

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. 335, MARZO 2021 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RW/

MARZO 2021 / N. 335

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI

MARIO BASILE, GIUSEPPE BENELLI, GIORGIO BORSINO,
GIANCARLO BURRI, EMILIO CASATI, ELISABETTA COCITO,
SILVIA DE LORENZO, ROBERTO DOTTARELLI,
PIETRO VINCENZO FRACANZANI,
GABRIELE GASPARRO, ANNA LANZANI,
VASCO MARZINI, NICOLA NOCILLA, GIGI PADOVANI,
MORELLO PECCHIOLI, PAOLO PETRONI,
ANTONIO RAVIDA, GIANCARLO SARAN,
ALDO E. TÀMMARO, ANDREA VITALE, ROBERTO ZOTTAR.

CREDITI FOTOGRAFICI

ADOBE STOCK, LORENZO BELFROND.



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
E 150,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI E 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA

DIGITALIALAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO

SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



SPEDIZIONE

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

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

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



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

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



In copertina: elaborazione grafica dell'opera
"La Maddalena" (1525), Bernardino Luini,
National Gallery of Art, Washington

Focus del Presidente

3 Tutto cambia, nulla cambia
(Paolo Petroni)



Tradizioni • Storia

4 Dante Alighieri e il cibo
(Aldo E. Tàmmaro)

6 San Giuseppe e i bignè fritti
(Roberto Dottarelli)



Territorio • Turismo • Folklore

8 La sacra tradizione della cucina
pasquale in Lunigiana
(Giuseppe Benelli)



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.



- 10** Gorizia e Nova Gorica capitali della cultura europea 2025 anche in cucina!
(*Roberto Zottar*)
- 12** Aceto balsamico, quello vero
(*Morello Pecchioli*)
- 14** Cannoli e cassata siciliana, patrimonio gastronomico nazionale
(*Nicola Nocilla*)
- 16** I duecento anni del Maraschino dei Luxardo
(*Pietro Vincenzo Fracanzani*)
- 18** Il formaggio Piora
(*Emilio Casati*)
- 20** I ravioli di Gardel
(*Anna Lanzani*)
- 22** *Lo pan ner*
(*Vasco Marzini*)
- 24** Il bardiccio, da brutto anatroccolo a insaccato goloso
(*Giancarlo Saran*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 26** Le morchelle, appuntamento di primavera
(*Giancarlo Burri*)
- 28** Tritordeum, chi è costui?
(*Giorgio Borsino*)

Ristorazione e Cuochi

- 30** Alta cucina vegetale (integrale)
(*Gigi Padovani*)



- 32** Eppur si muove
(*Elisabetta Cocito*)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 34** Il custode della nostra sicurezza
(*Andrea Vitale*)



- 36** Merendine sì, merendine no
(*Antonio Ravidà*)

- 37** Le famiglie italiane hanno riscoperto il miele
(*Gabriele Gasparro*)

- 38** Sale e pepe
(*Mario Basile*)

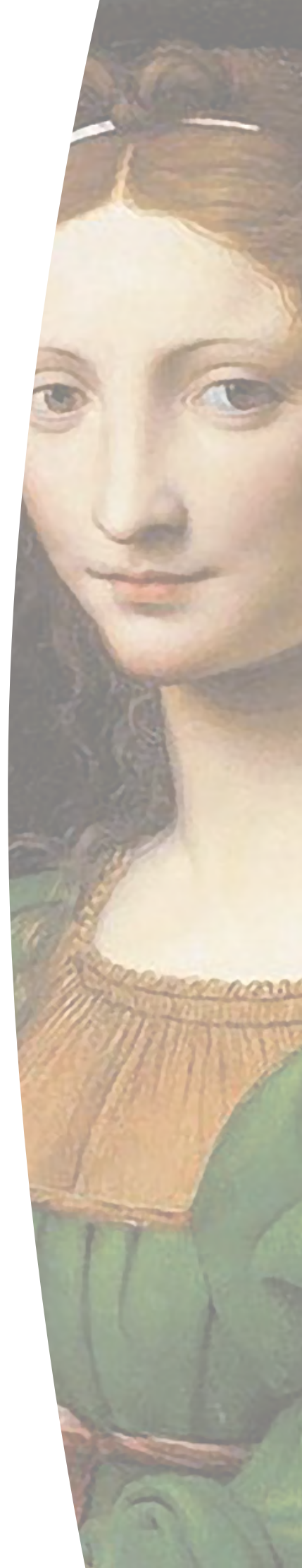


In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro

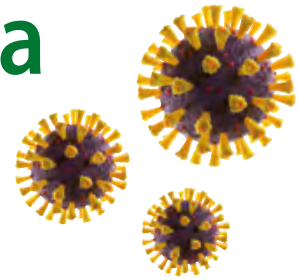
Le rubriche

- 41** Convocazione XVIII Assemblea Ordinaria dei Delegati
- 42** Riunione dei Coordinatori Territoriali
- 44** Gli Accademici durante il *lockdown*
- 48** Calendario Accademico
- 53** Accademici in Primo Piano
- 59** Eventi e Convegni delle Delegazioni
- 64** Attività e riunioni conviviali
- 65** Carnet degli Accademici
- 66** International Summary





Tutto cambia, nulla cambia



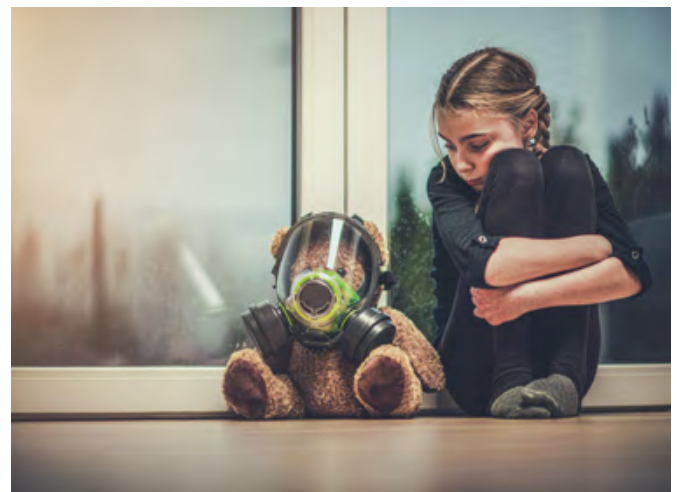
Aumentano i colori delle regioni e le Istituzioni che dovrebbero vegliare su di noi, ma la vera speranza è che siano presto disponibili molti vaccini.

di Paolo Petroni

Nel celebre romanzo *Il Gattopardo*, Tancredi, il nipote prediletto del principe di Salina, afferma che *“se vogliamo che tutto rimanga com'è, bisogna che tutto cambi”*. Questa paradossale affermazione viene in mente osservando quello che sta accadendo in Italia per combattere la pandemia. **Il vituperato strumento giuridico del DPCM** (Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri), bollato da eminenti costituzionalisti e fini giuristi come incostituzionale (in quanto atto amministrativo non sottoposto ad alcun controllo che limita le libertà personali), **sopravvive beatamente come ai tempi andati** (ma con l'ultimo provvedimento pasquale è stato opportunamente adottato il Decreto Legge). L'arlecchinata delle colorazioni regionali, anch'essa oggetto di molte critiche, rimane ben salda, anzi si rafforza: **da tre colori** (giallo, arancione, rosso) **si passa a cinque**, con l'aggiunta del glorioso bianco (auguri alla Sardegna che potrà rivedere gli Accademici riuniti festanti al ristorante) e del tenebroso arancione scuro o “rinforzato”, dove ora dovranno restare chiusi anche barbieri e parrucchieri in quanto acclarati luoghi di contagio. Ai colori regionali, tanto per complicare la vita, si aggiungono quelli comunali e provinciali (le province che erano state abolite rinascono a nuova vita).

La trovata dei colori è la stella polare in Italia

La trovata dei colori è la stella polare in Italia (si trova raramente in altri Paesi tra i quali il Canada e la California): noi siamo molto bravi e, come è noto, abbiamo i più bravi virologi, immunologi, infettivologi che tutto il mondo ci invidia. Ma noi abbiamo anche il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), il Comitato Tecnico Scientifico (CTS), la Protezione Civile, il Commissario Straordinario e, ovviamente, la Cabina di regia. A questi Enti sono da aggiungere l'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), *dépendance* dell'EMA (European Medicines Agency) entrambi carrozzoni passacarte. Quindi siamo in una botte di ferro, tutti vegliano su di noi, non ci dobbiamo preoccupare **ora che anche l'Esercito è in campo**. Intanto si continua a non



poter viaggiare tra le regioni, a non poter circolare dopo le 22, a non poter andare a trovare amici e parenti, a chiudere ristoranti e bar (ove aperti) alle ore 18, a chiudere le scuole dalla sera alla mattina, per la gioia dei genitori e degli studenti.

È cambiato lo chef, ma il menu è rimasto lo stesso, se non peggiorato

Eccoci alla tanto invocata “discontinuità” e al marziale “cambio di passo” come i politici e i giornali amano ripetere. Insomma, è cambiato lo chef, ma il menu è rimasto lo stesso, se non peggiorato. **Intanto il virus avanza in modo preoccupante**, con le sue varianti e la paventata terza ondata. Non sarà che tutte queste misure siano poco efficaci? Magari il virus è daltonico e non riconosce il rosso dal giallo. Fortunatamente, migliori notizie ci vengono dai Paesi dove le vaccinazioni sono a uno stadio molto avanzato. In alcuni di essi la vita sta riprendendo. **Questa è la vera speranza, che siano disponibili molti vaccini, di molte aziende, e che siamo in grado di somministrarli**. Questa è la nostra unica via di salvezza, il resto è un tirare a campare (per chi ci riesce): i soldi per i ristori non ci sono, lo Stato non li ha, inutile girarci intorno. Ristoratori, albergatori, agenzie di viaggio, operatori turistici torneranno a respirare quando il virus sarà sotto controllo. **Manca poco, forse pochi mesi**, un ultimo sforzo che metta fine al caos dei vaccini e ne siamo fuori. Le scene dei locali riaperti a Mosca, negli Stati Uniti e a Cagliari ci danno speranza.



Dante Alighieri e il cibo

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

Anche l'opera del sommo Poeta contribuisce a sottolineare l'importanza dell'alimentazione nella vita dell'uomo.

Dopo i centenari di **Leonardo** (2019), **Raffaello** e **Artusi** (2020), eccoci ai 700 anni dalla morte del divin Poeta. **Dante visse in un periodo in cui la cucina non era ancora uscita dalla situazione di "oscurità" in cui l'avevano relegata**, insieme ad altre espressioni delle umane attività, eventi storici, credenze e consuetudini alto-medievali. La stragrande maggioranza della popolazione seguiva abitudini alimentari condizionate dall'esiguità dei mezzi finanziari e legate alle sole disponibilità del territorio. Dal canto loro, e tranne isolate e limitate eccezioni, le élite dell'epoca non avevano ancora maturato una cultura gastronomica e i loro deschi erano dominati dalla quantità e dal costo delle vivande e delle spezie che le insaporivano.

Un Dante ventenne non nasconderebbe un certo piacere per cibi e vini

"Grosse lamprede, o ver di gran salmoni/aporti, lucci senza far sentore./La buona anguilla non è già peggiore;/alose o tincche o buoni storioni./Torte battute o tartere o fiadoni:/queste son cose da acquistar mi' amore,/o s'e' mi manda an-



cor grossi cavretti,/o gran cappon di muda be-nodriti/o paperi novelli o coniglietti". **Questo primo approccio dantesco alla tavola costituisce buona parte del 125° dei 232 sonetti che compongono *Il fiore***, opera che la maggior parte della critica considera una riscrittura compendiosa del *Roman de la Rose* composta da un Dante ventenne durante un soggiorno in Francia. Nel sonetto 126 è poi contenuto un fugace accenno a "preziosi vini". Tali versi parrebbero delineare il profilo di una persona che non nasconde un certo compiacimento con i piaceri della tavola. Se e quanto Dante lo fosse nei suoi verdissimi anni non è dato di sapere. Tuttavia **Boccaccio fornisce una testimonianza sui rapporti del Poeta con il cibo**, riferito agli anni della maturità, che non lascia adito a dubbi: "Nel cibo e nel poto fu modestissimo, si in prenderlo all'ore ordinate e si in non trapassare il segno della necessità" e biasimava chi non si attenesse alle regole della sobrietà affermando "Questi cotali non mangiare per vivere, ma più tosto vivere per mangiare". **Un'altra testimonianza sul fatto che per Dante i principi**

contavano più del cibo la fornisce Giovanni Sermoni, vissuto fra il 1348 e il 1424, autore fra l'altro del *Novelliere*, in cui sono descritti 155 episodi di ghiotta cronaca riferiti a personalità dell'epoca: un'opera che probabilmente oggi qualcuno farebbe rientrare nella categoria del "gossip".

Il "divin Poeta" alla tavola del re Roberto d'Angiò

La novella 71 riguarda proprio il divin Poeta che, durante un soggiorno napoletano, venne invitato alla corte di re **Roberto d'Angiò** e, "Come solean li poeti fare", si presentò abbigliato con una certa trascuratezza; di conseguenza, "Fu messo in coda di taula" e, al termine del pasto, abbandonò la tavola ostentando il suo disappunto. **Il re si rese conto che il trattamento riservato al Poeta era stato inadeguato** e lo invitò nuovamente. Questa volta Dante si presentò con abiti sontuosi e il re lo fece accomodare "In capo della prima mensa"; una



volta seduto, il Poeta si strofinò le vesti con i cibi e le bevande che erano state servite e, alla sorpresa del re, replicò: "Santa corona, io conosco che questo grande onore ch'è ora fatto, avete fatto a' panni, e pertanto io ho voluto che i panni godano le vivande apparecchiate". Il re riconobbe le ragioni di Dante, ordinò che fosse rivestito con indumenti puliti e lo trattenne a corte per trarre altri insegnamenti dalla sua scienza.

Nei primi anni del 1300, il Poeta lavorò a un'opera, il cui titolo, **Il convivio, innesca nell'appassionato gastronomo la speranza di trovare ulteriori testimonianze di una sua passione per il cibo e la tavola**. Ma, svoltato l'angolo della conoscenza, ecco la delusione: **l'intento di Dante è quello di imbandire un banchetto destinato a saziare** non già la fame di vivande, ma **il desiderio di sapienza degli "animi gentili"** che, a causa di impegni familiari o civili, non avessero potuto dedicarsi agli agognati studi. L'opera si interrompe al quarto dei 15 trattati previsti, perché nel frattempo il Poeta aveva cominciato a dedicarsi alla *Comedia*, come si chiamò il poema, finché il Boccaccio, nel suo *Trattatello in laude di Dante*, non vi aggiunse l'aggettivo; il titolo *La Divina Comedia* apparve per la prima volta solo nella prestigiosa edizione stampata a Venezia da **Gabriele Gioiolo de' Ferrari** nel 1555.

Nel poema dantesco il cibo assume un'accezione prevalentemente negativa, oggetto di quella gola che i padri della Chiesa condannavano come vizio capitale e che si esprime in cinque modi: mangiando fuori tempo, molto frequen-

temente, ricercando cibi prelibati, eccedendo nella quantità, con soverchia avidità, esagerando nei condimenti. Ai golosi Dante dedica l'intero VI canto dell'*Inferno*, facendoli tormentare dal freddo, dal puzzo, dal fango in cui giacciono prostrati, e dai latrati di Cerbero, che "... graffia li spirti, ed iscoia ed isquatra", così come loro in vita tagliavano e spolpavano i cibi carni prima di portarli alla bocca famelica. Nei due canti del *Purgatorio* (XXIII-XXIV) dedicati ai golosi, i peccatori soffrono la fame e la sete, con l'aggravante punitiva di trovarsi di fronte a frutti e bevande che non possono raggiungere. Fra questi golosi pentiti, e quindi in attesa di trasferirsi nel Paradiso, si trova **papa Martino IV** che "... purga per digiuno/l'anguille di Bolsena e la vernaccia".

Beati e santi si nutrono con "pan de li angeli"

Tuttavia, nella *Divina Comedia* il cibo, e tutto quanto vi ruota intorno, assume una connotazione prevalentemente metafisica. Il Poeta **si serve di alcuni atti del cucinare per descrivere le modalità di somministrazione delle pene**, come quando pone **"in gelatina" i traditori dei congiunti** (*Inferno* XXXII, 60). La pena culinariamente più esemplare è quella inflitta ai *lessi* (*Inferno* XXI, 135): questi peccatori sono immersi nella pece bollente e gli sguatteri agli ordini dei demoni si servono di "uncin", "raffi" e "runcigli" per assicurarne la continua immersione nel liquido di cottura ("porser li uncini verso li impaniati/ch'eran già cotti dentro da la crosta", XXII, 149-150). Chi sono questi peccatori? Sono i barattieri, cioè i dipendenti dei Comuni, che fecero mercato fraudolento dei beni pubblici loro affidati. Un girone che, ai tempi nostri, sarebbe superaffollato! **L'allusione al cibo come metafora, questa volta virtuosa, è presente anche nel Paradiso**, dove troviamo il "pan de li angeli", la sapienza di cui si nutrono le schiere celesti, i beati e i santi, dove è lecita la golosità (di beatitudine) e il banchetto diviene, così, un premio per la rettitudine e la pu-

rezza dimostrate durante la vita terrena. Sempre nella terza Cantica (XXI, 128-129 e 114-116), Dante coglie l'occasione per tessere **l'elogio della sobrietà che aveva caratterizzato la vita degli Apostoli e di San Pier Damiani**: lo stesso, sia detto per inciso storico che, quando la forchetta fece la prima, timida apparizione sui deschi, ne divenne acerrimo nemico, non esitando a definirla strumento di Satana. La *Commedia* documenta anche la posizione del Poeta nei riguardi delle **tre bevande per lui abituali nell'alimentazione: acqua, latte e vino**. La prima è la bevanda ideale, indice di temperanza e morigeratezza, mentre il latte è il nutrimento essenzialmente riservato ai bambini. Più complesso il discorso sul vino, la cui eccessiva assunzione provoca spiacevoli conseguenze ("... velando gli occhi e con le gambe avvolte/a guisa di cui vino o sonno piega", *Purgatorio* XV, 121-123); ma nel canto X del *Paradiso* la sete di vino diviene metafora della sete di verità ("... qual ti negasse il vin de la sua fiala/per la tua sete") e più oltre (XII, 112-114) la buona conservazione del vino nelle botti a opera delle benefiche incrostazioni (prodotte da fraternità e unità) diviene la metafora per indicare che discordia e divisione portano alla formazione delle muffe e all'inevitabile imbevibilità del contenuto.

Anche l'opera del sommo Poeta contribuisce, quindi, a sottolineare l'importanza dell'alimentazione nella vita dell'uomo, come atto che valica i confini della pura necessità di sopravvivenza, e di fonte di piaceri, per divenire parte del patrimonio di tradizione e cultura di ogni tipo di società. Chi fosse interessato ad approfondire l'argomento, può soddisfare la sua sete di sapere, oltre che nell'universo della "rete", nel volume di **Rosa Eligia Giangioia** *A convito con Dante*, pubblicato da Il leone verde, Torino 2020. Il rapporto fra Dante e l'alimentazione non è inoltre sfuggito all'attivo Comitato Torrachiani, costituito a Pietrapertosa (Potenza), patria di **Francesco Torraca** (1853-1938), dantista di fama internazionale, che nel 2020 ha tenuto un concorso letterario dal titolo *Se la Divina Comedia fosse cibo* (torrachiani@tiscali.it).



San Giuseppe e i bignè fritti

di Roberto Dottarelli

Accademico di Roma Castelli

Un sottile guscio di pasta, ripieno di una sostanza vellutata ed energetica, rappresenta il pater familias, protettore e nutritore della sua gente.

San Giuseppe è il grande Patrono della Chiesa universale, il Santo del Silenzio (e dell'obbedienza). I Vangeli ufficiali quasi non parlano di lui e **le poche informazioni provengono dai Vangeli Apocrifi**. Da essi si apprende che, all'età di tre anni, Maria fu portata dai genitori nel tempio, per ricevere l'educazione prevista per le bambine. Secondo la prassi, esse, prima di divenire fertili, dovevano lasciare il tempio, per non contaminarlo, ma Maria, raggiunti i dodici anni di età, a differenza delle sue compagne, non ne volle uscire, anche per via della sopraggiunta morte dei suoi anziani genitori.

Dal bastone di Giuseppe si liberò in cielo una colomba bianca

I sacerdoti allora convocarono in assemblea tutti gli uomini scapoli, vedovi e anziani, nobili o altolocati, della tribù di Giuda. Ognuno dei convocati avrebbe dovuto portare il proprio bastone di

comando familiare e consegnarlo ai sacerdoti che lo avrebbero tenuto per una notte nel tempio. Il giorno dopo, dal bastone di Giuseppe si liberò in cielo una colomba bianca. Egli si schermì con i sacerdoti dicendo che era ormai anziano, vedovo e con prole e che **ospitare in casa sua una fanciulla fino al ma-**

trimonio sarebbe stato sconveniente agli occhi di tutti. I sacerdoti, però, furono irremovibili e Giuseppe dovette portare a casa propria Maria e tutelarla fino al quindicesimo anno di età, quando sarebbe stato opportuno darla in sposa a qualche suo pari. Tuttavia, prima, o durante l'anno prescritto per il matri-



monio della fanciulla, **l'Arcangelo Gabriele annunciò a Maria il suo concepimento**. Venuto a conoscenza della gravidanza, Giuseppe denunciò Maria per evitare di essere travolto da uno scandalo ma, alla fine, obbedì alla richiesta dell'Angelo del Signore che, durante un sogno, gli chiese di prendere in sposa Maria, spiegandogli che avrebbe dato vita a un figlio generato dallo Spirito Santo per redimere il suo popolo dai peccati (Mt 1, 20-21).

Giuseppe, quindi, da tutore della fanciulla, ne divenne il marito, facendosi carico della sua futura prole. **È proprio questo suo farsi carico**, insieme alla professione di *téktôn* (più che falegname, carpentiere) o in latino *faber*, **che connota la figura di Giuseppe. Egli è un uomo che affronta la vita e che "costruisce" il suo futuro e quello di chi si affida a lui.**

È alla sua protezione che a Roma, **nel 1540**, sotto **Paolo III**, si affidano trenta operai dando origine alla **Venerabile Arciconfraternita di San Giuseppe dei Falegnami**, cui, all'inizio del secolo XVII, si aggregò anche l'"Università dei Falegnami", una vera corporazione di arti e mestieri che si metteva sotto il patrocinio di San Giuseppe.

Nei primi anni del 1600, l'Arciconfraternita ottiene l'autorizzazione a costruire una chiesa più ampia di quella che gli era stata concessa per lo svolgimento dei festeggiamenti in onore di San Giuseppe. I lavori sono completati nel 1663.

L'Arciconfraternita, il 19 marzo, celebrava una doppia festa

Intorno a questa chiesa, detta dei "Falegnami al Foro", e nel vicino Rione Monti, l'Arciconfraternita, il 19 marzo, celebrava una doppia festa: **quella del Santo e quella della categoria artigiana di cui era protettore**. Caratteristica fondamentale della festa popolare erano **le frittelle e i bignè alla crema, preparati dai "friggitori"** in giganteschi padelloni, pronti già dalla sera prima. Il 19 marzo cade in tempi di Quaresima,



perciò un cibo tipico del Carnevale, ossia un dolce fritto, per di più arricchito dalla crema di uova, latte, zucchero e farina, non era certamente adatto al periodo di astinenza alimentare. La data del 19 marzo, istituita da **papa Gregorio XV** nel 1621, era puramente convenzionale, visto che, di solito, i Santi vengono celebrati nel giorno della morte e di quella di Giuseppe non si sapeva assolutamente nulla. È probabile che la data sia stata scelta per la sua vicinanza all'Annunciazione del Signore (25 marzo) e ai sacri eventi del periodo pasquale; ma, così facendo, la festa di San Giuseppe è stata posta anche in prossimità dell'equinozio di primavera, che separa annualmente il periodo della morte rituale della natura da quello del suo risveglio e della sua rinascita e che, tradizionalmente, veniva solennizzata con festeggiamenti e riti propiziatori della fertilità e della purificazione agraria.

Pur non essendo il procreatore di Gesù, Giuseppe ne era stato protettore e nutrittore, secondo il concetto classico del *pater familias* e, nella rappresentazione simbolica, se la *mater* è colei che dà il latte, il *pater* è colui che dà il pane. È noto come gli alimenti associati alle festività rappresentino il significato più autentico della festa stessa. Non può quindi essere un caso il fatto che in Sicilia e a Palermo, in particolare, per la festa di San Giuseppe siano preparati pani artistici. Tuttavia, nel caso della festa dei falegnami romani, distribuire il pane durante l'evento avrebbe probabilmente avuto un effetto meno gioioso, facendo anche venir meno la manifattura *coram populo* del cibo simbolico. Nel cibo di strada si sa che il fritto

è la modalità di cottura preponderante; da tale scelta pragmatica deve essere derivata quella di preparare frittelle e bignè; ma probabilmente non solo per questo. È lecito, infatti, chiedersi come mai col passare degli anni siano rimasti associati alla festa proprio i bignè alla crema.

Con il passare degli anni sono rimasti associati alla festa i bignè alla crema

Per quanto li riguarda è interessante notare che **la pasta choux sembra essere nata alla corte dei Medici**, per mano del pasticcere **Penterelli**, intorno alla metà del XVI secolo; mentre **il dosaggio della crema pasticciera è stato pubblicato per la prima volta nel 1691** dal cuoco **François Massialot**. Quindi, forse, per farcire i bignè originari si usava una crema leggermente diversa. Al di là degli aspetti tecnici, per quanto riguarda quelli semiotici, non si può non sottolineare il simbolismo del bignè: un sottile guscio di pasta ripieno di una sostanza vellutata e molto energetica. Così, se San Giuseppe rappresenta il *pater familias*, protettore e nutrittore della sua gente, la contaminazione delle tradizioni pagane con le feste propiziatorie di quel periodo dell'anno deve aver favorito **l'associazione tra i festeggiamenti in suo onore e quel dolce terribilmente ghiotto, metafora dell'uovo** che, da simbolo della rinascita primaverile della natura, era divenuto, con il Cristianesimo, **il simbolo della rinascita dell'uomo in Cristo**.



La sacra tradizione della cucina pasquale in Lunigiana

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Tortelli d'erbette,
delicato agnello
zerasco, dolci
profumati,
accompagnati dai vini
dei colli di Luni
e della val di Magra.*

La Lunigiana, divisa tra Liguria e Toscana, è una terra ricca di storia e cultura che vanta una lunga e varia tradizione enogastronomica, dovuta alla sua conformazione orografica. Collinare e montana, segue lo scorrere del fiume Magra e appare al turista, che valica il passo della Cisa, come un verde anfiteatro di boschi che coprono le pendici dei suoi monti sovrastati dalle vette bianche delle Apuane. **In questa magica terra**, insieme ai castelli malaspini che rievocano l'itinerario dantesco, **si trovano molte ricette e piatti della tradizione. Luigi Veronelli** era particolarmente **incantato dalle bellezze territoriali e dalla gastronomia di Lunigiana**: "lo 'battò' da anni le città, i paesi, i borghi di questa nostra Italia e non finisco di meravigliarmi tante e tali sono le sorprese e le prove di una civiltà che

non ha pari e confronti. [...] Nelle famiglie ho trovato cibi ancestrali, di gelosa ed esaltante fattura".

*È a tavola che si vede
che è veramente Pasqua*

Quante volte, alla domanda "Sei contento?" abbiamo risposto "**Sono felice come una Pasqua**"? Il modo di dire affonda le sue radici nella religione: per gli ebrei la felicità corrisponde alla liberazione dalla lunga schiavitù in Egitto, per i cristiani consiste nel fatto che alla passione e morte di nostro Signore Gesù Cristo segue la resurrezione. Quale motivo per essere più felici della certezza della vita eterna? Inoltre, dopo la Quaresima, con i divieti di mangiare carne, dolci e bere alcolici, la Pasqua giungeva come una vera e propria liberazione. Questa festività rappresenta il passaggio dall'inverno alla primavera e l'arrivo delle belle giornate. I ricordi pasquali sono le pulizie della casa, la benedizione del parroco con il chierichetto, le campane che suonano a festa, la messa di mezzanotte e il pontificale del vescovo in duomo, ma soprattutto i cibi e i dolci. Dove si vede che Pasqua è veramente Pasqua è a tavola, con i suoi riti tradizionali.

Fin da tempi molto remoti, **alle uova è stato attribuito il significato di rinascita** e rinnovamento. I primi cristiani decisero di introdurle nelle celebrazioni sulla resurrezione di Cristo, diventando simbolo del sepolcro rimasto vuoto. Per questo, a partire dal Medioevo, si è diffusa l'usanza di regalare uova colorate in periodo pasquale. In passato era tra-

Torta d'erbi





Tortelli di erbetta

incontaminato. La razza riesce ad adattarsi alle condizioni climatiche dell'Appennino, restando quasi tutto l'anno sui pascoli fino a 600-1.200 metri di altezza. In questo territorio il pascolo è di notevole estensione e ciò è dovuto al fatto che **nello Zerasco si perpetuano ancora gli usi civici** e le proprietà collettive (*compasqui* o *comunalia*), **antiche forme di gestione dei pascoli** che risalgono all'epoca pre-romana. Nel 2001 viene istituito il "Consorzio per la valorizzazione e la tutela della pecora e dell'agnello di Zeri", che vigila che **il bestiame sia allevato allo stato semi-brado, con un'alimentazione rigorosamente a base di latte materno, erbe e fieni locali, ma anche ghiande, castagne e mele selvatiche.**

Con un'alimentazione del genere, la carne degli agnelli non può che essere straordinaria: dolce al palato, molto tenera, con una fragranza marcata senza sentore di selvatico. **La preparazione più tradizionale è la cottura nei testi:** una sorta di forno "portatile" in ghisa (un tempo di terracotta), con la forma di una pentola bassa e larga, che viene riscaldato sul fuoco di fascine di legna. Quando è ben caldo su entrambe le parti (i cosiddetti "soprano" e "sottano"), si adagia all'interno una teglia di rame con **i pezzi insaporiti da un battuto** di lardo, aglio, prezzemolo, rosmarino e salvia, **accompagnati dalle gustose patate di Zeri.**

A esaltare la cucina zerasca ci ha pensato **Mario Soldati** che nel 1966 scrive: "Sono tutti cibi genuini e locali: il pane senza lievito detto *lisa*, con salame e con prosciutto. E pane con lievito, detto *alvà*, ossia 'levato, alzato'. Gli *armlet*: ossia lasagne di farina di castagno. I *testareui*, i famosi testaroli, spugnosi e spumosi, conditi col pesto [...]. Il *modjulo*, o moggiolo: una sorprendente schiacciata di farina di castagna ricoperta di ricotta e di erbe. E, alla fine, dopo un timballo di riso e di stufato, e dopo il capretto allo spiedo con l'insalata, gli sbalorditivi *suitèri*, come a dire 'salterelli'. Sono formaggi pecorini e caprini, pieni di piccoli vermi bianchi". Prelibatezze, queste ultime, rigorosamente proibite dalle attuali norme igienico-sanitarie.

dizione tingere le uova di rosso, colore associato alla Passione di Cristo. Da qui, la tradizionale benedizione delle uova pasquali al termine delle celebrazioni religiose in tutte le chiese. Si cominciava a colorarle la sera prima, per poi metterle sul tavolo a Pasqua, e giocarci per vedere quale fosse l'uovo che resisteva di più senza rompersi. Il legame religioso si tramanda anche per altri cibi.

