

# CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**  
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

[www.accademia1953.it](http://www.accademia1953.it)



ISSN 1974-2681

N. 336, APRILE 2021 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

APRILE 2021 / N. 336

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
PAOLO PETRONI

**COORDINAMENTO REDAZIONALE**  
SILVIA DE LORENZO

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE**  
SIMONA MONGIU

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**  
GIUSEPPE BENELLI, IRENE BOERO,  
ANTONIO CAGGIANO, SILVIA DE LORENZO,  
MARIO DEL ZOPPO, JUNE DI SCHINO,  
GABRIELE GASPARRO, ROSA GIAMMARCO,  
PAOLO LINGUA, FABIO LUDOVISI, VITTORIO MARZI,  
MARILENA MORETTI BADOLATO,  
GIGI PADOVANI, MORELLO PECCHIOLI,  
PAOLO PETRONI, ROBERTO PIRINO,  
ANTONIO RAVIDA, SILVANO RIGGIO,  
ROBERTO ROBAZZA, GIANCARLO SARAN,  
ALDO E. TAMMARO, ANDREA VITALE.

**CREDITI FOTOGRAFICI**  
ADOBE STOCK.



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



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

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

**STAMPA**  
DIGITALLAB SRL  
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

**STAMPATO**  
SU CARTA ECOLOGICA  
CERTIFICATA FSC



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

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

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



Rivista associata  
all'Unione Stampa  
Periodica Italiana



**L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**  
È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI  
E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,  
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONÀ  
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCI, GIANNI MAZZOCCHI  
BASTONI, ARNOLDO MONDADORI, ATTILIO NAVA,  
ARTURO ORVIETO, SEVERINO PAGANI, ALDO PASSANTE,  
GIAN LUIGI PONTI, GIÒ PONTI, DINO VILLANI,  
EDOARDO VISCONTI DI MODRONE,  
CON MASSIMO ALBERINI E VINCENZO BUONASSISI.



**In copertina:** elaborazione grafica dell'opera  
"Due bambini con pane e mele durante la pausa"  
(1870 circa), Luigi Bechi, Collezione Privata



**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.

## Focus del Presidente

**3** Parliamo della nostra Accademia  
(Paolo Petroni)



## Tradizioni • Storia

**4** I ravioli di Paganini  
(Paolo Lingua)



## Territorio • Turismo • Folklore

**6** Un thermopolium  
perfettamente conservato  
a Pompei  
(June di Schino)





- 8** I fagioli di Lamon della vallata bellunese  
(*Giancarlo Saran*)
- 10** S'anguli 'e cibudda, quasi una pizza  
(*Irene Boero*)
- 12** I taralli di San Biagio nella tradizione lancianese  
(*Mario Del Zoppo*)
- 14** La pizza di Pasqua viterbese  
(*Fabio Ludovisi*)



- 16** Aglione: l'aglio del bacio  
(*Marilena Moretti Badolato*)
- 18** Le cipolle di Verezzi  
(*Roberto Pirino*)
- 20** È il formaggio di fossa  
(*Roberto Robazza*)
- 22** I "mògnele" di Pettorano sul Gizio  
(*Rosa Giammarco*)

## Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 24** Il burro in cucina  
(*Morello Pecchioli*)



- 26** Il metodo "cuoncio cuoncio" per vivere bene  
(*Gigi Padovani*)
- 28** Semplicemente funghi  
(*Silvano Riggio*)

- 30** Le fave, cibo dei poveri  
(*Antonio Caggiano*)

## Ristorazione e Cuochi

- 32** Marie-Antoine Carême il cuoco prediletto dai Bonaparte  
(*Giuseppe Benelli*)



## Salute • Sicurezza • Legislazione

- 34** La sicurezza alimentare: nuove consapevolezze e impegni  
(*Andrea Vitale*)
- 36** La salvaguardia dei prodotti tipici italiani  
(*Vittorio Marzi*)
- 38** Il cibo in scatola  
(*Antonio Ravidà*)
- 39** Come cambiano le abitudini alimentari  
(*Gabriele Gasparro*)

## In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro

## Le rubriche

- 41** Académie Internationale de la Gastronomie
- 42** Riunioni Delegazioni e Legazioni estere
- 45** Gli Accademici durante il *lockdown*
- 49** Calendario Accademico
- 56** Eventi e Convegni delle Delegazioni
- 60** Attività e riunioni conviviali
- 61** Carnet degli Accademici
- 62** International Summary





# Parliamo della nostra Accademia

*Nonostante la pandemia ci abbia fatto rinunciare alla convivialità, l'Accademia ha mantenuto salde le posizioni. Grazie alla capacità e alla passione di Delegati e Accademici.*

di Paolo Petroni

**V**isto il caos regnante su tutti i fronti (vaccinazioni, aperture ristoranti, scuola e altro), visto che lo strombazzato cambio di passo non c'è, per questo mese non parliamo di Covid. **Non possiamo però tralasciare la pagliacciata inflitta alla Sardegna** che, nel giro di tre settimane, è passata dal color bianco (da tutti noi invidiato lo scorso mese) al rosso. Dal tutto aperto al tutto chiuso in un batter di ciglio. Abbiamo, poi, commesso un errore lo scorso mese: presi dall'entusiasmo abbiamo definito l'EMA (l'ente europeo per il controllo del farmaco) un "carrozzone passacarte". Purtroppo, invece, vista la pilatesca decisione sul vaccino Astra-Zeneca, non è nemmeno un passacarte. Le carte se le tiene per sé.



*Manifestazioni di vibrata protesta da parte dei ristoratori abbandonati al loro destino*

In ultimo, un plauso per le manifestazioni di vibrata protesta da parte dei ristoratori abbandonati al loro destino in modo vergognoso. Resta difficile da capire come un settore così strategico per l'Italia che, con il turismo, vale (valeva) il 13% del PIL, sia stato ignorato, logorato, illuso, sbeffeggiato, colpevolizzato, oggetto di elemosine scandalose. **L'immagine della giovane ristoratrice che qui pubblichiamo vale più di mille parole.** La forte protesta di gente disperata (al di là di qualche possibile intrusione) pare abbia fatto breccia, forse qualcosa si muove. In attesa del caldo estivo che, assieme ai vaccini, dovrebbe distruggere il virus.

*Sette riunioni online con tutti i Delegati nel mondo e in Italia*

Tuttavia, **ora parliamo della nostra Accademia.** Nei giorni scorsi sono state effettuate 7 riunioni *online* con tutti i Delegati nel mondo e in Italia. Vista l'impossibilità di trovarci di persona, **l'incontro virtuale ha suscitato vivo apprezza-**

**mento da parte di tutti** perché hanno potuto scambiarsi opinioni, esperienze, suggerimenti. Alcuni di loro, di fresca nomina, hanno potuto conoscere i colleghi, vederli e parlare con loro. **Grazie all'abnegazione, alla solerzia, alla capacità e alla passione di questi Delegati**, la nostra Accademia ha mantenuto salde le posizioni. Nel 2019 le Delegazioni/Legazioni erano 307, nel 2020 erano 310 e a oggi sono 312! **Nel 2020, anno di piena pandemia, sono entrati ben 382 nuovi Accademici** e nei primi tre mesi di quest'anno ne sono già stati accolti 92. Il totale degli Accademici, a oggi, è di 7.295 con una decrescita di soli 41 soci rispetto allo scorso anno.

*L'Accademia si sente dentro, unisce e ci fa sentire amici*

**Altro segno di vitalità sono i numerosissimi premi che sono stati richiesti dalle Delegazioni:** 32 premi Dino Villani, 44 premi Massimo Alberini, 26 premi Giovanni Nuvoletti, 36 attestati di Buona Cucina. L'Accademia è una forza che si sente dentro, che unisce, che ci fa sentire amici. Ne sono prova anche i tantissimi attestati che ho inviato a chi ha compiuto i 25, i 35, i 50 anni di appartenenza alla nostra Associazione. Che non si lascia mai a cuor leggero. Solo l'anzianità invalidante e la mancanza di salute costringono, talvolta, sempre con dolore, a lasciare gli amici della Delegazione. Mai si lascia perché la pandemia non ci fa trovare temporaneamente più a tavola. La nostra rivista *Civiltà della Tavola*, la newsletter, le pubblicazioni della biblioteca gastronomica, il sito internet, la **nuovissima App**, che invito nuovamente e caldamente a scaricare e che è già stata **scaricata da oltre 11.000 persone**, sono gli strumenti che tengono vivi i legami tra il mondo accademico e i suoi membri. Adesso non ci resta che ricominciare a vivere, noi ce la mettiamo tutta.



# I ravioli di Paganini

di Paolo Lingua

Accademico di Genova-Golfo Paradiso

*La ricetta, scritta di suo pugno nel 1839, è conservata presso la Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington.*

**N**ella Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington, è conservato **un manoscritto di Niccolò Paganini che risale al 1839,**

un anno prima della sua morte. Il testo non contiene appunti di musica o la bozza di un concerto, bensì, in dettaglio, **la ricetta d'uno dei suoi piatti preferiti: i ravioli conditi con il "tocco" (sugo) alla genovese.** È un piatto robusto, che ha sempre avuto, anche dal Medioevo, con infinite piccole varianti (sia del sugo, sia del ripieno), un grande successo popolare. È il piatto che ancor oggi è simbolico dei pranzi delle festività natalizie. Paganini era nato nel quartiere centrale del Colle, al Passo di Gatta Mora (oggi completamente distrutto e con la lapide che campeggiava sulla sua casa finita in un magazzino del Comune), figlio di un lavoratore portuale, grande appassiona-

to di musica, che aveva intuito il genio del figlio sin dalla sua prima infanzia.

---

*Il musicista amava la cucina popolare genovese*

---

Sappiamo che Paganini amava la cucina popolare genovese: in alcune sue lettere parla del **denso minestrone** che faceva sua madre e della **farinata**. Ma la sua autentica passione erano sempre i **ravioli**. Nella ricetta che ci ha lasciato e che pubblichiamo integralmente al termine di questa riflessione, ci sono alcuni aspetti da approfondire. In primo



luogo l'impiego di due tipi di carne di bue: il **manzo magro per fare il sugo e il vitello per il ripieno** dei ravioli. Nessuna presenza di carne di maiale o di salsiccia, che si trovano, invece, in alcune ricette del XIX secolo. In realtà Paganini interpreta, in maniera filologica, la tradizione ligure che tende certamente a piatti saporiti ma tutto sommato magri. I suoi ravioli, poi, hanno nel ripieno la borragine (in genovese *boraxe*), erba assai amata e apprezzata in Liguria.

I ravioli sono, nella loro origine, un piatto millenario: ne troviamo allusioni, sia pure molto elementari, anche nelle tavolette degli Ittiti e poi, proseguendo nella storia, li vediamo emergere nel Medioevo. Lo stesso **Boccaccio** ne parla nella novella di Biondello e Ciacco del *Decameron*. Via via nel tempo, in tutte le regioni (ma in particolare in Piemonte e in Emilia) si trovano varianti infinite. **L'assetto definitivo (o quasi) si ha nella seconda metà del XVIII secolo** quando l'organizzazione del pasto familiare tende ad assomigliare a quello di oggi. Le modificazioni vengono dall'urbanizzazione, dai mercati e anche dalla trasformazione dei fuochi nelle abitazioni e dall'ingresso dell'uso del forno.

*Nel trito del sugo ci sono i funghi; nel ripieno, è presente anche il cervello di vitello bollito*

**Ci sono nel testo di Paganini due conferme della tradizione genovese.** La prima è che nel trito del sugo sono compresi - e a Genova ci sono in mille primi e pietanze - **i funghi porcini secchi tritati**. La seconda è la presenza qualificante del **cervello di vitello bollito che deve essere amalgamato nel ripieno con la carne macinata**, la borragine, le uova e il formaggio parmigiano. Paganini, come si può notare, offre una opzione, suggerendo **in alternativa l'impiego dei laccetti**, così come **la carne di cappone in alternativa al vitello**. Il cappone, acquistato, dal Rinascimento in poi, regolarmente in Piemonte, è un'altra golosità dei genovesi che dall'u-



**Ricetta dei ravioli**  
vergata da Paganini nel 1839 e conservata nella sua versione originale presso la Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti a Washington

"Per una libra e mezza di farina due libre di buon manzo magro per fare il sugo. Nel tegame si mette del butirro, indi un poco di cipolla ben tritolata che soffrigga un poco. Si mette il manzo e fare che prenda un po' di colore.

E per ottenere un sugo consistente si prende poche prese di farina, ed adagio adagio si semina in detto sugo affinché prenda colore. Poi si prende della conserva di pomodoro, si disfa nell'acqua, se ne versa entro alla farina che sta nel tegame e si mescola per scioglierla maggiormente, ed in ultimo si pongono entro dei fonghi secchi ben tritolati e pestati ed ecco fatto il sugo.

Ora veniamo alla pasta per tirare le foglie senza ovi.

Un poco di sale entro alla pasta gioverà alla consistenza della medesima.

Ora veniamo al pieno.

Nello stesso tegame con la carne si fa in quel sugo cuocere mezza libra di vitella magra, poi si leva, si tritola e si pesta molto. Si prende un cervello di vitello, si cuoce nell'acqua, poi si cava la pelle che copre il cervello, si tritola e si pesta separatamente come come. Si prende un pugno di borage chiamata in Nizza Boraj, si fanno bollire, si premono molto, e si pestano come sopra. Si prendono tre ovi che bastano per una libra e mezza di farina. Si sbattono e uniti e nuovamente pestati insieme tutti gli oggetti sopranominati, in detti ovi ponendovi un poco di formaggio parmigiano. Ecco fatto il pieno. Potete servirvi del cappone in luogo del vitello, dei laccetti in luogo di cervello, per attenerne un pieno più delicato. Se il pieno restasse duro si mette del sugo. Per i ravioli la pasta si lascia un poco molla.

Si lascia per un'ora sotto coperta da un piatto per ottenere le foglie sottili".

so delle famiglie alto borghesi ha poi avuto anche un consumo popolare. Vale la pena ricordare una tradizione popolare genovese, assolutamente infondata, ma gradevole da citare. Secondo questo racconto un po' folk, Ravioli sarebbe il cognome d'una coppia, marito e moglie genovesi, che dopo aver lavorato per molti anni presso una famiglia nobile del Basso Piemonte, decidono di tornare a Genova e portano con sé molte ricette collaudate, tra le quali, appunto, quella che i piemontesi chiamano "agnolotti" che hanno un ripieno esclusivamente di carne. I due Ravioli ci inseriscono la borragine e anche la bietola, a seconda della stagione, e battezzano il piatto con il loro nome. Tutto inventato, ma divertente.

Un aspetto ancora più curioso della ricetta riguarda la presenza del sugo di

pomodoro. **Paganini parla esplicitamente di conserva:** in altre ricette dell'epoca di poco posteriore il sugo di carne è in bianco, sul modello piemontese. La conserva si trova anche nella ricetta della *Cuciniera Genovese* dei Ratto (la prima organica di cui si abbia memoria) che risale al 1863, quando ormai l'uso del pomodoro era diffuso in tutta Italia. La presenza del pomodoro - cotto o crudo - sulle tavole italiane è relativamente recente e muove la sua storia nella seconda metà del XVIII secolo come eccentricità, superato il pregiudizio d'una sua tossicità, e decolla pian piano dall'inizio del 1800. Quindi era entrato nel consumo genovese da poco, considerato, appunto, che lo scritto di Paganini risale al 1839. Tuttavia Paganini, a quanto pare, s'era innamorato subito del pomodoro.



# Un *thermopolium* perfettamente conservato a Pompei

di June di Schino

Accademica onoraria di Roma

*La recente straordinaria scoperta di un luogo di ristorazione con le tracce di alimenti, recipienti di cottura e materiali da dispensa.*

**U**na sorprendente scoperta a Pompei: nell'ambito del Grande Progetto Europeo, che favorisce la valorizzazione e la tutela dell'area archeologica, riemerge il migliore conservato e più completo termopolio (l'etimologia del termine *thermopolium* risale alla cultura greca, e non era in uso nell'antichità, mentre *popina* era quello comunemente usato) mai conosciuto *in situ*.

Il tempo che ha visto la tragedia spaventosa dell'eruzione del Vesuvio, con la sepoltura degli abitanti vivi e la città ricoperta sotto un'ondata piroclastica di 6 metri, tra la moltitudine di oggetti della cultura materiale usati nella vita quotidiana ha voluto **salvaguardare mirabilmente fiasche, olla e patere, nonché preziose quanto inaspettate tracce di alimenti nei recipienti di cottura e di**

**conservazione:** resti di capre, maiali, anatre e altri volatili che venivano cucinati nonostante i divieti.

*I Pompeiani meno abbienti consumavano cibi caldi e bevande all'aperto*

Per i Pompeiani meno abbienti era, infatti, abitudine comune consumare cibi caldi e bevande all'aperto, nelle cosiddette *popinae*, una consuetudine che **richiama gli odierni street food**.

Il termopolio è situato all'incrocio tra il vicolo delle Nozze d'argento e il vicolo dei Balconi e, non a caso, nell'antistante piazzetta si trovano una fontana, una cisterna e una torre piezometrica per la distribuzione dell'acqua. L'esemplare, perfettamente conservato, risulta di un incredibile pregio artistico. Spiccano le splendide decorazioni del bancone che colpiscono per i colori vivaci di vari soggetti su un bellissimo sfondo giallo ocra acceso. Sul fronte, è raffigurata l'immagine di una bella Nereide sul cavallo marino e, sul lato più corto, s'individua una sorta d'insegna commerciale. Le anfore ritrovate davanti al bancone sembrano riflettere l'immagine dipinta. Sono emerse altre pregevoli scene di nature morte con varie rappresentazioni di animali. Inoltre, frammenti ossei degli stessi animali sono stati rinvenuti all'interno di recipienti del bancone: tra le altre, colpiscono **le immagini delle due anatre germane a testa in giù, pronte per essere cucinate**, quelle di un bel gallo e, di seguito, di un cagnolino al guinzaglio. **L'alta qualità degli affreschi risalta**





**maggiormente laddove si ricordi che questi luoghi di ristoro erano frequentati dal popolo.**

Un altro dato interessante è il rinvenimento di ossa umane - ritrovate parzialmente scomposte a causa di scavi clandestini - così come di **diversi materiali da dispensa: nove anfore per vino, garum e olio di oliva**, una patera di bronzo, due fiasche, due pentole, un'olla di ceramica comune da mensa. **Le pentole parlano di civiltà con un linguaggio eloquente che racconta l'antica sapienza culinaria**, una sorta di *fil rouge* di fuoco che traccia l'evoluzione dell'*Homo sapiens* (*sapiens* anche per il "gusto" e la capacità di gustare): l'addomesticazione del fuoco, risalente all'età paleolitica inferiore, segna infatti la più importante rivoluzione nella storia dell'umanità, il marcatore primo della transizione dalla *res naturalis* alla *res culturalis*, come evidenziato da **Claude Lévi-Strauss** nell'assioma crudo-cotto = natura-cultura.

In modo altrettanto espressivo ci parla di continuità anche l'eccezionale *strumentarium domesticum* dei patrizi romani disegnato e descritto da **Carlo Ceci** attraverso la nomenclatura di 419 esemplari, molti identici a quelli del III millennio.

*Massimo Osanna, l'archeologo che ha segnato una meravigliosa rinascita di Pompei*

A seguito del deplorabile degrado e dell'abbandono di Pompei, uno tra i siti archeologici più importanti del mondo, questa scoperta **segnala una meravigliosa rinascita**, dovuta in primo luogo al suo *deus ex machina*, **Massimo Osanna**. Colui che da Direttore del Parco archeologico di Pompei, di recente, è stato nominato Direttore Generale dei Musei dello Stato, unendo intelligenza strategica, passione e grande competenza - doti che si potrebbero sintetizzare nel motto *Real Revolution and its Rewards* - ha avuto la lungimiranza di creare un'eccezionale *équipe* interdisciplinare. Durante il *lockdown*, archeologi, architetti, ingegneri, vulcanologi, geologi, antropologi, archeobotanici e archeozoologi hanno lavorato con fervore per offrire al mondo una contestualizzazione della cultura materiale di ventuno secoli fa, impegno ricompensato anche dalla eccezionale scoperta di un carro cerimoniale unico, decorato con medaglioni erotici, forse in omaggio a una sposa o alla

dea Cerere. È grazie a scoperte siffatte che riusciamo ad addentrarci nei saperi, nelle forme e nelle tecniche della cultura materiale. Se ne ebbe dimostrazione già nel 2004, con la mostra "Minoici e Micenei sapori della loro epoca" al Museo Nazionale Archeologico di Napoli, realizzata dal Ministero ellenico della Cultura, un'esposizione che, grazie all'impiego di tecniche d'indagine diverse, fornì informazioni preziose sull'alimentazione di migliaia di anni fa: potei darne prova presentando pietanze allettanti, quali la zuppa di cicoria servita in una pentola tripodata, le focacce, il vino resinato e la birra d'orzo. Tuttavia, già nel 1989, a Verona, l'Accademia aveva realizzato una grande esposizione, "L'arcano convivio: 4000 anni a tavola", curata dalla sottoscritta, con la collaborazione prestigiosa di noti esperti come **Eugenia Salza Prina Ricotti, Edda Bresciani, Claudio Saporetti**.

*L'importanza di fonti innovative e nuove tecniche analitiche*

Per ricostruire l'alimentazione del mondo antico, si era allora fatto ricorso a fonti innovative, come quelle archeozoologiche e archeobotaniche e a nuove tecniche analitiche, che permettono il rilevamento di elementi in traccia di alcuni metalli (lo zinco e lo stronzio) impiegati come marcatori ossei delle condizioni alimentari vegetali e animali dei popoli antichi. È grazie a tali esperienze pregresse che oggi a Pompei posso riproporre il valore culturale e l'attrazione irresistibile di un turismo del gusto evocativo con "un assaggio della storia", nella certezza di suscitare un positivo riscontro da parte dei visitatori. Il tempo si rivela assai generoso permettendoci di ricomporre quel meraviglioso mosaico della storia della gastronomia in tutte le sue sfumature, a testimonianza di un *continuum* culturale dove le tessere sono intercambiabili e sovrapponibili: osservate in sincronia, si rivelano momenti dell'essenza di una civiltà; considerate in diacronia, ci restituiscono le diverse fasi del divenire umano.



# I fagioli di Lamon

## della vallata bellunese

di **Giancarlo Saran**

Accademico di Treviso

*Terreno e clima sono i segreti delle piacevoli proprietà organolettiche del legume dalla buccia sottile e la polpa tenera.*

**N**ell'immaginario collettivo, *Il mangiatore di fagioli* di **Annibale Carracci** è l'emblema di come il legume fosse radicato nella civiltà contadina di un tempo, una sorta di **"carne dei poveri"**, così ironicamente descritto da **Sergio Grasso**: "Se le proteine della carne sono nobili e quelle dei fagioli plebee,

questo spiega perché i legumi non siano in obbligo di comportarsi signorilmente in fase digestiva". Affermazione poi non del tutto vera, in quanto un loro consumo regolare elimina, o riduce considerevolmente, i borbottii da meteorismo galeotto. Pur se già presenti nel vecchio continente con altre varietà, il **boom dei fagioli** come li conosciamo ora è **legato alla scoperta delle Americhe**, accettati prima e meglio di altri compagni di navigazione (patate o pomodori) poiché si rivelarono subito generosi a chi decise di investire le proprie sudate fatiche su di loro. Un percorso regale quello che li portò nel Bel Paese. **Carlo V, re di Spagna, nel 1532 ne fece omaggio a Papa Clemente VII**. In quel tempo, era titolare della cattedra di eloquenza presso il Collegio Romano un bellunese, **Giovanni Pietro Dalle Fosse**, che **in realtà si fir-**

**mava Pierio Valeriano**. Era al termine della sua missione accademica, in procinto di tornare tra le amate valli. Quale premio alle sue fatiche, il Papa aggiunse al bagaglio di ricordi romani i fagioli del nuovo mondo, perché ne facesse tesoro diffondendone la conoscenza tra i suoi conterranei. Scrupoloso notaio di quanto osservava, le prime impressioni in uno dei suoi libri: "Sono piante che hanno cominciato a rendere abbondanti molti orti di copioso frutto, nel quale si nascondono grani che ricordano la figura dei rognoni animali". Uomo di ampie relazioni, **Valeriano presto diffuse il verbo**, sottoforma di legume, **ai pievani del Bellunese** i quali, a loro volta, **coinvolsero i loro parrocchiani agricoli**. Tra i diversi vantaggi, il fatto che il nuovo venuto permettesse la consociazione con altre colture, sullo stesso terreno, aumentando la resa per ettaro.

