considerazioni relative all'ecosistema, dobbiamo ricordare quanto ripetutamente evidenziato dal WWF: è meglio non incentivare il consumo della carne di squalo. La pesca intensiva di tale specie, nel corso del tempo, sta portando all'estinzione degli squali, che, fra l'altro, oltre a ripulire i mari dall'anidride carbonica, essendo predatori, mantengono in equilibrio la popolazione di mari e oceani diminuendo la popolazione di prede e salvaguardando la biodiversità. Ricordiamo anche che **l'inquinamento dei mari può contaminare la carne** dello squalo con metalli pesanti, residui organici, microplastiche ecc. Il consumo di tali sostanze può avere effetti negativi, anche gravi, sulla salute umana.





Un agrume dalle straordinarie proprietà

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

Il limone, in ogni stagione, trova una collocazione nutrizionale propria, con indiscutibili riflessi salutari.

Proveniente dall'Oriente e poi coltivata in Mesopotamia, la pianta del limone fu introdotta a Roma. Nel 1951, uno scavo archeologico a Pompei, portò alla luce una casa, meravigliosamente affrescata, denominata "casa del frutteto" sulle cui pareti spiccavano, dipinte, esotiche piante e, fra queste, anche i limoni.

Le prime descrizioni dell'impiego terapeutico del limone risalgono al III secolo a.C., con **Teofrasto** di Ereso, allievo e poi successore di **Aristotele** nella scuola peripatetica nel liceo di Atene. Teofrasto, il cui vero nome era Tirtamo, venne definito da Aristotele "divino parlatore", appunto per la magnificenza dell'eloquio. **Considerato il padre della "fitoterapia"**, nella sua monumentale opera sulle piante **descrive il limone**

come antidoto contro diversi veleni.

Dopo il crollo dell'Impero Romano furono gli Arabi, nell'VIII secolo, a portarlo in Andalusia e poi in Sicilia.

La scoperta della proprietà di curare lo scorbuto

A scoprire le straordinarie proprietà del limone per sconfiggere lo scorbuto fu il capitano di Sua Maestà, **John Lind**, che in un celebre esperimento, nel maggio del 1747 (il primo vero *trial* nella storia della medicina), dimostrò che il succo di limone era in grado di guarire, in una sola settimana, la malattia che decimava i marinai durante le lunghe traversate. Prima di Lind vennero pubblicati più





all'assorbimento del calcio nel duodeno, mentre la "citrina" (flavonoide) esercita un'azione tonica a carico dell'epitelio capillare. **Il succo di limone** facilita la formazione di carbonati di calcio e potassio, mantenendo l'alcalinità naturale del sangue nella nausea da ipo- o iper-acidità, e si comporta **come regolatore dell'ambiente gastrico**.

Una spremuta di limone con acqua e miele al mattino

In bioterapia funzionale si ricorre al limone per ottenere un effetto terapeutico. Una fetta di limone cosparsa di zucchero sulle due superfici è molto efficace nella nausea gravidica.

Fra le popolazioni mediterranee, maggiormente affette, per il clima, da gastroenteriti, prevale l'uso astringente e antidiarroico. Fra quelle nordiche, l'assunzione mattutina del succo di limone risolve la stipsi cronica. La ragione è dovuta al fatto che la vitamina C e l'acido citrico stimolano la produzione di bicarbonati e la secrezione biliare. Al mattino, una spremuta di limone, con acqua e miele, esercita effetto lassativo nella stipsi inveterata. Infine, per frenare un transito patologico come la diarrea, o nella colite ulcerosa, l'uso di riso, uovo sodo, parmigiano e succo di limone risolve il fastidioso problema in attesa della terapia farmacologica idonea.

di 80 libri sullo scorbuto, ma solo **Franz de Le Boë** (1614-1672), docente a Leida, aveva affermato che gli agrumi potevano guarire quella malattia. Si saprà solo nel 1912, grazie ad **Albert Szent-Györgyi** (Premio Nobel per la Medicina nel 1937), che l'acido L-ascorbico era il vero antiscorbuto, oggi conosciuto come vitamina C.

Le diverse varietà e le qualità salutari

La pianta del limone è sensibile alle escursioni termiche e **predilige aree costiere a clima caldo secco**. Nel corso dell'anno **si susseguono varie fioriture e diversi tipi di frutti**: i "marzani", invernali; i "maiolini" o "bianchetti", tra fine inverno e primavera; i "verdelli" dalla fioritura estiva; infine, i "bastardi" nel periodo autunno-inverno. In Italia le varietà più diffuse sono il lunario, il monachello, l'interdonato, il femminello, il limone di Procida e, ovviamente, quello di Sorrento.