Carsenta, schiacciata di Pasqua, canestrello: gustosi dolci pasquali

Nel Fivizzanese la carsenta si preparava la sera del **Venerdì Santo** e lasciata lievitare al calore del fuoco per tutta la notte, prima di essere cotta nel forno a legna. Un dolce classico, sempre gustoso e gradito, è il **ciambellone, noto anche col nome di "schiacciata di Pasqua"**. Ne esiste una variante fatta con **metà farina di castagne e metà bianca**. Per la domenica delle Palme, in Lunigiana, era d'uso preparare un **canestrello** o alcuni piccoli canestrelli, farli benedire durante la funzione domenicale e mangiarli al pranzo di Pasqua. Un tempo, si consumava a piccole dosi **durante tutta la Settimana Santa**. C'è chi lo preferisce semplice e **profumato di anicini e scorza di limone**, sapori antichi che si sentono ancora entrando nelle pasticcerie lunigianesi, profumi che aiutano a ricordare e pensare.

La Lunigiana, infatti, è una terra di meditazione, con i suoi ampi orizzonti ver-

so il mare: bisogna saperla gustare come i suoi cibi e i suoi vini. L'aria di primavera pasquale è il tempo di **erbette sapientemente scelte nei prati** dalle donne che le raccolgono rigorosamente di mattina, prima che il sole caldo ne porti via le essenze e gli aromi. In particolare **a Pontremoli si cucinano le torte d'erbi e i tortelli di erbetta**. Le prime sono torte ripiene di ortaggi ed erbe spontanee messe sotto sale e, come spesso accade con i piatti della tradizione, ogni paese - o meglio ogni famiglia - custodisce gelosamente la propria ricetta. I secondi sono ravioli fatti a mano con la sfoglia ripiena di erbette dei campi, formaggio e ricotta, conditi con olio locale particolarmente prezioso. Recita un proverbio pontremolese: "*I turdei d' verdua i en sèmpar bun, ma a l'oli i en pù mèi* (i ravioli di verdura sono sempre buoni, ma all'olio sono migliori)". **Il tutto accompagnato dai vini dei colli di Luni e della val di Magra:** le varietà principali sono Vermentino, Albarola, Malvasia, Trebbiano, Durella per i bianchi; Pollera, Sangiovese, Merlot, Ciliegiole per i rossi.

La carne dell'agnello di Zeri è molto tenera, senza sentore di selvatico

Tuttavia, chi la fa da padrone alla tavola pasquale lunigianese è **l'agnello di Zeri**. La pecora zerasca, razza ovina autoctona di cui scrive, nel 1845, l'agronomo **Antonelli**, è allevata in un ambiente



Gorizia e Nova Gorica capitali della cultura europea 2025 anche in cucina!

di Roberto Zottar

Delegato di Gorizia

Basterebbe elencare i nomi dei cibi di ogni giorno, per avere riscontro di un melting pot gastronomico e linguistico stratificato nei secoli.

Nova Gorica e Gorizia saranno capitali europee della cultura nel 2025: divise dai conflitti nel passato, ora unite da intensa cooperazione, le due città si sono imposte di diventare "Capitale Europea della Cultura" transfrontaliera di Italia e Slovenia e hanno vinto. Insieme a loro è riuscita a imporsi anche Chemnitz in Germania, un'altra città di frontiera sul confine ceco, famosa per i duri combattimenti che l'hanno vista al centro della Seconda guerra mondiale. La nomina a capitale europea della cultura è un titolo che viene attribuito ogni anno a due città appartenenti a due diversi Paesi comunitari e si pone l'o-



Pinza pasquale

biiettivo di **tutelare e promuovere la diversità e l'integrazione** delle varie anime della cultura europea: valorizzazione e cooperazione sono le parole d'ordine che animano il progetto.

Fino a non molto tempo fa le due città sono state politicamente e fisicamente divise, anche se in realtà Nova Gorica ha una storia di soltanto una settantina d'anni in quanto fu costituita allo scopo di ridare un baricentro amministrativo all'area territoriale circostante annessa alla Jugoslavia. **Dal punto di vista gastronomico, invece, non c'è mai stata una differenziazione divisiva.**

La cucina di Nova Gorica, durante il governo jugoslavo, ha forse risentito maggiormente degli influssi di pietanze serbo-balcaniche come i *burek* (sorta di strudel salati di pasta fillo ripieni di carne o formaggio), gli spiedini di carne *razniči*, le *pljeskavice* (sorta di hamburger speziati) e gli oggi onnipresenti *čevapčići* (polpettine grigliate di carni miste e cipolla), ma le città hanno saputo assimilarli senza differenziarsi. **In entrambe, infatti, oggi si gustano sia i čevapčići sia la Ljubljanska**, una versione arricchita della *Wiener Schnitzel* austriaca, che consiste in due fette di vitello o maiale, farcite con prosciutto cotto e formaggio, poi impanate e fritte, servite con salsa tartara.

La cucina delle due Gorizie: un'affascinante storia della cultura a tavola di diversi popoli

La cucina delle due Gorizie è un giacimento gastronomico dietro il quale si nasconde un'affascinante storia della cultura a



Gorizia

tavola di diversi popoli europei e non. **Gorizia** è da sempre al **crocevia di culture gastronomiche diverse**: da quella latina prima, a quella veneta della Serenissima Repubblica di Venezia, dall'influsso mitteleuropeo degli Asburgo a quello dei mercanti greci, turchi, libanesi presenti a Trieste e infine degli Ebrei. Tali incontri hanno dato origine a **interessanti contaminazioni che Gorizia ha poi saputo fondere e rielaborare nel proprio patrimonio gastronomico**. Al periodo latino certamente si possono ricondurre le rape inacidite dalle vinacce della *brovada* friulana che qui assumono il nome sloveno di *repa*, dato curioso perché invece nella valle dell'Isonzo, in Slovenia, si chiamano di nuovo *brovada*! Già citate da **Apicio** nel *De re coquinaria*, sono qui cotte con aglio, mentre in Friuli si preparano prevalentemente con cipolla, e accompagnano i piatti di carne e insaccati di maiale e caratterizzano anche la *jota*, che a Trieste ha invece i crauti.



Gubana goriziana

Venezia, oltre al *bacalà*, che qui è cotto in tante e diversificate maniere e perfino con uvetta e cannella come nel caso del rinascimentale *bacalà* alla cappuccina, ci ha lasciato l'uso dei *savôr*, dalle *sardèle* agli *sfofi* (sogliollette) alla zucca, tutti marinati con cipolle cotte e aceto.

L'area mitteleuropea, oltre a molti dolci e torte, ha influito con i gusti agrodolci

L'area mitteleuropea, oltre a molti dolci e a torte ottocentesche (*Sacher*, *Dobos*, *Pissinger*, *Rigojanci*, *Punch*) che ogni famiglia ancora cucina in casa, ha influito certamente con i gusti agrodolci, soprattutto in certi primi piatti come gli **gnocchi ripieni di susine**, o di ciliegie o albicocche, o l'uso di **compot di frutta** o di susine, simili al caratteristico *Powidl* austriaco. **L'uso di paste lievitate ricche**, come nel caso dei *Buchteln* (*brioche* da colazione) o della *pinza* goriziana, dolce focaccia pasquale, è sì certamente **dovuto all'influsso boemo portato dalle cuoche dei funzionari dell'impero**, ma è stato assimilato, rielaborato e...ri-esportato! Oggi le pasticcerie austriache preparano per Pasqua la *Görzer butterpinza*, cioè *pinza* al burro di Gorizia. Per esempio, **gli strucoli in straza** o *kuhanj strucklji* (strudel dolci bolliti racchiusi in un canovaccio) **sono un glocal**, esempio cioè di globalizzazione e localizzazione: lo strudel, parente del *baklava* medio orientale, giunto con i Turchi in Ungheria nel 1541, ha qui adottato, in tale versione, le usanze locali di cottura in acqua, analogamente come avviene per i *Kobariški štruklji*, i ravioli bolliti agrodolci ripieni di Caporetto e della Valle dell'Isonezo, e per i *cugini cjalcons* carnici. I *chifelletti* (biscottini) di mandorle o noci, che corrispondono agli austriaci *Vanillerkipfer-*

In, sono anche chiamati *curabiè*, perché derivati dai *kurabiedhes* greci e parenti dei turchi *kurabye*. **L'influsso greco orientale si ritrova anche nella sarme**, gli involtini di foglie di verza o di cavolo cappuccio o di vite con carne e riso, o **nelle titole o frati o menihi**, **treccie pasquali di pando dolce che racchiudono un uovo sodo rosso**.

Basterebbe elencare i nomi dei cibi di ogni giorno, ognuno con una storia curiosa e talvolta complessa, per avere riscontro di questo *melting pot* gastronomico e linguistico che si è stratificato nei secoli: *Liptauer* (formaggio), *Jota* (minestra), *Schinkenflecken* (lasagne/pasticcio al prosciutto), *Matufi* o *Sterz* o *Šganze* o *Prežganka* (sorta di gnocchetti asciutti o in minestra), *Koch de Grieß* (sformato dolce di semolino), *Kugelhupf* (ciambellone che si gusta da qui fino in Alsazia, passando per Austria, Svizzera e Germania), *Krapfen*, *Kaiserschmarren* o *placinke* (frittate o crêpe dolci), *Snite* o *Schnitte* (pan dolce fritto simile al *pain perdu* francese), *Presnitz* (gubana goriziana presente anche a Trieste)... e potrei continuare!

Il piatto più tipico di ogni osteria è il gulasch, con progenitori ungheresi ma localmente adattato e cucinato con guancia di manzo, vino rosso e maggiorana e accompagnato da gnocchi di pane (canederli o *Brotknödel*), o da *chifei* o *Kipferln* di pasta di patate fritte.

La cucina locale ha assorbito ma ha anche influenzato altre gastronomie

La cucina locale ha sì assorbito ma ha anche influenzato altre gastronomie. **La putizza** o *potica* o *povitica* (parente della *gubana* delle Valli del Natisone), cioè 'rollata' in sloveno, è **nata in queste zone di confine** e appare già nell'opera dello storico **Janez Vajkard Valvasor** *Die Ehre des Hertzogthums Crain* (*La gloria del ducato di Carniòla*) del 1689, dove viene descritta come **un dolce con impasto finemente steso e spalmato di noci e miele, arrotolato e cotto**. Da qui è stata adottata da tutta la Mitteleuropa nel senso più ampio del termine, dalla Romania e Bulgaria dove viene chiamata *kosonac*, all'Austria, alla Boemia, alla Polonia con la *Babka*. Presente anche nei ricettari ebraici askenaziti dell'Europa orientale, grazie agli emigranti ha raggiunto perfino gli Stati Uniti dove è documentata a Kansas City.

A tutte queste ricchezze gastronomiche **si aggiungono poi gli eccellenti vini bianchi del Collio goriziano e del con-tiguo Brda sloveno** assieme a molti altri pregiati prodotti tipici e tradizionali: insomma un piccolo compendio dell'eno-gastronomia meritevole di accogliere un turismo di qualità in occasione di questo bell'evento.

La Delegazione di Gorizia sta già lavorando ad alcuni progetti gastronomici transfrontalieri insieme alle Amministrazioni locali italiane e slovene e ai ristoratori della provincia di Gorizia e della Goriška, la provincia di Nova Gorica. L'obiettivo è di realizzare non solo una serie di eventi gastronomici tematici nel 2025 ma anche un volume plurilingue sulla gastronomia più tipica delle due città.



Strucolo in straza con ricotta



Aceto balsamico, quello vero

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

Nella boccetta si concentra l'anima di un territorio: il vino, il mosto, la gente, la storia, il clima, l'ambiente.

È nato prima l'Aceto balsamico tradizionale di Modena o l'Aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia? Secondo gli studiosi reggiani è nato, ovviamente, prima il loro: nel 1046, 975 anni fa. Lo cita il monaco benedettino **Donizone**, nel poema *Vita Mathildis*, dove si legge che l'imperatore **Enrico III** supplica **Bonifacio di Canossa** per ave-

re un po' di "quell'aceto tanto lodato che aveva udito farsi colà perfettissimo". Il "colà" è riferito al castello dei Canossa, i cui ruderi sono ancora visibili in provincia di Reggio Emilia. "Eh no", replicano i modenesi, "quella testimonianza non vale: l'aceto dei Canossa sarà stato pure perfettissimo, ma nel documento manca la parolina magica: balsamico". Parolina che troviamo, nel 1747, nel *Registro delle vendemmie e vendite dei vini per conto delle due cantine segrete del palazzo ducale di Modena*, dove è citato "un mastello di vino bianco levato dalla cantina segreta su ordine di **Antonio Lancellotti** per rincalzare l'aceto balsamico". Quindi, ufficialmente, è nato prima quello modenese.

Gli uni e gli altri sono, però, d'accordo che l'albero genealogico dell'Aceto balsamico tradizionale, sia di Modena sia di Reggio Emilia, affondi le radici, *muta-*

tis mutandis, nell'età romana. Prima di fare un salto nell'antica Roma mettiamo un punto fermo sul vero balsamico.

Sono solo tre gli aceti che possono fregiarsi della medaglia del balsamico

Sono tre - e solo tre - gli aceti che possono fregiarsi della medaglia del balsamico: **l'Aceto balsamico tradizionale di Modena Dop (ABTM)**, **l'Aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia Dop (ABTR)** e **l'Aceto balsamico di Modena Igp**. Qualsiasi altro aceto che si vanti, in etichetta, di essere balsamico, è taroccato, falso come una banconota da tre euro. I tre aceti estensi sono garantiti dall'Europa che a due concede il marchio di tutela Dop, Denominazione di origine protetta, e al terzo il marchio Igp, Indicazione geografica protetta. **Il Dop è il top; è l'anima di un territorio: vino, mosto, storia, clima, ambiente e l'uomo.** Anche l'Igp garantisce l'origine geografica e l'alta qualità del prodotto, ma ha un processo di lavorazione più corto nel tempo.

I Dop di Modena e Reggio Emilia sono come i gemelli monozigoti, talmente somiglianti che perfino la madre fatica a distinguerli. Tutte le operazioni di "costruzione" del prodotto - produzione, trasformazione ed elaborazione - avvengono all'interno della loro provincia. Le uve sono suppergiù le stesse (lambrusco soprattutto); i tempi di cottura del mosto simili; i legni pregiati utilizzati per i vasselli, uguali; stesso il tempo di **invecchiamento in botticelle di grandezza degredante:**





almeno 12 anni. Ma chi vuole il meglio del meglio, chi vuole il sorriso della Gioconda, aspetta anche 25 anni.

E l'Aceto balsamico di Modena Igp? È pur'esso un'eccellenza italiana, riconosciuta dall'Europa nel 2009. Fra i tre balsamici è il più conosciuto e commercializzato nel mondo perché a differenza degli aristocratici Dop non se la tira (sul prezzo), è un aceto democratico, accessibile al popolo dei gourmet che vogliono godere di questo superbo condimento emiliano senza dover accendere un mutuo. **Le differenze con i Dop sono marcate,** è vero, ma è anch'esso figlio dello stesso territorio, della medesima gente e della stessa storia, quella degli antichi ducati estensi. Il suo disciplinare è di manica più larga in merito alle uve, agli ingredienti che si possono aggiungere al mosto (aceto di vino, caramello), ai metodi e tempi d'invecchiamento. L'Igp non viene travasato di vasello in vasello, né rabboccato. Dopo 60 giorni può essere messo in commercio, ma se vuol passare di grado per anzianità di affinamento deve starsene buono buono in botte per almeno tre anni.

Esiste una parentela tra la sapa dell'antica Roma e l'aceto balsamico di Modena e Reggio?

E adesso la domanda da un milione di euro: tra la **sapa dell'antica Roma, un mosto di vino cotto che si usava come salsa,** e l'aceto balsamico di Modena e Reggio esiste parentela? Sapa deriva dal latino *sàpere*, aver sapore. Ne parlano **Ovidio, Plinio, Columella. Apicio usava il defrutum - un mosto cotto meno concentrato della sapa - sull'anatra alle prugne e sulla murena arrosto,** piatti che facevano andare in sollùcero

i Luculli e i Trimalcioni dell'Urbe antica. Più che la **sapa sembrerebbe il defrutum più imparentato con il balsamico.**

È un dato di fatto che già i Romani distinguessero tra sapa e aceto di vino. Il poeta **Marco Valerio Marziale** insaporiva gli epigrammi con sale e aceto, condimento che amava in modo particolare: "Lo stesso cibo non piace più/se gli togliamo il morso dell'aceto".

La sapa resiste per secoli. Pellegrino Artusi (fine 1800) spiega: "La sapa, ch'altro non è se non un siroppo d'uva, può servire in cucina a diversi usi poiché ha un gusto speciale che si addice in alcuni piatti". E consiglia di intingervi lo gnocco fritto o la polenta. **Gabriele D'Annunzio** suggerisce di mescolarla col vino per dar vigore a chi lavora nei campi: "Metti la sapa nel vino del mietitore".

Nel 1500, illustri gastronomi differenziano i condimenti nati dal vino. **Ludovico Ariosto**, testimoniando i suoi gusti semplici, **distingueva l'aceto dal mosto cotto:** "In casa mia mi sa meglio una rapa/ch'io cuoca, e cotta s'un stecco me inforco,/e mondo, e spargo poi di aceto e sapa,/che all'altrui mensa tordo, starna o porco/selvaggio". **Bartolomeo Scappi**, maestro dell'arte del cucinare e cuoco segreto di due papi Pio, il IV e il V, nell'*Opera* scrive che per preparare buoni piatti non devono mai mancare aceto, mosto cotto e agresto. **Questa sua distinzione è fondamentale.** L'agresto di cui parla (oggi, purtroppo, quasi dimenticato) non è aceto e pur essendo fatto col mosto cotto dell'uva, non è balsamico né può essergli minimamente apparentato. Prima di tutto l'uva per produrlo dev'essere colta molto acerba; poi il sapore è più acido che agrodolce; infine la tecnica della lavorazione è assai meno complessa. Resta il mosto cotto. Poteva essere il balsamico? Poteva, ma anche a Scappi, come al su

accennato Donizzone, manca la parolina magica "balsamico" che potrebbe retrodatare di qualche secolo la nascita del tradizionale aceto di Modena e Reggio.

Nel 1700, l'aceto balsamico è una realtà consolidata e invidiata

Con i "se" e con i "poteva" non si fa la storia che pretende fonti certe. E la storia, paziente come l'aceto balsamico Dop che invecchia molti e molti anni nei vaselli, alla fine produce una fonte certa: quell'Antonio Lancellotti che nel 1747 dà ordine di levare dalla cantina segreta del duca di Modena un mastello di vino bianco per rinalzare l'aceto balsamico. La fama del quale passa di corte in corte.

Nel 1764 il Gran Cancelliere dell'impero russo, conte Michail Voronzov, in missione diplomatica a Modena, **supplica Francesco III d'Este, duca di Modena e Reggio, di inviare alcune bottigliette alla zarina Caterina.** Dieci anni dopo, una lettera accompagna il dono di quattro flaconcini fatto da tale **Antonio Boccolari,** restauratore della corte estense, al milanese **Antonio Tecchi:** "Ardisco fare presentare a Vostra Signoria Illustrissima quattro piccole Boccie del mio Aceto Balsamico". Siamo alla fine del XVIII secolo: il balsamico è una realtà consolidata e invidiata. **Alla corte di Ercole III d'Este si custodiscono gelosamente, nel torrione di sinistra del palazzo ducale, barili e barilotti "dell'aceto balsamico alla modenese".** Ma, ahimè, tanta gelosa segretezza non basta a sottrarre l'aceto balsamico dall'appetito dell'ingordo **Napoleone che nel 1796 raziò le acetaie del duca insieme ai capolavori d'arte del Guercino, dei Carracci, di Reni e Giambologna.** Non contenta, la Francia d'oggi ha provato a impedire che l'Europa concedesse all'aceto balsamico di Modena l'Igp nel 2009. Meno male che almeno questa battaglia l'ha perduta. Chissà come le stanno sullo stomaco i 970 milioni di euro (dati 2017) del valore dell'Igp al consumo. Senza aggiungere il grande valore dei tradizionali Dop.



Cannoli e cassata siciliana, *patrimonio gastronomico nazionale*

di **Nicola Nocilla**

Delegato di Cefalù

*Il lungo cammino
di due dolci golosi,
frutto di ingredienti
e sapori provenienti
dalle cucine
di popoli diversi.*

Cannoli e cassata definiti, nel *Lessico Universale Italiano*, il primo come “tipico prodotto della pasticceria siciliana” e il secondo “dolce siciliano”, sono entrambi di origine incerta. **Il cannolo**, per esempio, se si attribuisce a **Cicerone** la frase “*tabus farinarius, dol-*

cissimo edulio ex lacte factus”, risalirebbe all'impero romano, oppure al periodo della dominazione araba se si dà credito alla leggenda che indica quali inventrici le ospiti dell'harem Kalt El Nissa di Caltanissetta.

*Varie ipotesi sull'origine
della cassata*

La cassata, poi, sarebbe stata creata da un pasticciere saraceno mescolando la ricotta di pecora con lo zucchero di canna in un recipiente semisferico di rame, detto *qasât*. Tuttavia, **si parla anche di un dolce di cacio**, sicuramente di ricotta, addolcito con il miele **nella Magna Grecia** e **Petronio** scrive di un dolce confezionato con la pasta del pane, ricotta e

miele, riprodotto in un affresco della famosa villa di Oplontis. **Certamente esisteva nel 1500**: viene infatti citata in un documento del sinodo dei Vescovi tenutosi a Mazara (all'epoca con due zeta) nell'anno 1575, in cui si legge che l'affannoso lavoro delle monache in cucina, per la sua preparazione durante la Pasqua, le distraeva dalla preghiera.

Si rinvengono, cioè, notizie più o meno attendibili che confermano l'appartenenza dei cannoli e della cassata ai saperi e sapori di una cultura gastronomica, quella siciliana, resa complessa ed entusiasmante da contributi e innesti sapientemente amalgamati, provenienti dalle diverse cucine (greca, ebraica, araba, normanna, spagnola, francese) con cui la regione è venuta a contatto.

*Un lento sviluppo nel tempo,
durante il quale i due dolci
si arricchiscono di nuovi sapori*

Una lettura della loro evoluzione può essere tentata esaminandone **gli ingredienti base** che, **per il cannolo**, sono: cialda di pasta frita, ricotta di pecora, zucchero, cioccolato; e, **per la cassata**, ricotta, zucchero, pan di Spagna, pasta reale, frutta candita e glassa di zucchero. **Gli azzimi ebraici** sono stati parte essenziale anche della pasticceria siciliana nel Medioevo e **da questi si può far derivare la cialda**. **Lo zucchero, estratto dalla canna** da zucchero, introdotta dagli Arabi, **sostituisce il miele** e introduce un elemento base nella manifattura della crema di ricotta.

Nel periodo normanno, a Palermo, **dalle**





suore del convento della Martorana è creato un impasto di farina di mandorle e zucchero, “la pasta reale o martorana”, che costituirà l’involucro esterno della cassata, inizialmente in pastafrolla. Con gli Spagnoli, che resteranno in Sicilia fino al 1713, **oltre al cioccolato viene introdotto un altro ingrediente base: il pan di Spagna.**

Alla fine del 1800, si aggiunge la frutta candita e la cassata assume l’attuale consistenza con il trionfo di forme, di colori e di sapori che la rendono uno dei dolci più caratteristici della cultura dolciaria siciliana. Anche il cannolo si arricchisce con il decoro finale della frutta candita, in genere una striscia di scorza d’arancia sul dorso o alle estremità.

Si tratta di un lento sviluppo nel tempo durante il quale i due dolci vengono implementati e arricchiti di nuovi sapori e un insieme di conoscenze gastronomiche, progressivamente acquisite, li rendono di **complessa e articolata lavorazione**, possibile solo nei palazzi della nobiltà o nei luoghi, i conventi, in cui veniva confinata la nobiltà cadetta di una aristocrazia che continuava a mantenere un potere economico e politico assoluto. Soprattutto **i conventi di suore** (ricchi di risorse economiche, con grande disponibilità di manodopera paziente e dedicata, capace di gesti semplici ma sapienti con cui manipolare i prodotti naturali e confezionare dolci che già nell’aspetto destano meraviglia e stupore) **divengono luoghi di primaria importanza nell’arte dol-**

ciaria e culinaria. Si trattava, cioè, di specialità privilegio del clero e dell’aristocrazia. Insieme alle monache, quest’ultima, con i monsignori, è custode di un’arte dolciaria elitaria.

I Florio regalano la cassata alle teste coronate di tutta Europa e ai magnati del Nuovo Mondo

Dopo il 1860, con l’incorporazione dei beni ecclesiastici da parte del nuovo Stato unitario, viene meno il sistema di accumulazione della ricchezza che consentiva la vita dei monasteri. Nascono le “monache di casa” che continuano la vita monacale in abitazioni private. Si determina, in tal modo, una socializzazione di conoscenze e saperi anche al di fuori di un’aristocrazia in crescente crisi economica. **Nuove classi sociali emergono e anche i dolci, compresi cannoli e cassata, hanno in ambito regionale una maggiore diffusione.** È in questa fase storica, attorno al 1878, nell’epoca d’oro dei Florio, che **la cassata siciliana, per mano del pasticciere palermitano Salvatore Guli, diviene un trionfo** di pan di Spagna, crema di ricotta, vaniglia e pasta reale, glassa di zucchero, cedro e cannella, frutta candita, zuccata e capello d’angelo, marmo mischio di tarsie geometriche, arabeschi floreali.

I Florio la regalano alle teste coronate di tutta Europa, a magnati e giornalisti del

Nuovo Mondo, **ben imballata in scatole di latta decorate, oggetto di collezionismo.** Qualche anno dopo (1896), **Nicolò Dagnino**, giunto a Palermo da Genova, **apre la “Pasticceria del Massimo”** che, negli anni Cinquanta del secolo scorso, inaugura locali a Roma dove fa conoscere cassata e cannoli.

All’inizio del 1900 emigrano in Sicilia comunità di svizzeri che contribuiscono alla trasformazione definitiva dell’attività dolciaria, da prevalentemente artigianale a imprenditoriale. **Cristiano Cafilich** nel 1896 apre a Napoli e a Palermo la prima pasticceria svizzera. A Catania, il 16 dicembre 1914, **Alessandro Caviezel** e **Ulirico Greuter** aprono una pasticceria simile a quella palermitana di Cafilich.

La diffusione della trazione dolciaria siciliana si deve anche a un’emigrazione di segno opposto, dalla Sicilia a Milano. **Salvatore Freni**, proveniente da Messina, salvatosi a stento con la sua famiglia dal terremoto che il 28 dicembre 1908 sconvolse la città, **crea nel 1914 a Milano la sua pasticceria basata, fra l’altro, sui cannoli e sulla cassata.**

I flussi migratori verso le zone industriali del Paese (Torino, Milano) diventano un veicolo capillare di diffusione della cultura gastronomica siciliana e numerose sono ormai le pasticcerie che, anche al Nord, si cimentano nella preparazione dei due dolci siciliani, coadiuvate, però, da una preparazione industriale delle scorze, della crema di ricotta già dolcificata e del marzapane.



I duecento anni del Maraschino dei Luxardo

di **Pietro Vincenzo Fracanzani**

Delegato onorario di Colli Euganei-Basso Padovano

*Da Zara
ai Colli Euganei:
la storia del
Sangue Morlacco.*

Recentemente, nella Distilleria dei Luxardo a Torreglia, nel cuore dei Colli Euganei, è stata inaugurata **una nuova tinaia dove le marasche, questi frutti piccoli del *prunus cerasus*, pianta molto produttiva, di colore rosso nerastro come la polpa dal sapore acido e amaro, diventano Maraschino**, liquore che veniva preparato presso i monasteri nella Dalmazia veneta. Sareb-

bero originarie dell'Asia Minore, portate dal generale romano **Lucullo**. E noi desideriamo raccontarvene la storia.

Sono trascorsi duecento anni, eravamo **nel 1821, da quando il console genovese di nobili natali, Girolamo Luxardo, fondò a Zara, sulla costa dalmata, rigata di marascheti, la Privilegiata Fabbrica Maraschino Excelsior** per distillare le marasche e ottenerne il Maraschino contenuto in una classica bottiglia impagliata. Dopo due secoli è rimasta identica, con il suo verde smeraldo, il tappo rosso e l'etichetta con impresse le medaglie internazionali vinte. Con la G capovolta della firma del fondatore Girolamo Luxardo.

Il frutto viene raccolto tra la fine di giugno e i primi di luglio e nello stabilimento

subisce una pressatura morbida. **Il sugo delle marasche, le foglie e altre componenti vegetali sono messe in infusione alcolica in tini di legno poroso dove macerano per almeno due anni.**

A questo punto compaiono gli alambicchi di rame che operano la distillazione a vapore. Se ne conserva solo il cuore: il distillato di Maraschino è messo in tini prima di larice e poi di frassino, che esaltano il profumo di questo liquore trasparente che sa di marasca.

*I Luxardo, esuli, insegnarono
alla gente euganea
la coltura della marasca*



Come sono arrivati i Luxardo a Torreglia, alle pendici dell'acrocoro euganeo, dalle coste dalmate? Le tragiche vicende dell'occupazione jugoslava di **Tito**, nel 1944-45, e le foibe nelle quali vennero trucidati tanti giuliani, dalmati e istriani e che annoverarono tra le vittime anche alcuni Luxardo, ne fecero degli esuli che trovarono rifugio in provincia di Padova, a Torreglia, dove trasferirono i propri impianti insegnando alla gente euganea la coltura della marasca sui morbidi pendii dei colli che sovrastano la zona termale. **E il tino più antico della nuova fabbrica porta incisa la data del 1947**, doppiamente simbolica perché corrisponde sia all'arrivo dei Luxardo a Torreglia sia alla conferenza di Parigi.

Nello stesso 1821, quando il nobile genovese Girolamo Luxardo scrisse la prima ricetta del distillato di marasche, **ideò anche un Ratafià**, sempre con la polpa dei frutti del *prunus cerasus*, chiamato *Visnà*, nome turco. Due anni dopo **Girolamo incontrò a Venezia**, porta della Dalmazia, **Antonio D'Annunzio**, zio del "**Vate Gabriele**" che adotterà, nel 1851, il non ancora famoso poeta, eroe della Prima guerra mondiale, durante la quale compì imprese leggendarie, basti citare il volo da San Pelagio (Padova) a Vienna nell'agosto del 1918, per inondare la capitale dell'odiato nemico austriaco non di bombe ma di manifestini inneggianti all'Italia. Antonio D'Annunzio, oltre a una cospicua eredità, trasmise a Gabriellino il cognome D'Annunzio ben più altisonante e nobile di quello paterno Rapagnetta. Dal sodalizio tra Girolamo e Antonio nacque un rapporto di affari che si materializzò nel commercio di rosolio. Molti anni dopo, Gabriele fece una crociera per visitare Zara "odorosa di maraschino selvaggio".