*Già nel 1700, i fagioli feltrini sono considerati i migliori della provincia*

Una crescita esponenziale tanto che, già nel 1700, i fagioli feltrini sono considerati i migliori della provincia. Un secolo dopo, ne **Il possidente bellunese**, così ne scrive **Maresio Bazolle**: "Dalla scorza sottilissima e la polpa tenera sono ricercati e pagati con prezzi di favore, dando un commercio attivo al paese", tanto che "... si traducono per Piave a Venezia, indi s'imbarcano per Cadice e Lisbona". Uno sviluppo, come ha ricordato **Jacopo Facen**, favorito dal fatto che **le coltivazioni di fagiolo, assieme alla canapa, erano**



esenti dalla "decima", la tassa dovuta ai proprietari dei terreni.

**Lamon e la vicina Sovramonte godono di una realtà pedoclimatica che ne valorizza al meglio le specificità**, ossia la buccia molto sottile e la polpa tenera, così da renderlo gradevole al gusto, ma anche utile alla realtà di allora. **Una dieta che**, assieme a patate e polenta, **preserva i valligiani in tempo di pellagra**. Il fagiolo è **ricco di proteine e minerali**, ma anche di **altri principi attivi** che lo rendono **utile mediatore non solo di salute, ma pure di prevenzione**. Le fibre **accelerano la motilità intestinale** e il contenuto di **acido folico è buon protettore di patologie neoplastiche**, in particolare **a livello del colon**. I terreni calcareo-dolomiti, serbatoio naturale di **potassio**, sono uno dei segreti delle piacevoli proprietà organolettiche del fagiolo di Lamon. Poi vi è il clima, con escursioni termiche, tra giorno e notte, che favoriscono un continuo ricambio d'aria e quindi uno stato di umidità ottimale. Con lo sviluppo economico del

secondo dopoguerra, anche Lamon ha vissuto un periodo di criticità, da cui si è prontamente risolleata. Molte famiglie hanno saputo conciliare i nuovi impegni lavorativi riuscendo a mantenere le tradizioni tramandate da generazioni. Già **tra il 1959 e il 1962 si era avviato uno studio per affinare al meglio la purezza genetica** di un frutto della terra che, per mille motivi, è particolarmente portato a vicendevoli contaminazioni tanto da selezionare, nel tempo, le quattro varietà identitarie di una storia secolare.

### *Le quattro varietà identitarie di una storia secolare*

**Spagnolit**, il più ricercato per delicatezza. **Spagnol**, il più raro. **Calonega**, con ottimi numeri di coltura e relativa resa culinaria. **Canalino**, il più resistente alle malattie, ma dalla buccia un po' più spessa e il baccello coriaceo che ne limitano le *performance* al piatto. Come ha ricordato **Guido Tiziani**, uno dei suoi biografi più attenti, **il fagiolo di Lamon**, con due delle sue varietà, è **l'unico, nella penisola, a rendere omaggio alle sue lontane provenienze iberiche**. I produttori locali capiscono che il valore aggiunto alla creatura della loro terra lo può dare solo un impegno a preservarne la qualità e a diffonderne la conoscenza. Non poteva mancare il passaggio mediatico (oltre alle numerose presenze ai maggiori eventi di settore). **Nel 1978** uno storico produttore, **Riccardo Maccagnan**, mette **all'asta alcune confezioni al Portobello di Enzo Tortora**. La causa, alta e nobile, raccogliere fondi per la costruenda casa di riposo. Un successo che, assieme ad altre iniziative, raggiungerà l'obiettivo grazie ai nove quintali messi generosamente a disposizione dai vari produttori. **Nel 1993 si costituisce il Consorzio**. Il fagiolo fa sempre più gola a mol-



ti, e non soltanto a tavola. **Una multinazionale olandese utilizza il nome "Bortolotto Lamon" nel registro varietale europeo e, come tale, il consumatore lo può trovare sugli scaffali della g.d.o.** **Nel 1996** si richiede il riconoscimento europeo **Igp**, massima garanzia di qualità. **All'inizio la spunta il Borlotto Lamon, peccato sia di Cuneo**, ma i *lamonat* (così si chiamano i locali) è gente tosta e non mollano e quindi, pochi mesi dopo, **si rende giustizia anche al vero e originale prodotto bellunese**. Negli ultimi anni, la **Presidente del Consorzio, Tiziana Penco**, assieme ai suoi associati, ha saputo dare valore aggiunto a un'eccellenza oramai riconosciuta. Si semina per le nuove generazioni, attraverso piccole pubblicazioni che, grazie anche al tratto inconfondibile di **Alessandro Paleari**, contribuiscono a dare solide radici all'*imprinting* dei futuri consumatori. La **coltivazione segue regole precise**, con una **tracciabilità del prodotto curata nei dettagli**. Un prodotto del tutto naturale e un progetto, il **FaLaRes** che tende a **individuare e selezionare**, all'interno di ogni specie, quelle che hanno **sviluppato maggiore resistenza verso gli agenti patogeni, in specie virus**.

### *Il ricettario intrigante, fra tradizione e modernità*

Il ricettario intrigante, fra tradizione e modernità. Oltre alla classica **pasta e fagioli** ecco il **pendolon**, una sorta di polpettone fatto con patate e fagioli, compagno di transumanza dei pastori o dei *cramars*, i venditori ambulanti. Un capitolo a sé lo meriterebbe il **menestron** di Sorriba, frutto di un voto fatto in tempo di pandemia pestifera. Fagioli a tutto campo anche in abbinamento ittico, come proposto dagli stellati locali **Renzo Dal Farra** o **Riccardo De Prà** e se lo volete al dessert ecco **Massimiliano Alajmo**, con una originale meringata in cui compaiono degli esordienti fagioli.

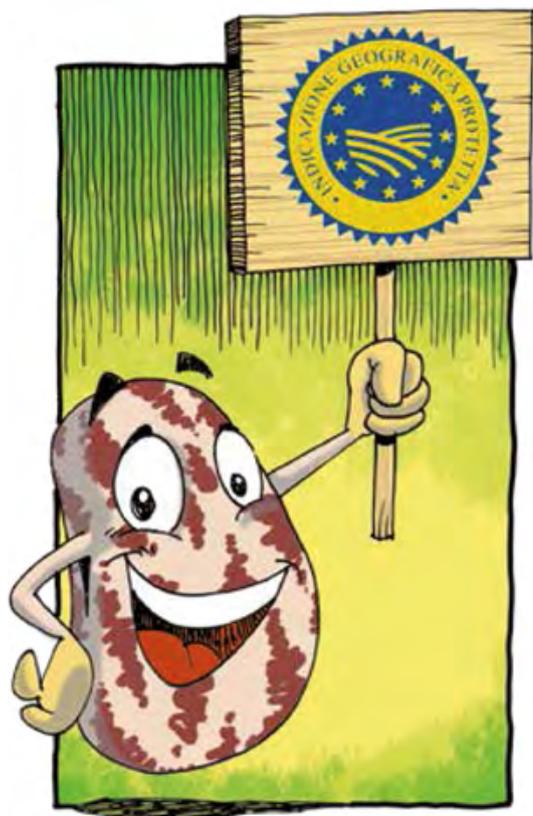


Illustrazione di Alessandro Paleari, tratta dal volumetto "Il fagiolo di Lamon della vallata bellunese Igp"



# S'anguli 'e cibudda, quasi una pizza

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

*Intimamente legata  
al territorio,  
contrappone il dolce  
della zuccina  
e della cipolla al salato  
del formaggio di pecora.*

**L**a Sardegna non è solo un territorio con spiagge dai colori brillanti, mare cristallino con innumerevoli sfumature dal verde al blu intenso, fondali spettacolari, entroterra incontaminato, suggestivo e ammaliante nella sua asprezza, ma pure una regione con le sue vigorose tradizioni che possono essere raccontate anche attraverso la cucina e i piatti tradizionali. Un intreccio che fonde storia e cultura con il cibo, soddisfacendo non solo il nostro fisiologico appetito ma pure la voglia di scoprire e conoscere l'identità di un'area geografica attraverso i sensi. Ne scaturisce **una combinazione fatta di sapori autentici e naturali, dove agricoltura e pastorizia,**

**paesaggi e ambiente si integrano**, si fondono e richiamano tempi lontani e magici da scoprire.

L'Ogliastra, ubicata sul lato Est "dell'equatore dell'isola", è un vero e proprio giacimento di specialità alimentari, tradizioni e valori culinari millenari da scoprire, conoscere e valorizzare.

*Le donne preparavano  
la pietanza al termine  
della panificazione*

**S'anguli 'e cibudda** (denominata anche *anguli è cipudda*, ossia schiacciata di



**cipolle**) rappresenta **una pietanza intimamente legata all'Ogliastra**, riesce a raccontare l'identità di questo territorio inteso non soltanto come luogo fisico, ma anche come insieme di condizioni materiali e immateriali (storia, conoscenze, esperienze e processi di lavorazione). Ci riporta ai ricordi d'estate quando le donne la preparavano al termine della panificazione.

**Un vero inno alle verdure, emblema di un piatto povero** (preparato per sfruttare quello che veniva prodotto in famiglia), ma traboccante di dignità, tripudio di colori e profumi, al palato autentico, unico, irresistibile per **l'esplosione di sapore, determinato dall'alternanza tra quello dolce della zuccina e della cipolla cui si contrappone il salato del formaggio casu 'e vita, per chiudere con la nota fresca del pomodoro.**

Potrebbe essere paragonata a una pizza, in quanto ne ricorda la forma, lo spessore e la cottura che avviene per lo più in forno a legna, ma ne differisce per consistenza (è più morbida e cremosa) e per l'assenza di lievito.

**La varietà di ricette è veramente molteplice** e spesso esse mutano da un paese all'altro in base all'ubicazione, alle tradizioni locali, agli ingredienti e talvolta varia anche il nome: *cocci de corcoriga*, *cocci e gebudda*, *anguli e tamata*, tuttavia tutte quante sono figlie di quella terra che da sempre ha una cucina semplice e povera, genuina e sana, con un perfetto accostamento di sapori.

La ricetta originaria probabilmente non era quella attuale e, come spesso accade, una pietanza si completa nel corso dei secoli, attraverso l'apporto di nuovi elementi (pomodoro, zuccina) che, facendo la loro comparsa nella cucina sarda, l'arricchiscono di sapori supplementari, di colori e profumi.

*Alcuni ne attribuiscono le origini all'antico Egitto*

Alcuni ne attribuiscono le origini all'antico Egitto e numerose conferme esistono sul legame particolare fra questo e la



Sardegna. Già sul tramontare dell'Età del Bronzo, intorno al 1200 a.C., gli Shardana, grandi guerrieri e navigatori, mercenari stimati e rispettati dai Faraoni egizi, attraversavano il Mediterraneo importando arte e cultura. Ciò può far pensare a come si siano trasmesse la cultura e la tradizione egizia in Sardegna e, quindi, anche come le origini di tale pietanza siano approdate e diffuse nell'isola.

**Il collegamento con l'Africa settentrionale si può intravedere** nello stesso termine *anguli*, che ritroviamo **nella parola araba-maghrebina *angul*** che denomina **un particolare pane (Max Leopold Wagner).**

*S'anguli e cibudda* può essere considerato come **primo piatto**, vista la sua completezza e il discreto apporto calorico, oppure più frequentemente, come veniva consumata in passato, quale spuntino o pasto frugale, ossia **come merenda (smurgiu)** soprattutto durante le attività agricole.

*A cipolla, pomodori e farina, si possono aggiungere zucca e formaggio di pecora*

**Tradizionalmente si cuoceva nei forni a legna**, adagiando e spalmando l'impasto degli ingredienti su foglie di cavolo o di vite (carta forno della nonna), per non imbrattare tale pietanza con la cenere della brace e permettere una cottura idonea, regalando anche profumo e gusto. **Le foglie di cavolo**, in particolare per il gusto deciso, **ne arricchiscono e completano il sapore**, con una perfetta intensità ed equilibrio. La ricetta base è costituita da cipolla, pomodori e farina, ma molto più spesso si trova con **l'aggiunta di zucca o zucchine e casu 'e vita** (un tipo di formaggio di pecora abbastanza salato). Il risultato è **una specie di pizza alle verdure**, dove i componenti si abbracciano in un connubio di sapori e profumi gradevoli, intrisi di tradizione.

## LA RICETTA

**Ingredienti:** 2 cipolle medie, 2 zucchine grandi (o zucca secondo i gusti), 800 g di pomodori pelati (o freschi spellati), 300 g di farina di semola, 200 g di casu 'e vita (formaggio di pecora salato) o formaggio tipo feta, olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** tagliare a fettine sottili le cipolle e le zucchine e unirle assieme in una ciotola capiente. Aggiungere la farina di semola e mescolare bene in modo che aderisca alle verdure e assorba i liquidi. Ridurre a pezzetti i pomodori pelati o freschi, e unirli all'impasto insieme al formaggio a tocchetti e all'olio d'oliva, amalgamando bene tutti gli ingredienti. Se necessario, per rendere più pastoso il composto, si può mettere altra farina o, se invece c'è bisogno di liquidi, unire un po' di succo di pomodoro. Quando il composto sarà omogeneo e avrà raggiunto una bella consistenza, stenderlo in uno strato sottile di circa 1 cm, su foglie di cavolo (cauli e folla) o sulle foglie di vite (in mancanza, sulla carta da forno). Infornare a forno ben caldo (220°) per circa 15 minuti, fino a quando *s'anguli e cibudda* non si sarà colorita e rassodata con un'invitante crosticina. Servirla ben calda.



# I taralli di San Biagio

## nella tradizione lancianese

di Mario Del Zoppo

Accademico di Chieti

*Si consumavano  
a tavola, dopo il  
pranzo per la festa  
di San Biagio, imbevuti  
di vino cotto d'annata.*

**B** iagio suona *blando* oppure *belasius* da *bela* (abitudine) e *syer* (piccolo): fu, infatti, blando per la dolcezza della sua parola, ebbe l'abitudine alla virtù, fu piccolo per l'umiltà del suo agire". Questa brevissima presentazione introduce, nel testo della *Legenda aurea* di **Jacopo da Varazze**, il racconto della vita di San Biagio, nato a Sebaste, città dell'Armenia, martirizzato

al tempo della persecuzione di **Diocleziano**, e **Licinio** narra che, eletto vescovo, dovette rifugiarsi in una grotta, per sfuggire alla persecuzione, ove condusse una vita eremitica.

Una donna aveva un figlio moribondo perché una lisca di pesce gli si era conficcata in gola. Lo portò ai piedi di San Biagio e, tra le lacrime, gli chiese di guarirlo. Egli, imponendo la mano su di lui, **pregò che quel giovane e tutti coloro che avessero chiesto qualche cosa in suo nome, ottenessero il dono della salute**. E immediatamente il giovane fu guarito. Altri particolari nel racconto fanno emergere alcuni elementi che sono rimasti nella tradizione culinaria abruzzese: "Offri ogni anno - disse Biagio alla donna dopo la guarigione del figlio - in chiesa una candela a nome mio: te ne verrà del bene". "Biagio - narra la sua *'Passio'* - fu poi condotto fuori dal carcere, ma non riuscendo il governatore a piegarlo ad adorare gli dei, lo fece appendere a un legno e gli fece squarciare la carne con pettini di ferro, quindi di nuovo lo rinchiuse in carcere. Biagio, intanto, pregava il Signore che chiunque, malato alla gola, invocasse il suo aiuto, fosse esaudito e subito guarito. Allora il governatore lo fece decapitare".

*Protettore dei cardatori  
di lana, perché torturato  
con pettini di ferro*

Con ogni probabilità la tradizione "culinaria" che afferisce a San Biagio trova la sua più antica origine nel testo citato, da cui emergono i tre elementi essenziali: **la**

*Madonna in gloria con San Biagio  
e Sant'Antonio da Padova  
(1600-1678) di Joseph Heintz  
il giovane, Oratorio di S. Biagio -  
Confraternita dei Battuti,  
Monselice*



Cardatrice

**gola** da cui egli estrae una lisca di pesce; **la candela** da offrire a suo nome, in chiesa; **i pettini di ferro** che gli squarciano il corpo. Il rito della candela offerta in chiesa perdura ed è tuttora uno dei momenti più "sacri" della devozione dell'unzione della gola. I pettini di ferro sono diventati il simbolo della protezione esercitata nei confronti dei lanaioli e dei cardatori di lana. Ora resta da capire come la tutela di San Biagio sia diventata una devozione "molto forte" presso alcune comunità locali che, in origine, vivevano di un'economia agropastorale, come quella dell'Abruzzo, che onora ogni anno, il 3 febbraio, il vescovo martire con la preparazione dei cosiddetti "taralli di San Biagio".

L'immagine di questo prodotto culinario, **un cerchio non tanto grande, realizzato molto elementarmente con acqua e farina**, che cosa può suggerire? Alcuni studiosi **individuano nel cerchio l'idea della gola**, quindi del miracolo da lui compiuto, mentre nell'entroterra pedemontano, a Taranta Peligna, per esempio, ci sono in suo onore "li panicille" a forma di mano con le dita segnate sulla pasta, che possono suggerire o la mano benedicente del Santo o la figura dei pettini di ferro che lo squarciarono. Perché, poi, l'impasto di farina, acqua e lievito per



realizzare prodotti da consumare sia in occasione della festa, sia in tempi diversi?

*L'impasto semplice di acqua, farina e lievito rimanda alla produzione del pane*

Anzitutto, l'impasto semplice di acqua, farina e lievito rimanda alla produzione del pane, un cibo quasi "dell'alba dell'umanità". Gli antichi cristiani attribuivano al pane consacrato poteri analoghi a quelli di Gesù e vi facevano ricorso per guarire invalidi e malati e lo portavano intorno al collo come un talismano per proteggersi dalle calamità naturali. Nelle

società arcaiche, la vita era pensata in termini di cicli, e il grano, quindi la produzione del pane, era metafora di tale interpretazione.

I "taralli di San Biagio", nella stretta tradizione lancianese, **non sono dolci**: si consumavano a tavola, dopo il pranzo per la festa di San Biagio, imbevuti di vino cotto d'annata. **Per la cottura dei taralli, ci sono due varianti**: la prima prevede che dopo la seconda fase di lievitazione, i taralli vengano direttamente infornati, collocando vicino a loro, all'interno del forno, un pentolino di acqua già calda che, raggiungendo ulteriore calore favorisce la cottura definitiva e la formazione della crosta. L'altra variante prevede che, dopo la seconda fase di lievitazione, i taralli siano infornati, ma prima inumiditi con un panno imbevuto di acqua. L'evaporazione favorisce il processo di cottura e di formazione della crosta.



Miracolo della lisca di San Biagio vescovo (Ambito marchigiano secolo XIX)



# La pizza di Pasqua viterbese

di Fabio Ludovisi

Delegato di Viterbo

*Si inizia a preparala il giovedì santo, per gustarla, con salumi e uova sode, nel corso di una seconda colazione della festa pasquale.*

Il tipico dolce pasquale della tradizione viterbese non va confuso con la pizza di Pasqua salata, tipica dell'Umbria e delle Marche, caratterizzata dalla rilevante aggiunta di pecorino. Dolce, ma non troppo, è la pizza di Viterbo, cui è peculiare la differenza della tradizione, seppure nei particolari, rispetto a quella dei paesi anche molto vicini.

Diremo, anzi, che le differenze si notano pure da famiglia a famiglia, avendo ognuna di esse, almeno nel concetto più antico del nucleo parentale, una diversa tipicità.

Superando il "particolare", prendiamo gli

elementi fondamentali di **una tradizione che, a differenza di altre, rimane viva nella popolazione, anche giovanile**, avendo i forni più antichi e storici ripreso quello che era un canone, gastronomico e agricolo, della festa. Infatti, la tradizione era più radicata nelle campagne rispetto alle città, e ciò è ben comprensibile se solo si pone l'accento sulla necessità di un ampio forno, esistente nei poderi o nei centri aziendali, per la cottura di pane durevole per giorni.

Salvo che negli ultimissimi periodi, avendo il web spinto a riproporre piatti tradizionali, raramente l'esecuzione delle pizze di Pasqua è stata appannaggio della fascia borghese, o comunque cittadina, della popolazione, men che meno della fascia aristocratica che beneficiava dell'opera dei mezzadri. In ogni caso, in città, occorre far ricorso ai forni pubblici, con ulteriori difficoltà logistiche.

Come s'è detto, in campagna si confezionava una quantità maggiore di dolci pasquali destinati al consumo familiare, o ai concedenti il fondo rustico, data la prevalenza conduzione dei fondi a mezzadria, o come dono di rispetto e ringraziamento a conoscenti, amici, negozianti o professionisti con i quali erano intercorsi rapporti.

---

*La ricetta è complessa, e veniva realizzata con il concorso di tutto il nucleo familiare*

---

L'elaborazione della ricetta è invero complessa, lunga e faticosa, e veniva realizzata con il concorso di tutto il nucleo familiare. Una nota di costume. Anche





quando venivano utilizzati i forni aziendali, a servizio, quindi, di più famiglie coloniche, generalmente mezzadri, ogni famiglia confezionava le proprie pizze che confrontava poi con le altre, con spirito competitivo.

Venendo all'attualità, merita riportare il lodevole inserimento della "Pizza di Pasqua della Tuscia" nel marchio collettivo Tuscia Viterbese, creato e gestito dalla locale Camera di Commercio, ma limitato a una indicazione fortemente sommaria di ingredienti, modalità di produzione e presentazione del prodotto, proprio a motivo delle diversità tipologiche sopra accennate.

#### **Inquadriamo ora l'esecuzione del dolce nell'ambito della Settimana Santa.**

L'inizio della settimana era riservato alle rituali e radicali "pulizie pasquali" che dovevano terminare il giovedì santo, parzialmente dedicato alla visita dei Sepolcri, compiuta la quale si dava l'inizio all'opera. **Fondamentale era la lievitazione, anzi le lievitazioni** che, in assenza di prodotti industriali, erano effettuate dapprima con il lievito di pane, appositamente creato mantenendo una parte dell'impasto della precedente panificazione e che si andava a unire gradualmente alla farina necessaria. Il tutto si lasciava ancora lievitare in ambiente a temperatura solo sommariamente controllata, nella madia, con lumini accesi o pentole con acqua calda o brace che potessero creare e, ancor più difficile e importante, mantenere quella tiepida temperatura necessaria per la realizzazione della base del dolce. È evidente che questa, che precedeva la lavorazione dell'impasto, era la parte della procedura più comples-

sa e problematica, cui partecipava tutta la famiglia in un importante "momento" di riunione e trepidazione.

**La fase della seconda lievitazione doveva essere costantemente seguita e controllata, di giorno e di notte**, ed è comprensibile la fatica e l'ansia della donna di casa che non poteva fare a meno dell'ausilio e del conforto dell'intera famiglia, coinvolta a pieno titolo.

---

*Non era consentito alcun margine di errore, pena il fallimento dell'intera operazione*

---

Non era consentito alcun margine di errore, pena il fallimento dell'intera operazione che, data la ristrettezza dei tempi, non ammetteva possibilità di ripetizione o recupero.

Si procedeva, quindi, alla vera e propria formazione dell'impasto, utilizzando un contenitore di coccio, con l'aggiunta della residua farina, le uova, lo zucchero, lo strutto o l'olio (solo recentemente sostituito dal burro) e gli aromi. **Fondamentale è la cannella, la cui proporzione conferisce la personalità all'impasto**, come pure rilevante è il grado di cottura del dolce. Si aggiungevano poi **le bucce grattugiate del limone e dell'arancia e la vaniglia** in polvere (all'epoca non si conosceva l'uso della bacca di vaniglia). All'impasto ormai bene amalgamato, si aggiungevano i liquori per dolce, di preferenza **Sambuca e Alchermes**, con procedimento estremamente delicato. Si dovevano infatti colare **goccia a goccia** tra le pareti dello stampo e la farina dell'im-

pasto, per evitare la cosiddetta "cottura della pasta". A questo punto si versava il composto negli stampi (una volta tegami di rame, successivamente i più pratici di alluminio), curando di non superare la metà del volume degli stessi. **Seguiva la terza ulteriore lievitazione negli stampi** fino a raggiungere la sommità.