Il contenuto principale è costituito dall'acqua; seguono vitamina C e acido citrico, pochi gli zuccheri. 100 g di limoni contengono 50 mg di vitamina C: il fabbisogno quotidiano varia da 70 a 90 mg, pari al consumo di un'arancia o altro agrume. La scarsità degli zuccheri (solo 11 kcal%) rende il **limone utile ai diabetici** con l'aggiunta di **un'azione ipotensiva, antiuricemica e antireumatica**. Il frutto previene l'aterosclerosi e **mantiene fluido il sangue**. Nella scorza del limone (detta zesta), sono conte-

nuti derivati terpenici, dotati di **azione antisettica, battericida, antimicotica, antipiretica ed eupeptica (digestiva)**. **La funzione battericida della buccia** è efficace contro vibrione del colera, meningi e stafilococco e attiva contro tifo, tubercolosi e difterite. Non sorprende, dunque, che, durante la diffusione del colera a Napoli, nel secolo scorso (1973), venisse prescritto l'uso del limone come preventivo e terapeutico. **Esso possiede, inoltre, un'attività ansiolitica e antidepressiva**, con l'incremento di serotonina e dopamina. In bioterapia funzionale, viene sfruttata **l'azione cicatrizzante** antibatterica e astringente **preparando una semplice emulsione di succo di limone e olio evo al 50%**, da applicare nelle aree eczematose, dove all'effetto emolliente dell'olio si aggiunge quello terapeutico del limone, con la formazione di un film lipidico protettivo.

L'acido citrico naturale contribuisce





Giunti Editore,
Firenze-Milano, 2024, pp. 192
€ 19,90



Senza capirlo subito, come avviene per molte esperienze della vita, Sarah scoprì cosa significhi dialogare col cibo il giorno in cui, maturanda

Santo Palato

di Sarah Cicolini

classica, decise di organizzare a casa sua il tradizionale pranzo di fine anno con studenti e insegnanti, rompendo l'abitudine di optare per un ristorante della zona. E, scegliendo le persone da cui farsi aiutare, fece per la prima volta l'esperienza di creare e capitanare una squadra. E questa non fu che la prima avvisaglia di quello che le riservava il futuro. "Ufficialmente" destinata alla professione medica, continuò a coltivare la sua passione per la cucina, relegata al ruolo di hobby. Poi arrivò il trasferimento dal natìo Abruzzo a Roma e la decisiva illuminazione: la medicina non faceva per lei, all'hobby andavano dedicate tutte le sue energie. Il tutto senza perdere di vista le esperienze e gli insegnamenti del suo ambiente originario: per usare le sue parole essere

"una ragazza di campagna, ma cresciuta in città" e, di conseguenza, cucinare in modo coerente con tale presupposto. Le magistrali ricette della cuoca fanno da contorno alle sue ragionate note biografiche, quasi a creare una simbiosi fra il vissuto e il cucinato, dove quasi nulla è lasciato al caso, perché a cercarlo il nesso si trova, anche a costo di fare indignare i molti cultori (ahimè) di quello che l'autore della prefazione, Francesco Seminara, definisce "fighettismo gastronomico" quando fa notare lo spazio che Sarah ha dedicato nel suo ricettario alla cucina del quinto quarto. La lettura di "Santo Palato" lascia al recensore un interrogativo: e se dal tronco della gastronomia fosse nato il promettente ramo della capacità di scriverne?

Albatros,
Roma 2024, pp. 354
€ 14,90



La sindrome di Proust... non è un artificio letterario, è un fatto fisiologico" e se a dire di averla provata è una biologa nutrizionista, con una solida e ultratrentennale esperienza sul campo, bisogna proprio crederci. Poi si scopre un altro precedente: Francesca, trisavola di Vera, aveva compilato una raccolta di ricette dal titolo

Memorie di sapori...

Emozioni di Cà d'la Magnolia

di Vera Dini d'Arezzo

eloquente e accattivante, *Il piacere di ricevere*. Oggi tale raccolta, con le modifiche e gli adattamenti che l'hanno messa al passo con i tempi, giunge a noi come testimonianza di sensazioni, esattamente come il sapore delle madeleine de *Alla ricerca del tempo perduto* che aveva riportato Proust ai tempi degli incontri domenicali con la zia Léonie, e con il non celato proposito di farne dono al presente e consegnarla al futuro. Non siamo a Combray, ma nella fertile Lomellina, vertice lombardo di quello che, insieme alle province piemontesi di Vercelli e Novara, viene considerato il triangolo d'oro della risicoltura italiana, e non solo. Il piacere di ricevere ha le sue regole, che iniziano una settimana prima e si concludono il giorno dopo il pasto e devono tenere con-

to delle opportunità stagionali. La descrizione delle ricette segue la successione tradizionale, dall'antipasto al dolce, ma non per questo assume il ruolo di un mero *vademecum* di tecniche culinarie: sono frequentissimi i richiami storici, familiari e personali, che vivacizzano l'esposizione e contribuiscono al piacere della lettura. L'Autrice completa l'opera scendendo in campo con due contributi originali e legati al suo nome: il riso al caviale e la zuppa di Vera, un felice quanto insolito abbinamento fra ingredienti della cucina contadina e componenti di alto lignaggio, come sono le uova di storione nel primo caso e il tartufo bianco nel secondo, abbinamento che poi si ritrova in molte altre stimolanti proposte culinarie man mano che si procede con la lettura.