*Gabriele D'Annunzio
battezzò il Ratafià di marasca
"Sangue Morlacco"*

Quando **nel 1919 il "Vate" diventò il Comandante di Fiume**, occupata militarmente con una sorta di colpo di stato da ufficiali e militari, arditi del Regio Esercito,



che rivendicavano "Fiume italiana", tra i giovani soldati che avevano conquistato *manu militari* la città del Quarnaro di cui i trattati di pace avevano negato l'italianità, **vi era Pietro, della quarta generazione dei Luxardo del Maraschino**. Egli **non fece mai mancare, sulla tavola dell'Immaginifico Vate e militare, il Ratafià di marasca**, battezzato dal poeta soldato "**Sangue Morlacco**" per l'**origine dalmata e i riflessi purpurei**. Così **D'Annunzio** ricorda nei *Taccuini* quelle serate piene di spavalderia e di un sottinteso erotismo: "... pranzo alla Taverna dell'Ornitorinco, il mammifero oviparo della Tasmania impagliato che la denominava, i canti degli ufficiali, il profumo delle donne... il liquore cupo che alla mensa chiamai Sangue Morlacco". Il Comandante era entrato a Fiume il 12 settembre 1919; l'avrebbe lasciata, dopo il cosiddetto Natale di sangue, nel 1920, tra le incertezze politiche di Presidenti del consiglio (soprattutto **Nitti** da lui defini-

to con disprezzo "Sua Indecenza Cagoja") che avevano abbandonato la conferenza di Parigi ove si sarebbe dovuta discutere l'italianità della città del Quarnaro.

D'Annunzio fece del Sangue Morlacco la bevanda per eccellenza e volle un'etichetta speciale con la sua firma autografa e la didascalia "il liquore cupo che alla mensa di Fiume chiamavo Sangue Morlacco". Se ne fece confezionare un centinaio di bottiglie con etichetta stampata su carta Fabriano.

È un liquore, quello di marasca, prevalentemente da dessert, ma è entrato in gastronomia attraverso l'elegante passerella dei dolci, accompagnandosi bene al dolce padovano "la pazientina" a base di cioccolato e zabaione. Il Maraschino entra poi in alcuni raffinatissimi cocktail ai quali apporta l'aroma inconfondibile del frutto da cui deriva. La generazione dei Luxardo continua anche con gli ultimi giovanissimi discendenti, tuttora impegnati nella gestione della distilleria.



Il formaggio Piora

di **Emilio Casati**

Delegato della Svizzera Italiana

*L'espressione
di un'eccellenza
dalla tradizione
quasi millenaria.*

Il formaggio Piora nasce in un alpeggio ticinese con caratteristiche uniche e particolari. **La storia dell'alpe Piora e del suo formaggio parte da lontano. Era il 23 maggio 1227** quando le nove "vicinanze" di Leventina (i comuni di allora), capendo che lo sfruttamento dei pascoli alpini rivestiva una grande importanza per l'economia della valle, decisero di spartirsi le alpi. Alla "vicinanza" di Quinto furono assegnate le alpi di Ravina, Prato/Garzonera e Piora. Due giorni dopo, il 25 maggio, gli uomini di Quinto si radunarono e decisero a loro volta di dividersi, tra le varie famiglie della "vicinanza", lo sfruttamento di queste tre alpi. L'alpe

di Piora fu così assegnata alle famiglie che abitavano le frazioni sulla montagna della sponda sinistra del fiume Ticino. **Questa gente capì subito che la val Piora era un pascolo particolarmente ricco, da sfruttare con intelligenza e rispetto.** Per questa ragione si dotarono di regole precise che ogni singolo boggese era tenuto a osservare. Nel corso dei secoli tali diritti passavano da generazione in generazione tramandando anche le tradizioni e le esperienze dei padri, tese sempre a migliorare la qualità dei prodotti. Solamente secoli dopo fu possibile capire, grazie alle numerose ricerche scientifiche effettuate sul territorio, per-





ché questa terra fosse così fertile e offrisse prodotti di eccellenza.

*Dalle erbe aromatiche
dei pascoli in altura
i sapori unici del Piora*

Oggi sappiamo che la particolare geologia della valle, formata da rocce di falda del Gottardo, da quelle di falda del Lucomagno e dalla dolomia che sta nel mezzo (Pizzo Colombe), permette la crescita di **una vegetazione estremamente ricca e diversificata**. Sono state censite dal "Centro di Biologia Alpina" delle Università di Zurigo e Ginevra, che occupa i vecchi ricoveri riattati del bestiame, **più di cinquecento specie vegetali**, molte delle quali sono conosciute come erbe particolarmente lattifere, quali, per esempio, il *Trifolium* alpino, la *Polygala* alpestre o il *Ligustricum* mutellina. Oltre a questo, la valle che va da Est a Ovest, quindi particolarmente esposta al sole durante il periodo alpestre, possiede una **grande ricchezza idrica**: ventun laghi, ventotto paludi, quattordici torbiere, cinquantotto corsi d'acqua e ben centosessantotto sorgenti censite che contribuiscono alla crescita ideale del foraggio per la mandria.

I boggesi, consapevoli di tali peculiarità, hanno sempre cercato, nel rispetto della natura, di migliorarne lo sfruttamento, riuscendo a produrre fino ai giorni nostri un formaggio di grande pregio, tanto è vero che **fino alla metà del 1900 il for-**

maggio d'alpe per eccellenza era il Piora, mentre quello prodotto sulle altre alpi della Leventina era chiamato "tipo Piora" e quello che proveniva dai monti del Cantone era detto "uso Piora". Oggi sono allevati sull'alpe di Piora 260 vacche da latte, 100 manzette e vitelli e un certo numero di maiali.

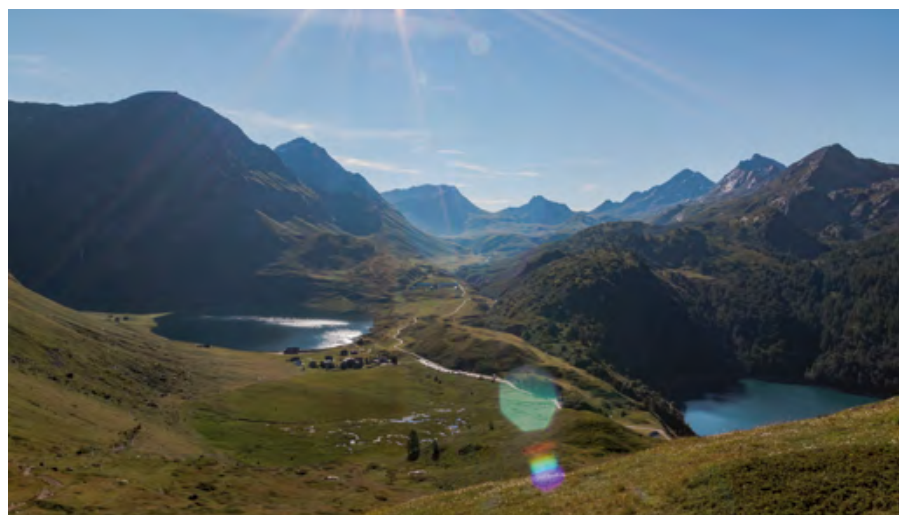
*In stagione, si producono circa
3.500 forme di formaggio,
burro pregiato e ricotta*

Durante la stagione che va da fine giugno/inizio luglio a settembre, vengono prodotte dalle 3.200 alle 3.500 **forme di formaggio di 6/7 kg di peso**, per un totale di circa 230 quintali per stagione. Si producono, inoltre, una trentina di quintali di burro pregiato e alcuni quintali di ricotta

che vengono venduti direttamente sull'alpe o nei negozi della regione. È interessante notare che **la Corporazione che gestisce l'alpe non è proprietaria dei prodotti**: al termine della stagione viene equamente calcolato, in base alle pesature del latte che vengono effettuate tre volte (a inizio, metà e fine stagione), **quanto formaggio spetta a ogni singolo proprietario**, il quale ritira la sua parte per portarla nella propria cantina di stagionatura per l'affinamento, che può anche superare i 36 mesi.

L'alpe si estende su una superficie di 3.500 ettari, di cui 1.000 sono **pascoli produttivi a un'altezza che varia dai 2.000 ai 2.500 m.s.m.** Per la sua particolarità e specificità, **l'alpe di Piora è stata studiata da numerose comunità scientifiche**, tra le quali possiamo annoverare l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo dove è stata discussa, in proposito, una tesi di dottorato.

L'attuale "Ufficio della Corporazione dei boggesi di Piora", che si occupa della gestione alpestre, consapevole del patrimonio che gli è stato affidato, è deciso a continuare la tradizione di chi li ha preceduti, nel rispetto della natura, ma migliorando, laddove sia possibile, la produzione in ossequio agli odierni requisiti di igiene e razionalità del lavoro. A tal proposito va segnalato che nei prossimi cinque anni sono previsti ulteriori investimenti, che dovrebbero rendere più efficienti le infrastrutture e più confortevole il lavoro degli alpigiani.





I ravioli di Gardel

di Anna Lanzani

Accademica di Buenos Aires

La cucina italiana nel tango argentino.

Quando un dodicenne sconosciuto, magrolino e claudicante, si infilò dalla finestra nell'appartamento in cui soggiornava **Carlos Gardel**, al 18° piano del *Beaux Arts Building*, sulla 44ª strada di New York, e gli consegnò un invito a pranzo da parte di sua madre, il grande cantante, già famoso in tutto il mondo, non fece una piega e accettò di buon grado. Il piccoletto era **Astor Piazzolla**, ma all'epoca sapeva appena suonare. **Fu il menu a convincere Gardel: ravioli.**

La storia del tango argentino è ricca di aneddoti di questo tenore, non pochi con al centro il cibo italiano. **Figli di ita-**

liani sono d'altra parte quasi tutti i "grandi" dell'"época de oro" del tango, cresciuti in quel meraviglioso crogiuolo di contaminazioni regionali che erano i quartieri degli emigranti della Buenos Aires di inizio Novecento, **dove i panettieri genovesi cuocivano pizze** nelle teglie delle focacce (*fugazza/fugazzetta* è tuttora la pizza alle cipolle) e **dove la cotoletta**, servita con un *topping* di pomodoro e mozzarella, **si chiamava milanese napoletana.**

Il tango entra fra i divertimenti del quartiere La Boca, popolato per il 90% da italiani

Alla fine dell'Ottocento, è nel quartiere La Boca, popolato per più del 90% da italiani, che il tango entra nelle notti del

divertimento popolare. Dai caffè all'angolo tra le vie Suarez e Necochea, supera la clandestinità "oscena" della sua gestazione e si "*adecenta*", si "*ripulisce*" **per diventare il ballo simbolo di una città.**

Anibal Troilo, detto *Pichucho*, figlio di una campobassana (di Agnone) e di un teatino (di Archi), **celebra le trattorie de La Boca** oggi snaturate dall'afflusso di turisti, **dove era immancabile la presenza di un italiano che suonava un tango:** "... *la cantina/ llora siempre que te evoca/ cuando toca, piano, piano,/ su acordeón el italiano....*" (La Cantina di Troilo/Castillo). "Mostro dell'intuizione" e "capace di sintetizzare l'essenza più pura e ricca del tango" secondo Piazzolla, Troilo suonava, mangiava (maccheroni e polpette) e beveva "smodatamente".

Tra i primi ad arrivare a La Boca all'inizio di quella che poi fu definita un'al-luvione migratoria, furono i genovesi.





ritrovano anche nel bellissimo testo di *Chiquilín de Bachín*, di Piazzolla, la cui madre Assunta, originaria di Massa Sassorosso in Garfagnana, era famosa proprio per i suoi **tallarines con salsa fileto** (filetti di pomodoro).

Il tango ci invita anche a una riflessione ampia su concetti come autenticità, tradizione e origine nelle manifestazioni culturali popolari. Se infatti nei *tangós* (centri di ritrovo) del Rio de la Plata si inscenava in musica l'incoronazione dei re del Congo (candombe), è solo quando questo ritmo si contamina con quello della milonga (angolana, poi brasiliana e gauchesca) e dell'habanera cubana (una derivazione della frottola veneziana, secondo alcuni studi) che abbiamo le prime tracce di quello che noi chiamiamo "tango" e che, per diventare tale, dovrà poi comunque innestarsi con balli europei (polka, mazurka e valzer) e con la canzone melodica italiana, per arrivare così alla sua espressione novecentesca. **Solo con il successo dell'"época de oro", negli anni Quaranta del Novecento, le forme del tango si cristallizzano** al punto che, quando Piazzolla propone un'interpretazione evolutiva, i tradizionalisti lo accusano di essere "el asesino" (l'assassino) del tango. Eppure fu grazie a lui che il genere conobbe un nuovo successo mondiale. Grazie a lui e a quei ravioli che sua madre cucinò a New York in una mattina di primavera del 1934.

Plasmarono la lingua del cibo popolandola di parole come *tuco* (da tocco, nella sua forma dialettale) che ora si estende a tutti i condimenti per il sugo; *pascualina* (da pasqualina) che spesso indica le torte salate in generale e *tallarín* (da tagliolini) ormai sinonimo di **espaguetis, spaghetti**. La Buenos Aires dell'epoca è in piena espansione e, grazie prevalentemente ai flussi migratori, passa da 200 mila abitanti nel 1870 a 1,5 milioni nel 1914. Il fermento sociale anche ascendente fa capolino dai testi di varie canzoni.

Dopo i genovesi, arrivarono piemontesi, veneti e lombardi: con loro, **la polenta**, considerata nutriente ed energetica. *Pulenta* diventa, nella lingua popolare di Buenos Aires, **sinonimo di forza e straordinaria energia:** è in questa accezione che il termine è usato nel brano *Bien Pulenta* di **D'Arienzo/Varela**, altri grandissimi dell'"época de oro" del tango. Un altro pezzo reso famoso da D'Arienzo menziona invece **la grappa** che, insieme al whisky, al gin e al fernet, popolava le notti "brave" di Buenos Aires: si tratta di *Corrientes y Esmeralda*, che descrive le abitudini dei nottambuli e celebra la Avenida Corrientes, la via dei teatri di Buenos Aires ritenuta da Carlos Gardel "meglio di Broadway".

Lo straordinario contesto sociale del Rio de la Plata vedeva emigrati di varie regioni - e dialetti - vivere a pochi isolati di distanza, condividere strade, locali di divertimento e di lavoro. Mentre nella madrepatria l'idea di "italianità" si stava faticosamente affermando, **nelle città sudamericane gli emigrati trovarono una sorta di identità nazionale** precoce se non nella lingua, **nei gesti e nel cibo**. Si pensi, tra l'altro, che la **"Legione Ita-**

liana" di emigrati da varie regioni, nel Rio de la Plata, **combatté in Uruguay al comando di Garibaldi fin dal 1843**, ben prima, cioè, della proclamazione del Regno d'Italia.

Nei testi del tango entrano parole, cibi e tipi di comportamento degli emigranti

Tracce di quello che potremmo definire un *melting pot* italiano si trovano ovviamente anche nei testi del tango, come in *A contramano* del 1928, in cui si dice di far attenzione a un tale calabrese che, se fatto ingelosire, prenderebbe a "mattarellate" il rivale, usando "el garrote de los tallarines"; il mattarello per i tagliolini. E sempre **i tallarines, intesi oramai genericamente come pasta lunga, si**





Lo pan ner

di Vasco Marzini

Accademico di Aosta

Il pane di segale, cotto dalle famiglie nei forni a legna, è protagonista di una gradevole manifestazione che rende omaggio alla tradizione.

Dalla prima domenica di ottobre e per tutto il mese di novembre, i forni comunitari dei vecchi villaggi valdostani riprendono vita, si accendono per **la cottura del pane di segale** e con loro si accendono gli animi dei valligiani, adulti e bimbi, che insieme rievocano, con tale evento, le sensazioni; riscoprono i sapori e i profumi antichi; rinsaldano le amicizie e se ne fanno di nuove.

Il vecchio forno, per tutto l'anno quasi abbandonato e dimenticato, **riprende a vivere**, diventando il fulcro della vita e del lavoro e, con esso, riprende vigore lo spirito comunitario che anima le genti, coinvolgendo tutti i partecipanti, dai più anziani, che così facendo ricordano i bei tempi di gioventù, ai giovani che riscoprono i valori veri di un popolo con-

tadino, senza dimenticare il folto gruppo di turisti, che quasi tutti gli anni partecipa, sempre più numeroso, all'evento.

Nel 2015, la prima edizione della manifestazione dedicata al pane nero

La prima edizione della manifestazione in grande stile **nasce in Valle d'Aosta**, nel 2015, **per rendere omaggio alla tradizione**, ancora molto sentita, che voleva **la preparazione, da parte delle famiglie, del pane tradizionale** di segale, **cotto nei forni a legna**. Grazie ai finanziamenti ottenuti nell'ambito del programma di cooperazione territoriale transfrontaliera Italia-Svizzera, nell'intento di valorizzare un *sapere/saper fare*, e al contempo il ruolo delle Comunità, il BREL (Bureau Régional Ethnologie Linguistique de la Région autonome Vallée d'Aoste et Archives historiques) ha organizzato l'evento, in collaborazione con 48 comuni della Valle d'Aosta. L'Assessorato agricoltura e risorse naturali della regione è riuscito nell'intento di valorizzare, da una parte, il pane di segale nonché il *saper fare* e i riti a esso connessi, tramandandosi nel corso delle generazioni, grazie a un loro evidente radicamento nel tessuto sociale agricolo valdostano e, dall'altra parte, creare un evento di richiamo turistico. Tale evento ha successivamente valicato i confini della regione, suscitando grande interesse della Regione Lombardia e della Val Poeschiavo nel cantone dei Grigioni (Svizzera), che nel 2016 hanno svolto in contemporanea la manifestazione.





Torniamo al *pan ner*. Il pane è sempre stato l'alimento più importante nel mondo intero, anche 4.000 anni fa, nella tomba dei Faraoni dell'antico Egitto veniva messo per l'aldilà, assieme agli oggetti più preziosi. Nella Bibbia viene citato dal profeta Isaia "Allora Egli - cioè Jahvè Dio - concederà pioggia per il seme che avrai seminato nel terreno e, anche il pane, prodotto dalla terra, sarà abbondante e sostanzioso".

Pane bianco, nero, giallo... nel periodo dell'ultimo conflitto bene prezioso che mancava; esso, oltre a essere scarso, era di pessima qualità: la gente si accontentava di "mettere sotto i denti" pani insipidi prodotti addirittura con parte di segatura.

Durante la guerra, nei centri rurali di montagna c'era ancora qualche campo di segale

Si salvavano i piccoli centri rurali di montagna, dove c'era ancora qualche campo di segale e i vari forni consortili davano la possibilità alle popolazioni di cibarsi del prezioso alimento.

Pane che veniva cotto una sola volta l'anno e, precisamente, in quel periodo che precede l'inverno, per poi conservarlo nei solai ben arieggiati, deposto su particolari rastrelliere chiamate in *patois* (lingua francoprovenzale valdostana) *ratelé*. Il pane, oramai secco, ma molto friabile, era usato per comporre alcuni piatti tradizionali, quali zuppe o minestre. Esso si spezzettava su un tagliere di legno al quale era vincolata una

robusta lama, dal nome di *coppapan*, e ogni famiglia lo usava dato che **il pane nero essiccato era l'ingrediente primo nella cucina tipica rustica valdostana**. Il prezioso cibo, ridotto in piccoli tozzi, veniva usato come "corroborante" immerso nel vino, con un po' di zucchero e a volte con l'aggiunta di un uovo crudo e burro; questo specifico piatto, tipico della valle del Gran San Bernardo, era chiamato *seuppa freida*, destinato ai soli uomini per ben sopportare il duro lavoro dei campi.

Per i più piccoli erano confezionati e cotti, anch'essi nei forni consortili, i **pani** fatti espressamente per loro, **che avevano forme fantastiche di animali, galletti, piccole bambole** ed erano guarniti di zucchero, noci e mandorle, i quali, per un po' divenivano gli unici giochi prima di essere mangiati.

Diversi dal classico pan ner, alcuni pani sono dolci: il mecoulin, il flantzé e la micoola

Tra i particolari pani, confezionati nelle diverse valli, troviamo il **mecoulin della zona di Cogne**, cotto per Natale, **pane dolce, molto aromatico e "ricco", formato da una parte di farina di segale e una parte di farina bianca, zucchero, uvetta imbevuta nel Rhum**. Altri pani tipici e dolci li troviamo tra la media e bassa valle dove potremo assaggiare il *flantzé* e la *micoola* del borgo di Hone Bard, preparazioni anch'esse fatte con farina integrale di segale, ma con l'aggiunta di farina di frumento, castagne,

fichi secchi e uvetta, burro, zucchero e uova in abbondanza, prelibatezza veramente ricca che si allontana molto dalla caratteristica produzione del *pan ner*. In Valle d'Aosta si contano ancora **300 forni per la cottura del pane**, dei quali circa **140 in perfetta funzione e gestiti in maniera consortile**.

Ce ne sono di diversi tipi e capienza, con focolare esterno oppure all'interno del locale che lo ospita, comprensivi di "pastino" per la lavorazione del pane: sono **tutti circolari e in pietra. Il più antico è il forno della frazione di Anselmet che porta la data 1651**, a seguire quello in frazione Buillet di Introd datato 1692. I forni antichi hanno il profilo della bocca triangolare, in pietra, con varie incisioni: date, nomi di famiglia, croci, e la dimensione è data dalla possibilità di cottura simultanea che varia dagli 80 ai 120 pani.

RICETTA TIPICA DEL PAN NER

Ingredienti (per circa 100 forme):
25 kg di farina di segale, 80 kg di farina di frumento non raffinata, 40-45 lt di acqua calda, 6 manciate di sale, lievito madre ben diluito.

Preparazione: mescolare bene tutti gli ingredienti; coprire con un telo e lasciar riposare per circa 2 ore e mezza. Accendere un fiammifero sull'impasto, quando si spegne significa che il prodotto è pronto per l'impasto e si possono comporre i pani per la cottura.



Il bardiccio, da brutto anatroccolo a insaccato goloso

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Un tempo era la salsiccia dei poveri, frutto della sapienza materiale della Valdisieve.

Che il tempo possa essere galantuomo è una scommessa che si para davanti periodicamente nei percorsi di vita di ognuno. Così si potrebbe dire anche del bardiccio, una piccola creatura golosa, frutto della sapienza materiale della Valdisieve, due colline oltre Firenze. Leggenda racconta che sia nata verso la metà del 1800, quando la regola quotidiana era far di necessità virtù, in questo caso per conciliare il pranzo con la cena in quelle realtà rurali in cui, spesso, un singolo maialino veniva allevato come

uno di famiglia, per poi venire sacrificato, in nome della nobile causa, in salami, prosciutti e poco altro. All'inizio la dieta era di necessità, ossia quanto avanzava dalla dispensa domestica: scarti di patate, frumento, fave secche. Poi, ma l'innocente creatura non poteva saperlo, avveniva il cambio di passo. Si passava al goloso ingrasso con castagne e ghiande raccolte sotto le querce, giusto per dare alle sue carni un'identità legata al territorio. Il rito del suo sacrificio mobilitava la comunità. I norcini giravano "missionari" per le aie con i loro attrezzi e confezionavano ad arte quanto di meglio la materia suina poteva offrire. Al loro fianco, discrete, le madri di famiglia provvedevano già alla mensa in diretta, per esempio preparando i roventini, bocconcini di sangue fritto con il pecorino. Le nonne pronte con i rotolini di spago per avvolgere nel loro budello insaccati diversi. Quando, alla fine,

sulla spianatoia della mattanza suina avanzava sempre qualcosa, polmone, cuore, rognone e ghiandolame vario, **ecco l'insaccato della staffa, quello dell'ultima ora, che però era il primo a esser consumato** nei giorni a seguire, anche perché, a quel tempo, poco adatto alle lunghe conservazioni: **il bardiccio**.

In macelleria era confezionato in coppia a formare lunghe collane che decoravano le pareti

Si distingueva al volo. Generalmente di **una pezzatura più che doppia (20 cm) rispetto alle normali salsicce** per un motivo molto semplice. Essendo il polmone tra gli ingredienti principali, quando si asciugava, oppure in cottura, cedendo l'aria residua, si sgonfiava di tutta la sua apparente baldanza. **Bardiccio di sopravvivenza. Un tempo companatico dei cacciatori.** Duttile al trasporto e lesto da preparare, **arrostito nel bosco su un bastoncino**, generalmente di ulivo. In macelleria era facile da notare. Spiccava, tra altri parenti insaccati, non solo per le sue dimensioni, ma anche perché confezionato in coppia a formare lunghe collane che "decoravano le pareti come festoni da cerimonia". Cibarsi di bardiccio stava a significare non potersi permettere costate e tantomeno filetti o prosciutti. **Era la salsiccia dei poveri.** L'utilizzo, tra le pareti domestiche, quanto mai semplice. **Alla griglia**, avvolto in carta gialla e posto ad andare in temperatura, discreto, sotto la cenere. Molto in voga tra chi, al lavoro nei campi, magari in tempo di raccolta delle olive, doveva conciliare panza e sostanza.



Poi, nel dopoguerra, con il boom economico, il tempo dell'oblio, sostituito da una concorrenza altrettanto golosa, ma meno economica. Sono quelle situazioni in cui il valore dell'imprinting, soprattutto tra le papille golose, fa la differenza. Il primo riscatto nel 1976, con Bacco Artigiano, a Rufina, storica vetrina del miglior artigianato e della gastronomia locale della Valdisieve. Il bardiccio è tornato a nuova vita, ora non più parente povero di più signorili cugini insaccati, ma elevato a pari dignità tanto che presentarsi dal beccaio di fiducia reclamando il bardiccio è segno di nobiltà (golosa). Non solo ma, negli ultimi anni, si è verificato un rincorrersi di paternità iniziali. Se prima era una sorta di n.n. (imbarazzante anonimato anagrafico), ora sono in molti a rivendicare lo jus primae patriae, con la tipica vivacità toscana. Oltre ai tagli prescelti (notevolmente migliorati per qualità nel tempo), una caratteristica identitaria era la presenza del finocchietto selvatico che, più che a darne un cambio di passo organolettico, serviva a coprire piccoli peccatucci di origine. Finocchio identitario della più nobile finocchiona, dove la differenza di "ciccìa" sta nei tagli pregiati che la compongono. Finocchio che, comunque, non sempre viene usato perché, per esempio, salendo di altura nella stessa valle, come a San Godenzo, il finocchietto non si trova, ma la qualità della concia è garantita da Manuel Primarti.

Uno dei testimonial della rinascita di questa creatura golosa è Alessandro Sarti

Uno dei testimonial della rinascita di questa piccola creatura golosa è Alessandro Sarti con il suo *Il Bardiccio!*, edito da Edizioni Polistampa. In copertina il tratto inconfondibile di Staino fa recitare al suo Bobo "Non fatevi infinochiare", posto che il vero bardiccio bisogna saperlo riconoscere, ora che è diventato prodotto goloso e ricercato. Mete sicure a Pontassieve che, dal 2016, ha organizzato manifestazioni diverse, con il bardiccio protagonista e palio regolamentare asse-



Alessandro Sarti con l'attore Sergio Forconi (a destra) testimonial del bardiccio

gnato ai vincitori, cuochi e macellai. Tra questi un posto di spicco ai fratelli Fabbrini, Antonio e Davide, testimoni di un'attività di famiglia iniziata nel 1916. Un mestolo illuminato è Stefano Frassinetti il quale, con pazienza, ha saputo attualizzare il bardiccio fra tradizione e innovazione, come con il risotto e le bruciate (castagne abbrustolite). Negli ultimi anni si è posta particolare attenzione alla materia prima, valorizzando il grigio del Casentino, un maiale nato dall'incrocio tra le scrofe bianche locali e i maschi di cinta senese, che danno ulteriore sprint alle sue carni. Coniugare epoche diverse con il bardiccio protagonista è la sfida delle varie manifestazioni che si svolgono lungo la Valdisieve, andando anche oltre l'aspetto prettamente culinario. Testimone la Sagra del fusigno a Londa. Qui, la vigilia di Natale, si allestiscono due grandi bracieri in piazza e a ogni partecipante si forniscono gratuitamente un bastone appuntito, un bardiccio e due fette di pane. Si rievocano riti antichi, quando ci si ritrovava in famiglia o tra



conoscenti e, con il bardiccio testimone silenzioso, si rievocavano storie ed esperienze. Laddove per "fusigno" si intende il mangiucchiare intorno al fuoco dopo cena. Un'intuizione che ha avuto tale successo da andare in replica anche oltre il calendario canonico con il fusigno estivo, presto diventato tra i maggiori richiami nel calendario degli eventi del Parco delle Foreste Casentinesi.

Il ricettario che lo riguarda è un'intrigante antologia a 360 gradi

Elencare il ricettario che lo riguarda è un'intrigante antologia a 360 gradi. Mentre un tempo ci si accontentava del bardiccio rifatto, cioè ricotto il giorno dopo assieme a quanto la dispensa trovava tra rape e pomodori, oggi abbiamo i fagioli all'uccelletto con il bardiccio, memoria senza tempo di mamma Sonia, quella che ha dato l'imprinting goloso al figlio Alessandro Sarti. La cuoca stellata Valeria Piccini lo spadella con i tortelli in brodo di razza e funghi, mentre sulle rive dell'Arno, a Firenze, troviamo Filippo Germa-si che lo introduce nei ravioli abbinati poi con astice e crema di fagioli cannellini. A Dicomano troviamo il coniglio in porchetta farcito al bardiccio. E che dire dell'hamburdiccio, una golosa rivisitazione del classico Mac hamburger proposto da Claudio Zagli a Rufina, dove il bardiccio è protagonista? Nel terzo millennio, cadono le barriere lungo un menu per cui la pizza di Alberto Moretti, a Pontassieve, la trovate con bardiccio e rape e pure al dessert prosegue il tocco d'artista con il gelato al bardiccio, felice intuizione di Vetulio Bondi o di Gianluca Sottani. Come ha giustamente sottolineato Francesco Sorelli, il bardiccio "Oggi, da brutto anatrocchio della misera cucina contadina, si è fatto cigno e dimostra una grande versatilità in numerosi piatti" anche se, come ricorda la penna gourmet di Leonardo Romanelli, per fare un bardiccio come si deve occorrono due ingredienti principali: "il cuore e la testa di chi lo prepara".



Le morchelle, appuntamento di primavera

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Detti anche spugnole,
sono prelibati funghi
primaverili
da consumare
solo ben cotti.*

Disorientati dalle caotiche trasformazioni cromatiche regionali imposte dal *coronavirus*, i veri appassionati di funghi paventano l'annullamento del *rendez-vous* con i più prelibati funghi primaverili, le morchelle. Il nome deriva dal tedesco *Morchel*, che significa *piccola spugna-spugnola*, per l'aspetto particolare del cappello (mitra) cavo e solcato da costolature irregolari delimitanti numerose cellette (alveoli) che gli conferiscono il caratteristico aspetto spongiforme. Funghi terricoli, spesso gregari, le spu-

gnole crescono sia nei boschi di latifoglie sia di conifere, su terreni ghiaiosi o sabbiosi, in aree recentemente bruciate da incendi (nella primavera del 1945 un gran numero di questi funghi fu trovato, in Normandia, nei crateri delle bombe sulle spiagge dello sbarco).

Le morchelle possono anche essere coltivate in serra: le produzioni di Cina, Francia e Svizzera mettono a disposizione dei mercati morchelle fresche, e in particolare essiccate, spuntando prezzi decisamente elevati.