Ora la festività era alle porte e bisognava tener conto dei tempi di cottura e, soprattutto, dell'accensione del forno a legna che doveva essere portato e mantenuto a corretta temperatura per tutta la durata dell'operazione.

**Esaurita la lunga fase della lievitazione che durava quasi due giorni**, avveniva il momento della cottura, il cui tempo era lasciato alla sapiente esperienza delle donne e che si manifestava con la fuoriuscita dagli stampi dell'impasto, fino a formare una sorta di fungo, con la superficie scura, dovuta alla coloritura con l'uovo e alla cannella dell'impasto.

---

*Si consumava con la coratella di agnello; oggi, con i salumi più saporiti e le uova sode*

---

Finalmente la pizza veniva sfornata e, ben raffreddata, formava **la base della colazione pasqualina**, rito che si celebrava dopo la Messa. **La peculiarità della pizza di Pasqua, dovuta alla media dolcezza**, era, ed è tuttora, nel suo **accompagnamento al salato** più e prima che al dolce. Veniva, infatti, consumata con la coratella di agnello (consuetudine ormai quasi perduta), ma principalmente con i salumi e, di questi, i più saporiti, il capocollo e il salame tra tutti, e con le uova sode. Soltanto successivamente si accompagnava al meno usuale dolce, una volta più raro, oggi costituito principalmente dalle uova di cioccolata aperte per l'occasione.

Importante è ricordare e mantenere le antiche ricchezze gastronomiche, perché non si disperda la tradizione delle pietanze buone e delle usanze che devono rimanere in un mondo che sembra inesorabilmente destinato a dimenticare il valore del passato.



# Aglione: l'aglio del bacio

di **Marilena Moretti Badolato**

Accademica di Perugia

*Coltivato tra le province di Arezzo, Siena e Perugia, ha bulbi giganti e non dà effetti spiacevoli all'alito.*

**L**aglione, il gigante gentile, *Allium ampeloprasum* L. var. *holmense* Mill. (*elephant garlic*, *big tex garlic* o *tahiti garlic*), **ha un bulbo molto più grosso rispetto all'aglio comune e un aroma molto più delicato.** Tale ortaggio è considerato una *cultigen* (pianta coltivata e non conosciuta in forma selvatica) e qualcuno attribuisce agli Etruschi la prima coltivazione di una bulbacea spontanea simile all'aglione, il *porrancio* o *porrandello*, una modificazione genetica del porro selvatico. Probabilmente la varietà *holmense*, e la varietà *porrum*, il porro, derivano da una mutazione spontanea del *porrancio* come dimostrato dalle indagini biomolecolari genomiche (**Brewster**, 1994; **Engeland**, 1991;

**Rabinowitch e Brewster**, 1989; **Stephens**, 2003). Il nome *allium* deriverebbe dai termini usati da Celti e Persiani per indicare i bulbi eduli oppure, altra ipotesi, dalla parola greca *àglis* che significa "spicchio". Invece il termine *ampeloprasum* viene dal greco *ampelos* che significa "pianta della vite" e *prasios* che significa "porro" e quindi la parola composta che ne risulta è "porro di vigna" attribuibile al suo habitat (**Tremori e Santiccioli**, 2016). Testimonianza certa è che l'aglione viene coltivato storicamente in Toscana grazie a un'importante figura, l'illuminato granduca che volle combattere la palude, che ha reso ricchi e ubertosi questi territori e che fece costruire abitazioni appropriate per





i coloni: **Pietro Leopoldo d'Asburgo-Lorena**. E la "leopoldina" in Valdichiana è una storica tipologia di casa colonica con caratteristiche solide e lineari, che diventerà il simbolo di un nuovo rapporto tra il lavoro agricolo e le esigenze umane e il cui nome deriva proprio dal Granduca Leopoldo.

*L'aglione ha bulbi giganti tendenti all'avorio e forma quasi sferica*

L'aglione ha bulbi giganti di colore bianco tendente all'avorio e di forma quasi sferica **con un leggero schiacciamento ai poli**, che possono raggiungere i 600-800 grammi di peso, **con spicchi** molto più grandi di quelli dell'aglio comune **che arrivano a pesare 70-80 g** e contenenti ognuno circa sei bulbilli separati. L'odore e il caratteristico aroma delicato sono dovuti alla **mancaza dell'allicina**, la sostanza presente invece nell'aglio, che ne determina il forte aroma e sapore quando si sottopone il bulbillo a qualsiasi azione meccanica di taglio o schiacciamento. **Coltivazione tipica della Val di Chiana storica e di parte della Val d'Orcia**, un territorio particolarmente vocato per l'orticoltura, che si estende tra le province di Arezzo, Siena e Perugia, l'aglione ha proprietà salutari e tanta bontà: il **profumo**, piccante ma allo stesso tempo delicato, perché, come dicevamo, è privo di allicina responsabile dell'odore forte e pungente che tanto facilmente rimane sulle mani; il **sapore dolciastro**, che lo rende un valido sostituto del classico aglio in ogni ricetta,

dai sughi per la pasta ai piatti di carne o pesce, ma anche nella bruschetta; **la digeribilità**, proprietà da non sottovalutare se si soffre di acidità gastrica, infatti difficilmente dopo un pasto si continuerà a percepirne l'aroma. Il famoso "The Guardian" ha pubblicato, tempo fa, in un suo articolo: *"Giant variety known as aglione- kissing garlic- is milder, odourless, and easy to digest... the giant odourless garlic was prevalent in Tuscany but has not been mass-produced for four decades"*, ricordando le sue caratteristiche principali insieme al fatto che è stato dimenticato per lungo tempo e solo recentemente riscoperto, recuperato e valorizzato dagli agricoltori, dagli enti locali e da associazioni e consorzi della Valdichiana.

*Di recente è stato iscritto da Umbria e Toscana nel Registro Regionale della Biodiversità*

Ora l'aglione è stato iscritto dalla Regione Umbria, il 16 dicembre 2020, e dalla Regione Toscana, nel mese di febbraio, nel Registro Regionale della Biodiversità e **nell'Anagrafe nazionale dell'agro-biodiversità**, in quanto coltivato da molto tempo in alcuni comuni facenti parte della "Valle del Clanis", il grande fiume navigabile dell'Etruria. Due regioni che insieme si impegnano per l'ottenimento del riconoscimento del marchio europeo: una Dop/Igp dell'Aglione della Valdichiana, zona storica definita un tempo da **Leonardo da Vinci** "Lago di Val di Chiana". **Classico nella ricetta dei toscani "pici all'aglione"** e in **Umbria anche con**

**le ciriole ternane, gli stringozzi spoletini o con gli umbricelli**, tutti tipi di pasta realizzati con farina, acqua e sale e dalla forma allungata, molto diffusi in tutto il centro Italia, e con condimenti a base di olio extravergine d'oliva, vanto di queste regioni. "Piatti poveri" delle campagne, così come poveri erano gli ingredienti per il loro condimento. Le "massaie" di un tempo erano spesso chiamate a "invenzioni" per mettere in tavola qualcosa di buono, ma nel caso dei pici raggiunsero alti vertici dell'arte culinaria con due condimenti: "le briciole" e "l'aglione". Per il primo pensarono di utilizzare il pane raffermo, "sbriciolato" e poi saltato in padella con un goccio d'olio di oliva, mentre il **"sugo all'aglione" era considerato un piatto "più ricco"** per la presenza di pomodoro e, solo di recente e in alcune zone, di peperoncino.

*Molti anni fa, era consumato come companatico, cotto sulla brace coperta di cenere*

È bene ricordare che tantissimi anni fa, l'aglione veniva **coltivato solo per uso familiare** e il suo utilizzo principale non era per insaporire le vivande (che spesso non c'erano), ma era consumato come companatico, cotto sulla brace coperta di cenere e **mangiato con un pezzo di pane**. L'aglio dal "capo grosso", come viene anche chiamato, nel programma orticolo nazionale, rappresenta **ancora una coltura di nicchia**. Lo spunto per una maggiore valorizzazione potrebbe derivare dagli Stati Uniti, e precisamente dall'Oregon, dove nel mese di agosto, sin dal 1997, si tiene l'"**Elephant garlic festival**" in cui si possono assaporare piatti tipici locali, particolari e sfiziosi. Alcuni studiosi americani ritengono che l'"aglio elefante" sia stato introdotto dalle truppe americane di ritorno dall'Italia durante la Seconda guerra mondiale. Una curiosità: una sua particolare caratteristica è che **una volta mangiato non dà effetti spiacevoli all'alito**. Per questo si chiama "aglio del bacio" o "aglio degli innamorati"!



# Le cipolle di Verezzi

di Roberto Pirino

Delegato di Albenga e del Ponente ligure

*Rosse all'esterno  
e dal sapore dolce e  
delicato, hanno avuto  
illustri estimatori.*

**C**hi giunge da Ponente o da Levante e si inerpica sulla stretta strada panoramica per raggiungere Verezzi, borgo incantato tra terra e cielo, resta ammira-to dalla vista meravigliosa che si apre davanti ai suoi occhi, spaziando sul golfo e sulle colline circostanti. Verezzi è un borgo agricolo, che alterna campi coltivati a vigna e ulivi. Già nel 1968 **Luigi Veronelli** nelle sue *Guide all'Italia piacevole*, in quella dedicata alla Liguria,

lo evidenziava bene nelle pagine che dedicava a Verezzi. Tra le tante bellezze e bontà che offre questo luogo, si annovera la "cipolla di Verezzi". Il "Maestro" della cucina italiana, **Gualtiero Marchesi**, nel suo libro *L'almanacco in cucina*, edito da Rizzoli nel 2012, definì la cipolla rossa, di pezzatura media o medio grossa, esternamente rossa di colore più o meno intenso, con foglie interne bianco rossastre, **particolarmente dolce e delicata** in quanto ricca di zuccheri, come glucosio, fruttosio e saccarosio.

---

*Marchesi ne suggeriva  
il consumo crudo o in piatti  
freschi di verdure*

---

Ne suggeriva il consumo crudo, oppure per unirsi a piatti freschi di verdure, o per aggiungere vivacità in torte dolci come una *tatin* di cipolle. Una sera d'estate di molti anni fa, abbiamo avuto occasione di provarla insieme in un'antica osteria di Verezzi e mi ha raccontato che suo padre amava molto questo genere di cipolla, cruda in insalata con fagioli borlotti lessati, aceto di vino rosso, olio extravergine di oliva rigorosamente ligure e una macinata di pepe nero, unitamente a tonno sott'olio di credenza, ossia fatto in casa. Altro modo a lui gradito, alla milanese con i nervetti. Questo racconto in fondo nobilita l'umile cipolla, che non è mai mancata alla mensa dei semplici, ma nemmeno a quella dei borghesi, essendo sempre stata apprezzata soprattutto ove le spezie non sono entrate di prepotenza in cucina. Se restassimo solo alla tradizione orale e ai consumi domestici, non



renderemmo giustizia a questa varietà, che in numerosi testi viene definita genericamente “cipolla rossa di Savona” oppure “cipolla rossa di Genova”, ma ben ne conosciamo le caratteristiche peculiari e l’assegnazione specifica al territorio di Verezzi. Leggendo attentamente il testo fondamentale, *La cucina del Ponente Ligure*, di **Paolo Lingua e Silvio Torre**, riedito da De Ferrari in Genova, nel 2003, si può leggere la ricetta: “**verdure ripiene**” all’uso di Savona, che prevede l’impiego di **cipolle, zucchini e melanzane**, con aggiunta di uno spicchio di aglio, uova, parmigiano reggiano, pecorino sardo, funghi secchi, ricotta o cagliata, mollica di pane, olio extravergine di oliva e maggiorana. Parlandone con il compianto amico Silvio Torre, mi ha confidato che **le cipolle da impiegare erano proprio quelle di Verezzi**. In un altro interessante testo, *Profumo di arziglio, l’antica cucina dei pescatori loanesi e liguri*, di **Gian Riccardo Ferrari** detto “u Caban”, edito nel 2005, si possono leggere le **ricette semplici di marinai e pescatori**, nate dalla loro fantasia oppure da quella delle loro madri, mogli e sorelle, che hanno saputo unire in una magica armonia gli elementi a disposizione per una sana e corretta alimentazione.

---

### Le numerose ricette con le tipiche rosse locali

---

Come spesso accade, nelle ricette non sono indicate le provenienze degli ingredienti, ma come tutto lascia supporre, questi sono di stretta usanza locale, ed essendo Loano e il suo mare praticamente nel golfo sul quale si affaccia Verezzi, le cipolle che si trovano nelle numerose ricette, per caratteristiche e impiego, non possono che essere le tipiche rosse locali. Eccole nei “laxerti”, alias sgombri, di **Felicin Taramasso**; nelle “bughe all’aggiadda” di **Pierin da Nitta**; nel “bagnun de anciue”, nei “totani ripieni” di **Ninu u Gein**; nella “palamita in umido”; nel “ciuppin di Giachetin” ossia nella zuppa di pesce dei **fratelli Mandillo**; nelle “seppie di Bertu u Bocia” che sono seppie con

carciofi; nei “calamari con le bietole e le cipolle”. Ricordi di mare e di terra, di partenze e di ritorni. Ugualmente i viaggi di un altro “oste di prua”, come amava definirsi, **Ferrer Manuelli**. Cuoco e navigatore tra i protagonisti assoluti della cucina del Ponente, avendo ospitato nei suoi locali di Borghetto Santo Spirito e Torre del Mare gastronomi e viaggiatori più o meno illustri. Nel suo *Pesto & Buridda*, scritto nel 1974 con **Dario G. Martini** e con i contributi di **Luigi Veronelli** ed **Enzo Tortora**, tesse le lodi al minestrone! Ricorda quello della madre, per lui insuperabile, ed elenca le verdure indispensabili

alla buona riuscita: sedano, basilico, cipolla, aglio, zucchetto con i relativi fiori, patate, cavoli garbugli, zucchini, piselli, fave novelle, fagioli rossi in grana freschi, fagiolini verdi, pomodori maturi, olio di frantoio e lardo. Descrive la preparazione come fosse una poesia e poi deglutisce al ricordo del favoloso profumatissimo minestrone di oltre mezzo secolo fa. Leggendo il suo racconto, ci sembra di essere in faccia al mare, in un orto di Verezzi, circondati dal profumo di salsedine e delle verdure che, insieme alle sue cipolle rosse, ci porteranno in un paradiso vegetale, ricco di bontà e senza confini.





# È il formaggio di fossa

di Roberto Robazza

Accademico di Treviso

*Quello di Sogliano al Rubicone si fregia della Dop. Di forma indefinita, senza buccia, con pasta semidura e friabile, ha un "bouquet" ricchissimo che ricorda il sottobosco.*

**S**enza forma definita, senza buccia, di colore che varia dal bianco avorio al giallo paglierino, con pasta semidura e friabile, di aroma persistente con un "bouquet" ricchissimo che ricorda il sottobosco se non anche il tartufo, di sapore intenso in cui è ravvisabile chiaramente il latte da cui è ricavato (ma non solo), con un contenuto di grassi estremamente ridotto. **È il formaggio di fossa Dop di Sogliano al Rubicone**, dotato di **qualità organolettiche straordinarie** che connotano una "personalità" gustativa unica, non ancora (fortunatamente!) completamente apprezzata per quanto vale.

*I formaggi venivano nascosti in fosse di arenaria per sottrarli alle scorrerie nemiche*

**Leggenda vuole che tutto ciò sia nato per caso nel Medioevo**, quando la risosità degli abitanti delle "Terre malatestiane"

consigliava di occultare i tesori alimentari per sottrarli alle scorrerie nemiche. I formaggi venivano nascosti in "fosse" di arenaria, **tutti insieme qualsiasi fosse il latte originario**. Trascorsi i periodi di occultamento, più o meno lunghi, i "caci", riportati alla luce, erano cambiati di molto e in meglio! Una volta cessate le "esigenze belliche", rimase la memoria della qualità e il percorso per ottenerla divenne tradizione, giunta fino a noi.

**L'"infossatura", quale forma di affinamento, risale al XV secolo**, come documentato dalle normative ritrovate nell'archivio dei Malatesta e, fino a ora, sostanzialmente invariate.

Oggi **il disciplinare che regola la Dop del "Formaggio di fossa"** (ottenuta nel 2009) è rigoroso e non semplice, ma garantisce comunque la perpetuazione di un risultato... che merita lo sforzo.

L'area entro la quale è ammessa la Dop è

il territorio compreso **tra le valli del Rubicone e del Marecchia, a cavallo tra Romagna e Marche**. Le fosse possono essere utilizzate massimo due volte l'anno, per una durata minima, ciascuna, di 80 giorni e massima di 100, dette rispettivamente: "infossatura primaverile" (dal 1° marzo, al 20 giugno) e "infossatura estiva" (dal 21 giugno fino, e non oltre, il 21 settembre). **Tra un'infossatura e l'altra devono trascorrere almeno 10 giorni, per consentire la ripulitura e l'asciugatura della fossa.**

*La preparazione della fossa, rivestita di paglia di grano, è molto complessa*

Per comprendere la complessità della preparazione va detto che le fosse sono cavi-





tà cilindriche, scavate nella roccia di arenaria terminanti in forma ogivale, **soppalcata in legno su cui poggiano i formaggi per consentire la scolatura e la raccolta dei grassi**. Le pareti dello scavo cilindrico sono rivestite con uno strato di almeno 10 cm di paglia di grano, sostenuto da una serie di canne poste verticalmente. Una volta completata tale preparazione, la fossa viene riempita "stivando" i formaggi.

Le tipologie ammesse sono quelle ottenute da **latte vaccino, pecorino o misto**, (con maturazione da 60 a 240 giorni) e ogni "partita" viene richiusa in sacchi di tela. Una volta completato il riempimento, **la fossa è chiusa con una copertura di legno e sigillata con gesso o malta di arenaria calcidrata**.

Il giorno in cui si dà inizio "all'infossatura", contadini, commercianti o privati porta-

no i loro formaggi (confezionati nel rispetto del disciplinare) ricevendo dal proprietario della "fossa" un documento, necessario per il ritiro, previo pagamento di un canone per chilogrammo di formaggio affinato.

Durante il periodo di "infossamento" si sviluppa **un processo termico-fermentativo grazie al quale i grassi fondono e si sviluppano gas "aromatici"**, che permeeranno tutto ciò che è contenuto nella fossa, **determinando caratteristiche organolettiche irripetibili**. Ogni tipologia di formaggio, **alla fine del lungo processo**, avrà sommato, **alle sue originarie caratteristiche gusto/olfattive, quelle derivanti dal lungo contatto con i gas sprigionati dalle altre tipologie di formaggio**.

Trascorso il tempo stabilito, avviene la **"sffossatura"**, cioè si toglie la copertura

e, dopo un alcune ore (almeno 6), si inizia lo svuotamento. È necessario lasciar trascorrere questo tempo per consentire la dispersione dei gas di fermentazione pericolosissimi (anche letali) per lo sffossatore che scende nella cavità.

*Dopo la sffossatura, le forme non presentano più la netta distinzione tra la pasta e la crosta*

I formaggi ritirati dalla fossa, sempre a causa della fermentazione anaerobica, non presentano più la netta distinzione tra la pasta e la crosta e le "forme" sono irregolari, umide, unte e aggredibili dai processi di essiccazione e di indurimento. Al fine di salvaguardarne le caratteristiche, **è necessario che il porzionamento e il confezionamento vengano effettuati in locali idonei** e prima della commercializzazione.

Come già detto, **il sapore varia a seconda del latte usato: il pecorino risulta particolarmente aromatico, intenso e gradevole, leggermente piccante; il vaccino è fine e delicato, moderatamente salato** e leggermente acidulo e amaro; il **misto gradevole ed equilibrato tra il saporito e l'amabile con sentori amarognoli**.

Per gustarlo al meglio, il formaggio di fossa deve essere **a temperatura ambiente**. **L'abbinamento con il miele** ne esalta il gusto, come quello **con il "savor"** (una preparazione locale a base di mosto di uva cotta con frutta di stagione). Da ultimo, può anche essere complemento **ideale per paste, risotti, gnocchi e ravioli**.





# I “mògnele” di Pettorano sul Gizio

di Rosa Giammarco  
Accademica di Sulmona

*La verdura dei pastori,  
i sapori della tradizione.*

Il termine mugnolo è attestato in area abruzzese e in altre aree geografiche quali Campania, Puglia, Calabria e Sicilia. Per l’Abruzzo, **Ernesto Giammarco**, linguista e accademico italiano, registra il termine “*mògnələ sia a Pettorano sul Gizio che ad Introdacqua*” (L’Aquila). I mugnoli (*mògnele* nel dialetto pettoranese) sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere e derivano da **una ibridazione tra il cavolo e la rapa** presentando caratteristiche intermedie tra le due specie parentali. **Una vera rarità.** Verdure prevalentemente invernali, sono molto resistenti alle basse temperature. Anzi, le gelate invernali ne inteneriscono le foglie rendendole più saporite e conferendo loro il **classico sapore dolce-amaro**. Tale sapore è particolarmente in-

tenso nelle piantine giovani, trapiantate seguendo le tecniche degli antichi agricoltori pettoranesi che hanno tramandato i saperi e le modalità di coltivazione di questa verdura. I mugnoli si propongono come sintesi straordinaria di gustosi elementi, **molto ricercati in cucina per la preparazione di saporiti piatti unici.**

---

*La sua coltivazione non prevede  
l’uso di concimi chimici  
né di antiparassitari*

---

Altro elemento importantissimo che aggiunge valore è la sua coltivazione, la quale non prevede l’uso di concimi chimici, tantomeno l’impiego di antiparassitari,





*L'ortaggio è simile alle cime di rapa: le differenze si scoprono dopo la cottura*

Nell'aspetto, l'ortaggio si presenta molto simile alle più famose cime di rapa. Solo una volta cotto si scoprono le differenze. Prima di tutto **nel colore**, e infatti i *mògnele* mantengono un bel colore **verde intenso**; poi **nel sapore delicato e aromatico**.

La raccolta inizia in dicembre, solitamente nel periodo natalizio, e si protrae fino ad aprile, da cui il detto locale: *"Dopo Pasqua, mugnoli e predicatori non sono più buoni"*.

**Se ne consumano le foglie apicali sbollentate, ripassate in padella**, "soffocate" o "strascinate" in pentola, oppure **come condimento per un particolare tipo di pasta chiamata cazzariej**, ossia gnocchetti di acqua e farina non carrati. Legato alla tradizione culinaria di Pettorano, è un bel piatto anche a guardarsi, grazie all'accostamento dei due colori verde e bianco. Alla degustazione è interessante: **si ritrovano profumi intensi e anche gusti forti e delicati** che nel loro accostamento esaltano il piatto.

poiché la pianta risulta **resistente sia ai parassiti sia alle avversità climatiche**. Inoltre, i *mògnele* vengono **irrigati con le acque gelide, pure e cristalline del fiume Gizio**, che nasce dalle montagne circostanti. Insomma, una verdura che è sempre stata coltivata biologicamente nel rispetto dei cicli di vita naturali.

Per quanto riguarda l'origine della coltivazione dei *mògnele* di Pettorano, non ci sono certezze ma non si può escludere che possano essere stati introdotti dai pastori transumanti di ritorno dal Tavoliere delle Puglie. Essi, quando tornavano in giugno sulle montagne di Pettorano, si preoccupavano di impiantare un piccolo orto nei pressi degli stazzi, ad altitudini ben al di sopra dei 1.000 m di quota, ove seminavano principalmente tali ortaggi, che, successivamente, hanno trovato terreno fertile lungo il tratturo di Pettorano, un'ampia fascia di terreno larga oltre 100 m, ormai non più utilizzata per le stagionali migrazioni delle greggi. È così che i suoli più idonei alla crescita dei mugnoli sono passati dalle mani dei pastori a quelle degli ortolani. I contadini sono riusciti a selezionare una verdura nuova, straordinaria, ricercata e apprezzata, dalle caratteristiche del tutto originali. Frutto sicuramente della natura dei luoghi, dei terreni concimati con letame ovino e vivificati dalle acque cristalline del fiume (di ovidiana memoria), ma anche e soprattutto del felice connubio tra due culture - pastorale e contadina - tradizionalmente contrapposte, che nei mugnoli hanno trovato una sintesi armonica e gustosa.