All'interno del genere *Morchella* si è so-



liti suddividere le varie specie in due gruppi: quello delle “**morchelle gialle**” caratterizzate da mitra a forma conico-globosa, come la *Morchella esculenta Pers.*, e quello delle “**morchelle nere, con mitra di forma conica e appuntita**”, come la *Morchella conica Pers.* I Romani consideravano i funghi cibi raffinati, dall'*Amanita caesarea* al *Boletus edulis*, non trascurando quelli campestri come l'*Agaricus campestris*. Proprio tra le proposte gastronomiche di **Apicio** (*De re coquinaria*) molti studiosi ritengono che possano considerarsi dedicate alle morchelle quelle elencate sotto la voce *sfondili*: ben sette ricette nelle quali, curiosamente, **si impiegano i funghi dopo averli lessati. Una raccomandazione in realtà ancora oggi essenziale per disattivare l'acido elvellico, una tossina termolabile** in essi presente (la tossina si neutralizza anche mediante l'essiccazione dei funghi).

Sull'origine e sulla forma bizzarra si svilupparono curiose storie popolari

Sulla forma bizzarra di questi funghi e sulla loro origine si svilupparono credenze popolari e curiose storie di fantasia, dalla nascita provocata dalla **scarica dei fulmini** alla fatale emanazione di terreni degradati, **al minuscolo riparo dei folletti del bosco** che tutelano la giovinezza degli esseri umani, determinandone per secoli il quasi totale oblio. Con l'interesse dei botanici rinascimentali per i funghi (e apprezzamento per le relative commestibilità) anche le morchelle ebbero la loro giusta reintegrazione, dalla prima illustrazione di **Jacques Daléchamps** (*Historia generalis plantarum*, 1586) alle abbozzate descrizioni di **Giovan Battista Della Porta** “... a spongiarum similitudine spongiosa dicimus” (*Villae libri XII*, 1592). Successivi perfezionamenti morfologici e valutazioni gastronomiche, via via più entusiastiche, portarono le morchelle a parreggiare, in preziosità, i tartufi, sia per la limitata reperibilità sia per la qualità



organolettica (oggi codificata come un pizzico di umami fuso amabilmente con sapore di nocciola e sentori erbacei). Quando, tra il 1600 e il 1700, **con il dominio della cucina francese**, nobili e borghesi si dedicarono con fervore ai piaceri della tavola e ai preziosismi della gastronomia, **si esaltò il ruolo delle morchelle nella preparazione**, in particolare sotto forma di salse, **di piatti raffinati e delicati**. Tra i tanti, quel “lucio bollito apparecchiato con sausses d'Allemagne con morchelle e tartufi” di **François Massialot** (*Le cuisinier roïal et bourgeois*, 1705), celebre *chef de cuisine* di vari illustri nobili francesi.

Nella cucina di famosi chef, le morchelle trovano un raffinato impiego

Ancora oggi, nella cucina di famosi chef, le preziose morchelle trovano parsimonioso e raffinato impiego per conferire alle preparazioni quel tocco in più di sapore e aroma. Il pluristellato **Bruno Barbieri** propone una semplice ma deliziosa versione di **Tagliatelle alle morchelle**, accomodate con i funghi su un fondo di burro all'aglio e tuorlo d'uovo sodo, cosparse di cracker tritati e fatti tostare con un filo d'olio e di salamoia bolognese. Sono di **Lorenzo Cuomo** del ristorante (una stella Miche-

lin) “Re Mauri” di Salerno, i **Ravioli di branzino**, mantecati in acqua di vongole e fumetto di pesce e **impiattati con morchelle glassate**, vongole, pomodori confit e asparagi di mare sbollentati. Ancora uno chef stellato, **Giuliano Baldessari** dell’“Aqua Crua” di Barbarano Vicentino, con la sua allettante **Acqua cotta**, in cui la polpa di garusoli, aromatizzata con **brodo e polvere di morchelle**, viene servita calda con scampi crudi, cialda di polenta fritta, olio all'aglio e Salty Fingers. Sempre in tema marino, la **Spigola al vino bianco, pesche e morchelle** che il tristellato **Mario Uliassi**, dell'omonimo ristorante di Senigallia, allestisce presentando la spigola grigliata con cubetti di pesche e morchelle grigliate su salsa di mandarino, ornando il tutto con basilico fresco a julienne e nappando con la salsa *beurre blanc*. Qualche curiosità in tema: negli USA, le spugnole, con molti soprannomi tra cui *molly moochers*, *hickory chickens* e *dryland fish*, sono tanto ricercate e adorate da essere definite “tartufi americani”. Ogni primavera, centinaia di appassionati di spugnole si riuniscono a Boyne City, Michigan, per il National Morel Mushroom Festival, un evento secolare nel quale i ristoranti preparano antipasti pieni di spugnole, i cantori locali cantano delle spugnole e vengono condivisi luoghi e ricette di caccia segreti. A livello legislativo la morchella è stata proclamata, nel 1974, fungo ufficiale del Minnesota!



Tritordeum, chi è costui?

di **Giorgio Borsino**

Accademico di Alessandria

*Un nuovo cereale,
molto versatile
in cucina e ricco
di proprietà nutrizionali
di altissimo valore.*

Il tritordeum è un cereale naturale di origine spagnola nato dall'incrocio tra grano duro (*Triticum durum*) e un orzo selvatico (*Hordeum chilense*). È un seme ibrido, **ottenuto con incroci naturali, senza modificazioni genetiche in laboratorio**, che si coltiva applicando le normali tecniche utilizzate per il frumento, possedendo anche una maggiore resistenza alla siccità e alle avversità di campo. È piantato su circa 1.300 ettari in Portogallo, Spagna, Francia, Italia (2013) e Turchia. Funziona meglio **in condizio-**

ni di crescita più calde e asciutte rispetto al grano, utilizzando meno acqua, fertilizzanti e fungicidi. Inoltre, grazie a questa caratteristica di risparmio idrico, **ha vinto il primo premio per un ingrediente sostenibile ai Sustainable Food Awards 2018** organizzati da Ecovia Intelligence. La sua farina si presta in modo particolare alla **preparazione di prodotti a lunga lievitazione e alta digeribilità**, adattandosi perfettamente a qualsiasi prodotto dolce e salato, donando un colore dorato e il sapore naturale di



una volta. La sua antica provenienza dal grano duro diventa una risorsa per la preparazione di pasta fatta in casa di qualsiasi tipo.

Il tritordeum porta notevoli benefici nutrizionali e di salute

Questo cereale ha un **contenuto di glutine significativamente inferiore** a quello del grano tenero e del farro (spelta). Comparato agli altri cereali, ha un **più alto contenuto di proteine**, caratterizzato da una **elevata digeribilità**, e un **più basso contenuto di amido**, dunque di carboidrati e, pertanto, è consigliabile per i diabetici.

Ha un **elevato contenuto di luteina**, carotenoide antiossidante con un'azione che **protegge gli occhi** dalla degenerazione maculare e dagli effetti nocivi della luce del sole, conferendo ai prodotti che ne derivano una tonalità più gialla e un piacevole profilo aromatico. **Il contenuto di luteina è addirittura sei volte superiore a quello del classico pane di frumento.**

Il contenuto di fibra dietetica è più elevato rispetto al frumento e ha effetti positivi sulla **salute cardiovascolare.**

Il tritordeum ha un importante contenuto di **fruttani**, composti ad azione prebiotica che contribuiscono a **mantenere in buono stato la flora batterica intestinale.** La sua farina è caratterizzata da livelli più elevati di acidi monoinsaturi, primo fra tutti **l'acido oleico**, che favoriscono il colesterolo buono (HDL) e contiene meno acidi polinsaturi che favoriscono il colesterolo cattivo (LDL).

Il rame, lo zinco e il selenio giocano un ruolo importante nella **crescita cellulare, nel corretto funzionamento del sistema immunitario e del metabolismo** (con conseguenze sul peso corporeo) e tanto altro ancora. I cereali integrali sono una fonte essenziale di tali minerali e il tritordeum ne contiene elevati quantitativi. È fonte di **potassio**, elemento che contribuisce alla normale funzione muscolare, e di vitamina **B₁** e **B₆**.

I **composti fenolici** sono antiossidanti

che hanno un ruolo di **difesa contro il cancro del colon, proteggono la pelle dai raggi UV** e hanno anche **azione antinfiammatoria**: il tritordeum contiene nei suoi semi più composti fenolici del grano tenero e di quello duro, ma anche più del farro, considerato già molto salutare. È un cereale ancora poco conosciuto

dal grande pubblico, ma credo e spero che riesca finalmente a imporsi e a sostituire le super utilizzate farine bianche 00, considerate, non a torto, "cibo spazzatura" per il loro elevato contenuto di glutine, l'alto indice glicemico e la totale assenza di vitamine, sali minerali e fitonutrienti.

LINGUE DI SUOCERA

Ingredienti: 1 kg di farina di tritordeum, 700 ml di acqua, 25 mg di lievito di birra, 3 cucchiaini circa di sale, circa 5 cucchiai di olio extravergine di oliva.

Preparazione: impastare tutti gli ingredienti con la planetaria oppure manualmente. Lasciare lievitare il composto 2 ore a temperatura ambiente; porlo in frigorifero per circa 12 ore e lasciarlo ancora lievitare a temperatura ambiente per 3 ore. Ricavare dei panetti di circa 40 g e stenderli sottilmente col mattarello. Trasferirli in una teglia oleata e cuocerli a forno statico a 250 gradi per 5 minuti.





Alta cucina vegetale (integrale)

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

A Torino, lo chef Antonio Chiodi Latini apre un suo ristorante senza cibi di provenienza animale: "Omaggio alla terra e alla natura".

Il vitto pitagorico consiste in erbe fresche, radici, fiori, frutta, semi e tutto ciò che dalla terra si produce per nostro nutrimento. Viene detto pitagorico poiché **Pitagora**, com'è tradizione, di questi prodotti della terra soltanto fece uso". Così scriveva il letterato e gastronomo napoletano **Vincenzo Corrado** alla fine del 1700, il quale, dopo il suo famoso ricettario dal titolo *Il cuoco galante*, dedicò un libro intero al "cibo er-

baceo" o "Pitagorico". **Non a caso, visse cent'anni.** Oggi i menu *meat-free* sono di gran moda: nei supermercati si trovano assurdi "burger" di sostanze camuffate da carne, o imbarazzanti "formaggi di tofu" o di soia. C'è tuttavia anche **chi si dedica a quest'onda vegana per ragioni filosofiche e salutistiche**, riuscendo a trasmettere piacevolezza e colore nei suoi piatti, senza usare né tofu, né soia, né tempeh.

Anche una patata, una cipolla, l'indivia possono diventare ricette gourmet

Si tratta dello chef **Antonio Chiodi Latini**, il quale, poco prima della pandemia Covid-19, nel centro di Torino, ha aperto un piccolo ristorante che porta il suo

nome e si definisce di "cucina vegetale integrale". Dopo anni passati nell'alta ristorazione con offerta "onnivora", il cuoco torinese - anche per ragioni personali di salute - ha deciso di cimentarsi in questa nuova strada, con un obiettivo: **"Voglio offrire ai miei clienti piatti sani, gustosi, colorati, utilizzando tecniche di alta cucina:** anche una patata, una cipolla, l'indivia o un semplice carciofo possono diventare ricette gourmet, buoni da mangiare e in pace con la natura e la terra. È questo il futuro, nella speranza che il mio ospite viva un'esperienza nuova. E mi piace avere un contatto con i clienti. **La mia cucina è a vista**, la finitura dei piatti, piuttosto lunghi e complicati nella preparazione, avviene dietro al bancone, nella sala di degustazione, perché credo sia opportuno spiegare come avvicinarsi a questa mia filosofia".

Lo chef Antonio Chiodi Latini



Indivia belga e mela cotogna



Il piatto "Dedicato a Parmentier"



Il "carciofoglio"

Chiodi Latini si ispira a pensatori come **Colin Campbell** - nutrizionista americano che ha comparato l'alimentazione cinese e quella occidentale e propugna una dieta vegetale integrale - e **Rudolf Steiner** - filosofo, educatore e sostenitore della medicina antroposofica, teorico dell'agricoltura biodinamica - ma non disdegna cottura a bassa temperatura, estrattori, **evaporatori rotanti per estrarre l'essenza di una verdura con un processo di distillazione.**

Come si prepara il "carciofoglio"

Il risultato è una serie di piatti all'apparenza molto semplici - una patata, una cipolla, un'indivia, un carciofo - ma sorprendentemente gustosi e originali. "La mia cucina si adatta ai cambiamenti della natura. Posso fare un esempio: il '**carciofoglio**'. Utilizzo un carciofo intero, con il gambo cotto a bassa temperatura, a 95°C per quindici minuti, affinché conservi le sue proprietà nutrizionali, quindi viene **tuffato in un composto di acqua e farina di riso per essere fritto in olio di vinaccioli.** Dopo la frittura, **le fette del carciofo sono disidratate** a 70 °C per ventiquattr'ore. **Il vapore acqueo fuoriesce, regalando al palato una verdura molto croccante all'esterno e morbida all'interno.** Non si butta niente.

Infatti, metto a sobbollire la foglia esterna del carciofo per servirla come contorno. Infine, sul fondo del piatto stendo una **crema di anacardi e zenzero, per conferire insieme la sensazione del sapido e del piccante**, mentre completa la "palette" di sapori la dolcezza del **caramello di prezzemolo**, preparato con gambo di carciofo, prezzemolo e zucchero di cocco. L'acidità viene data dalla **scorza di cedro fresco**". Una lunga preparazione, come si può capire, che secondo lo chef contribuisce a comporre un piatto di "cucina vegetale integrale". È vegana, ma va oltre, si potrebbe dire, perché intende "spettacolarizzare" i vegetali, le verdure, evitando quelle "prese in giro" - così le definisce - del finto formaggio o della simil-carne.

Chi scrive ha frequentato le migliori cucine del mondo, senza negarsi l'*asado* di vitello nella pampa argentina, i *dim-sung* di maiale e la pentola mongola a Shanghai, la *t-bone* a New York City (per restare al mondo, senza enumerare i grandi piatti "animali" della tradizione italiana) ma le preparazioni di Chiodi Latini sono in grado di soddisfare anche il gourmet più esperto, un po' come certi menu di **Pietro Lee-man** a Milano o piatti iconici come l'*Assoluto di cipolla* di **Niko Romito** e la *Matrioska di Tropea* firmata da **Davide Scabin**.

Qual è la **particolarità di questa esperienza** di Chiodi Latini? **La ricerca del colore, della piacevolezza, del gusto assoluto.** "Sulla cucina vegetale - sostiene il cuoco - non esiste documentazione

sufficiente, non ci sono studi scientifici. Negli ultimi tre o quattro anni mi sono impegnato ad avere un approccio olistico alle verdure, ma sempre al servizio dei miei clienti".

Può forse sembrare eccessivo caricare tali istanze filosofiche su un semplice menu gastronomico. Però è una scelta coraggiosa e non "talebana", come dice lo stesso Chiodi Latini, in cui non manca un po' di spirito giovanilistico e provocatorio, nonostante le sessanta primavere dello chef.

Il commensale intinge in una crema Parmentier (senza latte) diversi tipi di tubero

Ne è un esempio il **piatto intitolato "Dedicato a Parmentier"**, nel quale il commensale usa le mani per intingere in una crema Parmentier (senza latte, ovviamente) diversi tipi di tubero: **la Miss Blush** con terra di topinanbur, **la Amandine** con terra di fiore di cardo, **la Prunelle viola** con la sua stessa terra, e **la patata americana**. Ma, attenzione: prima di prendere in mano i tocchetti di patate, i commensali devono "sanificare" le proprie mani strofinandole con un rametto di rosmarino. E le patate arrivano dalla Valle d'Aosta, dall'azienda Paysage à Manger di Gressoney - Saint Jean, gestita dal contadino-guru **Federico Chierico**.

Non sappiamo che cosa ne penserebbe il nutrizionista e agronomo francese **Antoine-Augustin Parmentier** (1737-1813), che dedicò la sua vita a diffondere l'uso in cucina delle patate - prima di lui viste con sospetto dai cuochi - in varie preparazioni a lui dedicate.

Troppe aspettative intorno a tocchetti di verdura? Forse. Per il palato, tuttavia, è un'esperienza nuova, purché si resetti il gusto rispetto alle abitudini carnivore. Chiodi Latini pensa che questa strada costituisca il futuro della cucina. Da onnivori, noi pensiamo che vi sia spazio per tutti, pur nella convinzione che una maggiore attenzione alla Terra e alle sue leggi sia necessaria. Senza nulla togliere all'emozione che può offrire un cavolo verde, cucinato come si deve.

Eppur si muove

di Elisabetta Cocito

Accademica di Torino

Il mondo della cucina continua a camminare con le gambe e la testa di chi non si arrende.

La pandemia ha costretto tutti a fermarsi: non possiamo né viaggiare, né superare i confini delle nostre regioni, alcune volte anche dei nostri comuni. Fermi, congelati nelle attività, depauperati della vitalità, umiliati nelle nostre ambizioni. Eppure, **qualcosa si muove: la cucina, inarrestabile e feconda, continua a camminare con le gambe e la testa di chi non si arrende**, in particolare la cucina italiana, flessibile, adattabile e creativa. La chiusura dei nostri luoghi di ristoro, un tempo ricchi di profumi, di voci, di tintinnio di stoviglie, occasione di incontri, di amicizie, nonché di scoperta di nuovi e antichi sapori, ha messo in grave

crisi tante categorie di lavoratori e di imprenditori, dal personale impiegato nei ristoranti ai fornitori di beni e servizi, creando una situazione difficile per la quale non si intravedono, purtroppo, soluzioni a breve termine. Lo scoramento e la preoccupazione sono alti... eppure qualcosa si muove.

La necessità, **l'ingegno e la creatività hanno dato forma e sostegno a nuovi modi di vivere la propria professionalità e di proporsi sul mercato.**

Iniziative e startup propongono nuovi modelli di ristorazione

Stanno nascendo, infatti, diverse iniziative e *startup* che propongono nuovi modelli di ristorazione per aggirare gli ostacoli posti dalla pandemia con una impostazione di forte cooperazione nel darsi tutti una mano e lavorare insieme per ottenere i migliori risultati al minor

costo possibile. Nello spirito di tale indirizzo, **un primo esempio è fornito dalle iniziative di *kitchen sharing***, ispirate al modello *coworking* oggi adottato in più ambiti lavorativi, e concepite con l'obiettivo primario di **ridurre i costi fissi per chi desidera cominciare un lavoro di consegna di cibo a domicilio**. Poiché il *delivery* proseguirà anche oltre la fine della pandemia, le nuove iniziative non guardano solo all'oggi, ma anche al domani. Il primo passo è la realizzazione di **cucine commerciali condivise** che consentono, in particolare ai piccoli imprenditori, di minimizzare i costi di personale, pulizie, affitto e approvvigionamento. Un'ulteriore offerta è rappresentata dalla **gestione centralizzata degli ordini e delle pratiche correnti** (pagamenti, forniture, fiscalità) sfruttando il valore strategico del digitale, emerso prepotentemente durante questa pandemia. L'obiettivo è quello di consentire ai partner di **potersi focalizzare sulla preparazione dei pasti per servire più clienti** nel miglior modo pos-



sibile, essendo sollevati da impegni burocratici e logistici.

Un'altra originale iniziativa riguarda **una startup fondata da un giovane sportivo** per rispondere all'esigenza di coloro che praticano attività sportive di poter fruire di pasti sani, pur non avendo il tempo di cucinarli. Con il supporto di un **personal trainer nutrizionista** è stato messo a punto un sistema sofisticato che permette al cliente di accedere a una piattaforma *ad hoc* dove inserire i propri parametri corporei di base (altezza, peso, età e sesso) e le proprie esigenze (numero di pasti, alimenti graditi o da escludere) e di ricevere a casa i pasti personalizzati. Ogni mese si procede al controllo del peso e viene eventualmente modificata la dieta. L'obiettivo dell'ideatore è quello di introdurre pasti preconfezionati di diverse calibrature nei centri fitness.

Un'altra iniziativa riguarda l'idea di **consegnare pasti ai lavoratori che operano ancora all'interno delle aziende** e non possono usufruire, per la pausa pranzo, di mense o recarsi in locali esterni, oggi chiusi. **Una App, creata allo scopo, consente di ordinare direttamente dalla scrivania il proprio pasto** e riceverlo in loco. Per le strutture di piccole dimensioni potrebbe essere individuato **un corner di ritiro**. In una prospettiva di lungo termine, una volta superato il problema pandemico, il progetto potrebbe allargarsi a strutture più grandi in sostituzione della mensa tradizionale, per le quali i piatti verrebbero preparati in un luogo

cottura centralizzato e portati quindi in azienda porzionati in confezioni di materiali al 100% riciclabili.

Le persone che ordinano pasti a domicilio sono attente ai materiali delle confezioni

A quest'ultimo proposito, **una recente indagine** ha rilevato che la maggior parte delle persone che ordina pasti a domicilio è molto attenta ai materiali delle confezioni: **non ama piatti e posate usa e getta in materiali non riciclabili**, dimostrando attenzione e sensibilità verso gli aspetti ecologici; l'osservanza di questi aspetti può costituire un punto a favore dei ristoratori più virtuosi.

Una curiosità: **si sta facendo largo una sorta di manuale del bon ton del pasto consumato in ufficio** (per gli *abitué* della *schiscetta* a Milano e del *barachin* a Torino). È infatti anche nel momento del consumo del pasto che si mettono in luce il rispetto e l'attenzione verso il prossimo. Le raccomandazioni di questa sorta di piccolo vademecum suggeriscono di non consumare pietanze dagli odori forti o troppo speziati, sostanze che scrocchiano, cibi ricchi di salse o intingoli che possano sporcare e possibilmente di avere il pasto già porzionato in bocconi piccoli.

Segnalo, infine, l'idea di **un piccolo coraggioso imprenditore che ha avviato la sua attività di pizzaiolo in piena pan-**

demia: un esempio di resilienza e di iniziativa intelligente. L'imprenditore, dopo studi di *marketing*, di comunicazione e naturalmente anche di tecniche, ha **creato una community di clienti dove si possono scambiare idee e opinioni sui format e sulle varietà di farine e di condimenti** e ognuno può ordinare secondo le proprie preferenze, sollecitando così anche la creatività del pizzaiolo. Pare che l'iniziativa stia avendo successo e non si può che plaudere all'intraprendenza e, qualora ce ne fosse bisogno, alla dimostrazione che oggi per riuscire a essere imprenditori occorre formarsi, studiare e non improvvisarsi.

Grazie a un'adeguata logistica e a food box isotermitiche, i menu vengono spediti in tutta Europa

Prima della pandemia ha visto la luce **una startup, ideata da un gruppo di imprenditori di Langa**, con l'obiettivo di promuovere la cucina tradizionale piemontese per i turisti stranieri giunti nel territorio alla ricerca dei nostri piatti di eccellenza. Il *lockdown* ha costretto a cambiare i piani e il progetto è stato modificato con l'obiettivo di raggiungere un bacino più ampio di interessati, trasformandosi in **uno spazio virtuale dove è possibile costruire menu e percorsi gustativi differenziati**. Supportato da schede informative dei prodotti e delle ricette, l'utente può scegliere tra diversi menu. Grazie a un adeguato supporto logistico e all'utilizzo di *food box* isotermitiche, i menu vengono spediti in tutta Europa. Un modo originale di degustare un territorio restando, per ora, seduti sul proprio divano di casa.

Molti altri esempi di riscatto e di voglia di combattere si potrebbero fare, ma sono convinta che i settori imprenditoriali legati al cibo debbano e possano tornare a operare più forti di prima, perché il cibo è uno dei punti di forza della nostra economia che trascina con sé turismo, cultura, indotto e, non ultima, la gioia di vivere, di godere e condividere un aspetto importante della nostra vita.



Il custode della nostra sicurezza

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

L'operatore del settore alimentare è una figura in grado di elaborare sistemi affidabili per l'approvvigionamento alimentare e per la sicurezza dei prodotti forniti.

Come sappiamo, il percorso che conduce gli alimenti sulle nostre tavole è sempre più articolato; le materie prime aumentano per tipologia e lavorazione; nuovi prodotti entrano a far parte del nostro regime alimentare con sempre maggior frequenza (basti pensare ai cosiddetti *novel food* di cui abbiamo trattato sul numero scorso): tuttavia, **la nostra tranquillità nel sederci a tavola non viene intaccata perché possiamo fare affidamento sull'attività degli operatori del settore alimentare (OSA).**

Già il Regolamento CE 178/2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali

della legislazione alimentare, si è occupato di definire l'OSA come "La persona fisica o giuridica responsabile di garantire il rispetto delle disposizioni della legislazione alimentare nell'impresa alimentare posta sotto il suo controllo".

Garantire il rispetto di tali disposizioni è, dunque, un compito specifico e complesso basato sull'assunto che gli OSA vengono individuati, nella normativa citata, come le figure in grado di elaborare sistemi sicuri per l'approvvigionamento alimentare e garantire la sicurezza dei prodotti forniti.

Gli obblighi cui sono tenuti gli operatori del settore alimentare

In particolare l'articolo 19 "Obblighi relativi agli alimenti: operatori del settore alimentare" **così recita:**

1. Se un operatore del settore alimentare ritiene o ha motivo di ritenere che **un alimento** da lui importato, prodotto, trasformato, lavorato o distribuito **non sia conforme ai requisiti di sicurezza**, e non si trova più sotto il controllo immediato di tale operatore, egli **deve avviare immediatamente procedure per ritirarlo e informarne le autorità competenti**. Se il prodotto può essere arrivato al consumatore, l'operatore **informa i consumatori**, in maniera efficace e accurata, del motivo del ritiro e, se necessario, **richiama i prodotti già forniti** ai consumatori quando altre misure siano insufficienti a conseguire un livello elevato di tutela della salute.

2. Gli operatori responsabili di attività di vendita al dettaglio o distribuzione, che



non incidono sul confezionamento, sull'etichettatura, sulla sicurezza o sull'integrità dell'alimento, devono, entro i limiti delle rispettive attività, avviare procedure per **ritirare dal mercato i prodotti non conformi ai requisiti di sicurezza alimentare** e contribuire a garantire la sicurezza degli alimenti **trasmettendo al riguardo le informazioni necessarie ai fini della loro rintracciabilità**, collaborando agli interventi dei responsabili della produzione, della trasformazione e della lavorazione e/o delle autorità competenti.

3. Gli operatori del settore alimentare **informano immediatamente le autorità competenti** quando ritengano o abbiano motivo di ritenere che **un alimento** da essi immesso sul mercato **possa essere dannoso per la salute umana**. Essi informano le autorità competenti degli **interventi adottati per evitare rischi al consumatore finale** e non imediscono né scoraggiano la cooperazione di chiunque con le autorità competenti, in base alla legislazione nazionale e alla prassi legale, nel caso in cui tale cooperazione possa prevenire, ridurre o eliminare un rischio derivante da un prodotto alimentare.

4. Gli operatori del settore alimentare **collaborano con le autorità competenti riguardo ai provvedimenti** volti a evitare o ridurre i rischi provocati da un alimento che forniscono o hanno fornito.

Compiti essenziali per garantire la tranquillità dei consumatori e la sicurezza della filiera

Anche il **Regolamento CE n. 852/2004 in materia di igiene dei prodotti alimentari** si è focalizzato sui compiti degli OSA, precisando che essi devono garantire che tutte le fasi della produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti, sottoposte al loro controllo, soddisfino i pertinenti requisiti di igiene stabiliti nel regolamento stesso.

Requisiti generali e specifici in materia d'igiene vengono elencati all'art. 4 che prevede:

1. Gli operatori del settore alimentare che



effettuano la produzione primaria e le operazioni connesse, elencate nell'allegato I, **rispettano i requisiti generali in materia d'igiene** di cui alla parte A dell'allegato I e ogni requisito specifico previsto dal regolamento (CE) n. 853/2004.

2. Gli operatori del settore alimentare che eseguono qualsivoglia fase della produzione, della trasformazione e della distribuzione di alimenti successiva a quelle di cui al paragrafo 1, rispettano i requisiti generali in materia d'igiene di cui all'allegato II e ogni requisito specifico previsto dal regolamento (CE) n. 853/2004.

3. Gli operatori del settore alimentare, se necessario, adottano le seguenti misure igieniche specifiche: a) **rispetto dei criteri microbiologici** relativi ai prodotti alimentari; b) **le procedure necessarie a raggiungere gli obiettivi fissati** per il conseguimento degli scopi del presente regolamento; c) **rispetto dei requisiti in materia di controllo delle temperature degli alimenti**; d) **mantenimento della catena del freddo**; e) **campionature e analisi**.

4. La Commissione stabilisce i criteri, i requisiti e gli obiettivi di cui al paragrafo 3, nonché i metodi connessi di campionatura e di analisi. Tali misure, intese a modificare elementi non essenziali del presente regolamento completandolo, sono adottate secondo la procedura di regolamentazione con controllo di cui all'articolo 14, paragrafo 3.

5. Se il presente regolamento, il regolamento (CE) n. 853/2004 e le relative misure di applicazione non specificano i metodi di campionatura o di analisi, gli

operatori del settore alimentare possono utilizzare metodi appropriati contenuti in altre normative comunitarie o nazionali o, qualora non siano disponibili, metodi che consentano di ottenere risultati equivalenti a quelli ottenuti utilizzando il metodo di riferimento, purché detti metodi siano scientificamente convalidati in conformità di norme o protocolli riconosciuti a livello internazionale. Il successivo articolo prevede poi che gli OSA sono tenuti a predisporre, attuare e mantenere, a tal fine, **idonee e permanenti procedure** basate sui principi del sistema HACCP.

Il progresso tecnico e scientifico consente la traduzione in realtà dei principi di sicurezza

Mi sento di concludere questo breve focus sugli obblighi che gravano sugli OSA evidenziando come spesso le norme di legge scontino il prezzo di rimanere elencazione di principi e di teorie che si scontrano con la difficoltà della loro applicazione pratica e del loro concreto rispetto, tuttavia mi piace evidenziare che in questa materia il continuo progresso tecnico e scientifico ha affiancato e sostenuto tutti i soggetti coinvolti (istituzioni, legislatori, operatori economici del settore, organismi di controllo ufficiali) consentendo la traduzione in realtà dei principi sopra elencati, tanto che possiamo affermare che, allo stato dell'arte, gli OSA siano i veri custodi della nostra sicurezza alimentare.

Merendine sì, merendine no

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

Piccoli pasti, freschi e genuini, sono utili per smorzare l'appetito, evitando di ricorrere a snack industriali, dannosi alla salute.

Sono cruciali, a metà mattinata o al pomeriggio, le merendine che permettono di smorzare l'appetito tra i pasti principali. Mamme e nonne, un tempo, chiamavano bambini e ragazzi per il tanto atteso spuntino. **Tutto era preparato in casa**, nel tripudio delle consuetudini radicate nella dinamica delle tradizioni quasi sempre allineate ai principi riconducibili a **semplicità ed**

essenzialità. Non c'era ancora lo storico "dominio", pressoché invincibile, di snack, plumcake, "barrette", amati anche da adulti e anziani e che le campagne pubblicitarie di *influencer*, finanziate dall'industria, ci scaraventano addosso.

Bambin Gesù e Unione Italiana Food riconoscono l'importanza di una merenda ben bilanciata

I nutrizionisti garantiscono che, comunque, piccoli pasti, freschi e genuini, oppure prodotti dalle catene alimentari in mezzo mondo, presentano proficui aspetti, il principale dei quali deve tendere a ridurre il tasso glicemico **bilanciando l'apporto calorico con vitamine, fibre, antiossidanti, sali minerali.** Gli esperti inoltre assicurano che nel bypassare le imposizioni delle abituali diete, le merendine hanno alcuni meriti. Il 17 settembre è la ricorrenza di una Giornata Mondiale che, nell'ottica che potremmo definire "organicità alimentare", è il risultato ottenuto a Roma su dati valutati dall'ospedale Bambin Gesù e dall'Unione Italiana Food.

Esclusi sia le eccessive tolleranze sia l'indulgente "*semel in anno*", che favoriscono abusi frequentemente dannosi alla salute, le mai troppo citate mamme e nonne suggeriscono un gelato, biscotti, un panino senza salumi ma, per esempio, con lattuga, rucola, pomodoro. È consentito un pezzo di pizza e disco verde, ovviamente, per un frutto.

L'obbligo tassativo, insomma l'imperativo, è di limitare le quantità. Infatti lo spuntino dev'essere un leggero minipasto.





Le famiglie italiane hanno riscoperto il miele

di **Gabriele Gasparro**
Delegato di Roma

L'emergenza sanitaria e la maggiore attenzione alla salute spingono verso l'alto le vendite.

Le api stanno correndo il grave rischio di estinzione, è un allarme che in questi ultimi tempi si è proposto con maggiore insistenza. **Gli anticrittogamici**, di cui si fa abbondante uso in agricoltura, sono pericolosi per le api perché **spesso sono spruzzati sui fiori dove esse vanno a raccogliere il polline**. L'alto tasso di pesticidi le avvelena e le fa morire. Questo è il motivo per il quale stanno sempre più sparendo dalle campagne.

Le api sono ottimi indicatori biologici: la loro presenza dimostra la bontà del territorio

Fra l'altro, le api sono ottimi indicatori biologici, che con la loro presenza dimostrano la bontà del territorio in cui vivono. **Una loro diminuzione rappresenta una minaccia grave per gli ecosistemi in cui soggiornano** e per la produzione alimentare. **Anche la FAO** ha ripetutamente informato la comunità internazionale della preoccupante riduzione mondiale d'insetti impollinatori, tra cui le api. Ciò compromette la produzione del miele, uno dei primi alimenti dell'uomo che se n'è cibato fin dalle origini. Eppure, si verifica una sempre crescente domanda di miele da parte dei consumatori. Lo scorso anno, in piena pandemia, le famiglie hanno riscoperto



questo prodotto. **Lo rivela il rapporto "Tendenze Miele"** pubblicato all'inizio di dicembre dall'Ismea (Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare), secondo cui è stata proprio l'emergenza sanitaria e la maggiore attenzione alla salute a spingere verso l'alto le vendite di un prodotto percepito da molti come salustico.

Nei primi nove mesi del 2020, le vendite di miele sono cresciute del 13% in volume

Nei primi nove mesi del 2020, le vendite di miele sono cresciute del 13% in volume rispetto all'anno precedente. I dati più interessanti **riguardano l'identikit dei consumatori che si celano dietro questo trend: nuove famiglie (+56%) e nuclei con figli adolescenti (32%)**, con prevalenza nelle regioni del Sud. **Un'interessante inversione di tendenza** se si pensa che fino a pochi

anni fa il maggior consumo era quello della popolazione anziana che occupava il 70% delle vendite totali. Il miele è acquistato soprattutto presso le catene della grande distribuzione e non è, in prevalenza, di origine italiana, registrandosi **una discreta provenienza estera**. Ciò è dovuto al progressivo **aumento dei prezzi medi del miele italiano al consumo**, che sono passati **dai circa 8 €/kg del 2013, agli 8,99 €/kg del 2020**. Cifre che mettono in difficoltà il prodotto nazionale di fronte al miele estero, se consideriamo che quello proveniente dai Paesi dell'Europa orientale è importato a poco più di 3 €/kg, mentre quello cinese addirittura a 1,25 €/kg. Del resto la nostra produzione, sebbene in leggero aumento e con una migliore qualità, non è sufficiente per soddisfare la richiesta nazionale e inoltre è gravemente compromessa, secondo quanto riferisce l'Ismea, non solo dall'uso improprio dei pesticidi, ma anche dal cambiamento climatico che limita la disponibilità di nettare per le api.



Sale e pepe

di Mario Basile

Accademico di Trento

Due ingredienti con cui spesso si concludono le ricette, ma attenzione alla salute.

Disolito, nell'elencare gli ingredienti, e **in ordine decrescente, le ricette di cucina terminano con la formula "un pizzico di sale e pepe"**, o qualcosa di analogo. Cioè è scontato che il cibo sia salato e pepato. Eppure, **da qualche tempo, i due ingredienti, per motivi diversi, sono messi in discussione.** I dietologi, per il bene del nostro sistema circolatorio, soprattutto a una certa età, raccomandano di diminuire il sale nei cibi. Affermano

che piano piano ci possiamo abituare ad assaporare il vero gusto delle vivande se non lo alteriamo con il sale. La pubblicità di diverse aziende di alimenti enuncia, con tono soddisfatto, che nei loro prodotti il sale è scarso o assente. Se ci pensiamo, i cibi per i bambini sono privi del sale o ne contengono pochissimo. È crescendo che i piccoli cambiano tali sane abitudini alimentari adeguandosi alle ricette tradizionali della famiglia. Questo per quanto riguarda il sale.





Il pepe è un aroma che ha una scadenza ravvicinata

A proposito del pepe, c'è da dire che a maggior ragione l'elemento non dovrebbe essere inserito nelle ricette. La dicitura che invariabilmente le conclude, dovrebbe sparire. Prima di tutto il pepe non va cotto, ma eventualmente, e a discrezione di chi si appresta a mangiare quel cibo, sparso con l'ausilio di un macinino che contiene i grani. Il pepe che abbiamo in casa, magari come polvere grigia, vecchia di mesi se non di anni, è da buttare. Si tratta di un aroma che ha una scadenza ravvicinata. E poi, per l'appunto, **esprime tutta la sua fragranza solo quando è fresco di macinino.**

Il pepe è **vietato ai bambini.** Non per niente i menu delle scuole materne non lo comprendono affatto. Ed è nocivo agli uomini anche giovani: prima o poi la loro prostata protesta. Dovrebbero stare attenti e tener presente che il pepe è un irritante. A lungo andare danneggia l'organismo. E questo vale anche per le donne, ovviamente. Ci sarà un motivo per cui i menu degli ospedali non includono mai tale elemento.

Se un tempo c'era una ragione per usare, anche con abbondanza, le spezie, per la conservazione dei cibi, le attrezzature

delle cucine della ristorazione o domestiche ora rendono tale pratica superflua. **La conservazione dei cibi non richiede più l'esigenza di mascherare l'eventuale alterazione delle vivande** con aromi vari, pratica diffusa soprattutto nei Paesi caldi. Ora i sistemi di refrigerazione assicurano il mantenimento delle qualità organolettiche per un tempo ragionevolmente lungo. La tendenza a raccomandare una cucina

sana e leggera è un'abitudine che si è diffusa negli ultimi tempi con una maggiore attenzione alla salute, alla digestione, al peso, alle condizioni fisiche generali.

La scelta se usarlo deve spettare a chi mangia, non a chi cucina

Chi per primo ha parlato di accantonare il pepe, è stato Cristian Bertol dello stellato ristorante "Orso Grigio" di Ronzone in provincia di Trento, quando, nel dicembre del 2007, era ospite fisso della trasmissione televisiva su Rai 1 "La prova del cuoco", condotta da Antonella Clerici. Il programma era molto seguito, e i suggerimenti del famoso chef venivano adottati da chi si occupava di cucina. Non da tutti, chiaramente. Lo dimostrano le varie ricette riportate da giornali e riviste che continuano a concludere la descrizione delle loro leccornie, per esempio, con la dizione "Regolate di sale e pepe". Naturalmente il pepe ha pure delle qualità, ma la scelta se usarlo o no deve spettare soltanto a chi mangia, non a chi cucina.





Guido Tommasi editore,
Milano 2020, pp. 256
€ 28,00

Cucina milanese contemporanea

di Cesare Battisti e Gabriele Zanatta

Expo 2015, con il suo tema dedicato all'alimentazione, ha connotato l'esposizione di Milano come crocevia gastronomico europeo, accentuando ulteriormente il cosmopolitismo della città, dove è possibile sedersi a qualsiasi tavola regionale italiana ed etnica. Tuttavia, in questo panorama positivo, qual è il peso della cucina meneghina, considerato per di più che in giro per il mondo di ristoranti milanesi non se ne trovano, se se ne eccettua l'indiretta presenza nei menu di quelli che, soprattutto negli Stati Uniti, vengono definiti come interpreti della "Northern Italian Cuisine"? A questa domanda si propongono di dare una risposta

Battisti, chef, interprete e rivisitatore della tradizione culinaria milanese, e Zanatta, giornalista, docente di gastronomia contemporanea a livello istituzionale e universitario e curatore della guida ai ristoranti di Identità Golose. I tredici capitoli dell'opera corrispondono ad altrettanti prodotti che sono alla base della cucina milanese, dalle verdure alle rane e lumache, dal riso al quinto quarto, dal pesce al pane e ai dolci. In ognuno il lettore viene accompagnato in un itinerario che parte dalle premesse storiche e passa dal "dove, come e perché" alla descrizione del prodotto, alla storia e alla ricetta del singolo piatto. Il tutto a volte condito (è il caso di dirlo!) dal contributo

di un milanese illustre, da Manzoni a Gadda a Svampa, a Gaber. Ci sono le ricette dei caposaldi della cucina meneghina, alcuni dei quali, come risotto giallo, co(s)toletta e panettone hanno acquisito una notorietà planetaria, e se ne trovano altre, evidentemente scaturite dalla rivisitazione di Battisti, come la zuppa di pesce d'acqua dolce (e alcune che sfatano la leggenda secondo cui questo pesce è appetibile solo se fritto), le quaglie alla diavola, la lingua croccante con salsa verde di sedano, la fonduta di erboriginati. Un utile elenco di produttori conclude il piacevolissimo volume, che è arricchito dalle altrettanto piacevolissime illustrazioni di Gianluca Biscalchin.



Gribaudo,
Milano 2020, pp. 224
€ 18,50

Cucina botanica

vegetale, buona e consapevole

di Carlotta Perego

L laureata in design, lavora nel campo della moda, poi decide di seguire la sua passione per le piante e la cucina; si reca a Los Angeles, frequenta la scuola di cucina vegetale diretta da Matthew Kenney e in men che non si dica passa dal banco alla cattedra. Poi Carlotta decide di tornare in Italia e dà vita a questa sua opera prima, una guida ragionata alla cucina vegetale, con cui si propone di conquistare proseliti alla sua causa. E lo fa cominciando a rispondere a tutta una serie di interrogativi che, partendo da quello fondamentale ("Mangiare vegetale: perché?"), contribuiscono a far apparire la cucina vegetale come un qualcosa di astruso, difficilmente realizzabile, in conflitto con il gusto e addirittura incompatibile con le esigenze nutrizionali dell'*Homo sapiens*. Inutile dire che l'Autrice, basandosi su rigorosi dati scientifici, riesce nel suo intento di smontare tutti questi pre-

giudizi. Al termine della prima parte del volume, ci si trova arricchiti di una serie di conoscenze sui vegetali, sugli abbinamenti, sul modo di fare la spesa, di conservare i prodotti, di gestire cucina, frigorifero e congelatore, nonché sulla stagionalità dei vari vegetali. Su quest'ultima si basa anche la parte dedicata alle ricette, introdotta da una utilissima premessa in cui sono elencate le preparazioni di base. Si può prevedere che al termine della lettura qualcuno decida di convertirsi alla cucina vegetale, qualcun altro continui a considerarla un attentato alle esigenze nutrizionali di un essere ritenuto onnivoro come l'uomo, e un terzo gruppo di lettori scelga di aumentare la quota vegetale della sua alimentazione. Carlotta ha comunque raggiunto il suo scopo: attirare l'attenzione su un comportamento destinato ad aumentare il nostro rispetto per noi stessi, per gli animali e per l'ambiente.

Convocazione XVIII Assemblea Ordinaria dei Delegati

22 maggio 2021

(Modalità telematica)

A seguito del perdurare dello stato di emergenza sanitaria, il Consiglio di Presidenza, conformandosi a criteri di opportunità e prudenza e alle norme in vigore, ha deliberato di convocare l'Assemblea Ordinaria dei Delegati in forma telematica, nel rispetto della sicura identificazione degli aventi diritto e della assoluta riservatezza delle votazioni.

La sessione assembleare si terrà **il 22 maggio 2021** con le modalità che verranno comunicate personalmente e per scritto ai Delegati in carica.

La presente informazione anche per ricordare quanto previsto dall'articolo 20, comma 3, del nostro Regolamento: *“Qualunque Accademico, con esclusione degli Accademici Onorari di cui al comma 1 dell'art. 6 dello Statuto e dei membri dell'Albo d'Onore di cui all'art. 21 del Regolamento, nel rispetto di quanto previsto dall'art. 11 dello Statuto, può candidarsi alla carica di Presidente dell'Accademia, o di componente elettivo della Consulta Accademica, o del Collegio dei Revisori dei Conti o del Collegio dei Probiviri.*

L'Accademico deve inviare la propria candidatura alla Segreteria dell'Accademia almeno 30 giorni prima del giorno di inizio della sessione assembleare.

L'Accademico può candidarsi ad una sola delle suddette cariche”.



Le Delegazioni non si fermano

di Silvia De Lorenzo

ICT hanno testimoniato, in una riunione molto partecipata, il profondo sentimento di appartenenza all'Accademia da parte delle Delegazioni.

La riunione in videoconferenza è iniziata con il saluto del Presidente **Paolo Petroni**, che ha voluto subito rassicurare i Coordinatori Territoriali circa la tenuta dell'Accademia sia per il numero dei Soci, che mostrano un forte attaccamento all'Istituzione, sia per le attività culturali intraprese e in programma. Petroni ha sottolineato che a fronte di alcune defezioni da parte di Accademici molto anziani vi sono stati diversi nuovi inserimenti, anche di persone giovani. Ha voluto poi ricordare l'amico **Ma-**

rio de Simone, Delegato onorario di Avellino, recentemente scomparso.

Il successo della nuova App presso il grande pubblico

Il Presidente ha informato che la nuova App dell'Accademia ha registrato **più di 10.000 download, mentre solo 1.500 Accademici l'hanno scaricata**. Eppure si tratta di uno strumento che consente





di avere tutta l'Accademia a portata di mano, per consultare molte utili sezioni, **tra le quali il Carnet periodicamente aggiornato**. I numerosi interventi dei CT su questo tema sono stati sostanzialmente concordi nel rilevare che una scarsa conoscenza delle nuove tecnologie accomuna molti Accademici e che **sarebbe necessario sensibilizzare i Delegati affinché si attivino per spiegare, magari attraverso riunioni online** tra i componenti delle Delegazioni, **il funzionamento e l'utilità dell'applicazione**.

L'Accademia non si ferma: le attività editoriali

Dopo aver ricordato il tema dell'anno "Il bosco e il sottobosco. Castagne, funghi, tartufi, frutti di bosco nella cucina della tradizione regionale", sul quale sarà imperniato il nuovo volume della Collana



Il libro "Le vie del gusto", edito dalle Delegazioni romane

della Biblioteca di Cultura Gastronomica, il Presidente ha informato i CT che la versione **bimestrale della rivista Civiltà della Tavola viene da gennaio distribuita in tutta Italia**, con un monitoraggio delle edicole che vendono di più. Un dato interessante è la soddisfazione di chi l'acquista, che chiede anche i numeri arretrati, fa notare Paolo Petroni. Una campagna pubblicitaria su quotidiani e periodici è stata pianificata a inizio anno, proprio per informare il pubblico. Alcuni Coordinatori (**Gasparro, Lombardi, Mandelli, Schiaroli**) hanno espresso suggerimenti per aumentarne la conoscenza. È stata annunciata, inoltre, la prossima pubblicazione del volume **Storia della cucina italiana a fumetti**, dedicato agli studenti delle scuole medie. **Sarà inviata a tutti gli Accademici e sarà in vendita nelle edicole e nelle librerie**.

Le iniziative nelle aree di competenza dei CT

Un giro di tavolo tra i CT ha permesso di conoscere le attività e i progetti in corso nelle diverse aree di competenza. In linea di massima, si sono svolte poche riunioni conviviali in presenza, ma in numerosi casi si è ricorso a incontri virtuali con consegna dei pasti a domicilio. Molti

Coordinatori hanno attivato delle **chat whatsapp per tenersi in contatto e condividere esperienze e iniziative**. È la parte culturale che, tuttavia, è stata preponderante: **si sono svolti online convegni e tavole rotonde**, tra i quali uno sul Cibo nella Pittura (Molise), un altro su Cibo e Salute (Marche), un webinar sulla Dieta Mediterranea (Sardegna), un convegno a settembre sulla cucina dell'Artusi (Veneto); l'Umbria ha in progetto un convegno sull'etichettatura dei prodotti alimentari. **Diverse anche le pubblicazioni**: le Delegazioni romane hanno realizzato il ventesimo volume della collana "A tavola con l'Accademia" dal titolo "Le vie del gusto"; dalle Delegazioni calabresi, la pubblicazione di un libro sulle attività svolte; le Delegazioni del Friuli - Venezia Giulia hanno raccolto le ricette del Natale nelle famiglie, che distribuiranno a tutti gli Accademici e stanno selezionando articoli per scrivere l'Enciclopedia della cucina regionale. Il Presidente Petroni, concludendo l'incontro, ha sottolineato il clima di partecipazione e di coinvolgimento che ha pervaso la riunione, a ribadire la forte coesione e il **profondo sentimento di appartenenza all'Accademia** sia da parte dei CT, sia da quella delle Delegazioni che **non hanno mai cessato le attività**, trovando soluzioni diverse per incontrarsi anche in un momento difficile.





Pensieri, racconti, ricette

Pubblichiamo una seconda parte delle testimonianze sul lungo periodo di lockdown vissuto dagli Accademici.

MACERATA

“Espulse” le mogli dalla cucina i mariti preparano le ricette della tradizione

A causa del *coronavirus*, che costringe tutti a rimanere in casa, le nostre abitudini sono cambiate radicalmente. Sono diventati sempre più intensi i contatti mediante computer o cellulare sia con i parenti sia con gli amici, ma soprattutto tra gli Accademici. L'occupazione principale per quanti sono costretti al “domicilio coatto” è quella di ascoltare notizie dalla Tv, cui fa seguito la lettura dei quotidiani. Tuttavia, per molti, questa è anche l'occasione più opportuna per legge-

re (o rileggere) alcuni dei tanti libri (di cultura, di arte, di storia ma anche di gastronomia) che affollano le loro librerie. Non pochi sono i casi in cui gli Accademici della Delegazione (almeno secondo quanto raccontano al cellulare) hanno approfittato delle “ferie forzate” per impossessarsi dei locali della cucina, “espellendo” le consorti, e impegnandosi nella preparazione dei pasti principali. Alcune famiglie, quindi, trascurano i piatti pronti o “precotti e riscaldati”, preferendo i manicaretti preparati dai padri e dai mariti. E spesso sono piatti impegnativi perché ciascuno cerca di mostrare la propria abilità attingendo alle ricette della tradizione. In primo luogo i classici vincisgrassi alla maceratese, ma anche gli sformati, i polpettoni, il sugo alla papera, oppure i dolci come la zuppa inglese e il “ciambellotto”.

Per avere tutti gli ingredienti non ci sono problemi: basta telefonare al più vicino negozio di alimentari e quanto richiesto arriva puntualmente a casa. Purtroppo niente pesce. In vendita c'è solo quello congelato perché le marinerie dell'Adriatico hanno sospeso la loro attività per colpa del *coronavirus*.

Sempre più spesso, vedere i padri che cucinano è di stimolo anche per i figli maschi ad avvicinarsi alla cucina con maggiore interesse: per loro è una novità assoluta, che allontana i giovani dalla “non cucina” (quella al microonde) e li avvicina alla cucina vera.

Da quel che ci risulta nessuno degli Accademici maceratesi si è messo a dieta. Anche quelli che non sono attirati dall'andare in cucina chiedono sempre più spesso alle consorti piatti sostanziosi che non solo rinforzano il fisico ma rincuorano lo spirito, perché si rinnova la speranza di poter tornare presto alle sedute accademiche. Per la Delegazione era stato già programmato uno splendido menu della tradizione per celebrare la Pasqua. Purtroppo l'evento è “saltato” ma l'acquolina in bocca è rimasta.

Per mantenere i contatti con gli Accademici, la Consulta della Delegazione ha deciso di inviare, una volta al mese, un questionario di cultura gastronomica (dedicato soprattutto alle eccellenze del Maceratese) che ciascun iscritto dovrà compilare, ovviamente anche consultando i propri libri di gastronomia. Per i più solerti, ma soprattutto più precisi nelle risposte, è stato predisposto, in occasione della festa degli auguri a fine anno, un premio particolare.

La ricetta del sugo di papera

Ingredienti: 1 papera muta, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 cipollina, 1 ciuffo di prezzemolo, 500 g di pomodori pelati, 1 bicchiere di vino bianco, sale, pepe.

Preparazione: far imbiondire nell'olio la cipolla tritata con il prezzemolo, e quindi aggiungervi lo spezzatino di papera facendolo rosolare; portare avanti la cottura con l'aggiunta del vino; una volta evaporato, unire i pomodori; aggiustare di sale e pepe e ultimare la cottura. (Ugo Bellesi, Delegato di Macerata)



Una raccolta di ricette della tradizione familiare

Nel tempo di *lockdown* l'attività dell'Accademia non può fermarsi. Anzi, questa può essere una buona occasione per conoscersi meglio: soprattutto nel caso di una Delegazione numerosa come quella di Milano, che riunisce Accademici dalle origini e provenienze più differenti. Uno specchio, alla fine, della struttura sociale meneghina, dove gli autentici milanesi sono in netta minoranza.

Abbiamo quindi pensato che chiedere a ogni Accademica di indicare una ricetta particolarmente amata potesse far conoscere meglio vicendevolmente tutti noi, al di là dei momenti istituzionali delle riunioni conviviali. La raccolta delle ricette, più di ottanta, sarà distribuita via email come

pdf e, in seguito, stampata in un numero limitato di copie. Darà un'immagine, sia pure un po' approssimativa, delle abitudini e delle preferenze gastronomiche delle nostre famiglie.

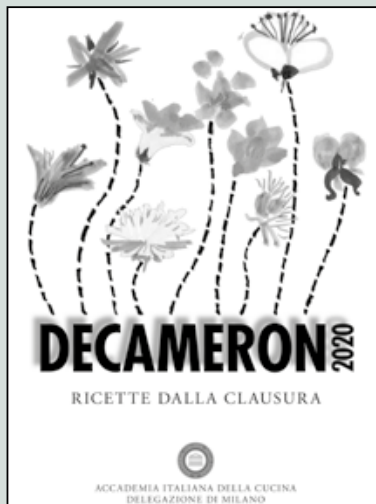
Certamente, una ricetta sola per ciascuno è qualcosa di limitativo, tuttavia tale approccio potrà portare scambi di informazioni ed esperienze, oltre forse a suggerire nuove iniziative ed esplorazioni culinarie.

Gli Accademici hanno ricevuto uno schema su cui la-

vorare; sicuramente ci sarà chi si atterrà a esso, come anche chi andrà liberamente per conto suo: non importa, perché anche questi differenti approcci serviranno a sottolineare la personalità di ciascuno.

Non sarà importante se le ricette raccolte saranno semplicissime o complicate, tipiche della cucina di ogni giorno oppure destinate a particolari occasioni. Fondamentale sarà che facciano parte di una precisa cultura e tradizione familiare. E, soprattutto, che siano amate in quanto rappresentino momenti di aggregazione, di gioia, o semplicemente di nostalgia di quei momenti. Una sorta di riunione conviviale virtuale, in cui ogni partecipante porta il suo personale contributo, che è anche un tributo alla cultura accademica.

(Dino Betti van der Noot, Delegato di Milano)



In un periodo così complicato, non perdere tempo può fare la differenza

Una inaspettata nevicata, che aggiunge altre difficoltà alla quarantena, e la disponibilità di tanto tempo libero, mi hanno spinto a fare una sorta di programma per riordinare gli spazi che si prestano maggiormente all'accumulo di oggetti in disordine. In prima fila svetta il mio studio, che ho progettato al terzo piano di una casa unifamiliare nel centro storico di Nuoro, dove si mantengono i vecchi rapporti di vicinato che in questo periodo accentuano il disagio dell'isolamento forzato imposto dalla lotta al Covid-19. Sopra i tavoli, negli armadi e nei ripiani, poggiano numerosi contenitori di lucidi con planimetrie di monumenti, tavole tipologiche di frammenti di oggetti di epoche preistoriche e centinaia di libri che rendono lo studio, per il resto della famiglia, un egoistico e incomprensibile universo mentre, in uno spazio apparentemente caotico, solo io riesco a trovare tutto quello che cerco. Nel programma di riordino generale, trova un posto importante la cabina armadio che mostra inesorabilmente il tempo che passa e, nel mio caso, mi fa ripensare a una taglia 40 con un po' di colpevole rimpianto che dimentico subito davanti a un piatto di frittura di pesce e non solo. Il conflittuale rapporto con la bilancia è attualmente aggravato dall'impossibilità di andare in campagna, dove rimarranno incompiuti i lavori primaverili, la raccolta di erbe aromatiche e tante calorie lasciate sul campo per merito della zappa e delle cesoie. Senza la scusa che il tempo non basta mai, è inevitabile affrontare il riordino della dispensa che, oltre alle conserve e ai legumi nei contenitori trasparenti, contiene generazioni di grattugie elettriche, tostapane, friggitorie che hanno sprecato litri di olio, avveniristiche griglie rimaste inviolate per il terrore di doverle ripulire, e modaiole macchine per il caffè che aspettano di sostituire, dopo anni di onorato servizio, la vecchia e indistruttibile caffettiera stellata Arianna. Devo confessare che spesso mi lascio convincere dalle ammiccanti pubblicità che promettono con martellante tenacia di volerti semplificare la vita ma puntualmente, dopo l'acquisto, scopro che il tempo per montare le macchine e sistemare i diabolici accessori e soprattutto di lavarli e conservarli, è di gran lunga maggiore di quello che impiego con i vecchi sistemi che, nella loro funzionale semplicità, non ti deludono quasi mai.

Il divieto di uscire e gli scaffali intristiti del supermercato mi hanno imposto di rivalutare il contenuto di un freezer a pozzo che ha sempre avuto la funzione di integrare quello a cassette del frigorifero, che non può contenere gli alimenti particolari che si consumano fuori stagione o che vengono tesaurizzati per quando dovessero arrivare ospiti inaspettati. La stratificazione era tale che sono venuti alla luce mazzi di finocchietti e asparagi selvatici, funghi porcini locali sottovuoto regalati da un generoso amico che non svela a nessuno i posti segreti dove li raccoglie, e una zucca arancione tagliata a cubetti per addensare e colorare pallidi minestrini invernali. Non mancano gli sformati di zucchine preparati durante la super produzione estiva, che vengono congelati dopo il rifiuto dei figli a consumare a oltranza un ortaggio trasformista e invadente per diversi mesi. Come in uno strato archeologico, i livelli più profondi nascondevano barattoli di pesto fatto con i pistacchi, con le noci e una scatola di pasta kataifi di produzione greca che, quando



sono particolarmente ispirata, avvolgo intorno alle code di gambero o a piccoli tranci di merluzzo che, nell'olio bollente, si trasformano in fragranti gomitolini di sottilissimi fili dorati sostenuti come trofei nei lunghi stecchini di legno.

Visto il saccheggio di farina e lievito che gli italiani in quarantena usano per fare la pasta al fine di ricordare vecchie abitudini e tenere unita la famiglia, non credo di essere originale nel raccontare che le abituali spaghettonate frettolose hanno lasciato il posto alla preparazione di sughi unti e generosi per timballi di pasta che racchiudono, sotto una crosta dorata, sapori e profumi antichi che riportano alla mente nostalgici ricordi infantili. Per quanto riguarda l'acquisto del pane fresco giornaliero, sono di conforto le scorte del tipico pane carasau pensato, dalle sue antiche origini, per durare a lungo. Essendo composto di buon grano duro, si può impiegare nel tipico piatto del pane fruttato; inoltre, l'intuizione di un cuoco nuorese lo propone come cotoletta barbaricina fatta con i pezzi di pane carasau avvolti in una doppia panatura di uovo, sale e pangrattato, che diventano una singolare e gustosa alternativa alla solita cotoletta milanese. La sosta forzata mi ha fatto anche riesumare ago e filo per la realizzazione di originali mascherine di stoffa, che mi ha insegnato un'amica medico che è stata a lungo in Africa dove le mascherine erano fatte di lino o cotone, tipo pelle d'uovo o percale, riutilizzate dopo un accurato lavaggio. Con le mercerie chiuse ho sacrificato anche le stoffe che impiego per vestire i numerosi barattoli di marmellata che faccio durante l'estate con la frutta biologica prodotta in un terreno vicino al mare che offre generose quantità di fichi, prugne e mele cotogne. Condivido la passione delle confetture anche con un'Accademica di

Biella che ha pubblicato un libro con tante ricette che hanno valorizzato frutti locali quasi estinti. Le confetture di frutta tagliata a pezzi grossi, spesso, sostituiscono lo zucchero nell'impasto di ciambelloni e torte, con una base di ricotta che ho inventato per renderle più compatibili con il regime alimentare di un marito diabetico molto goloso. Per una grafomane come me, la lotta alla noia da *coronavirus* poteva diventare un'inaspettata opportunità per portare a termine articoli incompiuti ma, con mia sorpresa, ho scoperto che le mie celluline grigie si rifiutano di lavorare ad argomenti seri di preistorie e protostoria e mi gratificano con attività manuali e prestando più attenzione ad argomenti leggeri per esorcizzare una inconfessabile paura che ha scardinato tutte le certezze di un mondo che corre troppo veloce e troppo distratto, costretto a dover ammettere di essere in balia di un nemico invisibile e camaleontico. Gli appelli televisivi che invitano a riempire il tempo con la lettura, elargiti anche da noti *testimonial* che non brillano per la loro cultura, mi hanno fatto considerare l'aspetto invisibile del virus rileggendo *Il libro del Vento* di Lyall Watson il quale, con il suo multiforme ingegno, ha scandagliato questa forza invisibile, molto protagonista nella mia isola, che ha da sempre condizionato la vita di tutto il pianeta provocando epiche migrazioni, distruzioni epocali, ma ha anche ispirato le pagine più belle di poeti e ha reso immortali le ideali rappresentazioni di grandi pittori.

L'uso e la quantificazione del tempo è da sempre un'invenzione dell'uomo, che lo ha trasformato in convenzioni sociali ma, in un periodo così complicato, non perdere tempo può fare la differenza.

(Maria Ausilia Fadda, Accademica di Nuoro)



Patate ripiene con prosciutto e formaggio: un piatto robusto apprezzato da tutta la famiglia

Il tempo si dilata, la vita si riprende i tempi necessari per riflettere e stare insieme con la propria famiglia, condividere le emozioni, le preoccupazioni, la quotidianità, mentre l'eco dei notiziari richiama alla triste realtà dei malati di Covid-19 e alle inquietudini legate al diffondersi della malattia. Sì, perché il pensiero si sofferma sui meno fortunati e l'intelletto non trova pace, non si rasserena!