Purtroppo, i *mògnele* rischiano di scomparire perché **sono rimasti pochi produttori a coltivarli**, perlopiù in orti di

piccolissime dimensioni. Inoltre, se non si interviene con una selezione degli esemplari originari, si rischia spesso l'ibridazione con specie simili.

Nel passato, cavoli e rape erano considerati l'umile cibo dei poveri, preferito da Santi ed eremiti che rifiutavano alimenti sostanziosi, come la carne. Così **Pietro dal Morrone**, il Santo che fu eletto Papa con il nome di **Celestino V**, nei suoi eremi isolati della Maiella e del Morrone, si nutriva essenzialmente di foglie di cavolo e rape crude.

Oggi rappresentano una rarità, un'eccellenza, una poesia per il palato, una ricercatezza che *"viaggia in assoluto equilibrio tra dolce e amaro sprigionando in cottura un profumo che ci avvolge in esuberanti sentori sulfurei"*.

## MÒGNELE E CAZZARIEJ

**Ingredienti:** 1 kg di mugnoli freschi, 500 g circa di cazzariej (gnocchetti impastati con acqua bollente e farina), olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, aglio, peperoncino, acciughe (a piacere).

**Preparazione:** pulire per bene i mugnoli, utilizzando le cimette, le foglioline più fresche e tenere a pezzetti e i rametti più delicati. Riempire d'acqua una pentola capiente, e versarvi i mugnoli. Portare a bollore e lasciar cuocere per circa 5 minuti. Scolarli e porli in una padella capiente dove è stato fatto rosolare l'aglio con l'olio. Salare. Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Versare i cazzariej nell'acqua della pentola che ha contenuto i mugnoli, salare e lasciarli cuocere fino a che non ritornano su. Scolarli, versarli nella padella con i mugnoli amalgamando il tutto. Condire con l'olio extravergine e il peperoncino. A piacere si possono aggiungere le acciughe schiacciate.





# Il burro in cucina

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Dopo decenni di falsità e allarmismi ingiustificati, pian piano ricompare nei ricettari.*

**“V**olete burro o cannoni?”. Quando **Benito Mussolini** rivolse la faticosa domanda alla folla assiepata sotto il balcone di Palazzo Venezia, sapeva bene quale sarebbe stata la risposta della massa da lui

eccitata contro le plutocratiche Nazioni che affamavano l'Italia con le inique sanzioni. Quel popolo pugnace rispose a una sola voce, come una salva di artiglieria: “Cannoni!”. Poi tutti tornarono a casa, dove li aspettavano gnocchi alla romana, risotto alla trasteverina con guanciaie e fegatelli di pollo, rigatoni alla pajata e coda alla vaccinara. Tutti rigorosamente conditi con lardo o con il burro che di lì a pochi mesi sarebbe venuto a mancare.

Il burro, che non condisce le tragedie ma risotti, panciuti tortelli di zucca e ravioli salvia e spinaci, ammorbida gli uomini, li rende più miti, pacifici. Avete mai conosciuto un omino di burro, a parte quello di Pinocchio, di cattivi sentimenti? **Cesare Marchi** si sentiva santificato dal burro. Il giornalista e scrittore veronese, autore di *Quando siamo a tavola*, da buon padano **predilige** **va sughi e intingoli con il burro**, anziché con l'olio d'oliva, e riso al posto degli spaghetti. Confessò: “Mangio tutte le sere un etto di riso bollito sormontato da una gialla mattonella di burro, sembra la bandiera del Vaticano ed è veramente un mangiare da papa”. Era il burro, sosteneva, ad alimentare la soffre bonomia dei veneti.

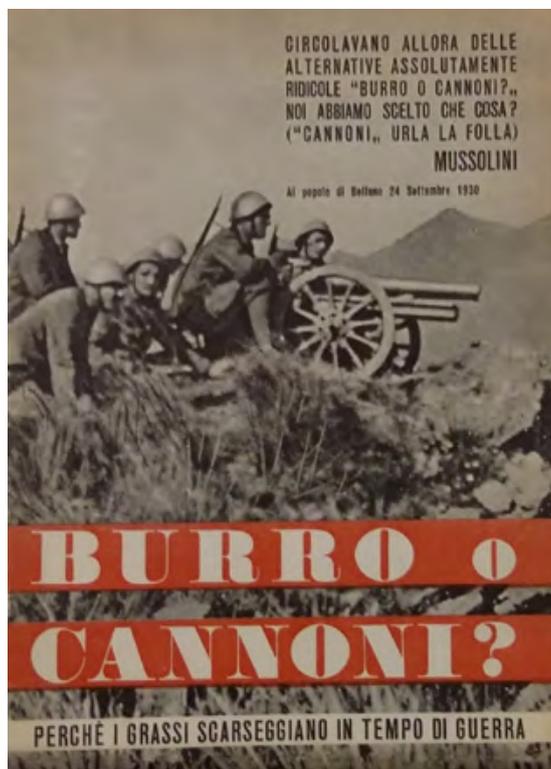
Sulla capacità del burro di ammorbidire i caratteri c'è anche il parere di uno dei più autorevoli conoscitori della cucina italiana: **Giovanni Ballarini**, già docente di Scienze dell'alimentazione all'Università di Parma e Presidente Onorario dell'Ac-

cademia: **“Il consumo di burro dà evidenti benefici psicologici** a più di dieci milioni di italiani, servendo da prodotto alimentare ansiolitico, rasserenante e antistress”.

*Una sorta di linea gotica del condimento assegnava il burro al Nord e l'olio al Sud*

C'era, ormai molto tempo fa, un confine tra il burro e l'olio d'oliva, una sorta di linea gotica del condimento che assegnava il Nord al primo e il Sud al secondo. **Quel confine non esiste più.** La geografia gastronomica italiana è cambiata. Di origine animale il primo, vegetale il secondo, **il burro ha sofferto secoli di sudditanza rispetto all'olio d'oliva**, praticamente da quando le legioni romane mossero dal *Latium* per espandersi a Nord. L'olio mena vanto, giustamente, d'aver condito le insalate e i cibi con cui sono cresciute le grandi civiltà mediterranee, dalla cretese alla greca, dalla fenicia alla romana. Si gloria di aver nutrito **Ulisse, Solone, Annibale, Virgilio** e guarda il burro dall'alto in basso: chi hai nutrito tu? Chi ha nutrito il burro? Vercingetorige? Gli Aquitani? I Teutoni? Gli Euganei?

**Renzo Pellati**, specialista in Scienze dell'alimentazione e in igiene, pure lui Accademico, recentemente scomparso, nel fondamentale *Conoscere e gustare il burro* (Daniela Piazza Editore, 2017), **ha restituito al burro quell'onore** che gli è stato tolto in decenni di falsità e allarmismi ingiustificati, provocati dalla pubblicità di grassi alternativi (margarina e



olio di palma in testa), e dalla disinformazione. **Il burro è più grasso dell'olio d'oliva? "Falso.** In un etto di burro ci sono 83,4 g di grasso, mentre in un etto di olio d'oliva ce ne sono 100". Per mantenere la linea bisogna abbandonare i condimenti grassi? Esagerazione. "Per mantenere la linea occorre abbandonare le cattive abitudini alimentari e dosare le quantità dei cibi". Il burro contiene colesterolo e, quindi, va eliminato? Fuorviante. "È vero che in una porzione ci sono 25 mg di colesterolo, ma allora bisognerebbe eliminare anche il merluzzo che ne ha 50, la mozzarella che ne ha 46 e le uova che ne hanno 186".

*Il posto per il burro c'è: basta non esagerare con la quantità*

**La soluzione**, affermava Pellati che considerava il colesterolo "Un grasso molto importante per l'organismo umano perché contribuisce alla formazione delle membrane cellulari ed è il precursore di numerosi ormoni sessuali maschili e femminili", tenendo conto delle severe linee guida dietologiche, **è uno stile di vita corretto**: alimentazione sana, equilibrata, attività fisica regolare, niente fumo, poco vino. In tale stile di vita c'è posto per la noce di burro che perfeziona il casalingo risotto e il piatto d'alta cucina; che, con i suoi acidi grassi a catena corta, è utile all'attività muscolare; che ha un apporto calorico inferiore agli oli vegetali; che contiene la vitamina A importantissima per l'infanzia. Che nostalgia per quei panini imbottiti di burro e zucchero che ci dava la mamma per merenda quando non esisteva la Nutella con olio di palma! Il posto per il burro, dunque, c'è, basta non esagerare con la quantità.

**Chi ha inventato il burro? Un nomade.** Forse un pastore, probabilmente un cammelliere. Quasi certamente il burro è nato per caso in un otre contenente del buon latte cremoso, di capra o pecora. Nel recipiente appeso a una cavalcatura, cammello o cavallo che fosse, sbalottato a lungo, la panna del latte si



raggrumò in gnocchi semisolidi, teneri come il... burro e di gusto piacevole. Colta l'idea - siamo qualche migliaio d'anni prima di Cristo - l'*Homo sapiens*, provando e riprovando, capì come fare: inventò la zangola e poi altri attrezzi sempre più perfezionati. Fu così che il burro è arrivato fino a noi. Fonti archeologiche testimoniano che Sumeri, Egizi, Indiani conoscevano il burro. La Bibbia afferma che se ne nutrivano anche gli Ebrei: in *Genesi* (18,8) **Abramo** lo offre al Signore alle Querce di Mamre, *Proverbi* (30, 33). Il libro sacro invita a riflettere prima di aprire bocca, altrimenti ne escono, inevitabilmente, stoltezze, proprio come "... sbattendo il latte ne esce il burro".

*Per secoli il popolino, come condimento grasso, gli preferì lardo e strutto*

Nonostante l'antica origine e le illustri testimonianze, **il burro stentò a farsi strada in cucina.** Per secoli il popolino, come condimento grasso, gli preferì i più economici e sostanziosi lardo e strutto, apprezzati anche nelle cucine ricche. A dettare le regole era il calendario liturgico. La Chiesa comandava di astenersi dai prodotti di origine animale nei giorni di digiuno che erano parecchi. L'olio di oliva era, però, un condimento costoso, di *élite*, il che obbligava la stragrande maggioranza dei cristiani, nei giorni di magro, a tirar cinghia ancor più. "Negli ultimi secoli del Medioevo", scri-

vono i docenti universitari **Alberto Capatti e Massimo Montanari**, "le autorità ecclesiastiche consentirono l'uso del burro come alternativa all'olio nei giorni di magro", dapprima nei Paesi del Nord Europa, dove vi era una maggior tradizione di consumo (un proverbio tedesco recita: "Il burro è cattivo tre volte l'anno: quando è troppo molle, quando è troppo duro e quando non ce n'è più"), poi in quelli del Sud, Italia compresa. Pian piano, ma sempre di più, il burro compare nei ricettari, anche in quelli dei cuochi dei papi. Qualcuno come il **Platina** ribadisce ancora la superiorità dell'olio d'olivo; qualche altro, come il medico **Michele Savonarola** (siamo nel XV secolo), condanna il "buthiero che nuoce al stomaco e ai soi villi", ma lo sdoganamento del burro è vicino. **Bartolomeo Scappi** nel 1500 ne sostiene l'uso per i giorni di magro; **Bartolomeo Stefani** lo suggerisce al posto del lardo e dello strutto. Perfino un napoletano, **Antonio Latini**, nel 1600, ne promuove l'uso. Di ricettario in ricettario si arriva a **Pellegrino Artusi**, attento alle cucine regionali e rispettoso delle scelte di ciascuna ("Fate uso dell'unto che più vi aggrada") e agli osannati chef dei giorni nostri che, con il burro, valorizzano i sapori dei loro piatti. Uno per tutti? Il compianto **Gualtiero Marchesi**. Per fare il suo famoso risotto con lo zafferano alla milanese metteva, sì, a fine cottura, la foglia d'oro sopra la collinetta del Carnaroli, ma a legare e a esaltare il tutto calcolava 50 g di burro a persona. L'oro è prezioso e fa colpo, ma se non c'è sostanza...



# Il metodo “cuoncio cuoncio” per vivere bene

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

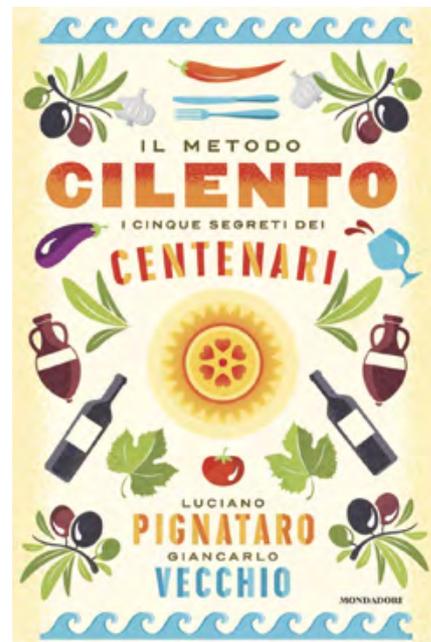
*La Dieta Mediterranea  
vista dal Cilento,  
dove è nata.*

“**L**a sanità e la vita lunga non solo si promette a noi dal Cielo nel principio del nascere nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; e nessuna cosa è agli uomini più utile, a questo proposito, quanto è che ciascun sappia quali regole del vitto serbar si debbano”. Così scriveva il medico pontificio **Castore Durante** nel suo trattato *Il tesoro della sanità*, pubblicato a Roma nel 1586. Non è una novità che il cibo che mangiamo condizioni la nostra salute: ormai tra i libri di cucina più venduti sono quelli con consigli nutrizionali (piatti vegani, centrifugati di verdura e frutta, diete per

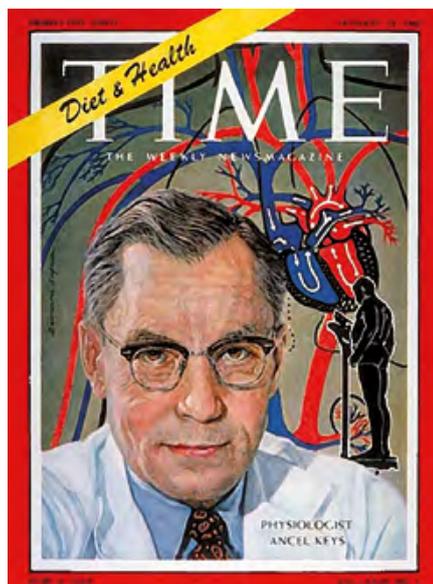
vivere a lungo), a volte con prescrizioni che cozzano con il piacere culinario. Eppure, anche se già nel Rinascimento uscivano testi con consigli di igiene alimentare, **per secoli la golosità degli uomini si è accompagnata a un profondo “analfabetismo gastronomico”,** abbinato con guai alle coronarie, obesità, diabete e acciacchi vari dovuti alla cattiva nutrizione.

*Il punto di svolta avvenne  
a metà del Novecento*

Il punto di svolta avvenne a metà del Novecento, ed è **rappresentato da un libro** che ebbe poca fortuna in Italia, quando uscì: ***Eat well and stay well* scritto dai coniugi Ancel e Margaret Keys.** Negli Stati Uniti fu pubblicato nel 1957, mentre **la prima edizione tradotta in italiano da un piccolo editore, Piccin di Padova, risale al 1962.** Nessuno lo prese in considerazione, allora. Erano gli anni in cui gli italiani iniziavano a scoprire i cibi industriali; si prediligeva la margarina all’olio di oliva; si facevano grandi abbuffate nei pranzi domenicali; la carne finalmente era accessibile a tutti e la “fettina al burro” entrava con prepotenza nella dieta quotidiana. Intanto a Pioppi, un piccolo paesino sulla costa della Campania, a due ore di auto a Sud di Napoli, quella coppia di scienziati americani, fisiologo lui e chimica lei, stavano studiando i vantaggi dello stile di vita tra le popolazioni di quella zona, soprattutto la bassa incidenza di malattie cardiovascolari, la mancanza di obesi e la longevità. **Come arrivarono a quelle conclusioni?**



Ancel Keys si dedicò ai problemi dell’alimentazione quando, nel 1941, fu incaricato dal Pentagono di mettere a punto le razioni alimentari da combattimento, **le famose “razioni K”** destinate alle truppe. Quando, dieci anni dopo, **giunse a Napoli**, rimase colpito dalle abitudini dei campani: negli ospedali scoprì che tra gli italiani ricoverati le cardiopatie erano molto rare. **Da allora incominciò a studiare lo stato di salute della popolazione locale**, eseguendo analisi del sangue su vasti campioni di napoletani: poté così verificare, con sua grande sorpresa, che il tasso di colesterolo nel sangue della popolazione era molto più basso di quello degli americani. Qual era la causa? Da quel momento Ancel e Margaret decisero di approfondire le loro ricerche, **si trasferirono a Pioppi**, realizzarono un laboratorio di analisi ed **estesero le loro indagini con quello che è conosciuto come il Seven Country Study: una ricerca su un campione di circa dodicimila individui di sette Paesi** (Stati Uniti, Fin-



landia, Olanda, Italia, Jugoslavia, oggi Croazia e Serbia, e Giappone). Lo studio dimostrò che una dieta estremamente ricca di grassi - tipica delle Nazioni nordiche o più civilizzate - metteva a rischio la salute, mentre l'alimentazione mediterranea, basata sull'uso quasi esclusivo dell'olio di oliva e su cibi vegetali, era un vero toccasana.

*Solo dopo diversi anni quegli studi furono considerati con la dovuta attenzione*

Ci vollero diversi anni perché quegli studi fossero considerati con la dovuta attenzione. **La celebrazione della Dieta Mediterranea, con la sua famosa piramide, fu sancita soltanto molti anni dopo,** quando il 16 novembre 2010 l'Unesco la proclamò **Patrimonio immateriale dell'umanità**, con una motivazione oggi assai nota: "[...] è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una modesta quantità di pesce, latticini e carne, condimenti e spezie, tutto accompagnato da vino, sempre rispettando le convinzioni di ogni comunità". Per sostenere quella candidatura presso l'Unesco si erano coalizzate le comunità di quattro Paesi: Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco, alle quali si aggiunsero, nel 2013, Portogallo, Croazia e Cipro.

**Il Cilento è dunque, senza ombra di dubbio, la culla della Dieta Mediterranea.** Si tratta di un territorio con un centinaio di chilometri di coste bellissime, nel quale vivono circa novantamila abitanti, in terre protette da un Parco nazionale di 180 mila ettari, il più grande d'Italia. Territorio che ha una particolarità: **vi si riscontra il più alto tasso di centenari del nostro Paese**, circa trecento. L'aspettativa di vita media per le donne è di 92 anni (dati Istat 2019) e di 85 per gli uomini, contro un'età rispettivamente di 85 e 80 anni delle statistiche nazionali. Tali cifre e la storia dei coniugi

Keys (lui visse fino a 101 anni, Margaret fino a 97), ancora oggi poco nota, hanno ispirato un libro appena uscito, firmato dal gastronomo **Luciano Pignataro** e dal medico oncologo **Giancarlo Vecchio**, Accademico dei Lincei e docente universitario (scomparso recentemente, dopo aver terminato il volume). Entrambi sono cilentani e così il titolo suona molto invitante: **Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari** (Mondadori, 18 euro). Nell'impossibilità di trasferirci in massa nelle felici terre tra Paestum e Sapri, il libro di Pignataro e Vecchio è **ricco di consigli pratici per imparare a "vivere alla cilentana"**, secondo il **"metodo cuoncio cuoncio"**, ossia una formula in dialetto che significa **"con calma"**, e non soltanto "lentamente": una sfida alla fretta, per neutralizzare lo stress e la foga. E si fonda su **cinque pilastri**: nell'alimentazione; in un'attività fisica regolare; in un adeguato riposo; nella convivialità e nel sentirsi parte di una comunità; nella spiritualità.

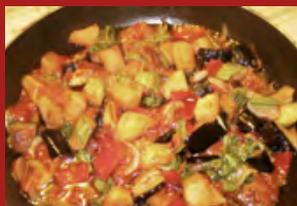
### *Le trenta ricette dei centenari cilentani*

Gli autori definiscono la loro terra natia come un'"isola della lunga vita e della vita buona", con un entusiasmo che può apparire eccessivo, ma di certo i loro consigli e le indicazioni gastronomiche sono sicuramente interessanti, comprese le trenta "ricette dei centenari", spesso dai nomi sorprendenti: la **maracucciata** (un

## CIAMBOTTA

**Ingredienti:** 300 g di melanzane, 200 g di peperoni rossi e gialli, 250 g di patate, 200 g di pomodori, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 50 g di caciocotta di capra, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, peperoncino fresco a piacere, origano, sale.

**Preparazione:** dopo aver lavato bene gli ortaggi, sbucciare le patate e le melanzane e togliere i semi ai peperoni. Tagliate tutto a pezzettoni. In una grande padella con l'olio, far imbiondire l'aglio e la cipolla, aggiungendo in un secondo momento il peperoncino fresco tagliuzzato. Unirvi gli ortaggi e lasciare cuocere, facendo attenzione a non farli bruciare, rimestando con frequenza. Quando sono quasi cotti e amalgamati, unirvi i pomodori e far cuocere il tutto per una decina di minuti, girando ogni tanto. Prima di spegnere il fuoco, salare a piacere, aggiungere un pizzico di origano e il caciocotta cilentano. Far riposare una mezz'oretta prima di servire. (Da *Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari*)



purè a base di un legume povero, oggi Presidio Slow Food, il maracuoccio di Camerota); la **ciambotta** (vedi ricetta); il **pollastro tinto di Trentinara** (prende il nome da un paesino dell'interno) e gli **scauratielli**, dolcetti simbolo delle feste natalizie.

Nelle schede scientifiche del professor Vecchio, molto chiare, si possono fare scoperte sorprendenti. Per esempio, lo sapevate che la pasta cotta al dente, tipica della cultura cilentana e campana in genere, è meno indigesta di quella stracotta, che ha un indice glicemico più alto? E che per ottenere i famosi effetti anti-ossidanti del vino rosso, grazie al resveratrolo contenuto nella buccia degli acini d'uva, bisognerebbe berne quattro litri al giorno?

Alla fine, si impara che il **"metodo Cilento a tavola"** è fatto di poche regole, **figlie del buon senso**, compresa l'attenzione a "come mangiare", che non è secondaria rispetto al "cosa mangiare". La pandemia da Covid-19 ci ha tolto il piacere della convivialità e tutti speriamo di poterla di nuovo ritrovare con amici e parenti, attorno al pranzo della domenica in famiglia o in un buon ristorante della tradizione, dove i piatti sono cucinati per nutrire e non per stupire. Non solo, l'invito degli autori è di prendersi tutto il tempo che ci vuole per la preparazione dei cibi. **"Cuoncio cuoncio"**, con calma, si possono cucinare grandi piatti, pietanze magari da smaltire con una bella camminata (speriamo senza l'incubo dell'autocertificazione).



# Semplicemente funghi

di **Silvano Riggio**

Accademico di Palermo-Mondello

*Preziosi alleati delle piante verdi; profumati e versatili in cucina.*

**L**e scoperte dell'ultimo cinquantennio hanno dimostrato che **i funghi non sono piante né animali e che semplicemente sono funghi**. Sembra una tautologia ma non lo è: se si analizzano le loro strutture molecolari, si osserva che **il loro componente non è la cellulosa come per le piante verdi ma la chitina, uno zucchero complesso** che costituisce lo scheletro esterno degli insetti e dei crostacei, gamberi e granchi. Sono dunque animali? Neanche, perché i funghi **sono molto più antichi degli animali e verosimilmente sono gli eredi diretti delle cellule primitive del brodo primordiale**. Stando a questa nuova veduta, i funghi sarebbero nati

dalle Monère o cellule primitive formatesi per generazione spontanea intorno a 4 miliardi di anni fa, quando nacque la vita, e si sarebbero evoluti conservando i caratteri primitivi insieme ad altri estremamente complessi che, in pratica, ne hanno fatto i controllori della vita sul Pianeta.

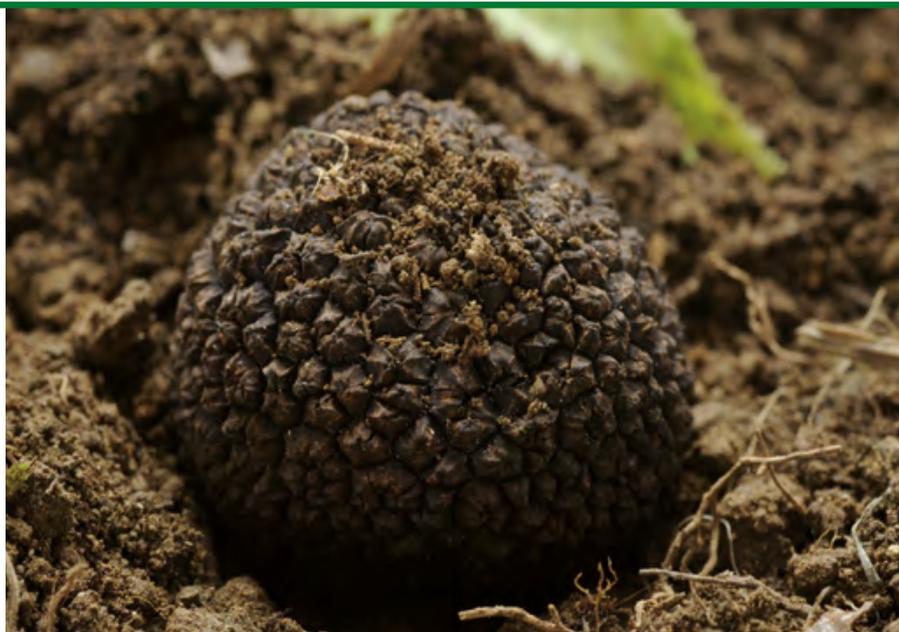
---

*L'aspetto più intrigante è la loro convivenza con molte piante superiori*

---

I funghi sono dappertutto: parassiti, patogeni, ma anche **simbionti e preziosi**





**alleati delle piante verdi** e perfino ospiti del nostro biota intestinale e fors'anche di quello cerebrale oltre, beninteso, a quelli causa di dermatiti e altre parassitosi della pelle e dell'apparato genito-urinario. Sono, in altre parole, molto più importanti di noi umani che lo siamo solo in quanto distruttori del Pianeta. L'aspetto più intrigante di buona parte dei funghi è la loro convivenza con la maggiore quantità delle piante superiori, **simbiosi mutualistica che viene indicata con il termine di micorrizza** e

che costituisce **un rapporto di do ut des fra fungo e pianta** al livello delle radici. In tale rapporto, i filamenti del fungo si infiltrano nelle radici delle piante superiori, ne raggiungono i vasi linfatici e ne suggono la linfa assorbendone gli zuccheri portatori dell'energia solare. Essi, in compenso, **cedono alla pianta l'azoto elaborato, necessario alla sintesi delle proteine** che i funghi sono capaci di assorbire direttamente dall'atmosfera. **Senza questo scambio non si sarebbero formate le grandi foreste** ma non

si sarebbero evolute neanche le praterie e le steppe che oggi ci nutrono: non ci saremmo neanche noi.

---

### *I tartufi sono presenti anche in Sicilia*

---

**I tartufi sono tra i funghi primitivi.** Sono micorrizici e vivono in simbiosi con varie specie arboree delle nostre foreste e dei nostri coltivi. Fra gli alberi forestali sono il carpino e la betulla, la roverella, varie specie di quercia, il tiglio, il nocciolo e il pino marittimo. La conoscenza della simbiosi ha permesso la coltivazione del fungo in arboreti che oggi hanno questa funzione specifica e sono mantenuti allo scopo precipuo di produrlo. E danno una nuova prospettiva di tutela dei boschi e dei rimboschimenti a fine produttivo. Sono una promessa economica e conservativa al tempo stesso. **La conoscenza della biologia del tartufo ha fatto luce anche sul mistero dell'attrazione odorosa del fungo** che è dovuta alla somiglianza con gli ormoni sessuali di numerosi animali selvatici e domestici, fra i quali il cane e il maiale (più spesso la scrofa) che ne vanno alla ricerca, ma che hanno effetti analoghi sull'uomo.

Sarebbe un peccato non cogliere l'occasione offerta dal **rilancio del tartufo**, non quello ultra noto d'Alba né quello meno illustre delle quercete umbre, ma quello **della Sicilia** - famosa più per gli incendi boschivi, regolarmente impuniti, che per i boschi superstiti.

In realtà i naturalisti non sono affatto sorpresi dalla notizia. Infatti **la presenza del tartufo era nota**, o quanto meno plausibile, ma non se ne parlava per diversi motivi: perché non fa parte della cucina siciliana e perché i boschi della regione sono ristretti agli sparuti settori nei quali sopravvivono lembi di foresta originaria; secondariamente perché **i conoscitori di questa ricchezza l'hanno coltivata in segreto**, attentissimi a bloccare sul nascere possibili concorrenti. E hanno fatto bene a temere bande di raccoglitori vandalici sciamati dalla città.





# Le fave, cibo dei poveri

di Antonio Caggiano

Accademico della Valle d'Itria

*Per il gusto  
inconfondibile,  
per la loro squisitezza,  
sono impiegate in molti  
piatti della tradizione  
gastronomica pugliese.*

**D**urante la Seconda guerra mondiale, stante le note difficoltà di reperire cibo, in Valle d'Itria, e non soltanto, **si ricorreva alla minestra di fave bianche**, *cibo dei poveri*. I contadini ricordano che ne hanno mangiate tantissime da non gradirne più. Eppure sono buonissime!

Andiamo con ordine: le fave appartengono alla famiglia delle Leguminose o *Fabaceae*. Diffuse in Europa già durante l'Età del Bronzo e del Ferro. Testimonianze importanti sono le citazione di epoca greca e romana. **Omero** le nomina nell'*Iliade*; **Pitagora**, forse affetto da favismo,

ne proibiva il consumo ai suoi seguaci. Alcuni sostengono che le fave fossero per i pitagorici la rappresentazione delle porte dell'Ade. **Erodoto** riferisce che i sacerdoti egiziani non potessero mangiare le fave perché considerato cibo impuro. **Plutarco** ci ricorda che venivano utilizzate nelle elezione dei magistrati, come mezzo di calcolo, suddivise in bianche e nere: rinunciare a esse voleva dire astenersi. Molte ricette si trovano nel *De re coquinaria* di **Apicio**. Nel Medioevo il consumo delle fave diviene abitudine delle classi più povere, mentre oggi sono un cibo prelibato!





*Particolare tradizione  
ha la minestra di fave  
o purè di fave*

**Si trovano fresche in primavera e secche tutto l'anno, possono essere consumate cotte o crude.** Queste ultime vanno degustate al naturale o con pane, salumi e formaggi. Particolare tradizione ha la minestra di fave o purè di fave. Il procedimento classico prevede **l'ammollo in acqua tiepida** per circa due ore. Sul fondo di una pentola (in passato si utiliz-

zava un contenitore di coccio che si poneva dinanzi al camino per la cottura) si pone **uno strato di patate** tagliate a rondelle, poi le fave e ancora altre patate. Il tutto coperto con acqua un dito sopra i tuberi, e portato a cottura lentamente fino all'assorbimento del liquido. Le cuoche più esperte consigliano di schiumarle di tanto in tanto avendo cura di non mescolarle. Salare e spegnere il fuoco dopo circa trenta minuti. Aggiunto mezzo bicchiere di olio, si passa al **rito della battitura** con un cucchiaino di legno realizzato *ad hoc*, detto appunto **battifave**. Ha, infatti, un manico di legno con la base

piatta più ampia, ricurva e spessa rispetto ai soliti cucchiai.

*La classica "incapriata"  
vede un impasto di fave  
misto a cicorielle selvatiche*

**Una peculiarità delle fave è che si consumano con cipolla rossa affettata e condita, chicchi di uva, qualche oliva, peperoni fritti, insalate miste, zucchine trifolate alla menta, lampascioni, cipolle agrodolce, barbabietole aglio e menta, olive fritte e pere. E poi la classica *incapriata* che vede un impasto di fave misto a cicorielle selvatiche. **Le fave residue possono essere consumate il giorno dopo soffritte con olio** extravergine di oliva dove è stata appassita precedentemente una cipolla. Da ultimo, di recente, **vi sono chef che abbinano anche baccalà fritto e filetti di pesce.****

**Le fave bianche hanno una funzione pari alla polenta** che propone anch'essa abbinamenti vari. Nei grandi ricevimenti le fave sono collocate **all'interno del pane pugliese** (ben si presta quello di Altamura) svuotato della mollica. Per il gusto inconfondibile, per la loro squisitezza, esse costituiscono un piatto della tradizione gastronomica pugliese e ben si prestano alle innovazioni varie.

## FAVE BIANCHE E LOANE

**Ingredienti:** 400 g di loane (tagliatelle non all'uovo), 350 g di fave bianche fresche, 70 g di olio, aglio, peperoncino, sale.

**Preparazione:** in una casseruola mettere a cuocere per un'ora circa le fave bianche con l'acqua sufficiente. Quando saranno cotte (piuttosto disfatte), passarle al setaccio o al passaverdura, in modo da ottenere una purea piuttosto liquida. A parte lessare le loane, tenendole al dente, e unirle alla purea di fave. Intanto, in un tegamino, soffriggere nell'olio l'aglio e il peperoncino e quando l'aglio sarà imbriondito, versare il tutto sulla pasta con la purea. Lasciare riposare per qualche minuto e servire.

**Variante:** è possibile arricchire questo piatto con mollica di pane fritto. Per prepararla, sbriciolare bene fra le mani la mollica di pane raffermo, metterla in una padella con olio già caldo e, tenendo la padella sul fuoco, continuare a girare in modo che non si attacchi e non si bruci. La mollica sarà pronta quando diventerà bionda.



# Marie-Antoine Carême

## il cuoco prediletto dai Bonaparte

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Tutta la famiglia dell'imperatore francese poté godere delle raffinate e sontuose preparazioni del "Palladio della Cucina".*

**M**arie-Antoine **Carême**, conosciuto come "il re dei cuochi e il cuoco dei re", nasceva a Parigi nel 1784 da una famiglia molto povera e moriva nel 1833, pochi mesi prima di compiere cinquant'anni. Ancora bambino, Antonin iniziava a lavorare come garzone dell'oste della "Fricassée de Lapin", in cambio di vitto e alloggio. A dodici anni cominciava il suo apprendistato dal famoso

*pâtissier* **Sylvain Bailly**, dove impiegava il tempo che gli avanzava la sera per leggere, nella Biblioteca Reale, non solo libri di cucina, ma anche per copiare preziosi disegni di architettura del *Cabinet des estampes*. Questa sua passione sarà determinante nella **costruzione di torte a forma di piramidi e templi**, composte **interamente di zucchero e marzapane**, che venivano usate come centrotavola.

Presto cominciò a lavorare in proprio per il diplomatico e *gourmand* **Charles Maurice de Talleyrand-Périgord**, ma anche per altri membri dell'alta società parigina come la famiglia Bonaparte. Antonin si ritrovò a cucinare per **Carolina Bonaparte** e suo marito **Joachim Murat** nel palazzo dell'Élysée, acquistato nel marzo 1805 col denaro di **Napoleone**. Nella splendida residenza, la sorella minore dell'imperatore voleva che la sua tavola fosse la più elegante e ricercata di Francia. Per una cena offerta in onore di Napoleone, **ordinava a Carême una pièce montée a sette piani**. I primi tre gradini, con una base di cialda "all'italiana", erano decorati con pasticcini croccanti, una guarnizione di praline alla frutta e piccole *madeleine* con ai lati due elmi. Era la prima volta che Carême preparava il "casque alla



Marie-Antoine Carême

francese": a grandezza naturale, in pasta *d'office* ottenuta con farina, zucchero e bianco d'uovo, resa brillante da una leggera passata di marmellata. **La criniera era di zucchero filato d'oro; le piume di zucchero filato bianco; la corona d'alloro in pasta "biscuit" verde.** Il successo fu tale che la *pièce* venne rappresentata più volte nel corso della serata.

*Per l'attore Talma, Napoleone fece riprodurre, in pasta dolce, l'elmo indossato nella Iphigénie*

Per il pranzo offerto in onore del celebre attore **François-Joseph Talma**, molto amato e apprezzato sia per il talento sia per le innovazioni dello stile recitativo, amante in quel tempo della spregiudicata **Paolina Bonaparte**, Napoleone ricorreva a Carême. Talma non solo allietava le ore del sovrano discutendo di recitazione, scenografie e scelte registiche, ma la sua abitudine di diffondere le conquiste napoleoniche direttamente dal palcoscenico, a volte anche interrompendo la rappresentazione, lo legava intimamente all'epopea bonapartesca. Per omaggiare Talma, l'imperatore ordinava a Carême la riproduzione in pasta dolce dell'elmo all'antica indossato nella *Iphigénie* di **Racine: criniera di zucchero filato rosa e i titoli dei più famosi spettacoli, rappresentati a Parigi, incisi in zucchero dorato** in ciascuna delle foglie di biscotto verde che componevano la corona d'alloro. Il più grande trionfo Carême lo ottenne quando il "maestro di casa" di **Carolina Bonaparte** lo incaricò di preparare un numero esorbitante di antipasti caldi e freddi, otto grandi piatti di mezzo e otto *pièces montées* per una festa nel castello di Neuilly. Murat chiamava Carême anche quando Napoleone gli ordinava di trasferirsi a Düsseldorf dove, in sei settimane, doveva visitare i paesi conquistati oltre il Reno. Il successo della sua cucina fu tale che, ancor prima di tornare a Parigi, **Murat** scriveva alla moglie di farlo lavorare a fianco del loro chef **Laguipierre**, riconosciuto anche da Carême come "il cuoco più straordinario dei nostri giorni".

Paolina Bonaparte ritratta da Marie-Guillemine Benoist nel 1808, Castello di Fontainebleau



Nel 1804 Napoleone mandava Talleyrand, in qualità di suo ministro degli esteri, a comprare l'estesa tenuta del castello di Valençay per utilizzarla come luogo per ricevimenti diplomatici. "La diplomazia passa per i succhi gastrici. **Quando un negoziato va male, bisogna dare un pranzo**". Talleyrand prendeva con sé Carême e gli chiedeva di creare ogni giorno un nuovo menu senza ripetere mai alcun piatto. Nel 1806, alla cena offerta all'Hôtel de Ville per festeggiare Napoleone, reduce dalla strepitosa vittoria a Jena e Auerstädt, Carême lavorava con Laguipierre per decorare quattordici piatti da portata con sei prosciutti, sei galantine, due teste di cinghiale, sei lombate di vitello in gelatina. **Sessantasei entrée** tra cui aspic guarniti di creste di gallo e rognone, salmì di pernice rossa, *foie gras*, maionese di pollame, insalata di filetto di sogliola, tranci di salmone e galantina di anguilla al burro di Montpellier. Una sinfonia di colori e forme, simili alle oreficerie poggiate sulle dorate *consolle*.

*"Lo sguardo è il primo senso a provocare piacere o dispiacere"*

Marie-Antonin **Carême rivoluzionava non solo il modo di cucinare e di fare pasticceria, ma anche il comportamento di stare in cucina e di servire**, "perché lo sguardo è il primo senso a provocare piacere o dispiacere". **A lui si deve l'utilizzo dell'uniforme da chef e il famoso cappello bianco e cilindrico**, conosciuto come *toque blanche*. In realtà esisteva già prima, ma Antonin inserì un cartoncino all'interno in modo da mantenerlo rigido e alto sulla testa, permettendo all'aria di circolare. Anche il servizio di piatti utilizzati fu rivoluzionato: via quello francese, che prevedeva un solo grande piatto centrale da cui i commensali potevano prendere la loro porzione di cibo, sostituito dal modello russo che prevedeva di impiattare singolarmente le porzioni. Carême si trovò anche a progettare il menu per il pranzo di matrimonio di Napoleone con la principessa **Maria Luisa d'Asburgo**, oltre ovviamente alla realizzazione della

torta. In onore della nuova imperatrice, ghiotta di dolci, Carême studiava la pasticceria viennese, per certi aspetti migliore di quella francese, fino ad arrivare a scoprire che il segreto si nascondeva nella temperatura degli ingredienti: rigorosamente tiepidi. Del resto, **il pasto normale dell'imperatrice consisteva di quattro entrée, potage** sempre presente, secondo i dettami ormai imposti da Carême, **due secondi, l'immane dessert**, sicuramente **formaggio**, che sulla tavola francese non poteva mancare a fine pasto, vino preferibilmente dolce, ma anche lo Champagne e il Bordeaux, il caffè che tra Vienna e Parigi era ormai diventato una moda, liquori e liquorini e, infine *bonbon*, perché la vita non è mai abbastanza dolce. Ancora nel 1813, mentre la Francia aspettava l'inevitabile fine dell'impero napoleonico, Carême accettava l'incarico di preparare, nel castello di Mortefontaine, un banchetto per **Giuseppe Bonaparte**, il fratello primogenito di Napoleone, re di Spagna. Nonostante stesse per chiudersi l'avventura spagnola, Carême dedicava a "Talloncourt", come Talleyrand chiamava con disprezzo il fratello di Napoleone, una *genoise*, una sorta di pan di Spagna delicato, profumato al limone, glassato con marmellata di albicocche e decorato con pistacchi e zucchero grezzo. Carême scrisse *L'arte della cucina francese* in cinque ponderosi volumi e altri libri tra cui *Le Pâtissier pittoresque*, con le sue illustrazioni che giustificavano l'appellativo di "Palladio della Cucina".



# La sicurezza alimentare: nuove consapevolezza e impegni

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

*Con la recente modifica della normativa, gli operatori del settore dovranno prendere coscienza dell'importanza di una vera e propria cultura della sicurezza alimentare.*

Il 4 marzo 2021 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'UE, L 74, il Regolamento (UE) 2021/382 della Commissione Europea del 3 marzo 2021 che modifica gli allegati I e II del Regolamento (CE) n. 852/2004 - provvedimento cardine di tutta la legislazione in materia di igiene dei prodotti alimentari - relativi ai requisiti generali in materia di igiene alimentare cui gli operatori del settore devono attenersi.

**Le novità introdotte riguardano la gestione degli allergeni alimentari, la redistribuzione degli alimenti e la cultura della sicurezza alimentare.**

Il nuovo Regolamento è entrato in vigore il 24 marzo 2021 e, ferme le modifiche

e le innovazioni introdotte al fine della migliore e più sicura gestione e utilizzo dei mezzi di trasporto, impiegati per sostanze e prodotti che provocano allergie e/o intolleranze, l'allegato I del Regolamento (CE) n. 852/2004 è così modificato: nella parte A, sezione II, è aggiunto il seguente punto 5 bis: "Le attrezzature, i veicoli e/o i contenitori utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze... non devono essere utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di alimenti che non contengono tali sostanze o prodotti, a meno che tali attrezzature, veicoli e/o contenitori non siano stati puliti e controllati almeno per verificare l'assenza di eventuali residui visibili di tali sostanze o prodotti".

*Gli operatori verificano che gli alimenti di cui sono responsabili non siano dannosi*

Inoltre, gli operatori del settore devono verificare sistematicamente che gli alimenti sotto la loro responsabilità non siano dannosi per la salute e siano adatti al consumo umano, tenendo conto almeno dei seguenti elementi:

- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza;
- l'integrità dell'imballaggio, se opportuno;
- le corrette condizioni di magazzinaggio e trasporto, compresi i requisiti applicabili in materia di temperatura;
- la data di congelamento;
- le condizioni organolettiche;
- la garanzia di rintracciabilità conforme-





mente al regolamento di esecuzione (UE), nel caso di prodotti di origine animale.

Non vi è dubbio che l'organizzazione aziendale deputata alla gestione delle eccedenze e il sistema socio-economico beneficiario della lotta allo spreco alimentare, che è una battaglia di sempre grande attualità nella nostra società, non potranno che trarre vantaggio da una norma così analitica da fugare molti dubbi che sinora condizionavano la prassi della redistribuzione alimentare: dunque un plauso alla Commissione Europea.

### *Cultura della sicurezza alimentare*

Come anticipato, la direttiva si è occupata anche di stigmatizzare **l'importanza della promozione e tutela della sicurezza alimentare**, così esprimendosi, nel Capitolo XI bis, relativo a tale argomento: **1. Gli operatori del settore alimentare devono istituire e mantenere un'adeguata cultura della sicurezza alimentare**, e fornire prove che la dimostrino, **rispettando i seguenti requisiti: a)** impegno da parte della dirigenza, conformemente al punto 2, e di tutti i dipendenti, alla produzione e alla distribuzione sicure degli alimenti; **b)** ruolo guida nella produzione di alimenti sicuri e nel

coinvolgimento di tutti i dipendenti in prassi di sicurezza alimentare; **c)** consapevolezza, da parte di tutti i dipendenti dell'impresa, dei pericoli per la sicurezza alimentare e dell'importanza della sicurezza e dell'igiene degli alimenti; **d)** comunicazione aperta e chiara tra tutti i dipendenti dell'impresa, nell'ambito di un'attività e tra attività consecutive, compresa la comunicazione di deviazioni e aspettative; **e)** disponibilità di risorse sufficienti per garantire la manipolazione sicura e igienica degli alimenti.

#### **2. L'impegno da parte della dirigenza deve comprendere le seguenti azioni:**

**a)** garantire che i ruoli e le responsabilità siano chiaramente comunicati nell'ambito di ogni attività dell'impresa alimentare; **b)** mantenere l'integrità del sistema di igiene alimentare quando vengono pianificate e attuate modifiche; **c)** verificare che i controlli siano eseguiti puntualmente e in maniera efficiente e che la documentazione sia aggiornata; **d)** garantire che il personale disponga di attività di formazione e di una supervisione adeguate; **e)** garantire la conformità con i pertinenti requisiti normativi; **f)** incoraggiare il costante miglioramento del sistema di gestione della sicurezza alimentare dell'impresa tenendo conto, ove opportuno, degli sviluppi scientifici e tecnologici e delle migliori prassi.

**3.** L'attuazione della cultura della sicurezza alimentare deve tenere conto della

natura e delle dimensioni dell'impresa alimentare.

### *La formazione sulla sicurezza deve coinvolgere tutti i livelli aziendali*

È interessante notare come al di là dei requisiti tecnici e scientifici e delle obbligazioni pratiche e operative in materia di sicurezza alimentare, di cui è pregna la nostra legislazione e che trovano origine e costante sviluppo nella normativa HACCP, il legislatore europeo abbia, in questo caso, sentito il bisogno di imporre (ndr "devono"), **agli operatori del settore alimentare, una presa di coscienza sull'importanza di una vera e propria cultura della sicurezza alimentare**, intesa nel senso etimologico del termine come formazione dell'individuo, che coinvolga tutti i livelli aziendali. Solo il tempo potrà essere effettivo giudice circa la concreta applicazione dei principi del Capitolo XI bis ma, di certo, se ciò avverrà in maniera compiuta e diffusa, **tutta la nostra società ne trarrà benefici proprio perché influirà in via principale sugli individui e non solo sui processi** che essi sono tenuti a gestire e sulle norme che sono obbligati a rispettare che, come tutte le norme di legge, scontano il difetto e la necessità di essere generali e astratte.