Proprio in tali momenti, tuttavia, la mente cerca l'evasione e ragiona per ritrovare quelle cose che si sono trascurate da tempo, tutto ciò che può cementare ancora di più la famiglia, solido baluardo contro le tempeste della vita. Si scopre ancora di più il piacere di cucinare, di provare ricette nuove, di scoprirne di vecchie, magari con la collaborazione di tutti e utilizzando ingredienti semplici che si hanno a casa.

Perché non provare quella pietanza che la vecchia zia, donna con spiccato senso dell'economia, proponeva quando si andava a pranzo da lei, nelle uggiose giornate autunnali? Patate ripiene con prosciutto e formaggio! Tutti d'accordo, si parte! Si dividono i compiti, si controlla la dispensa, si mettono da parte tutti gli ingredienti. Nicola taglia il prosciutto (meglio la parte del garretto) in piccole striscioline che poi divide in dadini; Andrea svuota le patate (meglio se lessate il giorno prima e tenute in frigo) con l'aiuto di uno scavino, lasciando solo uno strato a ridosso della buccia sufficiente a evitare che si frantumino. In una padella antiaderente, Irene fa soffriggere il prosciutto per qualche minuto e mette in una ciotola l'olio di oliva, la polpa delle patate, l'uovo, il prosciutto, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe e mescola il tutto. Nicola, infine, mette un cucchiaino del composto all'interno di ciascuna patata, inserendo tre cubetti di formaggio tenero (tipo dolce sardo). Irene inforna, a 200 °C per 15 minuti circa, le patate ripiene disposte su una teglia. *Voilà*, sono pronte, golosissime, sfiziose, dal sapore delizioso in un abbinamento equilibrato per l'avvolgente formaggio filante, per il gusto deciso del



prosciutto, per la morbidezza delle patate. Questo robusto piatto sarà apprezzato da tutti i commensali: ottimo da servire durante un pranzo in famiglia! Mentre emozionata scrivo, penso a mio figlio Simone bloccato in Polonia per l'Erasmus in medicina!

(Irene Boero, Accademica dell'Ogliastra)

Cucinando un *take away* della tradizione per le nipotine lontane

La più grande difficoltà, durante l'indispensabile forzato isolamento domestico, è stata la lontananza dai figli, ma soprattutto dalle mie due nipotine. Nelle lunghe telefonate e nei messaggi whatsapp, spesso ricorreva una richiesta "nonno, quando possiamo mangiare ancora a casa tua?". Colpito dalla particolare nostalgia delle due buone forchette, una mattina ho dunque deciso di preparare per loro un appetitoso e originale *take away*, ricorrendo al mio ricettario di buon abruzzese: *li maccarune 'nghe le pallottelle*, ossia i maccheroni alla chitarra con polpettine.

Semola di grano duro, uova, carne macinata, passata di pomodoro, presenti tra le doviziose scorte dell'emergenza, e mi sono messo all'opera.

Qualche difficoltà nel rendere compatta ed elastica la sfoglia da tagliare con l'originale chitarra a corde d'acciaio; tanta pazienza per formare le piccole palline di carne da friggere e poi passare in un saporito sugo di pomodoro...

Con impegno e diligenza, ecco (dopo circa due ore) una terrina fumante e appetitosa, pronta per il trasferimento. Ho voluto accompagnarla con una chiavetta usb personalizzata, contenente un'adorabile immagine tratta dal film "Lilli e il vagabondo" e la romantica serenata "Dolce sognar e lasciarsi cullar dall'incanto della notte".

Un vero successo (e la sollecitazione per un bis)!

(Giancarlo Burri, Accademico di Padova)





L'aperitivo ai tempi del coronavirus

È da un po' di tempo che mi chiedo chi possa aver avuto la geniale idea di inventare l'aperitivo, soprattutto da quando hanno chiuso bar e ristoranti e ci hanno obbligati a stare a casa, percependo come la situazione Covid-19 sia molto più seria di quanto si pensasse in un primo momento.

Oggi l'aperitivo è un rito a tutti gli effetti, un'usanza che si svolge tra le 18.00 e le 20.00 e vede protagonista il bere miscelato grazie alla maestria dei barman che ispirano da decenni i consumi di generazioni di appassionati. Non solo, nell'aperitivo di oggi un ruolo centrale è ormai stabilmente attribuito anche al cibo, sotto forma di stuzzichini e piccoli assaggi, che, se sapientemente abbinati al cocktail o al vino scelto, ne valorizzano le caratteristiche e forniscono un giusto equilibrio all'organismo durante l'assunzione della bevanda alcolica.

Volenti o nolenti, da qualche mese ci siamo messi in gioco per tentare di combattere questo nemico invisibile che ci sta mettendo a dura prova da tutti i punti di vista. Abbiamo rinunciato a qualsiasi rapporto sociale, a vedere amici e parenti, agli eventi sportivi ma, soprattutto, - almeno per noi appassionati di cibo e buon bere - ad andare al ristorante o a prendere, appunto, l'aperitivo dopo l'ufficio.

Le regole vanno rispettate: non si esce se non per motivi strettamente

necessari; niente posti affollati; convenevoli solo a distanza di sicurezza oltre a baci e abbracci proibiti a tempo indeterminato. Le giornate trascorrono un po' tutte uguali tra lavoro da casa - il cosiddetto *smart working* - per chi ancora lavora, ma anche letture, messaggi sms o whatsapp ad amici e colleghi, film e serie TV, allenamenti casalinghi e, come massimo evento di giornata, andare al più vicino supermercato per fare la spesa o a prendere il giornale. Ma - diciamolo - anche mangiare e bere il giusto.

Da quando sono stati imposti i regolamenti anti *coronavirus*, la paura più grande, dopo quella di venire contagiati, è di rimanere da soli, di rinunciare alle persone che quotidianamente e nel modo più naturale possibile riempivano le nostre giornate, ora fatte dalle solite facce, se si sta in famiglia, o dalla propria riflessa nello specchio del bagno per chi - per scelta o per necessità - vive da solo. L'essere umano, si sa, è un animale sociale e nemmeno una pandemia e la conseguente quarantena possono fermare questa sua indole. Giusto il tempo di organizzarsi e capire quali tecnologie usare per riattivare la nostra vita sociale. Ovviamente - considerata l'unica opzione - *online*.

Già nel primo weekend dopo il giro di vite dei vari decreti ministeriali, siamo partiti con gli aperitivi in chat. In fondo perché rinunciare a una birra di qualità, a un Prosecco Superiore, a un Franciacorta e quattro chiacchiere con gli amici? Ciò che si faceva durante la "vita normale" - con le limitazioni del caso - si può fare anche in questi tempi. Lo slogan vicini ma distanti riassume il concetto e la tecnologia da whatsapp, a Zoom, a Skype, per citarne alcuni, ci viene in aiuto. Elementi che antropologi, storici, sociologi e filosofi hanno studiato ed evidenziato raccontando l'uomo nei secoli e che ancora una volta si conferma in questa situazione, dove la vicinanza non è possibile, ma si riproduce senza rinunciare al contesto. Non un capriccio consumistico o da buongustaio, ma un'esigenza di socialità: ecco cos'è veramente l'aperitivo o il brindisi virtuale prima della cena. Una scusa per parlare con qualcuno, raccontarsi la giornata, fare il punto della situazione ma, soprattutto, alleggerire l'atmosfera. E l'alcol in questo aiuta.

L'aperitivo, quindi, incarna da parecchi decenni una ritualità riconosciuta e rispettata. Come ogni rito ha il suo tempio: anche l'aperitivo ha il suo luogo di celebrazione, che in questo momento diventa un altro rispetto al nostro bar di quartiere o locale preferito. Come dire: da aperitivo sociale... ad aperitivo social.

(Roberto Mirandola, Accademico di Padova)

CALENDARIO DELLE MANIFESTAZIONI ACCADEMICHE 2021

MARZO

22 marzo, 21 aprile, 7 maggio - **CT, CST e Delegazioni del Molise**
Ciclo di incontri online "Cibo e cultura gastronomica nella storia e nella civiltà del Molise"

26 marzo - **Pescara**
Convegno "A tavola con consapevolezza" (2ª sessione)

GIUGNO

5 giugno - **Lunigiana**
Il Premio Fotografico Nazionale Giovanni Gargioli



La ricetta della tartrà piemontese

È una situazione totalmente contraddittoria quella in cui si trova la Delegazione. Concepita come un'entità aperta alla diffusione della cultura e delle tradizioni culinarie italiane, adesso è isolata dai suoi interlocutori: Accademici, amici dell'Italia, estimatori della buona tavola. In tale situazione emergenziale, internet diventa l'unica via di comunicazione che tutti percorriamo per restare in contatto giornaliero, per informarci, sostenerci, divertirci, trasmettere quanto può arricchire lo svolgersi di giornate che il caloroso abbraccio accademico salva dalla monotonia. È così che si conoscono i piatti di predilezione degli Accademici, quelli delle loro regioni, quelli che erano il vanto di casa con le loro particolarità quasi segrete. Avete mai mangiato la tartrà piemontese? Ecco la ricetta.

Prendere una ciotola e sbattere 4 uova intere più 2 tuorli. Aggiungere ½ litro di latte tiepido, ¼ di litro di panna da cucina, 3 cucchiari di parmigiano grattugiato, 2 cucchiari di trito di salvia, alloro e rosmarino, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe nero macinato. Unire 1 cipolla precedentemente tritata e imbiondita con una noce di burro. Lasciare intiepidire e mescolare bene il tutto. Rovesciare il composto in uno stampo o in più stampini singoli, imburrati e infarinati. Cuocere per 30 minuti a bagnomaria, in forno, a 200°. Una volta pronto, servire il soufflé tagliandolo a fettine e adagiandolo in un piatto, o sformare gli stampini e accompagnare con una crema fondata, una crema di funghi porcini, di zucca o di peperoni o della verdura che più vi piace. (Luisa Polto, Delegata di Parigi)



Tradizioni di pesca & cucina

Avendo praticato per alcuni anni, in giovane età, la pesca professionale per tradizioni marinare di famiglia, colgo l'occasione, oggi, per rievocare cultura e tradizione di pesca e cucina, in un momento delicato e difficile per tutto il mondo e per noi Accademici, con l'auspicio che si possa presto riprendere la normalità.

In questo periodo invernale, e principalmente da febbraio a marzo, si esercita la pesca del rossetto, rigidamente regolamentata.

Il rossetto (*Aphia minuta*) della famiglia *Gobiidae* è un novellame marino pregiato, lungo fino a 4/6 cm, con pinna codale arrotondata, di colore tendente al rosa e semitrasparente. Ha vita breve: solo un anno, che trascorre in acque poco profonde. Si pesca con un attrezzo detto "sciabica", costituita da una maglia larga all'inizio, in modo da far incanalare il pesce nella rete, per terminare con una maglia più stretta.

Un tempo, la sciabica si tirava da riva con le corde e con l'ausilio di apposite cinghie; oggi avviene a bordo delle imbarcazioni utilizzate per la piccola pesca costiera. Molto importante era, all'epoca, il calcolo della corrente che influiva sul pescato e sulla fatica nel tirare l'attrezzo in maniera ottimale. Questi piccolissimi pesci sono molto apprezzati lessi, come antipasto (conditi con un filo di olio d'oliva e limone) ma, soprattutto, in frittelle (*frisceu*) croccanti che costituiscono un prelibato piatto tipico del Ponente ligure e non solo.

La ricetta del frisceu di rossetti

Ingredienti: 350 g di rossetti appena pescati, 2 uova fresche, 3-4 cucchiari di farina, prezzemolo tritato fine, ½ bicchiere di acqua frizzante, olio, sale, pepe.

Preparazione: sbattere le uova aggiungendo sale, poco pepe e 2 cucchiari di olio d'oliva. Incorporare la farina e amalgamarla aggiungendo gradualmente l'acqua. Lasciar riposare la pastella al fresco per circa mezz'ora. Successivamente, aggiungere alla pastella i rossetti e friggerli in olio non molto caldo ma abbondante. Una volta dorate, far asciugare le frittelle su carta assorbente: sono ottime da gustare sia calde sia fredde. (Mauro Parodi, Accademico del Principato di Monaco)





REGGIO CALABRIA

La solitudine del pranzo di Pasqua

Le ricette di cucina giacevano disseminate nei luoghi più disparati della casa. Se ne trovavano dappertutto. Saltavano fuori dalla madia, dalla credenza, dagli scaffali dell'armadio a muro, dalla libreria, dalle cassepance dell'ingresso, dai tiretti dello scrittoio, del trumò e del settimano. Ed erano davvero tante, annotate su pagine di quaderno, su fogli volanti di varie dimensioni, su biglietti da visita, su menu di raffinati banchetti o su spiegazzati tovagliolini di carta. Le aveva raccolte, da brava massaia, la padrona di casa nel volgere degli anni, con crescente passione, sperimentandole via via nello spazio magico della sua cucina (una stanza tutta per sé, come amava definirla), e talvolta variandole in corso d'opera con gli aggiustamenti della fantasia creatrice.

C'erano quelle della nonna, della mamma e delle amiche e quelle rubacchiate qua e là, corrompendo, al ristorante, camerieri, inservienti e aiutanti del cuoco per carpire il segreto di una salsa o di un piatto speciale, oppure strappate furtivamente e con destrezza dalle riviste messe a disposizione dei clienti nella sala d'attesa del dentista o della parrucchiera, o tratte, infine, da romanzi e racconti della più varia letteratura.

Era venuto il momento di metterle in ordine, approfittando dell'opportunità che offriva la forzata permanenza in casa, imposta dalle autorità sanitarie per il contenimento dell'epidemia di *coronavirus*. Ordinarle sì, ma come? Con quale criterio? Assemblare i primi piatti, poi i secondi, i contorni, la frutta e quindi i dessert? Oppure distribuirle per categorie omogenee: paste, risotti, minestre, carni, pesce, uova, dolci e così via? Optò per quest'ultima soluzione, provvedendo a selezionare con pazienza il vasto materiale disponibile. Tuttavia, mentre il lavoro procedeva, le ricette passate in rassegna le richiamavano alla mente frammenti di vita, della sua vita. Rivide la sua famiglia assisa intorno alla tavola da lei imbandita con le pietanze suggerite da quelle ricette; l'assalì il ricordo di parenti e amici non più in vita, con i quali aveva condiviso il piacere della convivialità; rammentò il dolente sorriso dei poveri alla "Mensa della fraternità", una istituzione benefica alla quale fino a pochi giorni prima della chiusura aveva collaborato come volontaria addetta alla cucina e alla distribuzione del cibo. Si avvide così dello stretto rapporto tra le ricette che le scorrevano tra le mani come un rosario e i momenti felici e tristi della sua esistenza di donna, di sposa e di madre. Le ricette che per anni aveva trasferito in tegami, pentole e padelle, non erano dunque segni inerti, meri pezzi di carta e parole senz'anima, come aveva sem-



pre pensato, ma documenti di vita vissuta, fotogrammi di un film in cui, accanto alla protagonista, scorreva magicamente il passato, lacerando il velo del tempo.

Si fermò a riflettere su quell'insolito archivio personale e rivide, quasi proiettata su uno schermo gigante, la sua vita tutta intera, che nel fondo di quelle ricette si era attestata e ora tornava dolcemente alla memoria con i sapori e gli odori del tempo vissuto, con la luce del mattino e con le stelle delle notti serene, facendo riemergere, come per incanto, le emozioni di volta in volta provate. Le ricette di cucina, da frivoli e gustosi suggerimenti gastronomici, erano per lei diventate documenti della memoria. Non se ne turbò più di tanto. Meditò che le coordinate spaziali e temporali dell'esistenza sono infatti così varie da persona a persona - e a volte così strane e inimmaginabili - da consentire agli avvenimenti impreveduti, governati dal destino, di scrivere da soli, rigo dopo rigo, pagina dopo pagina, il libro della vita di ciascuno di noi, in cui, necessariamente, il cibo ha giocato il suo ruolo, attraversando la nostra storia personale.

Il silenzio innaturale che avvolgeva la città la distolse da questi pensieri e la rituffò ben presto nella drammatica realtà dell'emergenza sanitaria che stava vivendo e di cui non riusciva a intravedere la fine, mentre il tempo seguiva a scorrere inesorabile, monotono e lento. La Pasqua era ormai vicina e non poté fare a meno di evocare le pietanze che l'anno precedente aveva preparato per il pranzo in occasione della stessa festività: crostini spalmati di 'nduja, crêpe al gorgonzola, acciughe e pomodori secchi, conchiglie di pasta con carciofi e ricotte, capretto al forno con patate novelle e cipolle di Tropea, cernia con salsa verde, insalata capricciosa con arance, limoni, olive ascolane e dadini di formaggio fresco e, infine, l'immane pastiera dalla scorza dorata e dal profumo di fiori d'arancio. E le provviste per la gita di Pasquetta: il timballo di riso con piselli e polpettine, la parmigiana di melanzane, le frittate con verdure, i panini imbottiti di salame, le cotolette di pollo e la tradizionale colomba rivestita di mandorle e ripiena di cioccolata. Immaginò di replicare quel pranzo per il giorno di Pasqua, ma subito scacciò dalla mente siffatto improvviso progetto, intriso di materialità, pensando a quanti non disponevano di mezzi per l'acquisto del cibo che il ventre disperatamente reclamava perché necessario alla sopravvivenza. Comprese allora che mangiare per vivere è un imperativo della ragione, con il quale il corpo si unisce allo spirito, come dimostra l'invocazione che dal profondo dell'animo rivolgiamo al Padre nostro che è nei cieli: *dacci oggi il nostro pane quotidiano*. Programmò quindi un pranzo pasquale sobrio e misurato, mettendo da parte le invitanti ricette della tradizione, per innalzare, con discrezione e semplicità, al Cristo risorto un cantico di lode e di gloria, carico di amore per la vita e di speranza in un tempo migliore.

(Michele Salazar, Accademico di Reggio Calabria)



Premiato il miglior impiattamento della cena in *delivery*

La Delegazione, per rimanere in contatto e non perdere il prezioso patrimonio della convivialità durante il periodo di quarantena, ha pensato di riunire idealmente gli Accademici reatini attorno a una tavola virtuale e trovarsi a consumare lo stesso pasto, proposto per l'occasione dal ristorante reatino "Centopercento Gusto".

Il Delegato Francesco Maria Palomba, al quale l'idea della "riunione conviviale dematerializzata" ronzava in testa da qualche tempo, spiega che anche in questo momento storico è possibile svolgere, sia pure con qualche accorgimento e differenza, le riunioni conviviali grazie alle nuove opportunità di *delivery*, cui molti ristoratori si sono adattati con passione ed entusiasmo, facendo di necessità virtù. Un modo, questo, per manifestare solidarietà a una categoria che sta duramente soffrendo tale crisi.

Gli Accademici hanno così potuto sentirsi vicini e gustare, idealmente tra di loro e fisicamente insieme ai loro cari, lo stesso menu messo a punto dal ristorante.

Quando è stato consegnato il cibo nelle case degli Accademici, essi si sono tenuti in contatto, per non perdere il piacere della socialità, attraverso gli schermi dei propri dispositivi. È stata lasciata a ognuno la scelta dell'impiattamento, il migliore dei quali, realizzato dall'Accademica Maria Luisa Trilli, è stato premiato dal ristorante con una bottiglia di vino.

Questo il menu proposto per l'occasione: riso alla milanese al salto con ragù di ossobuco; tortino di agnello con purè di patate; carciofo alla giudia; mousse ai tre cioccolati, frutti di bosco e fragole.

(Francesco Maria Palomba, Delegato di Rieti)



Cucinando le crescenti

Il momento che viviamo è difficile: è simile a quello vissuto durante la guerra e nel primo dopoguerra, ma bisogna essere forti e continuare a lavorare per l'Accademia e per noi stessi. Io vivo in casa e non esco, come mia figlia, escluso un giorno alla settimana per la spesa che porta anche a me. Tuttavia, non mi annoio perché per la famiglia preparo le pietanze della tradizione che mi richiedono. Sono nata a Sestola, in provincia di Modena, sotto il monte Cimone, e per loro e dietro loro richiesta, ho preparato lasagne tradizionali e quelle con i carciofi che sono di una meravigliosa raffinatezza. In questi giorni, a richiesta, vogliono le crescenti montanare che noi, in famiglia, realizziamo quando ci riuniamo per le feste a Sestola fra sorelle, nipoti e famiglie. In questo periodo siamo tutti distanti, però noi non dimentichiamo nessuno e le crescenti sono un simbolo e le telefonate da Milano e da Padova, dove sono gli altri miei nipoti, buoni esperti di cucina, per chiedere spiegazioni sulla realizzazione, non mancano. Le crescenti si realizzano facendole cuocere o fra due piccoli dischi di argilla (detti *tigelle*) larghi circa 15 cm, fatti scaldare sul fuoco, e sistemati tra foglie di castagno (che ogni anno porto a Roma da Sestola), dopo averle ammorbidite in acqua, che danno alla crescentina un sapore particolare assai gustoso; oppure le faccio cuocere fra due ferri rotondi della larghezza di circa 30 cm e dal lungo manico, chiamate *cotte*. Sono arnesi di antica tradizione contadina.

(Maria Attilia Fabbri Dall'Oglio, Accademica di Roma)





ROMA EUR



Delizioso pranzo *home delivered*

Traendo spunto da quanto già fatto da altre Delegazioni, anche la Delegazione di Roma Eur ha celebrato la propria riunione conviviale delocalizzata, per testimoniare vicinanza e solidarietà agli amici ristoratori in vista della sperata riapertura dei propri locali che, dopo un lungo periodo di *lockdown* e a causa delle norme di distanziamento sociale, si preannuncia particolarmente difficile. Per questo esperimento, che è servito anche a riunire tra loro, seppure in maniera virtuale, gli Accademici in una pausa delle attività insolitamente lunga, è stato prescelto il ristorante "L'Oste della Bon'Orà", al secolo Massimo Pulicati, il quale, coadiuvato dalla moglie e cuoca Maria Luisa Zaia, dai figli Marco e Flavio e dagli staff di cucina dei suoi tre ristoranti, ha deliziato con un pranzo *home delivered*, articolato sulle specialità della cucina dei Castelli Romani, secondo un menu concordato con il Delegato, che ha voluto privilegiare la stagionalità e la possibilità di trasporto delle pietanze scelte per questa occasione.

Come *entrée* è stata proposta una ricetta esclusiva dell'Oste, il carcotto (contrazione dei termini carpaccio cotto), ossia una punta di vitella porchettata, da gustare tiepida e appena condita con un filo d'olio d'oliva e un po' di pepe nero. A seguire, le lasagne con gli asparagi (ortaggio



principe di questa stagione cui hanno appena lasciato il posto i carciofi) e l'abbacchio romano (Dop) cotto al forno con le patate di Avezzano, per poi concludere in dolcezza con la torta alle mele speziata che Maria Luisa ha ripreso dalla ricetta originale della tarte tatin de "La Mère Brazier" di Lione, uno dei più antichi e celebrati ristoranti di Francia, fondato nel 1921 e attualmente insignito di due stelle Michelin. Ad accompagnare il caffè, le ciambelline al vino di Maria Luisa ancora calde di forno.

Al di là degli apprezzamenti unanimi, riservati indistintamente a tutti i piatti, l'evento è stato caratterizzato da una serie di dirette Facebook, trasmesse sulle pagine dell'Oste e della Delegazione, l'ultima delle quali a precedere il pranzo. Nel corso delle dirette, oltre a presentare l'Accademia e la cucina dell'Oste, quest'ultimo e il Delegato hanno affrontato i temi legati agli impatti, attuali e futuri, causati dalla pandemia sulla ristorazione. In particolare sulla convivialità e sui tempi e le attenzioni necessari per tornare a un'auspicata situazione di (quasi) normalità, nel rispetto delle misure di sicurezza atte a garantire la salute di clienti e lavoratori. L'auspicio è quello di poter riprendere gli incontri nei mesi successivi con una riunione conviviale all'aperto che consenta di festeggiare tutti insieme il ritrovato spirito del convivio.

(Claudio Nacca, Delegato di Roma Eur)

ROMA OLGIAIA SABAZIA-CASSIA

La vera amatriciana non muore mai

Me telefona Rafè, er Delegato mio. Si complimenta perché nella rivista dell'Accademia sono tra quelli che si fanno onore.

Onore de che? Sono a casa, mica nella rivista. Ho da sta' sempre a casa. E mo che magno? Ahò, c'ho quattro scaffali de libri de cucina, quasi tutti dell'Accademia, e non so cuocere un uovo.

Cuochi? Niente. La mamma, la nonna? So' morte da un pezzo. L'ultima volta che ho fatto 4 salti in padella, m'è scappato il quinto, e s'è bruciato tutto.

Sotto casa me passa la vicina, che è andata, beata lei, a porta' a spasso er cane. "Ohè, sora Sara, se la ricorda l'amatriciana che m'ha fatto quanno m'ha invitato a casa sua? Che non c'era suo marito? Me la rifarebbe?". "Pussa via, che c'hai la faccia da infettato!".

In casa c'è Crystina, la colf rumena che al massimo sa fa' le braciocce alla Dracula, cioè alla mortorio. "Cristyna, che famo? Vedi un po' se c'è rimasto er sugo in barattolo, quello della Barilla sotto vetro, all'amatriciana". "A Professò, la faccio io, l'amatriciana". "Tu? Che manco m'hai fatto i ceci farciti, come t'avevo chiesto io, uno per uno?". "Ho imparato la ricetta, prof, ho fatto l'amatriciana anche a mia sorella e le è piaciuta". "Tua sorella? Quella della lavanda gastrica dell'altro ieri?".

"A prof, la faccio io! Il sugo della Barilla non c'è in casa, l'ultima volta che ha cucinato lei, gli spaghetti stavano in piedi perché li voleva al dente. La faccio io. Prendere o lasciare".

Il ricatto! Tutta colpa del *coronavirus*, che quando lo vedo gli faccio un sedere tanto. Puro sotto ricatto della colf, me tocca stare!

"Prof, a tavola!". Come un santo al martirio, un agnello al sacrificio, un monarchico al tempo del Terrore. L'amatriciana della rumena! Manco al tempo della peste nera.

E mi vengono in mente le case distrutte, le vittime del terremoto, Amatrice bellissima morta ammazzata. Morta ammazzata anche l'amatriciana. Decapitata dalla rumena. Alla vista sembra buona. Ma dai, si sa:



non è bello quel che è bello, ma è bello quel che piace. E come mi può piacere, un'amatriciana alla Ceausescu? Il sospetto. Resto lì avvinghiato dal sospetto, come un amante di Lucrezia Borgia.

Li mortacci! Un'amatriciana così, manco la sora Sara! M'è entrata in casa la primavera, quella che deve restare fuori, tutt'intorno ce stanno rametti dei fiori bianchi giapponesi, il rubinetto de la cucina me sembra un ruscello incantato. Un'amatriciana così, non l'avevo mai sentita.

E che vor di'? Vor di' che i capolavori, quando so' capiti, so' immortali. Vor di' che tutto me potete distruggere, con l'aiuto infame der terremoto, der *coronavirus*, de la maledizione dell'Inferno. Ma la vera amatriciana non more mai.

(Claudio Saporetti, Accademico di Roma Olgiata Sabazia-Cassia)

ACCADEMICI IN PRIMO PIANO

L'Accademico onorario di Berlino, **Luigi Mattiolo**, attuale Direttore Generale per l'Unione europea alla Farnesina, è stato nominato da Mario Draghi suo Consigliere politico. Sarà anche il suo delegato per le missioni del G7 e del G20.

ROMA VALLE DEL TEVERE-FLAMINIA

Com'è cambiata la mia vita ai tempi del coronavirus

Da due settimane la mia vita, scandita da sveglie mattutine, ritmi lavorativi, vita sociale e hobby che mi portavano fuori di casa, ha invertito il senso di marcia mettendo alla prova la capacità di resistenza alle mura domestiche. Ho capito fin da subito che un atteggiamento di rifiuto delle regole avrebbe finito con l'exasperare il senso di costrizione, perciò ho cercato di trovare in casa quel che prima non potevo curare per mancanza di tempo. Anche se nella vita professionale mi occupo di tutt'altro, da storica dell'arte mi è sempre piaciuto approfondire il tema del cibo collegandolo alla storia e all'arte stessa. In questo periodo, per esempio, sto rispolverando gli studi sull'alimentazione del passato ed è curioso fare un parallelo con i nostri tempi. Nel lontano 1500, per esempio, mentre per i signori le tavole erano un susseguirsi di portate pantagrueliche, il pane rappresentava per il popolo la metà del cibo quotidiano. Di che pane si trattava? Era di una qualità scura, fatto con una miscela di farine integrali di grano, orzo e segale proprio come nelle nostre nuove panificazioni più sane e digeribili.

Da qualche anno il pane è tornato prepotentemente alla ribalta. Ovunque negli scaffali del fornaio e nelle grandi distribuzioni ne troviamo svariate tipologie; informazione ed educazione alimentare ci guidano a una scelta consapevole del prodotto, tanto da far crescere in molti tra noi la passione del pane fatto in casa, partendo dalla preparazione del lievito madre composto da acqua e farina.

Non potrei essere un'appassionata della storia della gastronomia se la cucina non fosse l'habitat nel quale mi sento una regina. Pur non avendo la presunzione di essere una cuoca eccellente, adoro mettermi ai fornelli, cucinare e, neppure a dirlo, assaggiare.

Proprio in queste giornate da trascorrere a casa, mi dedico alla preparazione di piatti che richiedono tempi lunghi e che ripercorrono la storia e le origini della mia famiglia. In prossimità della Pasqua vorrei dedicarmi, per esempio, alla pinza triestina, un dolce che mia nonna preparava nei giorni che precedevano la festività. Mia madre mi raccontava che dalle loro parti ogni famiglia preparava le pinze; una di queste, la mattina di Pasqua, veniva portata in chiesa perché fosse benedetta ed era la prima che, il mattino della festa, si tagliava e si mangiava con "prosciutto, uova sode e scalogno" (cipolla lunga e stretta). Soltanto allora si poteva dar inizio alla celebrazione. Non è un caso che la pinza sia preparata nei giorni precedenti la festività: infatti si tratta di un tipo di dolce che ha bisogno di una lievitazione lunga, un po' come l'impasto del panettone o della colomba. Il tempo necessario affinché l'impasto lieviti possiamo paragonarlo all'attesa che precede la festa, quindi anche in questa circostanza il cibo si fa *medium* fra il tempo sensibile e quello immateriale.

Qui di seguito trascrivo la ricetta originale della pinza triestina, la stessa che noi ci tramandiamo di madre in figlia da generazioni. Nella descrizione, ovviamente, si potranno riscontrare modalità desuete rispetto a quelle che oggi solitamente adottiamo, ma trasmettere la ricetta nella versione originale è anche un modo per tornare indietro nel tempo e riscoprire la qualità, proprio come stiamo facendo in questi giorni restando a casa.

Con pazienza e amore ce la faremo, torneremo a condividere insieme il



cibo e gli affetti, seduti intorno al tavolo. Assaggeremo il piatto del vicino per poter dire "Buono! Assaggia anche il mio", scambieremo pareri su questo o quello e brinderemo finalmente alla libertà di essere vicini e non più distanti.

(Fulvia D'Ambrosi, Accademica di Roma Valle del Tevere-Flaminia)

Pinza triestina (di nonna Elena Africh)

Ingredienti: 1 kg di farina 00 (mia nonna scriveva "della qualità migliore"), 7 tuorli d'uovo, 1 cucchiaino di sale (20 g), 350 g di zucchero, 100 g di lievito di birra, 1 bustina di lievito in polvere, 200 g di latte, buccia di limone grattugiata, vaniglia, burro, 5 cucchiaini di Rhum.