# La salvaguardia dei prodotti tipici italiani

di **Vittorio Marzi**

Accademico di Bari

*Una testimonianza  
del patrimonio  
e del valore delle cucine  
regionali italiane.*

*Nelle foto sotto:  
lavorazione della pasta fresca  
e della mozzarella di bufala;  
radicchio e pesche percoche*



**N**ell'illustrare il fenomeno della "Macdonaldizzazione dei costumi" (*Storia dell'alimentazione*, J.L. Flandrin, M. Montanari, Laterza, 1996) alla fine del secolo scorso, l'autore del capitolo affermava: "Laddove, per tutto il corso dell'evoluzione storica, la casa era stata assimilata al focolare, cioè alla cucina, con l'avvento del terzo millennio, l'alimentazione si identifica sempre meno necessariamente con l'universo domestico. Gli stili di vita sono stati profondamente modificati dall'urbanizzazione, dall'industrializzazione, dalla professionalità delle donne, dall'innalzamento del livello di vita e d'istruzione... il termine fast food indica la trilogia Ketchup-Hamburger, patate fritte". Purtroppo, una triste considerazione per un Paese come l'Italia, notoriamente patria del buon cibo, meta di un turismo enogastronomico per antonomasia, tanto che si può affermare che non esiste una cucina italiana, ma **un insieme di ricette e tradizioni culinarie che attraversano dal Nord al Sud lo stivale**, soffermandosi nelle venti regioni, per gustare migliaia di prodotti tipici. In realtà, nello stesso periodo di fine



secolo, interessanti giornate di studio dell'Accademia dei Georgofili affrontavano un tema di grande attualità: "I marchi di qualità nel sistema agroalimentare: problemi organizzativi e deontologici". **Con i regolamenti comunitari, che disciplinano i marchi collettivi dei prodotti tipici**, nell'Unione Europea si è registrato un crescente interesse nel promuovere e realizzare questi strumenti di valorizzazione delle produzioni agroalimentari in tutti i Paesi della Comunità, con una certa prevalenza nell'area mediterranea.

*I cinque marchi di qualità  
riconosciuti dall'Unione Europea*

Nell'ambito della politica agraria comunitaria, la problematica della qualità alimentare ha avuto inizio nel 1989, con la comunicazione della commissione "Futuro del mondo rurale". I marchi di qualità europei sono cinque: Denominazione di Origine Controllata (**Doc**), Denominazione di Origine Protetta (**Dop**), Deno-





Cannoli siciliani



Tartufo d'Alba



Asparagi

minazione di Origine Controllata e Garantita (**Dogc**), Indicazione Geografica Protetta (**Igp**), Specialità Tradizionale Garantita (**Stg**).

Attualmente, **il nostro Paese vanta - a livello europeo - il record di prodotti con marchi di qualità**. Tale primato è il giusto riconoscimento alle tradizioni gastronomiche e al patrimonio agroalimentare italiano, uno dei più ricchi al mondo.

Oltre ai marchi comunitari, **l'Italia** per la sua antica storia, prima dell'unità del 1861 suddivisa in vari stati, **conserva in ogni comune consuetudini gastronomiche legate alle differenti condizioni ambientali** - dalla montagna, alla collina, alla pianura, al notevole sviluppo costiero - che sono spesso oggetto di sagre paesane e ricorrenze religiose. Da questo ricco patrimonio sono stati recensiti i **"Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat)"**, inclusi in un apposito elenco suddiviso in settori, istituito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali con la collaborazione delle Regioni. L'aggiornamento e la pubblicazione annuale dell'elenco sono a cura del Ministero che ha anche il compito di promuoverne la conoscenza a livello nazionale e all'estero.

### *Il ricco patrimonio italiano dei Prodotti agroalimentari tradizionali*

Il Ministero ha deciso di puntare nettamente su settori di nicchia, valorizzando i prodotti tradizionali, lavorati secondo antiche ricette. **Il requisito per essere riconosciuti come Pat** è quello di essere ottenuti con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consoli-

dati nel tempo, omogenei per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

**Il Pat è una interessante raccolta di agrobiodiversità** in cui, spesso, molte specie vegetali o animali sono note solo localmente, perché preferite per le loro particolari caratteristiche organolettiche, e componenti essenziali delle cucine regionali.

Saggiamente, evidenziava il Presidente Onorario **Giovanni Ballarini**: *"La tradizione è un fuoco che va mantenuto costantemente vivo e custodito, non la venerazione delle ceneri di un passato irrimediabilmente perduto"* (da *La cucina delle carni da non dimenticare*, 2013).

Il Presidente dell'Accademia, **Paolo**

**Petroni**, in un suo articolo "I successi e le sconfitte della nostra cucina", esprimeva le sue preoccupazioni per i frequenti attacchi ai nostri migliori prodotti e gli interessi delle multinazionali dell'industria alimentare, che lavorano con le lobby al lancio dei loro alimenti di laboratorio. La cucina italiana è amata in tutto il mondo, proprio per la sua ampia variabilità territoriale, espressione di una capacità creativa, consolidata nel tempo, nel corso del quale le diverse componenti sociali hanno saputo dialogare per i piaceri della buona tavola. Proprio la conoscenza dei Pat è un ottimo auspicio alla loro salvaguardia e un valido contributo alla promozione del turismo enogastronomico nell'amenità dei nostri luoghi di vacanza.

| LE ECCELLENZE GASTRONOMICHE ITALIANE (CS Confagricoltura 2019) |            |            |           |            |
|--|------------|------------|-----------|------------|
| REGIONE  | DOP        | IGP        | STG       | TOTALE     |
| Emilia-Romagna   | 19         | 25         | 2         | 46         |
| Veneto   | 18         | 18         | 2         | 38         |
| Lombardia  | 20         | 14         | 2         | 36         |
| Toscana  | 16         | 15         | 2         | 33         |
| Sicilia  | 17         | 14         | 2         | 33         |
| Lazio  | 16         | 11         | 2         | 29         |
| Campania   | 14         | 10         | 2         | 26         |
| Piemonte   | 14         | 9          | 2         | 25         |
| Puglia   | 12         | 9          | 2         | 23         |
| Calabria   | 12         | 6          | 2         | 20         |
| Trentino A. A.   | 9          | 5          | 2         | 16         |
| Marche   | 6          | 8          | 2         | 16         |
| Basilicata   | 5          | 6          | 2         | 13         |
| Abruzzo  | 6          | 4          | 2         | 12         |
| Umbria   | 4          | 5          | 2         | 11         |
| Sardegna   | 6          | 2          | 2         | 10         |
| Friuli-Venezia Giulia  | 5          | 2          | 2         | 9          |
| Molise   | 5          | 1          | 2         | 8          |
| Liguria  | 2          | 3          | 2         | 7          |
| Valle d'Aosta  | 4          | 0          | 2         | 6          |
| <b>TOTALE ITALIA</b>   | <b>210</b> | <b>167</b> | <b>40</b> | <b>417</b> |



# Il cibo in scatola

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

*Attenzione  
alla qualità dei prodotti  
e alle contraffazioni  
degli ingredienti.*

**T**rionfa “il tutto pronto” che riduce gli spazi per i “miracoli” nelle cucine in casa, nei ristoranti, nelle trattorie, comprese quelle alla buona o alla meno peggio. Prevalgono bottiglie di pomodoro e scatolette, un campo nel quale il Made in Italy non teme rivali. Nel dare per scontato che **occorre vigilare scrupolosamente sui livelli della tollerabilità di conservanti, coloranti** e così via, non bisogna neppure trascurare **la bontà delle materie prime che dev'essere garantita**. La filiera e le date di scadenza vanno puntigliosamente controllate. **L'igiene è indispensabile** in ogni caso, **specie per il cibo da strada** che è esposto alle maggiori insidie quali sporcizia, insetti, polveri. È proprio

il caso di ricordare che “il pericolo è dietro l'angolo”. Tuttavia, non bisogna preoccuparsi soltanto dell'integrità; infatti, c'è anche l'aspetto ludico, divertente che è relativo al soddisfacimento dell'appetito e dell'allegria che non deve mancare mai. Il pensiero va ai proprietari di furgoncini ambulanti, tra panini, panelle, ricotta, milza, sfincione, stigliole, che sostano in zone strategiche come scuole, mercatini, ospedali, insomma luoghi assai frequentati e pertanto hanno la possibilità di attrarre molti avventori.

*Le dispense sono piene di scatole  
e scatolette con le “conserve”*

All'Esposizione di Parigi, nel 1867, l'imprenditore agricolo piemontese **Francesco Cirio**, di Nizza Monferrato, nell'Astigiano, **fu premiato per le prime scatolette di pomodori e di piselli** che aveva già sperimentato con successo 10 anni prima. E lo statunitense **Joseph Campbell** del New Jersey non gli fu da

meno. Si avvalsero entrambi dell'esperienza fatta nel 1795 da **Nicolas François Appert**, il pasticcere francese che in seguito ebbe “disco verde” nientemeno che da **Louis Pasteur**.

Le dispense sono piene di scatole e scatolette con le “conserve” che appunto **conservano gli alimenti: pesce, carne, vegetali, legumi**. È il festival della gelatina, della salamoia, della sterilizzazione e, nello stesso tempo, dei raggiri **con olio di scarsa qualità o tutt'altro che extravergine**. Poiché i guadagni sono ingenti, la contraffazione è in agguato e le cosiddette agromafie sono interessate ai mercati nordafricani del pesce e dell'ortofrutta per prodotti falsamente etichettati come italiani. In Italia vigilano i Carabinieri del Nucleo antifrodi, ma anche l'Unione Europea da anni ha incrementato i controlli.

Per concludere queste brevi annotazioni sullo scatolame, ricordo volentieri gli spinaci in scatola svuotati da Braccio di Ferro quando sconfigge Bruto che vuol portargli via l'amata Olivia. Semplicemente favoloso!





# Come cambiano le abitudini alimentari

di **Gabriele Gasparro**  
Delegato di Roma

*Secondo un recente studio sui comportamenti dei consumatori in dieci Paesi europei.*



**U**n interessante studio è stato condotto dall'EIT Food Institute, su quanto siano cambiate le abitudini alimentari degli europei e, in particolare, degli italiani, durante la pandemia. **L'EIT è un organismo indipendente dell'Unione Europea** che si prefigge, fra l'altro, l'aumento della fiducia nel consumatore orientandolo a **scelte alimentari consapevoli e più salutari**.

È ormai noto che, in questi ultimi tempi, i consumatori, in Europa, hanno dedicato più tempo alla cucina, incrementando gli acquisti di prodotti primari come farina e lievito e quelli a lunga conservazione.

*Come fanno la spesa i consumatori europei*

Sono stati esaminati i comportamenti dei consumatori di dieci Paesi europei su come facciano la spesa e scelgano i prodotti da portare a tavola. Molti acquisti sono fatti *online* o per consegna a domicilio. **La caratteristica più rilevante è la tendenza a fare spese abbondanti**, in modo da avere scorte per affrontare improvvisi inasprimenti delle misure anti-contagio. Sono aumentati anche i consumatori che **pianificano con attenzione gli acquisti**, probabil-

mente per passare meno tempo possibile nel supermercato. Anche le difficoltà economiche che hanno riguardato, chi più e chi meno, i consumatori europei si sono riflesse nei comportamenti. Si è notata anche **una tendenza che favorisce l'acquisto di latticini, pollame e prodotti dolciari rispetto alla carne rossa e agli alcolici**. Inoltre, circa un terzo **preferisce alimenti preconfezionati per questioni igieniche, in imballaggi riciclabili e biodegradabili**.

In tutti i Paesi è cresciuto il tempo passato ai fornelli, soprattutto per la fascia di consumatori tra i 18 e i 35 anni. Una buona percentuale delle persone, inoltre, **dichiara di aver sperimentato ricette nuove**, soprattutto in Spagna, Italia e Grecia. Di conseguenza è **sceso l'acquisto di piatti pronti**.

*Con lo smart working è aumentato il consumo della prima colazione in casa*

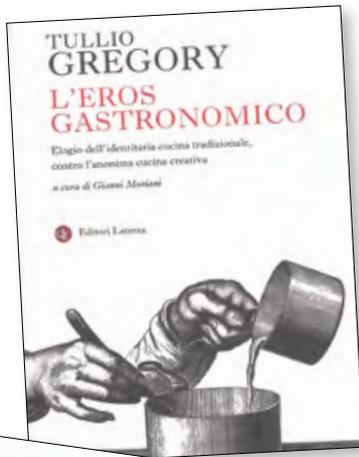
Lo *smart working* ha comportato, in tutti i Paesi, la diminuzione della prima colazione consumata al bar, una consuetudine che, qualora permanesse anche nel

futuro, sarebbe auspicabile per i benefici, in termine di corretta alimentazione. **Anche il pranzo casalingo**, nonostante richieda un maggior impegno per prepararlo, ha il suo lato positivo. I pasti veloci della "pausa pranzo", spesso costituiti da pizza, hamburger e piadine, sono sostituiti da **scelte più salutari come pasta, verdure e frutta**. Un'altra tendenza che si è riscontrata è la **maggiore attenzione alle trasmissioni di cucina in TV** che ha sollecitato la voglia di provare in chiave casalinga quanto è proposto dai vari cuochi. La televisione, compagna della forzata chiusura in casa, ha comportato **un aumento della sedentarietà**, anche se in parte giustificato dalla necessità di mantenersi continuamente aggiornati sull'andamento della pandemia e delle relative restrizioni.

In definitiva, si ha l'impressione che gli italiani abbiano reagito a tale situazione **riprendendo abitudini della tradizione dei pasti preparati e consumati in casa**, cui molti spesso avevano rinunciato per i moderni ritmi di vita. Di tutto ciò e delle diverse restrizioni ha risentito il settore della ristorazione che offriva, nei momenti di tranquillità, l'alternativa consolatoria di un buon pasto sostitutivo agli spuntini veloci.



Laterza,  
Bari-Roma 2021, pp. 186  
€ 16,00



BUR Rizzoli,  
Milano 2020, pp.288  
€ 20,00

**È** stato durante la clausura legata alla pandemia che Lorenzo Sandano ha concepito l'idea di raccogliere in questo libro i cento piatti che gli hanno cambiato la vita. Per uno che si definisce "accumulatore seriale di esperienze a tavola" non deve essere stato facile scegliere fra le componenti di un vissuto gastronomico iniziato in famiglia e continuato poi per le strade di Roma, d'Italia e del mondo. In questo viaggio ideale, l'Autore ha voluto coinvolgere tutti i sensi, a cominciare dal gusto e dall'olfatto (due terzi dei sapori sono odori, mi ha

## Tullio Gregory. L'eros gastronomico

### L'elogio dell'identitaria cucina tradizionale contro l'anonima cucina creativa

a cura di Gianni Moriani

**E**minente studioso e storico della filosofia e uomo delle istituzioni, Tullio Gregory (1929-2019) è stato una delle più importanti personalità intellettuali del secondo Novecento italiano. Al di là dei suoi campi specifici di attività, si è dimostrato capace di cogliere e interpretare la molteplicità di espressioni che la vita gli offriva, prima fra tutte l'amicizia: dall'amicizia, alla convivialità e alla cucina il passo fu breve e ne nacque una profonda passione per la gastronomia. Gianni Moriani, dotato di un rispettabilissimo curriculum in campo enogastronomico, culminato nell'attuale attività di docente al Master in Filosofia del cibo e del vino all'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano, ha raccolto in questo volume una nutrita serie di scritti di quello che si potrebbe definire un filosofo prestato

all'enogastronomia. Il risultato è un richiamo alla sacralità della gastronomia italiana "insidiata dalla cucina creativa e sovrachiata dai fast food", passando attraverso la civiltà del gusto, il piacere dello stare a tavola, i cibi delle feste, le donne e il cibo e la storia della cucina, fino alla conclusiva, sintetica filippica contro l'abuso dei telefonini a tavola, emblematico esempio di tutto ciò che minaccia il corretto apprezzamento delle vivande che ci troviamo nel piatto. In alcuni scritti, a prima vista, si può ricavare l'impressione di trovarsi di fronte a una pura e semplice nostalgia del tempo passato; ben presto ci si accorge che l'obiettivo è quello di un ritorno all'autentico piacere della convivialità e alla condivisione di indimenticabili esperienze gustative, aiutati in questo dalle prescrizioni del decalogo del gastronomo.

## 100 piatti da assaggiare

### una volta nella vita

di Lorenzo Sandano

insegnato il mio professore di otorinolaringoiatria) che sono quelli direttamente coinvolti nell'esperienza gastronomica. La vista e l'udito trovano di che sbizzarrirsi nelle immagini di Alberto Blasetti, esperto fotografo del cibo, e nei brani musicali, con relativi interpreti, elencati a fine volume e destinati ad accompagnare ogni singolo piatto. Il tatto viene lasciato al lettore, perché sfogli le pagine con la stessa libertà e lo stesso appetito con i quali sono state vergate "dal buongustaio sgangherato e passionale che sono". La principale originalità del lavoro di

Lorenzo consiste nel fatto che il suo volume sia la negazione assoluta del ricettario tradizionale: via i pesi, via i tempi di cottura, solo emozione ed esperienza vissute. Dove e con chi? Ecco un'altra originalità. Fra gli indici trovate, per ogni piatto, il luogo e la persona con cui è stata vissuta quell'esperienza: da nonna Fernanda a Gualtiero Marchesi, dalla Pizzeria Romana al Katz's Delicatessen di New York, passando attraverso santi e santuari della gastronomia planetaria. Il tutto reso estremamente piacevole da una (ahimè!) poco comune capacità di scrittura.



# I Premi 2021 assegnati agli italiani

Lo scorso marzo, si è tenuta online l'Assemblea dell'AIG. Nella sessione straordinaria è stato confermato, per il terzo mandato biennale, l'attuale Presidente **Jean Vitaux**, mentre nella sessione ordinaria sono stati approvati i bilanci di chiusura e di previsione. Dopo un'esauriente illustrazione, da parte dei Paesi membri, delle candidature presentate, sono stati assegnati sia i *Grand Prix* sia i premi nazionali.

Quest'anno il *Grand Prix de l'Art de la Cuisine* è andato alla **candidatura proposta dal Presidente Paolo Petroni: Antonia Klugmann**, titolare chef del ristorante "L'Argine a Vencò" a Dolegna del

Collio (Gorizia). L'Assemblea ha inoltre approvato i premi nazionali.

## *Grand Prix de l'Art de la Cuisine, il premio internazionale più ambito*

L'internazionale *Grand Prix de l'Art de la Cuisine* si rivolge ai grandi artisti della cucina contemporanea, la cui maestria e creatività culinaria sono riconosciute in tutto il mondo. La chef stellata **Antonia Klugmann**, dopo aver frequentato per tre anni la Facoltà di Giurisprudenza a

Milano, si avvicina al mondo della cucina, scoprendo la sua grande passione alla scuola Altopalato, diretta da **Tony Sarcina**. Tornata in Friuli-Venezia Giulia, è subito entrata nel mondo delle stelle Michelin e della cucina d'autore. Ha completato il suo apprendistato con lo chef **Raffaello Mazzolini**; ha effettuato *stage* presso "L'Arquade" di **Bruno Barbieri** e il "Dolada" a Pieve d'Alpago, con **Riccardo De Prà**. La sua cucina è molto personale, influenzata dall'ambiente che la circonda. Creatività e competenze tecniche sono impiegate per utilizzare ogni parte degli ingredienti sia animali sia vegetali.



Antonia Klugmann

## *L'Assemblea ha inoltre approvato i seguenti premi nazionali*



**Prix au Chef de l'Avenir a Paolo Griffa**, chef del ristorante "Petit Royal del Grand hotel Royal e Golf" a Courmayeur (Aosta), 1 stella Michelin. Nato nel 1991, ha lavorato nella cucina di famosi ristoranti: "Combal.Zero" a Rivoli (Torino); "Chateaubriand" a Parigi; "Studio" a Copenhagen; "Piccolo Lago" a Verbania.

**Prix au Sommelier a Ilario Perrot**, sommelier del ristorante "L'Alchimia" di **Alberto Tassinato** (Milano). Nato a Pinerolo (Torino), dove ha frequentato la scuola alberghiera "Arturo Prever", ha iniziato, a 14 anni, presso il ristorante "La Nicchia" di Cavour (Torino). Ha avuto poi l'opportunità di lavorare presso "Ciau del Tornavento", "Villa Crespi", "Berton", "Lume" e di partecipare attivamente all'apertura del "Mandarin Oriental" in Milano.



**Prix au Chef Pâtissier a Federico Anzellotti**, figlio d'arte, maestro pasticciere e cioccolatiere, attratto dal mondo della pasticceria sin dalla tenera età. La sua formazione si articola tra le più prestigiose scuole di pasticceria dove segue corsi di perfezionamento e *master class* con maestri pasticciere a livello internazionale. Nel 1998 rileva l'attività dei genitori, "Dolci & Sensazioni", a Miglianico (Chieti), espandendo la produzione a tutti i prodotti dolciari, cioccolato compreso.



**Prix Multimedia a Maddalena Fossati Dondero**, giornalista, Direttore de "La Cucina Italiana", "Cucina Italiana USA" e [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it). Direttore di "Condé Nast Traveller Italia".



# Il mondo dell'Accademia

di Silvia De Lorenzo

*Tre riunioni in videoconferenza con i Delegati e i Legati dei Paesi esteri in tutto il mondo, suddivisi per macroaree.*

**A**nche alla luce del mancato Forum che si sarebbe dovuto svolgere lo scorso anno, annullato per la pandemia, oltre che per conoscere le specifiche realtà locali, il Presidente **Paolo Petroni** ha pensato a un piacevole e senz'altro interessante incontro con i Delegati e i Legati di tutti i Paesi esteri in cui è presente l'Accademia, suddividendoli in tre macroaree accomunate da fusi orari simili.

*La prima macroarea è stata quella delle Americhe*

Si è iniziato con le Americhe, dal Canada all'Argentina, passando per gli Usa, il Messico, il Guatemala, la Colombia, il Brasile, l'Uruguay, tanto per citare alcuni degli Stati dove è presente l'Accademia. Nel salutare i numerosi partecipanti alla

videoconferenza, il Presidente Petroni si è soffermato sulla buona tenuta del numero degli Accademici anche all'estero (1.490), dove l'entità di chi ha lasciato, soprattutto per motivi di età, è stata bilanciata dai nuovi iscritti. A questo proposito, **Berardo Paradiso**, Delegato di New York Soho, ha sottolineato che se il numero degli Accademici è costante, la qualità è migliorata e sempre **maggiore è l'attività per far conoscere anche all'estero la cultura italiana**. Proprio per questo motivo, la Delegazione si impegna, quando è possibile, a divulgare il messaggio accademico anche in inglese, traducendo alcune pubblicazioni o editandone delle nuove, come quella, ora in progetto, su come si mangiava ai tempi di **Dante**.