Preparazione: in una padella un po' alta versare la metà del latte con un cucchiaino di zucchero e farlo intiepidire; tolto dal fuoco, aggiungere il lievito, facendolo sciogliere; lentamente versare un po' di farina sempre mescolando tanto da formare una pastella. Coprire con la stessa carta da forno e lasciar lievitare. Setacciare il resto della farina unendo il lievito in polvere. A parte, in una pentola un po' grande, sbattere 6 tuorli con lo zucchero; quando la massa sarà schiumosa, aggiungere: sale, vaniglia, buccia di limone grattugiata, Rhum, il burro lasciato sciogliere a fuoco lento, l'altra metà del latte riscaldato e continuare a mescolare.

Versare sui tuorli sbattuti con gli altri ingredienti la pastella con il lievito, quando sarà fermentata; mescolare ben bene e lentamente aggiungere la farina e continuare a mescolare finché l'impasto fa le bolle. La pasta deve riuscire consistente come si usa per il pane. Lasciarla lievitare nella pentola, coprendola con un panno, in ambiente caldo. Il tempo di lievitazione può essere di parecchie ore a seconda del calore dell'ambiente. Quando la pasta sarà lievitata, versarla sulla spianatoia e lavorarla bene finché si formano le bolle. A seconda del quantitativo di farina, formare tanti panetti, piccoli o grandi; si pongono su carta da forno in una stanza calda, e si lasciano crescere bene. Ungerli con un tuorlo d'uovo sbattuto e, con le forbici o un coltello a punta, praticare, dal centro all'orlo, a distanza regolare, tre leggere incisioni. Porli nel forno non troppo caldo per circa 50 minuti.



ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA

Pasqua in casa Golfetti

Da oltre un mese mia moglie e io siamo chiusi in casa a causa del maledetto virus denominato Covid-19, che sta infettando tutto il mondo, e siamo anche soli, visto che con figli e nipoti lontani ci si può tenere in contatto soltanto con Skipe o whatsapp. I ristoranti e le pizzerie sono tutti chiusi e così, privi di andare in giro a fare qualche bella mangiata, cosa si fa in casa? Ma è ovvio: si mangia e si beve nel migliore dei modi possibile, dato che anche gli approvvigionamenti sono forzatamente limitati e bisogna accontentarsi di quello che passa il convento o, meglio, il tristo supermercato vicino casa. Manca perfino il pesce! E per fortuna che i macellai sono aperti e che in casa abbiamo ancora una buona scorta di ottime bottiglie di vino mentre per lo spritz dobbiamo usare un anonimo frizzantino che non sa di niente ma, perlomeno, non fa danno.

Il tempo per cucinare è abbondante e quindi, oltre che ai soliti piatti di cucina tipica, ci si può dedicare alla prova di qualcosa di diverso, anche se con alterni risultati a seconda dell'attendibilità delle ricette. Per il periodo pasquale è d'obbligo, però, rispettare del tutto la tradizione e così per la cena di magro del venerdì prepariamo gli spaghetti con tonno e acciughe, una gustosa variante polesana dei "bigoli in salsa" veneziani. Mia suocera era originaria di Città di Castello e a casa sua, il giorno di Pasqua, c'era sempre la "ciaccia" al formaggio, la tipica focaccia umbra, insaporita dal pecorino, da gustare con i salumi. Avendo mantenuto la tradizione ormai da decenni, il sabato mia moglie inizia la preparazione con la lunga lievitazione e la cottura in forno da cui emana un potente e inebriante profumo di formaggio, mentre io mi dedico a un sugo di agnello di ispirazione abruzzese, che da anni preparo solo ed esclusivamente in questo periodo. Dopo la "ciaccia", il piatto forte di Pasqua è un classico cosciotto di agnello al forno, molto buono pur se di un agnello dalle dimensioni di un manzo, accompagnato dalle patate cotte nel suo sugo e da un ottimo Rosso di Montalcino. Si chiude con la tradizionale colomba seguita da un Mirto di Sardegna molto stagionato cui siamo stati obbligati a ricorrere per favorire la digestione. Dopo una frugalissima cena, accompagnata dall'acqua minerale, a Pasquetta recuperiamo le forze e, in vista del sugo serale, finiamo gli avanzi dell'arrosto con una bella insalatina novella del nostro orto ma con l'aperitivo non possiamo rinunciare alle tradizionali uova sode su cui stendiamo un bel filettone di acciuga. Siamo così giunti





in piena forma per la sera, e possiamo dedicarci a un bel piatto di tagliatelle fatte in casa, condite con il sugo d'agnello e abbondantemente coperte di pecorino. Spolpare accuratamente gli ossi dell'ovino, che hanno contribuito non poco al sapore del suddetto sugo, è veramente gustoso. Il giorno dopo, metto sul videoregistratore il DVD di un film del 2014 che non avevo mai visto, "Apes Revolution - Il pianeta delle scimmie" e, dopo le sigle iniziali, compare un mezzo busto barbuto (giornalista? scienziato?) che dice "Se avete febbre oppure tosse o mal di gola, restate a casa"... ma come, anche in un film, oltre che in televisione a tutte le ore? E allora butto il DVD nel cestino, vado in cucina e, visto che bisogna pur smaltire l'eccesso di grassi dei giorni scorsi, inizio a preparare quella "frittata di scammaro", tipica dei giorni di magro nella cucina napoletana, la cui ricetta, da poco letta su *Civiltà della Tavola*, mi ha molto attirato.

Volutamente mi astengo da commenti su tutto ciò che ha provocato il virus e sullo stravolgimento delle vite di un'infinità di persone, che lascio ad altri più bravi di me: questo vuole essere solo un puro e semplice resoconto anche un po' godereccio di qualche giorno di festa in famiglia. (Giorgio Golfetti, Delegato di Rovigo-Adria-Chioggia)

Pizza rustica veloce



Per la pizza rustica veloce ho utilizzato la pasta sfoglia o brisé già pronta. Poi ho preso 600 g di ricotta di pecora o capra, ho messo un uovo intero, sale, pepe, maggiorana fresca o secca, una spolverizzata di grana padano, e il tipo di verdura che si preferisce, cotta separatamente: 500 g di spinaci cotti, scolati, strizzati e tagliati finemente, si amalgamano alla ricotta; si stende col matterello lo sfoglio di pasta; si imburra una teglia, si versa l'impasto e si chiude come un fagotto creando con i lembi più lunghi una specie di rosetta sopra il fagotto. Si pone in forno statico preriscaldato, a 180° per 20 minuti e poi a 200° per 30 minuti, finché è gonfio e dorato.

SALERNO

Ricette pasquali

Quest'anno, a causa della pandemia, molti esercizi commerciali sono rimasti chiusi durante la Pasqua, comprese le pasticcerie. Allora, molte persone, fra cui io, si sono dovute cimentare, pena il mancato assaggio delle nostre specialità campane di eccellenza, nella realizzazione della pastiera di grano, delle pizze rustiche, della pasta al forno di primavera. Alcune delle ricette che, per la prima volta, ho realizzato documentandomi su vecchie edizioni di ricettari come quella del *Talismano* del 1957 e alcune note private della baronessa Beatrice Gandolfo Guillet, di cui sto curando un libro tratto dalle note private di famiglia, hanno prodotto una singolare versione della pastiera di grano. Per ingredienti ed esecuzione può dirsi senz'altro una versione arcaica, ma dai commenti degli assaggiatori "molto buona", "eccellente", migliore senz'altro di quelle delle pasticcerie. La differenza fra questa ricetta e quelle più recenti che descrivono la pastiera è l'utilizzo, nella frolla, dei soli tuorli d'uovo, che rendono più friabile e con una sfumatura rosso dorato la pasta, e l'aggiunta di aromi, come la cannella, che danno un sapore leggermente speziato. Ormai, penso che ogni anno dovrò realizzare per la famiglia e per gli amici questa versione che condivido volentieri con gli Accademici.

Pasta al forno primavera

Questa pasta al forno utilizza i piselli freschi di stagione, sgranati e cotti a parte con un po' di cipollina tenera; se possibile, i baccelli più teneri si possono spellare e unirli agli altri come taccole tenere. Fare una besciamella con ½ litro di latte, 4 cucchiaini rasi di farina, 120 g di burro, noce moscata e un pizzico di sale. Lessare a parte 2 o più uova; prendere, se piacciono, le tagliatelle di farro integrali o altra pasta e cuocerla al dente; unire una grossa noce di burro per ungere bene le tagliatelle mischiate con i piselli tenendo un po' di questi a parte. Mettere nella teglia imburata e cosparsa di pangrattato un primo strato di tagliatelle mischiate con i piselli, un po' di besciamella liquida e fette d'uovo sode sparse a piacere, un altro strato di tagliatelle, besciamella, grana padano, i piselli rimasti e 1 uovo sopra, al centro, o fette d'uovo come si preferisce, fiocchetti di burro, poco pangrattato e infornare in forno preriscaldato a 180° finché è cotta. Se piace più croccante, grigliare alla fine la superficie per 8/10 minuti.





Pastiera napoletana

Ingredienti (per una torta di media grandezza): per la pasta frolla: 300 g di farina, 120 g di burro, 150 g di zucchero, 2 tuorli d'uovo ben rossi, buccia grattugiata di limone, cannella, sale. Per il ripieno: 500 g di ricotta (metà di pecora, metà di mucca), 250 g di grano bagnato, 300 g di zucchero, ½ litro di latte, 150 g di burro, 5 tuorli, 3 albumi a neve, buccia grattugiata di 2 limoni, sale, cannella, 1 bustina di vanillina, 2 cucchiari rasi di acqua di fiori d'arancio, 100 g di cedro candito, 100 g di zucca candita, zucchero a velo.

Preparazione: cuocere nel latte il grano ammolato; setacciare la ricotta, amalgamarvi lo zucchero e lasciarla riposare almeno 2 ore in frigorifero. Infine, si mettono insieme tutti gli ingredienti: per ultimi gli albumi montati a neve, il cedro e la zucca a piccoli quadretti con l'aggiunta degli aromi. L'utilizzo, per il ripieno, dei due tipi di ricotta abbina bene il sapore dolce della mucca alla sapidità di quella di pecora; l'aggiunta della vanillina e della cannella con l'acqua di fiori d'arancio profuma adeguatamente l'impasto e gli albumi a neve lo rendono soffice e gonfio. Cuocere la pastiera a 170°, in forno statico preriscaldato, per 45/55 minuti. Lasciar riposare almeno 24 ore prima di gustarla.

(Marianna Ventre, Accademica di Salerno)

SANTO DOMINGO

Letture del libro *La storia del cibo* (*A history of food*) di Maguelonne Toussaint-Samat

Approfitando della quarantena, ho finalmente messo mano alla lettura di questo librone che per il suo numero di pagine (circa 750), scritte in caratteri molto piccoli, e per il suo peso (ormai leggo tutto con un supporto speciale, il Kindle, che è leggero e maneggevole) non mi ero mai deciso a leggere. Ora che sono giunto alla fine, impiegando un'ora al giorno, sono veramente soddisfatto di averlo fatto e lo consiglio a tutti gli appassionati della storia del cibo anche se, grazie alle continue scoperte sull'origine di numerosi cibi, molte volte ci si trova a competere per attribuire la vera e prima provenienza di alcuni prodotti. Il testo descrive la relazione del cibo con l'uomo dalle origini fino ai nostri giorni ed è corredato da una bellissima tabella che inizia dal basso Paleolitico con l'Australopiteco, e via via con il Mesolitico, il Neolitico fino ad arrivare all'era cristiana, elencando i cibi che successivamente erano integrati nella dieta dei popoli. Iniziando dal miele, cibo degli dei, passando ai legumi, ai cereali, alla carne (compresa la cacciagione), ai latticini e derivati, poi ai tre cibi sacramentali: olio, pane e vino, continuando con i pesci, il pollame, sale e spezie, zucchero, caffè, cioccolato e tè, il lettore ha l'opportunità di fare un interessantissimo viaggio nei tempi passati e ripercorrere tutte le tappe dell'alimentazione umana.

Il testo è ricco di aneddoti e curiosità, da quelli più conosciuti, come il fatto che gli Aztechi bevevano la cioccolata con miele e "chili" e che la tribù degli Irochesi, nella regione dei grandi laghi del Nordamerica, usava molto il mais e sembra che abbia anche inventato il pop-corn; alla transizione della dieta da vegetale ad animale, fino ai metodi di cottura e di conservazione dei cibi e alle implicazioni dell'alimentazione sui vari comportamenti sociali.

Tuttavia, più sorprendente per me, perché mi era sconosciuto, è stato sapere che gli esperti russi, per ottenere il migliore caviale, hanno inventato un modo per prelevare le uova dalla femmina dello storione affinché la stessa sia felice e tranquilla, altrimenti l'adrenalina generata

dallo stress darebbe alle uova una spiacevole acidità e cattivo odore, facilmente rilevabile dagli esperti conoscitori del prodotto. Alla stessa stregua, i giapponesi riconoscono immediatamente il pesce pescato nel mare da quello di allevamento e, pertanto, lo allevano in grandi vivai al largo, inserendo anche un piccolo pescecane perché così i pesci, per sfuggirgli, si mantengono in continuo e rapido movimento. Il valore dei pesci perduti a causa del pescecane è compensato dal maggior prezzo di vendita grazie alla migliore qualità.

Il testo è ricco di infiniti cenni storici di tutte le epoche e l'unica critica che si può fare è che l'autrice, da buona francese, esalta tutto ciò che si riferisce al suo Paese a scapito, a volte, dell'italianità.

(Mario Boeri, Delegato di Santo Domingo)



Il piacere di far parte della grande famiglia accademica

Come Accademico della Delegazione di Sciacca, di nuova costituzione, manifesto la mia gratitudine al Delegato Santo Spagnolo, fraterno amico di lunga data, per avermi invitato a fare parte di questa grande famiglia di amanti e promotori della tradizione e innovazione della cucina italiana. Tutti noi speriamo di incontrare al più presto il Presidente Paolo Petroni, anche a tavola.

Pur con percorsi di vita differenti, ognuno di noi porta in sé le abitudini, i gusti, i profumi del proprio vissuto, soprattutto dell'adolescenza e specialmente in cucina. Ricordo che al mio paese, Prizzi, in provincia di Palermo, le feste (Pasqua, Natale, il fidanzamento, il Carnevale, la prima Comunione) e particolari occasioni (la vendemmia, la raccolta delle olive, l'impossibilità di uscire per il freddo o la neve) significavano momenti di aggregazione, con i vicini, i parenti gli amici ma, soprattutto, all'interno della famiglia. Erano occasioni in cui noi bambini non andavamo come al solito a giocare per strada ma guardavamo e, a modo nostro, aiutavamo i



grandi nei preparativi che talvolta li impegnavano per diversi giorni. Con il trascorrere del tempo, molte cose sono cambiate. Oggi, con le restrizioni imposte per contrastare il diffondersi dell'infezione da *coronavirus* ed essendo obbligati a stare a casa, rivivo molto di quello che avevo interiorizzato e che negli anni avevo trascurato. Grazie a mia moglie Grazia, e ai miei figli che, pur non essendo tutti con noi, per mezzo dei dispositivi audiovisivi sentiamo vicini, rivivo in parte, con le diversità legate anche ai mezzi a disposizione, il piacere profondo, direi intimo ma condiviso, dei momenti di allora, ancora bambino: nel dialogo, nel gioco delle carte, oggi nel vedere i messaggi o i video. Soprattutto in cucina. È un onore e un piacere essere parte dell'Accademia. Un grande "Ce la faremo".

(Nino Marretta, Accademico di Sciacca)

ISTRUZIONI PER LA COLLABORAZIONE ALLA RIVISTA

La collaborazione degli Accademici alla loro rivista, oltre che gradita, è indispensabile. Per dare **maggior spazio alla prima parte**, e avere contenuti meno eterogenei e casuali, **gli articoli sono strutturati nelle seguenti sezioni e rubriche:** ● Focus del Presidente ● Attualità - Costume - Società ● Tradizioni - Storia ● Territorio - Turismo - Folklore ● Cucina - Prodotti - Tecnologia alimentare ● Ristorazione e Cuochi ● Salute - Sicurezza - Legislazione.

Le pagine della prima parte sono 40 (le altre 32 sono dedicate alla vita dell'Accademia: Eventi e Convegni delle Delegazioni; Attività e riunioni conviviali; carnet degli Accademici).

Occorre, quindi, che gli Accademici tengano presenti alcune norme essenziali, affinché i loro scritti, frutto di passione e impegno, trovino rapida ed esauriente pubblicazione.

● **Testi degli articoli:** è necessario che **i testi possano essere inseriti in una delle sezioni previste**, magari indicando quale sia ritenuta più idonea. Gli articoli **devono essere inviati per via elettronica, in formato word** (no pdf), **utilizzando l'indirizzo e-mail: redazione@accademia1953.it.**

● **Non verranno pubblicate mere cronache di convegni** o incontri, mentre saranno molto **apprezzati articoli tratti dalle relazioni più interessanti** svolte nel corso dei convegni stessi.

● **Lunghezza dei testi:** importante che i testi abbiano **una lunghezza compresa tra i 3.500 e i 7.000 caratteri** (spazi inclusi): in questo modo si potranno evitare tagli fastidiosi per chi li deve effettuare quanto per chi li subisce. Qualsiasi computer prevede il conteggio delle battute.

● **Tempi:** ogni numero della rivista viene **impaginato il mese precedente a quello riportato in copertina**, in modo che arri-

vi agli Accademici nella data prevista. Ne tengano conto coloro che desiderano inviare un articolo con un preciso riferimento temporale.

● **La pubblicazione degli articoli avviene per insindacabile giudizio della Redazione**, che si riserva, ovviamente, i necessari controlli, l'eventuale revisione dei testi e la possibilità di pubblicarli secondo gli spazi disponibili.

● **La Rubrica "Dalle Delegazioni" è denominata "Eventi e Convegni delle Delegazioni"**: al fine di agevolarne la lettura, **contenere gli articoli nella lunghezza massima di 1.500 caratteri spazi inclusi.**

Non saranno pubblicate relazioni di riunioni tenute fuori del territorio della propria Delegazione, o di **quelle effettuate in casa degli Accademici**, a meno che non si siano svolte in occasione di un evento importante. **Non inserire, inoltre, l'elenco delle vivande e dei vini**, per i quali va utilizzata la scheda apposita, relativa alle riunioni conviviali.

● **Schede delle riunioni conviviali.** Questa sezione è denominata **"Attività e Riunioni conviviali"**. Le schede vanno inviate, in Segreteria (segreteria@accademia1953.it), entro 30 giorni dallo svolgimento del convivio. **Le schede giunte oltre il limite di 30 giorni verranno cestinate.**

Nella compilazione, **per i commenti**, deve essere rispettato il **limite di 700 caratteri** spazi inclusi, onde evitare anche in tal caso dolorosi tagli.

Anche per questa Rubrica, si prega di **non inviare relazioni di riunioni conviviali tenute al di fuori del territorio della propria Delegazione**, o di **quelle effettuate in casa degli Accademici**, o che comunque non si siano svolte nei ristoranti o negli esercizi pubblici, in quanto non verranno pubblicate.



SINGAPORE-MALAYSIA-INDONESIA

Alla ricerca del cibo perduto... o quasi: la schita dell'Oltrepò Pavese

“**I**n quarantena occorre sempre fare qualcosa che per noi sia significativa”. Lo ha detto Tom Williams, lo psicologo della NASA. Un consiglio che sarà servito agli astronauti nei loro lunghi (sebbene volontari) periodi di isolamento. Nell'attuale contesto pandemico, ciò significa che per il nostro stato di benessere dobbiamo concentrarci su cose positive, distrarre la nostra mente impegnandoci in attività concrete che ci appassionano. Io leggo, scrivo e prevalentemente... cucino. Tuttavia, è cambiato il bisogno emotivo; il cibo ha sempre più, per me, un valore consolatorio e rassicurante, diventando la misura della mia giornata e del mio benessere: ho sempre più bisogno di *comfort food*! Così, dopo i grandi classici (cioccolato e pizza), è riaffiorato nella mia mente il desiderio per un cibo che non mangiavo più da anni e che mi riporta a sensazioni di felicità dell'infanzia: la *schita*. È d'obbligo una premessa: negli anni Sessanta, la *schita*, una grossa e sottile frittella fatta di farina e acqua, rappresentava una delle merende più golose e tipiche dell'Oltrepò Pavese. Un cibo povero della tradizione contadina del dopoguerra, un cibo d'altri tempi che i nostri figli non conoscono più e che per gli adulti di oggi è solo un ricordo. Un cibo che però consola, con tutta la croccantezza, il profumo e il sapore di un fritto! Così, in queste giornate che hanno il perimetro delle mura di casa, ho cucinato questa frittella che rappresenta un'epoca passata e un territorio. Tuttavia, ho dovuto prima documentarmi, sia per avere testimonianza scritta di una ricetta che ho sempre e solo sentito tramandare oralmente, sia per sapere qualcosa di più su questo cibo d'altri tempi. La tecnologia mi è stata d'aiuto; anche in isolamento e in terra straniera sono riuscita ad avere un testo che descrive questo tipico piatto dell'Oltrepò Pavese: *Fra castelli, monumenti e... brasedè*. È questo un racconto dei ragazzi delle scuole elementari oltrepadane, che narra di borghi, paesaggi, tradizioni, vigneti... e ricette. Esso testimonia la loro appartenenza a un territorio e alle sue tradizioni, tra cui quella gastronomica. Con uno stile narrativo a volte essenziale, a volte fatto di sensazioni e impressioni, i ragazzi, guidati dagli insegnanti, riportano non solo quello che hanno studiato sui libri, ma anche ciò che i loro nonni han-

no raccontato loro, come le ricette, con le loro curiosità e note storiche. La *schita*, veniva chiamata comunemente, in dialetto pavese, *schita d'la nona* (la *schita* della nonna), perché era la merenda che comunemente preparava la nonna, oppure *cola* (colla), in quanto l'impasto era simile a quello usato come colla per la realizzazione della cartapesta o per incollare la carta. Impastata con acqua e farina, è considerata una (lontana) parente dello gnocco fritto. Probabilmente la vicinanza geografica con l'Emilia Romagna ha influenzato il patrimonio culinario dell'Oltrepò. La *schita* affonda però le sue profonde radici in territorio oltrepadano da epoca antichissima, quando i contadini iniziavano la giornata lavorativa con questa frittella cotta nello strutto. Un alimento povero e veloce da preparare, dall'alto contenuto energetico per chi doveva lavorare nei campi fino a tarda sera. Può essere dolce, se ricoperta di zucchero, o salata, e in questo caso si accompagna agli affettati tipici del territorio, come il salame di Varzi. Una curiosità: in alcune aree, veniva chiamata *paradella*, anche se è presumibile che quest'ultima sia in realtà una "*schita ricca*" poiché una versione prevede l'aggiunta di uova. Un cibo d'altri tempi come ho detto, ma non del tutto perduto. Ogni anno infatti, l'ultimo sabato di luglio, essa ha un suo giorno di gloria: nel piccolo comune di Fortunago viene celebrata una sagra in suo onore; un appuntamento in cui, tra musica e balli, questa croccante frittella è la vera protagonista. È preparata dalle donne del paese secondo l'antica ricetta; il segreto, dicono, sta nell'impasto, che deve essere non troppo denso e nemmeno troppo liquido, e anche nella padella, che deve essere molto pesante... perché la *schita* non è una semplice frittella. Data la facile reperibilità degli ingredienti è stato semplice avere un cibo consolatorio e d'altri tempi anche qui a Singapore... e sono d'accordo, non chiamiamola frittella: è molto di più!

La ricetta

Ingredienti: 100 g di farina, 50 g di acqua, sale, olio (o strutto, come al tempo delle bisnonne).

Preparazione: unire in una ciotola la farina e il sale, mescolare con una forchetta e aggiungere l'acqua fredda fino a ottenere un composto cremoso. In una padella scaldare l'olio (o lo strutto) e aggiungere poche cucchiainate di impasto stendendolo bene: la frittella deve risultare sottile. Cuocere la *schita* da entrambi i lati (deve essere ben dorata). Eliminare l'olio in eccesso con carta assorbente, salarla o zuccherarla a piacere e poi... gustarla calda. (Maurizia Debiaggi, Accademica di Singapore- Malaysia- Indonesia)



Valle d'Aosta

AOSTA

Un "pizzico di sale" nel convivio natalizio

Cena virtuale con graditi ospiti come relatori.

Il Delegato Andrea Nicola, con l'aiuto di alcuni attivi componenti della Consulta, ha organizzato un convivio natalizio virtuale a base di panettone e bollicine, "reali", fatti recapitare al domicilio degli Accademici. Attraverso l'utilizzo di una piattaforma informatica, tutti i Soci hanno potuto vedersi, sia pur attraverso uno schermo. Ha partecipato Don Paolo Quattrone, dispensando sagge riflessioni sul Natale e sull'assonanza tra tale evento, la cucina e il vivere quotidiano. Ha messo l'accento su quel "pizzico di sale" che, nel suo piccolo, può rendere le pietanze equilibrate e gustose. A volte anche la nostra vita, pur ricca di "ingredienti", ci potrebbe sembrare insipida... e quindi? Basta poco, suggerisce Don Paolo: è sufficiente che ognuno si ricordi di aggiungere un po' di "sale" nella propria vita e in quella degli altri, con l'aggiunta di un pizzico di "amore, disponibilità e gentilezza".

Una piccola parentesi musicale, eseguita dal maestro Paolo Bougeat, ha poi contribuito a unire idealmente i partecipanti. Quale ospite "addetta ai lavori", ha preso la parola Denise Maroz, titolare de "Lo grand baou", tempio della gastronomia valdostana. Ha raccontato che nella tradizione della Valle d'Aosta d'antan, la festa di Natale, pur importante, non aveva un piatto dedicato: nel pranzo di Natale carne salata, *saucisses*, patate e fontina la facevano da padrone. Le parti meno nobili delle carni, inoltre, si mettevano a macerare in contenitori di legno, sotto sale e con erbe aromatiche, in modo da essere pronte e gustate la sera di Natale. Se ne ricavava anche una sorta di "brodo salato", nel quale si intingeva il pane nero di segale, magari con l'aggiunta di gustosi pezzetti di fontina. La simpatica riunione conviviale si è conclusa con l'immane brindisi. (Beniamino D'Errico)

IMOLA

Diploma di Buona Cucina all'"Osteria del Vicolo Nuovo"

Per festeggiare, una cena in video con i piatti del ristorante in delivery.

C'è stata grande tristezza negli operatori e nel personale di uno dei settori da molti mesi tra i più colpiti dalle restrizioni nella nostra vita quotidiana. La si è letta indistintamente nei volti di tutti i protagonisti di una filiera ricca di sudore e lavoro che

trova il suo sbocco vitale nelle tavole di osterie, trattorie, ristoranti e pizzerie. E la Delegazione, per testimoniare la sua continua vicinanza a chi opera in mezzo ai fornelli, ha attribuito il Diploma di Buona Cucina all'"Osteria del Vicolo Nuovo" di Ambra e Rosa. Aperta nel 1984 in

Emilia Romagna

CESENA

Consegna del premio "Dino Villani"

Alla Centrale del latte di Cesena per la ricotta "Fiocco di Latte".

Una rappresentanza della Delegazione ha consegnato il premio "Dino Villani" al Presidente e al Direttore della Centrale del latte di Cesena per il prodotto "Fiocco di Latte di Romagna". La ricotta "Fiocco di Latte" si è distinta per la rilevante e specifica qualità organolettica,

lavorata con ingredienti locali, come il sale dolce delle saline di Cervia e l'acqua salsobromiodica delle Terme di Fratta, oltre all'utilizzo di solo latte vaccino del territorio. A causa della perdurante situazione pandemica, la cerimonia di consegna è avvenuta presso la sede aziendale.



un antico palazzo del 1600, l'Osteria si regge su una diffusa e qualificata presenza professionale femminile sia in cucina sia in sala. La consegna della targa è avvenuta sulla soglia

d'ingresso dell'Osteria, alla presenza di una rappresentanza degli Accademici della Delegazione, ben distanziati tra di loro. Poi, per rafforzare in concreto la vicinanza al





settore ristorativo, non è mancato lo svolgimento, in serata, della riunione conviviale, ricorrendo al sistema dell'asporto e della consegna a casa, con cibi e vini del territorio. Una riunione conviviale, quindi, dagli abbracci virtuali ma comunque ricca di scambi, grazie ai moderni collegamenti video informatici. Il menu preparato dal ristorante ha soddisfatto con piatti gustosi, di buon sapore e consistenza, a partire dal tortino di squacquerone con funghi porcini, alle piacevoli lasagne alla carbonara gratinate con carciofi e pancetta dorata e alle invitanti coscette disossate di galletto

arrostiti all'Albana di Romagna. Il tutto riscaldato nel forno di casa per alcuni minuti. A concludere, un'ottima tradizionale zuppa inglese. Gli Accademici imolesi, come già avvenuto lo scorso anno, non rinunceranno a dare il loro contributo al settore, pur sapendo che la convivialità trova la sua massima espressione nella presenza e nella vicinanza. Nell'attesa, asporto e *delivery* tengono comunque accesa la fiamma dell'esperienza sensoriale con l'obiettivo di rivivere quell'atmosfera di convivialità alla base dell'amicizia accademica. (Antonio Gaddoni)

CHIETI

Fare Accademia nelle zone arcobaleno

Ancora una riunione conviviale virtuale, in attesa di poter tornare al ristorante.

Per la prima riunione conviviale del 2021, la Delegazione si è riunita, per cause di forza maggiore, ancora una volta su una piattaforma virtuale. Nell'incontro, dal titolo "Fare Accademia nelle zone arcobaleno", è stato fatto il punto circa la situazione della ristorazione a quasi un anno dall'inizio della pandemia, focalizzando il ruolo dell'Accademia e degli Accademici nel supportare ristoranti e ristoratori, così

duramente colpiti dalle norme di contenimento del contagio. A tal proposito, la Consulta ha presentato una formula innovativa, in vista della zona gialla che presto riguarderà la regione Abruzzo, per adempiere a tale importante compito senza esporre i propri Soci al rischio del contagio. L'idea è stata accolta con entusiasmo dagli Accademici, che dal 1° febbraio, si spera, torneranno nei ristoranti a "fare Accademia".



Abruzzo

AVEZZANO E DELLA MARSICA

Riflessioni sulla vita in tempo di pandemia

Riunione conviviale in presenza presso la storica "Trattoria del Moro".