*Molti interventi e interessanti proposte culturali*

Molti gli interventi sull'interesse che la cultura e la civiltà della tavola italiana suscitano nelle Americhe, a partire, per esempio, dal Delegato di Montevideo **Manuel Ascer**, il quale ha sottolineato il consenso per l'Accademia da parte di coloro che sentono viva l'italianità, che ne amano la cucina, che addirittura vestono all'italiana. Anche la Delegata di New York, **Roberta Marini De Plano**, ha testimoniato il desiderio di molti americani di approfondire la cultura italiana, e potrebbero farlo anche attraverso la divulgazione dei bei libri editi dall'Accademia, se fossero tradotti in inglese. Il problema della lingua, nei vari Stati, accomuna un po' tutti i partecipanti: c'è

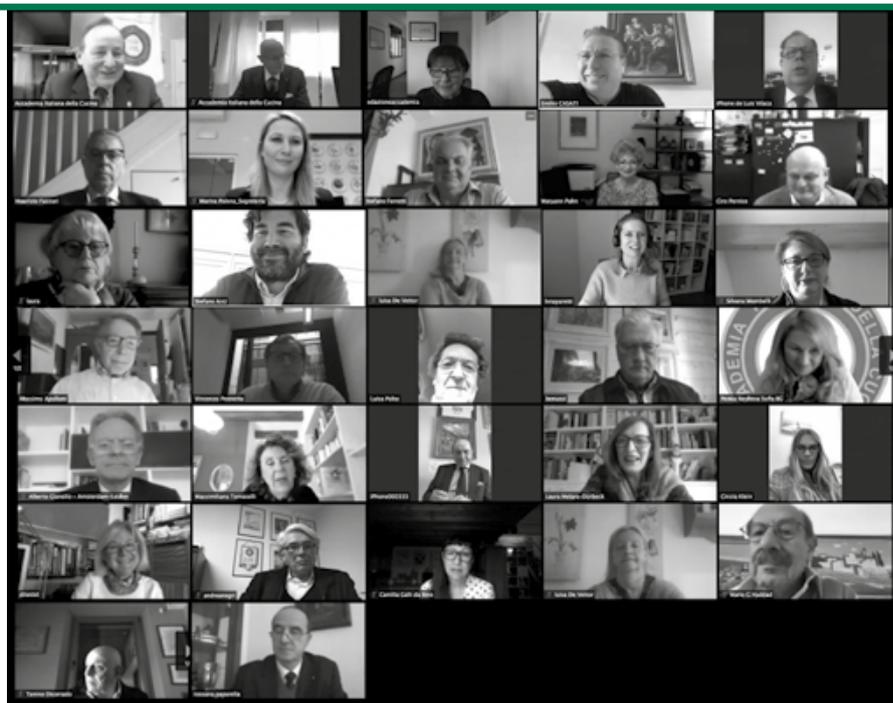


chi, comunque, in alcune occasioni, si preoccupa di far tradurre *in loco* alcuni testi importanti: è il caso, per esempio, del Delegato di San Paolo, **Gerardo Landolfo**, che ha ricordato la traduzione dell'Artusi in portoghese di qualche anno fa e ha lanciato una sua idea sulla possibile realizzazione di una pubblicazione che riguardi la "pseudo" cucina italiana, quella, cioè, nata dagli emigranti, magari non più praticata in Italia o mai esistita, ma i cui piatti all'estero rappresentano l'Italia (vedi i cappelletti alla romanesca, gli spaghetti con le polpette...). Gli ha fatto eco il Delegato di Boston, **Gianfranco Zaccai**, proponendo di dedicare spazio alle tradizioni gastronomiche dell'Istria: dalle ricette degli esuli a quelle degli italiani ivi rimasti, alle preparazioni degli istriani. Paolo Petroni, dopo aver accolto con favore la proposta, ha affrontato gli altri argomenti all'ordine del giorno (la nuova App dell'Accademia, il Tema dell'anno 2021, la situazione della Guida ai Ristoranti e i diplomi dell'Accademia). Si è poi congratulato con gli intervenuti per le iniziative intraprese nei rispettivi territori, per incontrarsi anche virtualmente con i loro Accademici, in questo momento difficile, ribadendo il piacere di essere stati insieme, come in una grande famiglia che parla la stessa lingua.

### Europa, Africa e Medio Oriente nella seconda macroarea

Dopo il saluto del Presidente Petroni, che si è detto compiaciuto di poter avere l'occasione di incontrare Delegati e Legati esteri con i quali dialogare insieme, il Segretario Generale, **Roberto Ariani**, si è rivolto con grande affetto ai partecipanti, esprimendo la sua forte emozione nel poterli sentire e vedere tutti, come, d'altra parte, era avvenuto nella precedente riunione.

Paolo Petroni si è compiaciuto dell'importanza del numero delle Delegazioni (67) e Legazioni (21) all'estero, che costituiscono un saldo punto di riferimento per l'Accademia, facendone **l'Associazione più presente nel mondo** (in 50 Paesi) e ricordando la recente fondazione



delle Legazioni di Osaka e Strasburgo e Metz. Si è poi congratulato per la nomina dell'Accademico onorario di Berlino (dopo esserlo stato di Istanbul), Ambasciatore **Luigi Mattiolo**, a consigliere politico di **Mario Draghi**. Ha quindi illustrato le caratteristiche della **nuova App**, in italiano e in inglese, che consente di avere il mondo dell'Accademia a portata di mano e di poter **consultare il Carnet** dal quale contattare direttamente ogni Accademico nel mondo (modalità assai comoda soprattutto in questo momento in cui molte Delegazioni ne stanno invitando altre a partecipare a diversi webinar). La Legata di Riad, **Luisa De Vettor**, che l'ha subito scaricata, ne ha messo in evidenza l'utilità e la piacevolezza dell'impostazione. Il Delegato della Svizzera Italiana, **Emilio Casati**, ha riportato l'esigenza di molti Accademici di avere la possibilità di accedere al Carnet anche da pc, oltre che da smartphone e tablet. Il Presidente Petroni ha comunicato che è già allo studio tale opzione.

### Può sembrare strano, ma la situazione attuale ha favorito i contatti tra Accademici

Alla Delegata di Francoforte, **Laura Melara-Dürbeck**, che ha evidenziato come l'isolamento di questi mesi abbia fatto sentire gli Accademici di tutto il mondo

più vicini, condividendo momenti interessanti, anche attraverso convegni virtuali, ha fatto eco **Luciano Garzelli**, Delegato del Principato di Monaco, entusiasta di fare gruppo per condividere idee ed esperienze. Il Vice Delegato di Dubai, **Stefano Ferretti**, ha constatato l'utilità di poter viaggiare virtualmente senza spostarsi, scoprendo con orgoglio di far parte di una meravigliosa realtà. Un vivace gruppo WhatsApp, creato dalla Delegazione, ha favorito scambi di notizie, ricette, commenti, mentre una serie di piacevoli aperitivi via Zoom ha permesso di avvicinare persone lontane come l'enologo che illustra il vino scelto e lo chef che prepara un piatto in abbinamento. Il Delegato di Londra, **Maurizio Fazzari**, ha riscontrato un elevato gradimento dei suoi Accademici per la realizzazione di un *editing* degli eventi virtuali organizzati via Zoom; a sua volta **Massimiliana Affanni Tomaselli**, Delegata di Malta, ha sottolineato la compattezza del gruppo WhatsApp che si riscontra in occasione di cene in *delivery*.

Tra gli altri argomenti in scaletta, molto apprezzamento, da parte degli intervenuti, per il nuovo volume accademico sulla **Storia della cucina italiana a fumetti**, di prossima pubblicazione, che potrà offrire, ha sottolineato Petroni, l'occasione per creare eventi di presentazione presso Ambasciate, Consolati, Istituti di Cultura. Circa le numerose richieste di traduzione del libro, il Presi-



dente ne ha prospettato la fattibilità, prima di concludere l'incontro ringraziando tutti per la bellissima esperienza condivisa.

### *Gli incontri si sono conclusi con Asia, Estremo Oriente, Australia*

La riunione via Zoom si è aperta con un giro di tavolo virtuale sulla situazione che stanno vivendo i vari Paesi della terza macroarea, nella quale l'andamento della pandemia e delle vaccinazioni è estremamente diverso. In India, ha fatto notare la Legata di Mumbai, **Stefania Scapicchio**, la vaccinazione segue un iter regolare e molto attento, anche se ancora non è esteso agli stranieri. **Marco Loporati**, Delegato di Shanghai, ha delineato una situazione senza gravi problemi di Covid e quindi la Delegazione sta ripartendo con idee e impegno nell'organizzare nuove riunioni conviviali, tra le quali una su Dante, nei prossimi mesi. Anche il Delegato di Singapore-Malesia-Indonesia, **Giorgio Maria Rosica**, ha segnalato la ripresa della convivialità al ristorante sia pure con distanziamento. Diversa la situazione a Tokyo, ha fatto notare la Legata **Emanuela Orighi**, in quanto si vive in uno stato di emergenza,

le vaccinazioni vanno a rilente e i ristoranti sono chiusi dalle ore 20. In Australia, la situazione è più favorevole: ad Adelaide, ha affermato la Legata **Francesca Portelli**, non ci sono molte limitazioni; i ristoranti sono aperti e l'attività di cooptazione di nuovi Accademici prosegue fattivamente. A Brisbane, il Delegato **Santo Santoro** ha organizzato diverse cene con molti organi istituzionali, in quanto si vive in condizioni pressoché normali. A Hong Kong, ha fatto notare il Delegato **Savio Pesavento**, gli Accademici lavorano con passione, interesse e grande impegno per divulgare la cucina italiana. La Delegazione ha organizzato diversi eventi ai quali è sempre presente il Console Generale e ha in previsione di celebrare l'anniversario della morte di Dante invitando molti personaggi italiani illustri.

### *Gli altri temi all'ordine del giorno*

Il Presidente Petroni, nel dare seguito ai vari temi previsti per la riunione, ha esortato a far scaricare dagli Accademici la **nuova App** e poi ha ricordato il **Tema dell'anno**, auspicando che si possa celebrare in presenza, in tutto il mondo, la cena ecumenica. Ha inoltre spiegato che, essendo momentaneamente sospesa la

pubblicazione della **Guida ai Ristoranti**, è necessario tenere aggiornata quella via web, segnalando i locali chiusi per sempre, che verranno tolti, e quelli, invece, chiusi temporaneamente, evitando di inserire luoghi aperti da poco tempo, senza un minimo di tradizione. Un invito, infine, a consegnare i **Diplomi di Buona Cucina**, per premiare i ristoranti che operano nel rispetto della tradizione e della qualità della cucina italiana all'estero, e il **premio "Massimo Alberini"** riservato agli esercizi commerciali che, da lungo tempo e con qualità costante, producono alimenti lavorati artigianalmente. Un importante annuncio ha concluso le tre riunioni: il 22 maggio prossimo si terrà la **XVIII Assemblea ordinaria dei Delegati**, in modalità telematica, per il rinnovo delle cariche istituzionali dell'Accademia. La votazione avverrà nel rispetto della sicura identificazione degli aventi diritto e dell'assoluta riservatezza. Il piacere di essersi potuti incontrare, di aver scambiato idee e progetti, di aver condiviso opinioni e iniziative è stato espresso da tutti i partecipanti e il Presidente Petroni ha sottolineato che l'occasione di vedersi e di stare insieme è stata addirittura superiore a un incontro in presenza, dove non sempre è possibile dialogare contemporaneamente.

**Silvia De Lorenzo**



# Pensieri, racconti, ricette

*Pubblichiamo la terza e ultima parte delle testimonianze sul lungo periodo di lockdown vissuto dagli Accademici.*

### SINGAPORE-MALAYSIA-INDONESIA

## A tavola dopo il coronavirus: i nuovi scenari alimentari

**L**a pandemia che si è abbattuta con la forza di un meteorite sul nostro Pianeta ci sta rendendo, nostro malgrado, protagonisti di una pagina di Storia.

Nel giro di poche ore, siamo diventati soggetti di un cambiamento travolgente, affrontato sotto la spinta della paura e del dolore e per questo difficile da sostenere in maniera lucida e consapevole. Il filtro della lontananza geografica può essere utile per una osservazione più distaccata, specialmente se ciò avviene da un osservatorio privilegiato quale è Singapore dove l'epidemia, per quanto diffusa e tenace, è stata finora gestita con un maggiore controllo del contagio. Da qui, dunque, alcune riflessioni sul futuro che ci attende, non solo negli scenari più urgenti della salute e dell'economia, ma anche delle abitudini a tavola.

Una delle grandi lezioni della Storia è che a ogni guerra corrisponde un cambiamento delle abitudini alimentari dei popoli coinvolti. È accaduto con la Prima guerra mondiale che ha dato una grande spinta alla nascente industria manifatturiera (prodotti conservati e congelati) e ha plasmato una nuova identità culturale con la capillare diffusione della pasta secca, ben presto simbolo della cucina italiana, da Nord a Sud. È accaduto con la Seconda guerra mondiale, il primo conflitto destinato a coinvolgere in modo drammatico anche la popolazione civile e che ha nel "pane nero" il simbolo della lotta per la sopravvivenza quotidiana. Razionamento, mercato nero, razzie di raccolti, in casi estremi anche carestie sono i tanti volti della fame, il nemico comune di un'Europa devastata dal conflitto.



La resistenza che si consuma a tavola si nutre della rassegnata consapevolezza di chi ha imparato a coltivare orti dietro casa e a creare ricette con poco, fondando i presupposti per concetti moderni, dal km 0 alla lotta agli sprechi che, sebbene figli della società del benessere, hanno le loro radici nella dura realtà di quel periodo.

Pur con caratteristiche molto diverse, la pandemia che ci sta colpendo in questi mesi è una guerra. Il nemico, invisibile ma non per questo meno reale, ha riaccessato in noi italiani paure antiche, sfogatesi anche sul versante del cibo, dal saccheggio dei supermercati alla esagerata produzione di pani e di pizze, altri simboli della nostra identità. Inevitabile, quindi, l'interrogativo su quello che ci attenderà, una volta usciti dalla zona del pericolo.

Dopo un decennio di cucina sempre più spettacolarizzata e virtuale, torneremo alla dimensione intima e reale dei forni e dei fornelli? Oppure riempiremo in massa quei ristoranti adesso inaccessibili per decreto, ma su cui la scure della crisi si era abbattuta anche prima della diffusione del virus? O ci convertiranno invece al cibo da asporto, allontanandoci da secolari abitudini alimentari, legate tanto alle nuove ricette quanto alla metodologia di consumo? E infine, avremo tutti una scorta di lievito di birra nel frigo, accanto al disinfettante per le mani nella borsa e alla mascherina nell'armadio? Tante domande su cui, come Accademici, possiamo soffermarci, per ingannare il forzato tempo libero di questi giorni, nella speranza che le risposte, anziché volare nel vento, siano davvero dietro l'angolo perché "abbiamo tanta voglia di ripartire con grande vigore". (Alessandra Uccello, Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia)

### SPOLETO

## Sapori recuperati

**I**n Umbria non si è scatenato il pandemonio. Nella regione, dove tutto scorre più calmo, anche quest'epidemia ha avuto, almeno finora, un effetto meno violento: siamo anche noi passati da una situazione di disagio a una di vera emergenza ma forse non è stata catastrofica come è apparso nei notiziari di altre regioni.

In Umbria qualcuno di noi poteva uscire nel giardino o nei dintorni di casa e dedicarsi alla raccolta delle erbe spontanee.

Asparago, turione succoso e quasi croccante di un cespuglietto spinoso; oggetto di gare infinite tra i ragazzini; prodotto selvatico della terra che per la sua capacità di mimetismo viene definito "democratico", in quanto riesce ad accontentare tutti i raccoglitori; contenitore, nell'asparagiaia, di animali favolosi e favolistici: dalla serpe alla vipera (mai vista) fino al temibile (mitologico) Regolo; diuretico, blandamente lassativo e per questo considerato agevolatore del dimagrimento.

Esso ama tuffarsi in unte e gaudenti piscine di pomodoro e aglio im-



biondito o crogiolarsi al calore tiepido di una pentola in compagnia di uova sbattute.

Le prime uscite per la raccolta, complice un tempo tiepido, nella seconda metà di febbraio; riduzione dei bottini per la successiva siccità, poi la pioggia lieve continua per tre giorni e finalmente l'abbondanza; il suo sapore forte e amaro ha invaso pranzi e cene di noi confinati in campagna.

Stricolo, strigolo (*silene inflata e/o vulgaris*), erbetta timida e riservata, né troppo al sole né troppo all'ombra, spesso in famiglie di svariati esemplari (pezze) che fanno la gioia del raccogliitore. Vanno prese le parti apicali della pianta, con delicatezza per non rovinare la radice, usando l'unghia del pollice mentre si tira via la tenera punta.

L'insegnamento alla raccolta è quasi sempre da una persona più anziana, incredibile come insieme vengano forniti raccomandazioni (ordini) che riguardano il prodotto da raccogliere, l'ambiente, il futuro: "Lascia qualche punta non raccolta ai bordi della pezza in modo che faccia i semi e si allarghi ancora l'anno prossimo". Queste piccole gioie dei prati e delle ripe si possono gustare fresche: il sapore è erbaceo, dolce, leggermente mandorlato. Diventa un'ottima insalata ricca di minerali, lenitiva, antinfiammatoria... Rosolata! Si esalta, tira fuori tutti gli aromi, cambia carattere, diventa amarognola e aggressiva e prepotentemente assalta ogni cibo, una rivoluzione! Invade frittate, s'insinua nelle schiacciate, si tuffa nelle zuppe e cattura gli spaghetti, diventa star della fojata (vedi alla voce sagre) creando una vera e propria "dipendenza".

Piegati, col bastoncino a frugare tra i cespugli, accucciati o in ginocchio per raccogliere le erbe spontanee, queste restrizioni sanitarie hanno avuto un risvolto inaspettato: un viaggio, con i sapori, a ritroso nel tempo; una rivincita sui "cittadini"; un momento di serenità che presto spero raggiunga tutti.

(Giuseppe Benedetti del Rio, Delegato di Spoleto)

## Una storia del tempo di guerra

**A**ll'improvviso si è abbattuta su tutti noi una condizione che sembrava relegata a un passato oramai lontano: l'isolamento. Ognuno chiuso nella propria casa ha dovuto reinventarsi la vita o, i più fortunati, fare ricorso alla propria cultura per vivere "finalmente" secondo modelli più coerenti con il lento scorrere del tempo. In uno stile di vita che sembrava fare a meno del mondo naturale, come lo avrebbe definito uno scolastico del XII secolo, basta poco per entrare in crisi: una forte e improvvisa nevicata, *et voilà* l'alta velocità dei treni si blocca, le autostrade diventano impercorribili e gli aeroporti si chiudono; mentre noi, oramai incapaci di poter credere che la tecnica possa essere sconfitta dalla natura, l'unica cosa che sappiamo fare è diventare monadi impazzite che, pigiando sullo smartphone, cercano una soluzione impossibile.

Occorre però sottolineare che in tali momenti la tecnica ci viene in aiuto e il maledetto/benedetto smartphone in qualche modo ci permette di rompere l'isolamento, di rimanere in contatto con gli amici, a scambiarsi opinioni, spesso in attimi di vera goliardia che ci fa rivivere, almeno per chi scrive, una giovinezza oramai passata. Tra tanti messaggi e foto mi è arrivata quella, che penso essere unica, in cui la madre di un mio amico, a 96 anni, stende la pasta col suo bravo mattarello. Già l'isolamento per molti è stato un volano per riscoprire la cucina e i suoi tempi naturali: la lenta lievitazione delle paste, gli arrostiti nel caminetto, gli impasti per le sfoglie.

La storia che racconterò è ambientata a Norcia, la patria di Benedetto, il quale potrebbe, in questo momento particolare, con la sua Regola ritrovare, per esempio, la *stabilitas* e il silenzio (*sic*), in uno dei tanti paesi dell'alta Valnerina.

Era tempo di guerra, il periodo più brutto; i tedeschi erano scesi in Italia e si erano spinti anche lassù nel vano tentativo di contrastare i partigiani. Si erano accuartierati nell'unico palazzo del paese che dominava un incrocio militarmente importante. In quel palazzo abitava una famiglia a me cara, con tre ragazzi adolescenti abituati a vivere all'aria aperta e a godere dei giochi di un tempo con al centro tutto quello che si poteva inventare sulle rive di un fiume, anzi, nel caso particolare, di due fiumi con barca annessa. Si era all'antivigilia di Natale e per tradizione in quella famiglia, la sera del cenone, l'anguilla e i gamberi di fiume



erano immancabili. Al centro di uno dei due fiumi c'era un isolotto abbastanza grande, collegato alla riva da un ponticello in muratura, dove venivano di solito coltivati i fagioli della regina. Chi scrive ha avuto la fortuna di conoscerlo, di giocarci, di pescarci e di catturare i gamberi di fiume con una rete dove era assicurata la coda di un baccalà. I tre ragazzi attendevano con impazienza lo scendere della sera per calare dal ponticello la nassa e la rete col baccalà per catturare l'anguilla e i gamberi. I genitori, e soprattutto la severa e amata nonna Ginevra, vietarono loro di uscire da casa la sera e la notte, perché in quel periodo non era consigliabile. Voleva dire che per quell'anno, a dispetto della tradizione, per il cenone si sarebbe fatto a meno sia dell'anguilla sia dei gamberi. Tuttavia, la caparbia, lo spirito d'avventura e l'incoscienza fanno parte, di solito, del carattere di un adolescente. Quando tutta la casa si addormentò, ufficiali tedeschi inclusi, i tre ragazzi si alzarono e, approfittando della porta di servizio sul retro della casa, sgattaiolarono fuori, poi giù di corsa attraversarono tutto di un fiato la strada che portava a Norcia, l'azione più pericolosa, e poi via attraverso i campi fino all'atteso ponticello per calare gli attrezzi della pesca. Poi di nuovo, tutta di un fiato, la strada di ritorno fino a casa. Trascorsero svegli il resto della notte, tanta era stata la tensione accumulata. Svegli e pieni di preoccupazioni per non aver forse assicurato bene la corda della nassa o quella della rete. Appena giorno, quando la casa tornò a riempirsi di rumori familiari e di voci nuove, i tre si alzarono e, dopo aver fatto colazione con la marmellata di more, fatta da nonna Ginevra, il burro e il latte che portavano le ragazze di N\* dei Casali, si precipitarono sul ponticello e non senza una certa qual trepidazione tirarono le corde della nassa e della rete e si accorsero di aver fatto una buona pesca: due anguille e una quantità più che soddisfacente di gamberi. Tornarono a casa con il bottino, sicuri che il pescato avrebbe fatto passare in secondo piano la giusta paterna, che fu piuttosto blanda. Dopo sessant'anni, uno dei tre ragazzi, quando raccontava questa storia, sembrava quasi estraniarsi e gli occhi gli si illuminavano di una luce diversa, la luce della gioventù. È fondamentale, in conclusione, ricordare che fine fecero le anguille e i gamberi. Le prime furono infilzate sullo spiedo con le immancabili foglie di alloro, mentre i secondi in padella. Ah, dimenticavo, il primo piatto: spaghetti conditi col tartufo nero di Norcia, ovviamente.

(Adriano Farinelli, Accademico di Spoleto)



## TERRE MODENESI

### Sola in cucina, ricordando i sapori dell'infanzia

**L**e mani in pasta, movimenti cadenzati per "menare" l'impasto. Nella cucina silenziosa i ricordi affiorano. Sono stata una bambina inappetente, lunga a mangiare, dalla facile vena irritativa capace di piegare posate. M'interrogo sulle prime suggestioni del cibo e i primi sapori che riesco a ricordare, e che risalgono agli anni che segnano il dopoguerra.

Il pane, l'odore e il sapore. Mia madre disponeva di una bicicletta con due seggiolini, uno davanti per mio fratello, più piccolo di due anni, e uno sulla ruota posteriore per me, e di due capaci sporte di paglia appese al manubrio, che si bilanciavano l'un l'altra, per le spese.

Il primo appuntamento era col mugnaio, che al nostro arrivo compariva bianco di farina anche sui capelli e le ciglia, e motteggiava la mamma, chiedendole se voleva la farina delle galline o quella fina. Mia madre rispondeva ridendo, "fiore, fiore, la guerra è finita!". Il mattino dopo, di buon'ora, prima di raggiungere l'asilo, con le due sporte piene dell'impasto che durante la notte si era lievitato, ci recavamo dal fornaio. Nella parete di bianche mattonelle si aprivano neri e pesanti sportelli che svelavano cibi in cottura. La mamma otteneva dai fornai, uno tondino e piccoletto, l'altro alto e magro, che le rimpastassero il composto infreddolito, per dargli nuovo vigore, poi formava le pagnotte e le lasciava lievitare sul bancone fino al momento che fossero giudicate pronte per la cottura. Il ritiro avveniva a mezzogiorno, prima di venirci a prendere: un pezzettino in mano, caldo e fragrante, era una consolazione e l'appunto di un sapore! Il pane apre al ricordo del burro e del latte: andavamo in campagna a prendere il latte con il bidoncino apposito, e correvamo nella stalla, dove Levoni stava mungendo le mucche, e ci aspettava con due bicchieri ben lavati e pronti su una vicina balla di paglia. Ognuno porgeva il suo, e lui lo riempiva con cura direttamente dal capezzolo, creando un'abbondante schiuma. Tiepido, saporito, dipingeva grandi baffi sulla bocca!