Gli Accademici e i loro famigliari, nel più rigido rispetto delle norme anti-Covid, si sono ritrovati presso la storica "Trattoria del Moro" a Luco dei Marsi, per tenere la loro prima riunione conviviale del nuovo anno, in presenza. Un momento magico per ritrovarsi, di comunicare, spesso attraverso gli occhi. Nel giorno in cui si festeggia la "Giornata nazionale per la vita", pertinente la relazione di Stefano Maggi con la sua "Riflessione e Vita Nuova". Il relatore, senza citare esplicitamente la natura delle attuali forti difficoltà, precisa che è proprio in questi momenti che l'uomo si apre a continue riflessioni sulla nascita della vita e di tutto ciò che ci circonda. Questo ci spinge alla comprensione introspettiva del vero e profondo significato di vita, la concreta sensazione della nostra estrema piccolezza di fronte all'infinità dell'Universo. Dietro ciò si nasconde una po-

tente spinta alla sopravvivenza che apre a nuove sfide. Sempre sul tema della vita, un ulteriore, ampio intervento dell'Accademica Alessandra Mosca che ha rievocato esempi di un vissuto lontano. È poi il momento del rapporto di sintesi (fortemente apprezzato e applaudito) dell'attività svolta lo scorso anno: eventi gioiosi, vissuti in grande amicizia, alla ricerca di nuovi locali, nuove e rivisitate ricette culinarie; ospiti e concerti; tavola e arie immortali; la generosa presenza del soprano Ilenia Lucci. Pure da registrare l'intervento del Presidente della Cantina del Fucino, Lorenzo Savina, con il suo ampio richiamo sulla viticoltura di nicchia, ancora insistente nella Marsica negli anni Ottanta del secolo scorso. Il suono della campana da parte del Delegato ha concluso un momento veramente felice per condivisione e partecipazione.

(Franco Santellocco Gargano)



PESCARA

Premio "Massimo Alberini" 2020 alla Pasticceria "La Cremeria"

Un meritato riconoscimento a una storia di passione e di impegno professionale.

Erede di una dinastia di pasticci, Giacomo De Acetis gestisce da trent'anni a Pescara "La Cremeria", una pasticceria della tradizione che non indulge al richiamo delle mode e non si è fatta tentare dal virtuosismo tecnologico esagerato. Ogni prodotto sfornato dal suo laboratorio ha un inconfondibile sapore, nulla sa di finto: i pasticcini, le torte, le chiacchiere al Rhum e miele, le zeppole fritte e al forno o il semplice cornetto del mattino, preparati con materie prime di qualità, con tecnica e metodi antichi. Giacomo non è più un artigiano, è un vero artista. Il più piccolo dei suoi pasticcini è un capolavoro. In ogni dolce che fa mette esperienza, amore e la sua

firma. Sono famose le sue torte alla frutta oppure quelle di crema e cioccolato e quelle chantilly e gianduia. Squisiti i profiterole, ma anche gli strudel e le sfiziose crostate, per non parlare della eccellente *Sacher torte*. Straordinarie sono le sue creme, quelle per cui è famoso il locale che si chiama appunto "La Cremeria".

La cerimonia di consegna del premio "Massimo Alberini" 2020, più volte rinviata per le limitazioni imposte dalla pandemia, si è svolta a febbraio nella Sala Giunta "San Cetto" del Municipio di Pescara, da parte del Delegato Giuseppe Fioritoni e del Sindaco Carlo Masci, alla presenza di una piccola rappresentanza di Accademici pescarese. (Alessandra D'Attilio)



Calabria

DELEGAZIONI REGGINE

Donazioni alimentari

Tre Delegazioni si sono riunite per sostenere le fasce più deboli della popolazione reggina.

Gli Accademici del territorio reggino non potevano assistere inerti al disagio, soprattutto economico,

che in questi tristi frangenti di emergenza sanitaria attanaglia le fasce più deboli e meno protette della popolazione, sprovviste

Molise

CAMPOBASSO

Mangiar con l'arte: il cibo nella pittura

Un appassionante viaggio dalla tavola alla tela.

Particolare iniziativa della Delegazione in occasione delle ultime festività natalizie, stravolte dalle restrizioni per l'emergenza sanitaria.

Nell'impossibilità di incontrarsi in un momento di convivialità e serenità, gli Accademici molisani si sono riuniti in un incontro a distanza, per condividere un'esperienza culturale, con un tema inerente la rappresentazione del cibo come fonte di ispirazione e soggetto nella pittura, dal titolo: "Mangiar con l'arte: il cibo nella pittura".

La dottoressa Fiorella Paino, storica dell'arte presso l'Università di Camerino, ha guidato gli intervenuti al webinar in un appassionante viaggio "Dalla tavola alla

tela", durante il quale si è parlato non solo di cibo ma di tutto ciò che ruota intorno a esso: dai cambiamenti sociali ai gusti, dalle mode alla religione, dalle scoperte geografiche ai commerci. Quindi, i dipinti come documenti visivi di un'epoca: prima semplici raffigurazioni naturalistiche, poi opere dal grande valore simbolico, nature morte che ci parlano della vita vissuta, delle prelibatezze che arrivano da lontano, ma in ogni caso fedeli testimonianze artistiche di un periodo storico. Un'ottima occasione non solo per accrescere il proprio bagaglio culturale ma anche per sentirsi di nuovo tutti vicini e rinsaldare lo spirito di appartenenza.

(Ernesto Di Pietro)



di quei sostegni che sono stati elargiti agli esercenti di attività commerciali e artigianali. Una situazione difficile, quindi, che si è inteso contribuire a rendere quantomeno più tollerabile.

È così che le Delegazioni Area Grecanica-Terra del Bergamotto, con il Delegato Enzo Vitale, Gioia Tauro-Piana degli Ulivi, con il Delegato Sandro Borruto, e Locride-Costa dei Gelsomini, con il Delegato Giuseppe Ventra,

hanno fatto una donazione in prodotti alimentari al Centro Accoglienza Don Gaetano Catanoso di Reggio Calabria. Già lo scorso anno, tramite i tre citati Delegati, si era attivata una raccolta di derrate alimentari, operazione che si era arricchita con una discreta somma in denaro donata alla Caritas. Quest'anno l'impegno continua, sperando in tempi migliori. (Sandro Borruto)



Sicilia



CEFALÙ

Leonardo Sciascia e la Civiltà della Tavola

Delivery di alcuni piatti amati dallo scrittore e approfondimenti sul tema via Zoom.

La Delegazione ha onorato il centenario della nascita di Leonardo Sciascia con la riunione conviviale virtuale "Leonardo Sciascia e la Civiltà della Tavola", rapporto ampiamente presente nelle opere dello scrittore come indicatore di molteplici condizioni sociali.

Lo chef Angelo Daino del ristorante "Il caffè letterario-la Galleria" ha preparato alcuni dei piatti che Sciascia amava realizzare in proprio e in particolare "lo stufato di rognone" e "la caponata". La preparazione dei piatti, sviluppata sotto la guida di Vito Catalano e recapitati a domicilio agli Accademici, e il convivio sono stati trasmessi via Zoom.

Durante la cena sono intervenuti, apportando significativi approfondimenti alle comuni conoscenze, Marina Castiglione (professoressa Ordinaria di Linguistica Italiana presso l'Università di Palermo), Anna

Maria Sciascia e Vito Catalano (rispettivamente figlia e nipote di Sciascia), Matteo Collura (scrittore, amico e biografo di Sciascia), Salvatore Vullo (scrittore) e Nella Vigliante (Accademica di Cefalù). Sono stati graditi ospiti della riunione conviviale virtuale i Delegati di: Agrigento (Claudio Barba), Marsala (Antonella Cassata), Palermo (Daniela Nifosi), Palermo Mondello (Giuseppe Barresi), La Spezia (Marinella Curre Caporuscio) e Parigi (Luisa Polto). (Nicola Nocilla)



Sardegna



CAGLIARI CASTELLO

Tavola rotonda in videoconferenza sulla Dieta Mediterranea

In occasione del decimo anniversario del riconoscimento Unesco.

Su piattaforma virtuale, la Delegazione ha organizzato una tavola rotonda dal titolo "Decennale della Dieta Mediterranea patrimonio dell'Umanità Unesco", in occasione del decimo anniversario del riconoscimento. L'evento è stato introdotto dal Presidente dell'Accademia Paolo Petroni, e moderato dal Delegato Francesco Panu. Hanno partecipato i relatori: Elisa Ascione, Elisabetta Bernardi, Silvana Chiesa, Attilio Mastino, Pierpaolo Murgi, Stefano Pintus, Giuseppe Pulina, Aldo Vanini. Sono stati trattati vari

argomenti sul tema, con una vasta platea di oltre 120 partecipanti. È seguito un interessante dibattito. Sono state messe in evidenza le caratteristiche della Dieta, da intendersi non come un semplice regime dietetico ma come un insieme di tradizioni e stili di vita delle popolazioni del Mediterraneo e il significato che questi rappresentano nella valorizzazione e nel rispetto dei prodotti del territorio, delle manifestazioni sociali e culinarie, della convivialità: valori comuni e condivisi con l'Accademia. (Francesco Panu)



Nel Mondo

Stati Uniti d'America

CHICAGO

Lezione interattiva, via Zoom, sulla pasta fresca

Menu da asporto e tutte le indicazioni per preparare i "chiusoni".

La prima iniziativa virtuale per il 2021 ha avuto come tema una lezione interattiva, via Zoom, sulla pasta fresca, secondo la tradizione sarda. Il signor Dario Monni, per metà sardo e per metà veneto, è intervenuto in qualità di proprietario del ristorante e pastificio "Tortello" di Chicago ed è stato anche "l'istruttore" della serata. I partecipanti hanno ritirato

i pacchetti al ristorante contenenti: l'insalata con ceci e pecorino; tutti gli ingredienti per preparare i "chiusoni" al sugo di zafferano e salsiccia; il salame di cioccolato. Monni ha spiegato come sua nonna preparava i "chiusoni" e ha illustrato gli ingredienti per il sugo. La Vice Delegata Clara Orban ha parlato dell'abbinamento del vino ai vari tipi di pasta fresca.



MIAMI

Cena dello sportivo

Illustrate le abitudini alimentari degli sportivi italiani prima e dopo le gare, gustando sapori emiliani in presenza.

Il proprietario chef Giancarlo "Wendy" Cacciatori, in collaborazione con la moglie Valentina, ha aperto, in Midtown Miami, il nuovo locale "Via Emilia Garden", dopo aver avviato con successo quello omonimo in Miami Beach. Ottima la scelta dei prodotti italiani, nel rispetto della qualità e della tradizione dei sapori emiliani. Il locale, oltre a un'accogliente sala interna con cucina a vista, offre un'ampia e rilassante zona giardino. Elegante la scelta del vasellame e delle tovaglie di lino grigio. Il menu della riunione conviviale, composto da bresaola, rucola e par-

migiano reggiano; gnocco fritto con prosciutto di Parma 24 mesi; tagliatelle al ragù; tagliata di manzo con purè di patate; crostata di confettura di fragole, è stato molto apprezzato dagli Accademici che hanno ritrovato i "sapori di casa", soprattutto gustando lo gnocco fritto e le tagliatelle fatte a mano. La serata dal tema "Cena dello sportivo" si è arricchita anche del simpatico intermezzo offerto dall'ex giocatore di serie A di calcio Massimo Marazzina, che ha illustrato le abitudini alimentari degli sportivi italiani prima e dopo le gare.

(Antonio Pianta)



CENA ECUMENICA 2021

La riunione conviviale ecumenica, che vede riuniti alla stessa mensa virtuale tutti gli Accademici in Italia e nel mondo, si svolgerà il 21 ottobre alle 20,30, e avrà come tema "Il bosco e il sottobosco. Castagne, funghi, tartufi, frutti di bosco nella cucina della tradizione regionale". L'argomento, scelto dal Centro Studi "Franco Marengi" e approvato dal Consiglio di Presidenza, è volto a valorizzare le preparazioni che utilizzano ingredienti provenienti dal mondo vegetale di bosco e sottobosco, presenti, sia pure con sfumature diverse, in tutte le regioni italiane.

I Delegati cureranno che la cena ecumenica sia accompagnata da un'ideale relazione di carattere culturale per illustrare l'importante argomento proposto e che, sulle mense, il menu sia composto in armonia con il tema scelto, che ben si armonizza con il periodo autunnale.





LOMBARDIA

BRESCIA

19 dicembre 2020

Ristorante "La Sosta" di Vittorio Bacchetti, anche in cucina. ● Via Tita Secchi 115, Vestone (Brescia); ☎ 0365/812131, fax 0365/821057; info@lasostadinozza.it, www.lasostadinozza.it; coperti 150. ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura domenica sera e lunedì a pranzo. ● Valutazione 8; prezzo da 36 a 45 €; carte accettate CartaSi/Visa/MasterCard.

Le vivande servite: piccolo flan al Tombea; quenelle di polenta taragna con cotechino della Valsabbia; risotto Carnaroli bianco con Tombea e mela renetta; rollatina di tacchinella disossata e ripiena di magro, cotta al forno con olive e rosmarino accompagnata da quenelle di polenta di Storo; composta di frutta fresca.

I vini in tavola: Chiaretto Valtenesi 2020 Doc; Gropello Doc 2018 (entrambi Biodinamica Le Sincette).

Commenti: Sono stati proposti piatti dove era sempre presente il formaggio Tombea con stagionature differenti di 6-12 e 18 mesi, presentati mantenendo "la semplicità di una volta", ma cucinati con il rigore delle dosi e con risultati eccellenti alla vista e al palato esigente. Dopo i complimenti al cuoco, il Delegato ha consegnato il premio "Dino Villani 2020" all'azienda agricola Germano

Eggolini di Magasa per il formaggio "Tombea", alla presenza del produttore e del giornalista del "Giornale di Brescia", dottor Ubaldo Vallini, i quali hanno esaltato le caratteristiche di questo formaggio e le differenze di intensità dei sapori riferiti alla stagionatura e al foraggio.



TRENTINO - ALTO ADIGE

BOLZANO

20 gennaio 2021

Ristorante "Eggentaler" della famiglia Schmieder, in cucina Armin Schmieder. ● Via Val d'Ega 47, Località Cardano, Bolzano; ☎ 0471/365294, anche fax; info@eggentaler.com, www.eggentaler.com; coperti 120. ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura lunedì. ● Valutazione 8,2; prezzo da 46 a 65 €; carte accettate tutte.

Le vivande servite: carciofi gratinati con formaggio al tartufo e speck croccante; risotto al radicchio tardivo, Lagrein (vino rosso locale) e gorgonzola Dop al cucchiaino; guancetta di manzo nostrano brasata al vino rosso con polentina e cappucci stufati; mango nel bicchiere: mango fresco, mousse di mango, gelato di vaniglia fatto in casa e crumble al cioccolato.

I vini in tavola: Franciacorta Flamingo rosé (Monterossa); Merlot Cabernet Soma 2017 (Cortaccia); Petit Man-Seng Aurie 2017 (San Paolo).

Commenti: La riunione conviviale è stata improntata sulle verdure invernali. Molto buoni i carciofi gratinati con formaggio al tartufo, dal sapore non sovrastante, e lo speck croccante, il tutto servito sulla crema di zucca: ad alcuni l'abbinamento è piaciuto moltissimo ad altri meno. Una vera gioia del palato il risotto al radicchio rosso tardivo e Lagrein con al centro una pallina di gorgonzola. Ottima, ben cotta e morbidissima la guancetta con una buona polentina e i cappucci stufati; eccellente anche il dolce: la freschezza del mango ben si combina al gelato alla vaniglia e al croccante del crumble. I vini sono stati apprezzati e l'abbinamento con i piatti è risultato armonioso.



ABRUZZO

AVEZZANO DELLA MARSICA

7 febbraio 2021

"Trattoria del Moro" di Rossana di Gianfilippo. ● Via Strada 43, Luco de Marsi (L'Aquila); ☎ 0863/52496, cell. 328/6893217; coperti 50. ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura lunedì. ● Valutazione 8; prezzo fino a 35 €; carte accettate CartaSi/Visa/MasterCard.

Le vivande servite: bruschette fantasia, mozzarelline, salumi vari e formaggi nostrani; chitarrina alla carbonara; agnolotti colorati ed essenze locali; arrosto misto classico rivisitato alla "del Moro" con cicoria ripassata e patata regina del Fucino; tiramisù.

I vini in tavola: Noemo, Montepulciano d'Abruzzo; Fonte Vecchia, Trebbiano d'Abruzzo (entrambi Cantina del Fucino).

Commenti: Il menu proposto dal tandem Simposiarca - Rossana Di Gianfilippo, ripercorre il classico della casa, rivisitato e affinato nei gusti più arditi. Ed è così che la chitarrina alla carbonara - pancetta ben dorata, uova, formaggio nel giusto dosaggio - ha rappresentato un matrimonio perfetto. A seguire gli agnolotti: erbe locali, sedano, carote e cipolle secondo una formulazione di antico ricet-

tario hanno esaltato questo piatto. La varietà e la qualità dell'arrosto misto ben giustificano il titolo antico ma sempre attuale della buona cucina: Trattoria! Pur nella semplicità è stato molto apprezzato il tiramisù. Il tutto ben avvolto dalla simpatia del servizio.



NEL MONDO

REPUBBLICA POPOLARE CINESE

SHANGHAI

6 gennaio 2021

Ristorante "Casa Mia" di Yu Yi (Tom), anche in cucina. ● 1331 Fuxing Zhong Lu, Hei Shi Apartment, Bldg 3, 1/F, near Baoqing Lu, Shanghai; ☎ 0086/13918968832; coperti 40. ● Parcheggio privato del ristorante o garage convenzionato; ferie mai; giorno di chiusura a pranzo. ● Valutazione 8; prezzo da 36 a 45 €; carte accettate tutte.

Le vivande servite: insalata di nervetti; salumi misti; risotto alla monzese con salsiccia e zafferano; ossobuco con polenta; piatto di formaggi misti della Lombardia abbinati a confetture; frutta fresca e secca.

I vini in tavola: '61 Franciacorta brut (Berlucchi); Lugana Molin; Negresco (entrambi Ca' Maioli); Aphrodisium Vendemmia Tardiva Igt (Casale del Giglio).

Commenti: Il tema "Milano e dintorni" è stato affrontato con destrezza, sia dallo chef, con un menu ricco e ben sviluppato, sia dalla Simposiarca Giada Piccinini nei contenuti informativi e di intrattenimento molto ben articolati, originali e accurati. Da segnalare sia il risotto alla monzese, molto gradito dai commensali cinesi, sia l'ossobuco con polenta, piatto che va molto di moda in questo momento in città, ma solitamente in versione moderna. La tradizione non ha deluso. Come prima riunione conviviale dell'anno, altissima la partecipazione, con 11 Accademici e 28 ospiti, che hanno dimostrato estremo interesse verso la Delegazione e l'Accademia.





NUOVI ACCADEMICI

PIEMONTE

Biella

Marco Alessandro Tringali

TRENTINO - ALTO ADIGE

Rovereto e del Garda Trentino

Francesco Pallaver ●

Maria Antonietta Tezzele

Trento

Mario Diani ● Marco Stefenelli

VENETO

Verona

Paola Dada ● Franco Ghinato ● Licia Zanetti

FRIULI - VENEZIA GIULIA

Gorizia

Fabio Coser

EMILIA ROMAGNA

Bologna

Giampaolo Amodeo

Lugo di Romagna

Roberto Faccani ● Gianni Zannoni

TOSCANA

Prato

Alberto Bellandi

MARCHE

Fermo

Lando Siliquini

LAZIO

Rieti

Stefano Grandolini

SICILIA

Modica

Marcella Pugliese

Sciacca

Umberto Marsala

NUOVE LEGAZIONI

GIAPPONE

Osaka e Kansai

Legato: Francesco Santi Formiconi

Accademico onorario: Luigi Diodati

TRASFERIMENTI

VENETO

Bassano del Grappa-Altopiano dei Sette Comuni

Romolo Cacciatori (*da Padova*)

VARIAZIONE INCARICHI

PIEMONTE

Novara

Vice Delegati: Eugenio Bonzanini ●

Anna Giuseppina Forte Bertolone

Consulatore: Fabrizio Negri

FRIULI - VENEZIA GIULIA

Gorizia

Consulatore: Eugenio Mollica

EMIRATI ARABI UNITI

Dubai

Delegato: Stefano Ferretti

NON SONO PIÙ TRA NOI

TOSCANA

Valdichiana-Valdorcia Sud

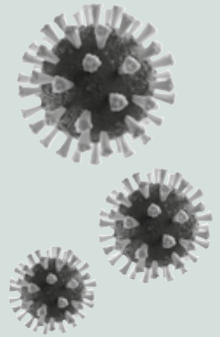
Pierluigi Rossi Ferrini

Aggiornamenti a cura di
Carmen Soga, Ilenia Callegaro, Marina Palena



FOCUS

see page 3



EVERYTHING CHANGES; NOTHING CHANGES

Map colours proliferate, as do the institutions that allegedly protect us, but real hope rests in the swift availability of abundant vaccines.

In Lampedusa's classic novel *Il Gattopardo (The Leopard)*, Tancredi, the prince of Salina's favourite nephew, declares: **"for everything to stay the same, everything must change"**. This paradoxical statement comes to mind observing recent efforts to combat the pandemic in Italy. **The much-maligned legislative instrument known as DPCM** (Decree of the President of the Council of Ministers), branded by eminent constitutionalists and learned jurists as unconstitutional (since an administrative decree undergoes no scrutiny regarding the limitation of personal freedoms), **is alive and well as in days of yore**. The frequently criticised Harlequinesque regional colour coding has held out and even expanded: **from three colours** (yellow, orange, red) **it now boasts five**, having acquired the glorious white (congratulations to Sardinia, where Academicians will be able to celebrate in restaurants again) and the lugubrious darker, or 'fortified', orange, denoting that hairdressers and barbers will be shuttered as vectors of contagion. Lest things be too simple, regional colours are supplemented by municipal and provincial colours (thereby breathing new life into the recently abolished provinces).

The colour-coded map idea is the main paradigm in Italy

The colour-coded map system is the foremost paradigm in Italy (it occasionally crops up in other areas, including California and Canada): we are cleverer than anyone else, and, as everybody knows, we have the best virologists, immunologists and epidemiologists, attracting the world's envy. But we also have the Ministry of Health, the National Health Institute (ISS), the Technical-Scientific Committee (CTS), the Civil Protection Department, the Special Commissioner, and of course the COVID Control Room. To these should be added the Italian Medicines Agency (AIFA), a tentacle of the European Medicines Agency (EMA), both lumbering rubber-stamp extruders. We're



safe as houses, right? Everyone is watching over us, and we shouldn't worry **now that even the army has taken the field**. Meanwhile we're still forbidden to travel between regions, go out after 10 PM or visit friends and relatives; restaurants and bars (where open) close at 6 PM, and schools have limited opening hours, delighting pupils and parents.

Different chef, same menu - or a worse one

These are the frequently invoked 'discontinuity' and the martial 'change of pace': terms beloved of politicians and newspapers. In other words, there's a new chef, but the menu has remained the same or has worsened. **Meanwhile, the virus menacingly advances**, with all its variants and the feared 'third wave'. Might all these measures be somewhat ineffective? Perhaps the virus is colour-blind and can't distinguish red from yellow. Luckily, better news emanates from nations where vaccination has reached an advanced stage. Life is resuming in some countries. **This provides grounds for concrete optimism: the prospect that several vaccines, from various companies, will become available and we will be able to administer them**. That would be a real solution; the rest is bare survival (for those who manage it): the State can't afford economic stimulus payments and there's no point beating about that bush. Restaurateurs, hoteliers, travel agencies and tour operators will breathe again once the virus is under control. **We're close - maybe a few months away**: one final push to end the vaccination chaos, and we'll be in the clear. Images of reopened venues in Moscow, the USA and Cagliari can give us hope.

Paolo Petroni

DANTE ALIGHIERI AND FOOD

[see page 4](#)

Milano Brera Academician Aldo E. Tammaro explains how the Bard's body of work may help to emphasise the importance of food in human life. Food appears in his poems with predominantly negative connotations, as the object of gluttony, condemned as a cardinal sin by the Church. In the *Divine Comedy*, food and anything associated with it assumes a prevalently metaphysical role.

SAINT JOSEPH AND FRIED BIGNÈ

[see page 6](#)

Odd as it may seem, this combination characterises one of the oldest Roman traditions. The symbolism of the *bignè* (beignet), a thin dough shell filled with a creamy and hearty substance, recalls St Joseph, the *pater familias*, who fed and protected his loved ones. Contamination of propitiatory festivals with pagan traditions must have favoured the association between St Joseph and that delectable sweet, a metaphor for the egg, which Christianity had rendered symbolic of human rebirth through Christ.



SACRED EASTER CUISINE TRADITIONS IN LUNIGIANA

[see page 8](#)

Easter is most visible at the table, with its traditional rituals. Lunigiana Academician Giuseppe Benelli described the main Easter preparations in Lunigiana: *torte d'erbi* (herb tart) and *tortelli d'erbette* (herb-stuffed pasta), delicate Zeri lamb, and fragrant sweets such as *carsenta* and Easter flatbread (*schacciata*), accompanied by wines from the Luni hills and the Magra valley.

GORIZIA AND NOVA GORICA: 2025 EUROPEAN CAPITALS OF CULTURE, EVEN IN THE KITCHEN!

[see page 10](#)

Nova Gorica and Gorizia will be European cultural capitals for 2025: divided by historical conflicts and now united by intense cooperation, the two cities have pledged to form a cross-border European Capital of Culture straddling Italy and Slovenia. The cities' cuisine constitutes a gastronomic treasure trove: the legacy of different peoples, from Europe and beyond, mingling in and out of the kitchen during centuries of fascinating history.

BALSAMIC VINEGAR - THE REAL THING

[see page 12](#)

Morello Pecchioli, Honorary Academician for Verona, clarifies that only three vinegars can wear the 'balsamic' badge: PDO traditional Modena balsamic vinegar, PDO traditional Reggio Emilia balsamic vinegar, and PGI Modena balsamic vinegar. Each balsamic vinegar contains a concentrate of the territory's essence: wine, must, people, history, climate, environment.

SICILIAN CANNOLI AND CASSATA AS NATIONAL FOOD HERITAGE

[see page 14](#)

Cannoli and *cassata* are part of Sicilian food lore, whose alluring complexity derives from the judicious layering of influences from the many cuisines (Greek, Jewish, Arab, Norman, Spanish, French) with which the region has come into contact. These two sweets, explains Cefalù Delegate Nicola Nocilla, have enriched themselves with new flavours during their slow and lengthy development.

200 YEARS OF LUXARDO MARASCHINO

[see page 16](#)

Nearly two centuries have elapsed since Girolamo Luxardo, the Genoese consul in Zara (Zadar) on the Dalmatian coast lined with Marasca cherry trees, founded

the Excelsior Maraschino factory to distil Marasca cherries into Maraschino, sold in straw-covered bottles which have remained identical after nearly 200 years. Pietro Vincenzo Fracanzani, Honorary Delegate for Colli Euganei-Basso Padovano, tells the story of Marasca cherry Ratafià, also produced by Luxardo, dubbed *Sangue Morlacco* ('Morlach's blood', referring to a people of the area) by Gabriele D'Annunzio.

PIORA CHEESE

[see page 18](#)

Piora cheese originated in a uniquely suitable Ticino mountain pasture in distant 1227. The specific geology of the Piora Alpine valley fosters a notably rich, varied flora: the aromatic herbs in its high pastures give the cheese its distinctive flavours.

GARDEL'S RAVIOLI

[see page 20](#)

Starting with an anecdote about Astor Piazzolla's childhood invitation of the great Carlos Gardel for a ravioli-based meal, Buenos Aires Academician Anna Lanzani explains that the history of Argentine tango is rich in anecdotes involving Italian food. Almost all the 'greats' of tango's 'golden age' (*época de oro*) were children of Italians, raised in the immigrant neighbourhoods of early 20th-century Buenos Aires, where the various Italian regions' culinary traditions mixed and enriched each other.

LO PAN NER: 'BLACK BREAD'

[see page 22](#)

The rye bread baked in wood-burning ovens by families in Val d'Aosta is the protagonist of a series of events paying homage to the traditions, rituals and expertise surrounding it, inherited over many generations. It is always made in round stone ovens; the most ancient one has been in the hamlet of Anselmet since 1651.

BARDICCIO: FROM UGLY DUCKLING TO DELICACY

see page 24

When a hog was butchered in times past, the leftovers - lungs, heart, kidneys and various glands - were made into a sausage that was the first thing to be eaten in the ensuing days, being difficult to preserve at the time: this was *bardiccio*. Once the sausage of the poor, it has been revisited and re-evaluated, recently included in dishes by famous, even Michelin-starred chefs.

MORCHELLE: HARBINGERS OF SPRING

see page 26

These prized spring mushrooms are also called spugnole ('little sponges'). Their bizarre shape and origin has inspired popular beliefs and peculiar tales. These precious delicacies are used sparingly in the refined creations of famous chefs. Padua Academician Giancarlo Burri adds more intriguing morsels: in the USA, spugnole, known as 'morels' but also 'molly moochers', 'hickory chickens' and 'dryland fish', are so adored and sought-after that they are hailed as 'American truffles'.

TRITORDEUM: WHO ARE YOU?

see page 28

Alessandria Academician Giorgio Borsino describes a new cereal which is very versatile in cooking and packed with excellent nutritional benefits. *Tritordeum*, a natural cereal of Spanish origin, is a cross between durum wheat (*Triticum durum*) and wild barley (*Hordeum chilense*). Its flour, particularly suitable for slow-leavened, highly digestible products, imparts a golden hue and an old-fashioned natural flavour.

PLANT-BASED HAUTE CUISINE

see page 30

Veganism is in vogue nowadays. Many ride the vegan wave for philosophical or health reasons, creating delightful, colourful dishes without using tofu, soya or tempeh. In Turin,

chef Antonio Chiodi Latini has opened a restaurant which eschews all animal ingredients: "A homage to nature and the earth". The chef has declared his desire to provide healthy, delicious and colourful food using haute cuisine techniques: even a potato, an onion, endive or simple artichokes can star in gourmet recipes which offer gastronomic delights while respecting nature and the earth.

EPPUR SI MUOVE

see page 32

'And yet it moves', as Galileo famously observed; and likewise, cuisine unstoppably and irrepressibly soldiers on with the valiant gait of those who do not give up - especially Italian cuisine, which is flexible, adaptable and creative. Necessity, ingenuity and inventiveness have concretised new paradigms of professionalism and commercial viability. Turin Academician Elisabetta Cocito discusses the various initiatives and start-ups that are introducing new food service models.

DEFENDERS OF OUR SAFETY

see page 34

Food sector operators are responsible for creating safe and reliable food distribution systems. Andrea Vitale, Honorary Academician for Milano Navigli, stresses that continuous technical and scientific progress in this area has sustained and brought together the many players involved, making them the true front line of food safety.

GOOD SNACK, BAD SNACK

see page 36

Nutritionists swear by the advantages of small meals, whether fresh and unprocessed or somewhat processed, especially glycaemic index reduction by offsetting calories with vitamins, fibre, antioxidants and minerals. Crucially, reaping these benefits depends on limited portions, warns Antonio Ravidà, Honorary Delegate for Palermo Mondello: snacks must only be light mini-meals.



ITALIAN FAMILIES REDISCOVER HONEY

see page 37

Last year, Italian families rediscovered honey. This is revealed in a report by ISMEA (Institute for Agrifood Market Services) entitled 'Tendenze Miele' ('Honey Trends'), indicating that the recent medical emergency has engendered greater concern with health, increasing sales of a food widely perceived as healthy. Italian honey, with slightly increased production and enhanced quality but seriously compromised by improper pesticide use triggered by climate change, cannot satisfy national demand.

SALT AND PEPPER

see page 38

Recipes often end by calling for "a pinch of salt and pepper" or something analogous. Both ingredients have recently been under discussion for different reasons. Of course, explains Trento Academician Mario Basile, salt and pepper also have positive qualities, but the choice to use them or not should belong to the eaters, not the cook.

Translator: Antonia Fraser Fujinaga
Summarized: Federica Guerciotti