Poi si andava al caseificio a prendere un bel panetto di burro, e poi a casa, dove pane, burro e zucchero costituivano la merenda d'inverno! Il gusto del bianco! Ma un altro sapore invernale viene di richiamo, quello della neve! Le neviccate erano di fiocchi larghi e abbondanti che si posavano anche sui davanzali, creando un facile invito. La mamma, ridendo, apriva la finestra, toglieva i primi fiocchi e metteva nei bicchieri la neve, su cui versava qualche goccia di saba e ce li offriva: come ci piaceva! Più grandini, tornavamo da soli a casa da scuola, con un nutrito numero di compagni che man mano si assottigliava raggiungendo le proprie abitazioni, tra corse, spintoni e palle di neve. Avevamo stivaletti imbottiti, ma bassi e i calzettoni al ginocchio e pantaloni e gonna a pieghe sfioravano la coscia. Arrivavamo a casa infreddoliti, e mamma ci levava scarpe e calze, e ci permetteva di stare seduti vicino alla stufa economica con il forno aperto, i piedini sulla calda imboccatura. Ci dava due cucchiari e due ditali e un po' di farina di castagne che pressavamo negli inusuali contenitori, ponendoli sul ripiano della stufa fino a che si abbrustolivano e potevamo rovesciarli e gustarli. Questo lo facevamo anche con pezzi di pastella tirata a mano,



che divenivano croccanti! Ecco, germoglia il ricordo del gusto dei fiori: il maggio mariano faceva scendere in processione la statua di Maria, dal Santuario della Pieve alla Parrocchiale, e l'uso era quello di ornare i punti d'entrata alle case con decori floreali per invocare protezione. Noi bambine raccoglievamo nei cesti fiori d'angelo, rose rosse, bianchi grappoli di acacia, azzurre infiorescenze di glicine. Sedute a terra, mentre seguivamo il disegno impostato del monogramma, ridendo succhiavamo, piccole api, i fiori degli angeli, di acacia e di glicine nella parte posteriore e posavamo le corolle in fila. I petali di rosa rossa li adattavamo sulle labbra a simulare il richiamo del rossetto per manifestare la voglia di crescere, ma finivamo poi per masticarli. Come dimenticare questi sapori? Giugno portava il gusto della frutta, con la seduzione delle morette di Vignola e delle pere di San Giovanni: la gioia sublime di arrampicarsi sulle piante, ignorando le scale, graffiandosi le gambe per dimostrare abilità e raccogliere sui rami più alti, rimpinzandosi, i frutti più maturi e caldi di sole dal sapore pieno e impareggiabile!

L'estate suggeriva una variante nella merenda: pane, olio, pomodoro e sale erano la sosta prelibata che introduceva i gusti della terra natale di mio padre, la Sicilia, che nell'autunno si arricchivano di quelli mandati in pacco dalla nonna Rosa, l'unica nonna che avevo, anche se lontana, che inviava inanellate collane di grosse nocciole e stampi ricolmi di mostarda di fichi d'India, asciugata nel camino, con un vago sentore di cenere. E l'acqua, per noi bimbi quella del rubinetto a volontà, ma, se nessuno vedeva, pescavamo in ghiacciaia la bottiglia con il tappo a puff riservata solo al papà con polvere d'idrolitina: un sapore diverso e un gradevole pizzicorino in gola che volevamo sperimentare. Questi dunque i sapori base, che si sono arricchiti solo in età più matura, con disappunto dei miei genitori, e un grande smacco per mio papà, che aveva sempre provato senza successo a farmi mangiare il pesce, di cui era ghiotto, quando, di ritorno da una delle prime uscite con il mio, allora, ragazzo, che contemplava di raggiungere Fiumalbo, mangiai, spinata da lui, una bella trota alla livornese! Intanto il pane ha preso forma e il suo cuocere mi avvolge nel calore profumato del suo abbraccio narrante!

(Rosalba Caffo Dallari, Delegata di Terre Modenesi)

### Pane alla ricotta

**Ingredienti:** 500 g di farina 00, 250 g di ricotta, 1 uovo (tra i 60 e i 70 g), 20 g di lievito di birra, 15 g di olio d'oliva, 7 g di sale, 15 g di zucchero, 150 g di latte intero.

**Preparazione:** impastare bene tutti gli ingredienti, far riposare per 10 minuti. Formare i pani (come nella foto), usando stampi di silicone e mettendo, per le rose, 90 g di pasta ognuna, e, nell'altra forma, 3 palline sotto e una sopra di 20 g ciascuna. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

### TORONTO-ONTARIO

## Scaccia ragusana e cannoli siciliani per Pasqua

**M**ia moglie Laura e io siamo canadesi, ma di origini siciliane. I miei genitori vengono da Termini Imerese, vicino Palermo, e quelli di Laura da Ragusa e Pachino. Durante il nostro isolamento domestico, ci divertiamo a preparare alcuni dei piatti tradizionali siciliani che ci vengono insegnati dai nostri genitori e nonni. Per Pasqua, abbiamo preparato due pietanze speciali: la prima, la scaccia ragusana (conosciuta nel dialetto siciliano come *vuotta vuotta*). La nostra versione è fatta con salsa di pomodoro, basilico, il famoso formaggio caciocavallo (che per fortuna siamo in grado di acquistare a Toronto) e un altro ingrediente, come cavolfiore, acciughe o melanzane. La madre di mia moglie, Franca, ha insegnato a nostra figlia come fare l'impasto e lei è una maestra nel prepararlo in una consistenza meravigliosa. Era delizioso!! L'altra preparazione sono stati i cannoli. Abbiamo realizzato i gusci con farina, vino Marsala e una tazza di caffè espresso. Per il ripieno, utilizziamo semplicemente la ricotta zuccherata e, per finire, cospargiamo di zucchero a velo e un po' di cannella. Un dessert buonissimo che ha riportato alla memoria la nostra infanzia quando guardavamo le nonne preparare questa prelibatezza. Allego un'immagine di mia moglie che mostra con orgoglio l'impasto di cannoli prima di formare e friggere i gusci.

Quando saremo in grado di riunirci di nuovo insieme come una famiglia, cercherò di realizzare il famoso piatto di pasta, chiamato "timpano", che è stato presentato nel film americano *Big Night*. Sugerisco a tutti gli Accademici che amano il nostro cibo e la nostra cultura di guardare questo film che dovrebbe essere disponibile su Netflix o altri servizi di streaming. Non è solo il mio preferito sul cibo: è una cronaca che scalda il cuore dell'esperienza degli immigrati italiani in America.

(John Formusa, Accademico di Toronto-Ontario)



## Sette storielle al tempo del *coronavirus*

Un virus, di grandezza infinitesimale e sconosciuto, ha messo in ginocchio l'umanità e tutta la sua scienza. E per causa sua il modo di vivere di milioni, anzi di miliardi di persone è cambiato e cambierà. E così ho voluto scrivere sette racconti, uno al giorno per una settimana, con le ricette "al tempo del *coronavirus*", che vogliono essere un

ricordo, forse una memoria un po' surreale, di un periodo ben preciso della nostra esistenza, e chi lo ha vissuto certo non lo dimenticherà. I racconti sono inventati, forse anche esagerati e certo volutamente "leggeri" in un momento di per sé assai pesante. Sono storie semi-serie di accadimenti familiari che potrebbero succedere in questi tempi di emergenza da *coronavirus*. Li ho raccolti in un volumetto, per Maria Pacini Fazzi Editore, in vendita a 10 euro, il cui ricavato verrà devoluto in beneficenza per l'acquisto di prodotti alimentari da consegnare alle persone bisognose, attraverso diverse as-

socializzazioni e le parrocchie. Una piccola cosa, ma se è unita alla possibilità di fare del bene, anche se in maniera minimale, a chi è meno fortunato, allora, forse, avrà avuto uno scopo che va al di là del semplice passatempo o divertimento. (Ruggero Larco, Delegato del Valdarno Fiorentino)



## CALENDARIO DELLE MANIFESTAZIONI ACCADEMICHE 2021

### APRILE

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"

23 aprile - **Pescara**  
Incontro online "A tavola con Dante Alighieri e Napoleone Bonaparte"

### MAGGIO

22 maggio  
XVIII Assemblea ordinaria dei Delegati  
(modalità telematica)

### GIUGNO

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

## La funzione sociale dei bar

Oggi 12 maggio dell'anno Covid-19, un miraggio mi sorprende appena uscito di casa con il cane. Intravedo un bar aperto; aperto si fa per dire: lo sbarra un malinconico tavolo bianco, con le ciotoline dello zucchero e i cucchiaini a perdere, di plastica trasparente. Mi avvicino e, dubitoso, chiedo se si può avere un caffè. Mi godo un buon caffè, anche se in contenitore d'asporto, ma va bene lo stesso perché è il primo "al bar", dopo quasi tre mesi di clausura.

Quanto mi era mancato il bar? Non ne sono mai stato un *habitué*, alieno dal gioco delle carte, inorridito dalle macchine mangiasoldi, eppure il bar mi era mancato. Quante volte mi è capitato di uscire all'alba ed ecco la santa brioche con il cappuccino a venirmi incontro, o a spezzare la mattina di lavoro con il solito caffè. E stando spesso fuori casa l'intera giornata, il bar si mostrava caldo asilo per lo spuntino di insalata mista o robusto panino. E perché no, il piacere dell'aperitivo con un amico, il Milano-Torino accompagnato da tartine di ogni genere, crudità varie e patatine croccanti; l'apericena mutato in cena con golosità proibite che ogni tanto è bello condividere. E che dire della condivisione d'una partita, la tua squadra in campo, con un gruppo di "gobbi" assatanati, invece che soffrirli nella solitudine di casa, dove a ogni urlo corrisponde la riprovazione annoiata dei famigliari privati della quiete. Il bar, infine, è per me il luogo ideale per definire accordi, fuori da uffici e laboratori, ove un caffè corretto chiarisce le idee e stempera i contrasti. Un po' di storia di bar e caffè.

La bottega del caffè di goldoniana memoria, tipo il "Caffè Florian" in piazza San Marco, è il cuore di un vicinato, il luogo dove si smussano le acredini e si redimono le devianze. Caffè e cultura si sono alleati nel "caffè letterario" e prima ancora nel "caffè filosofico" francese, ove si incontravano i Diderot, Voltaire o Montesquieu e Rousseau; ove ferveva lo scambio di idee e, fra una tazza di caffè e il cocktail di nuova invenzione, si alimentavano i movimenti culturali. Letteratura e gastronomia hanno sperimentato scorciatoie di buone intese. Alle "Giubbe Rosse" di Firenze potevi incontrare Carlo Emilio Gadda e Carlo Bo, Saba e, prima del Nobel, Quasimodo e Montale; al "Rosati" di Roma Pier Paolo Pasolini, Elsa Morante e Alberto Moravia; nei caffè di via Veneto, Flaiano e Fellini litigavano con affetto. Il caffè "Clerici" di Luino ha fatto da sfondo a *Venga*



Via Veneto, il produttore Angelo Rizzoli insieme a Federico Fellini e Anita Ekberg



a prendere il caffè da noi, il film di Alberto Lattuada, da un racconto di Piero Chiara che quel caffè aveva a lungo frequentato. Il bar è entrato nella lingua italiana a fine 1800: in inglese sta per "sbarra", la balaustra del banco ove si servono liquori ad avventori seduti su sgabelli.

Si riaprono ora, ristrutturati e arredati da architetti di vaglia, locali ai quali la qualifica di "bar" sta stretta; dove trovi libri e riviste, ascolti dal vivo musica di buon livello e puoi fruire di postazioni internet e di lettori multimediali, quindi lavorare indisturbato o trovare nell'affollamento spunti per il libro che stai scrivendo (come avviene a più d'uno scrittore contemporaneo).

Il bar finisce per assumere i contenuti del luogo dove è ubicato: bar degli Avvocati presso i tribunali; bar delle Arti presso musei, gallerie d'arte e teatri; bar dell'Ospedale fuori o dentro le strutture; bar della Stazione per gli utilizzatori dei treni e passanti; bar Sport dei quartieri popolari (ove il tifo non si vergogna di manifestarsi ma si incanala in urbanità dei modi), tutte espressioni d'una funzione sociale.

(Claudio Borroni, Delegato di Varese)

### Il risotto degli Accademici varesini

Tra le iniziative intraprese per sentirsi vicini durante il lockdown, c'è la creazione di gruppo Whatsapp per conversazioni veloci tra Accademici e per scambiarsi le foto delle riunioni conviviali a casa, realizzate ogni domenica sera. In occasione della prima, con tema il risotto, alle 20 e un minuto sono arrivate 18 immagini dei piatti degli Accademici con addirittura alcuni video che raccontano il procedimento. La prossima riunione conviviale avrà come tema gli spaghetti. Alcuni inviano manicaretti realizzati al momento ed è bello verificare che il gruppo c'è ed è sentito da quasi tutti. (C.B.)



Risotto Maino



Risotto Ribolzi



Risotto Bertolè



Risotto Galimberti

## VERCELLI

### Menu di Pasqua ai tempi del Covid-19

**A**l tempo di Covid-19, quando "distanziamento sociale" è un imperativo categorico, il nostro dovere civico è quello di rispettare le regole stabilite per rallentare la diffusione del contagio, ma anche quello di guardare l'orizzonte e mantenere vivo lo spirito di gruppo, la coesione di intenti e di valori che ci hanno fino a ora guidati. Ma, se non è possibile riunirci, perché non organizzare "un pranzo di Pasqua virtuale" in cui gli Accademici possono partecipare proponendo la ricetta di un piatto che viene realizzato nella loro famiglia o che è un ricordo o un desiderio da assaporare? Non ho posto limiti. A ciascuno era data la possibilità di scrivere la ricetta come voleva, riportando ingredienti e preparazione. Ne è nato un curioso ricettario in cui ciascun

Accademico ha rivelato il suo approccio con il cibo, smentendo anche il pregiudizio di genere per cui le donne preferiscono cucinare i dolci. Ben tre Accademici si sono rivelati provetti pasticceri proponendo deliziosi dessert.

L'Accademico Matteo Pagetti ha consigliato i vini da accompagnare ai piatti proposti. L'Accademico Luca Donzelli ha impaginato le ricette e ideato la copertina.

Tutti hanno collaborato ed ecco il Ricettario ai tempi del Covid-19.

(Paola Bernascone, Delegata di Vercelli)



### Costolette d'agnello e carciofi impanati

**Ingredienti** (per 4 persone): 12 costolette di agnello, 3 carciofi, pane grattugiato, 3 cucchiaini di parmigiano, 1 uovo, farina, olio e sale.

**Preparazione:** in un piatto mescolare il pane grattugiato con il parmigiano e il sale. Sbattere l'uovo in una ciotola e versare la farina in un altro piatto. Passare le costolette prima nella farina poi nell'uovo e infine nel pane grattugiato. Prendere una placca da forno, foderarla con la carta forno, avendo cura di ungerla, e adagiare le costolette impanate. Pulire i carciofi, dividerli in 4, impanarli nella stessa maniera e metterli insieme alle costolette. Versare dell'olio sulle costolette e sui carciofi. Preriscaldare il forno a 180°, infornare il tutto ed estrarre la teglia a completa doratura del pane.

(Accademico Carlo Albricci)

### Finto pesce

**Ingredienti** (per 4 persone): 500 g di patate bianche, 240 g di tonno sott'olio, 1 manciata di prezzemolo, 2 rametti di timo, pepe bianco, scorza di limone, 1 bicchierino di Vodka, sale e pepe.



**Preparazione:** mettere a bollire le patate non sbucciate in abbondante acqua fredda. Nel frattempo, scolare il tonno e frullarlo con un mixer fino a ottenere una consistenza cremosa. Quando le patate sono cotte, sbucciarle e passarle al passaverdure o nello schiacciapatate. Unirle al tonno e amalgamare molto bene, con una spatola, per ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, la scorza grattugiata di mezzo limone e il bicchierino di liquore. Mescolare bene e aggiustare di sale e pepe. Ungere di burro una teglia a forma di pesce, e rivestirla con la pellicola o, meglio ancora, con la garza. Riempirla con il composto di tonno e patate, livellando bene la superficie, e lasciar riposare in frigo almeno 2 ore. Trascorso il tempo necessario, estrarre il pesce dal frigorifero e adagiarlo sul piatto di portata. Decorare a piacere. (Delegata Paola Bernascone)

### Risotto con germogli di luppolo "livartis"

**Ingredienti:** 300 g di riso Carnaroli, 50 g di burro, 2 cucchiaini di olio, ½ cipolla tritata, ¼ di bicchiere di vino bianco, 1 lt di brodo vegetale, 25-30 germogli di luppolo, parmigiano o grana grattugiato, sale e pepe.

**Preparazione:** immergere in acqua bollente per pochi istanti i germogli di luppolo. Preparare il soffritto con l'olio, una noce di burro e la cipolla tritata. Aggiungere il riso, tostare, sfumare con il vino bianco e far evaporare l'alcool aumentando il calore dei fuochi. Aggiungere poco alla volta il brodo vegetale bollente. Procedere con la cottura del riso.

A cottura quasi ultimata, aggiungere i germogli di luppolo sbollentati e tagliati a pezzetti non troppo piccoli. Tenere alcuni germogli per la decorazione di fine cottura. Aggiustare di sale e pepe. Spegner il fuoco, aggiungere una noce di burro, il formaggio grattugiato, mantecare e lasciare riposare un paio di minuti; decorare con le punte di luppolo rimaste e servire. (Accademica Natalia Bobba)



### Tirà di Crescentino

**Ingredienti:** 1 kg di farina, 350 g di zucchero, 50 g di burro, 6 uova (4 intere, 2 tuorli), 2 limoni (solo la scorza grattugiata), 1 bicchierino di liquore dolce o vino tipo Marsala, 1 pizzico di noce moscata, 2 bustine di lievito vanigliato.

**Preparazione:** impastare tutti gli ingredienti come per fare la pasta frolla, cercando di ottenere un composto liscio e omogeneo; se la consistenza dovesse risultare troppo asciutta si aggiungono, in parte o tutti, gli albumi avanzati, montati a neve. Lasciar riposare l'impasto



in un panno per almeno 12 ore. Ricavare poi dei filoni della larghezza di circa 4 cm e suddividerli in piccoli pani di 8 - 10 cm di lunghezza. Pizzicarli sui due lati come per formare una caramella e spolverizzarli di zucchero. Infornare a 180° per mezz'ora circa.  
(Accademico Luca Brusotto)

### Lasagna bianca con funghi e salsiccia

**Ingredienti:** 1 confezione di pasta fresca all'uovo per lasagna, 1 confezione di funghi champignon già affettati, 2 salsicce fresche, salsa besciamella, 5/6 cucchiaini di grana padano grattugiato, burro, 1 mozzarella vaccina, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, sale e pepe.

**Preparazione:** lavare bene i funghi, farli rosolare in padella con olio, aglio, un po' di prezzemolo tritato, sale e pepe. Intanto, in un'altra padella, cuocere le salsicce spellate e sbriciolate (di tanto in tanto scolare il grasso di cottura). Preparare la besciamella lasciandola un po' liquida. Quando i condimenti sono tutti pronti, iniziare ad assemblare la lasagna. Ungere la teglia da forno con il burro, spalmare 2 cucchiaini di besciamella sul fondo e sistemare 2 sfoglie di pasta, quindi cospargere con besciamella e aggiungere i funghetti, la salsiccia, il grana grattugiato, qualche pezzetto di mozzarella e, qua e là, qualche fiocchetto di burro. Continuare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Infornare la lasagna a 200°, per 40 minuti, in forno statico. Poi, gli ultimi minuti, con



la funzione ventilata per far sì che si formi la crosticina in superficie.  
(Accademica Elisabetta Corvo)

### Asianot in terra di Albione

**Ingredienti:** per gli asianot: 500 g di farina integrale di kamut, 250 g di zucchero a velo, 375 g di burro, 10 tuorli di uovo sodo, 125 g di maizena, zest di 1 limone non trattato, ½ bacca di vaniglia bourbon.

## 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.

**Per la Scotch butter cream:** versione cremosa: 175 g di burro, 350 g di zucchero a velo, 60 ml di Whisky (Balvenie 21yrs Portwood).

**Versione salsa:** come sopra, ma con 100 ml di Whisky.

**Preparazione:** per gli asianot: setacciare farina, zucchero a velo, maizena e tuorli d'uovo. Iniziare a impastare il burro ammorbidito con lo zucchero a velo, i tuorli d'uovo sodo, i semi di mezza bacca di vaniglia bourbon e la zest di limone. Successivamente, incorporare la farina e la maizena, fino a che l'impasto non risulti omogeneo. Lasciar riposare l'impasto per circa mezz'ora in frigorifero, avvolto da pellicola. Stendere l'impasto con uno spessore uniforme di circa ½ cm e formare i biscotti in forma rettangolare (circa 10x4 cm). Cuocere in forno preriscaldato a 180°: quando il colore tenderà al dorato scuro l'asianot è pronto.

Per la Scotch butter cream: versione cremosa: inserire il burro ammorbidito in un mixer, lavorandolo a bassa velocità. Quando sarà ridotto a pomata, inserire lo zucchero a velo e attendere che il composto diventi omogeneo. Aggiungere il Whisky, un cucchiaino alla volta, avendo l'accortezza di attendere che venga ben assorbito prima di versare il successivo (se si va troppo in fretta, c'è il rischio che la crema si separi). La consistenza finale dovrà essere mediamente soda.

Versione salsa: in un mixer impostato a bassa velocità, sciogliere lo zucchero a velo nel burro fuso. Incorporare il Whisky e continuare a mescolare finché la salsa non sarà a temperatura ambiente.

**Presentazione:** gli asianot possono essere serviti su un piattino con un cucchiaino abbondante di salsa, in cui potranno essere toccati.

Nella versione con la crema, potranno essere "montati" a coppie con la crema di Whisky, come avviene per i baci di dama, oppure il singolo biscotto potrà essere decorato con riccioli di crema applicati con una *sac à poche*. (Accademico Luca Donzelli)

### Spezzatino di agnello pasquale alla sarda

**Ingredienti:** (per 4 persone): 1 kg di agnello a piccoli pezzi, 1 grossa cipolla bianca, burro, sale, pepe, vino bianco, olio, aglio, 3 uova intere, 1 limone, carciofi sardi, brodo di carne.

**Preparazione:** dopo aver fatto imbiondire la cipolla tagliata a fettine in olio e poco burro, unire la carne, sale, pepe e farla rosolare bagnandola con un bicchiere di vino bianco. Quando sarà evaporato finire la cottura con un po' di brodo di carne (se occorre). Poco prima di portare lo spezzatino in tavola, sbattere 3 uova intere con il succo di un limone, versare il tutto sulla carne girandola velocemente affinché l'uovo si rap-



prenda un poco creando, con il sugo della carne, un composto cremoso. Servire subito accompagnando con spicchi di carciofo (sardo) saltati in padella con olio e aglio.

(Accademico Guido Franchi)



### Lasagne al ragù d'agnello e carciofi

**Ingredienti:** (per 4 persone): 200 g di fogli di pasta a lasagna, 500 g di polpa di agnello, 150 g di verdure tra carote, cipolla (1) e sedano (2 gambi), 4 carciofi, 3 uova, 1 limone, olio, sale, pepe, formaggio grattugiato (pecorino), brodo vegetale.

**Preparazione:** rosolare le verdure in poco olio. Aggiungere la polpa di agnello e rosolare. Unire un mestolo (anche 2) di brodo vegetale.

Aggiustare di sale e pepe e cuocere per 45 minuti a fuoco medio. Pulire i carciofi, porli in acqua fredda acidulata col succo di mezzo limone. Sgocciolarli e aggiungerli al ragù di carne d'agnello cuocendo ancora per almeno 20 minuti. Sbattere le uova insieme al pecorino e al succo restante del limone. Aggiustare di sale e pepe. Sbollentare le lasagne in acqua bollente salata e con un goccio di olio. Scolare e versare i fogli di pasta in acqua fredda e poi asciugarli. Assemblare le lasagne alternando strati di pasta con strati di crema di uova. Porre in forno a 180° per 30 minuti e a 250° per 10 minuti a gratinare.

(Accademico Agostino Gabotti)

### Frittata di erba amara

**Ingredienti:** qualche ciuffo di erba amara (amareggiola o tanacetum), 4 uova, 4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato, 1 pezzo di scalogno, sale.

**Preparazione:** sbattere le uova con il parmigiano e unire l'erba amara tritata finemente. Cuocere in olio in cui è stato precedentemente fatto soffriggere lo scalogno, girando per far cuocere da entrambi i lati.

(Accademica Carla Gabutti)

### Crema della Marchesa

**Ingredienti:** 100 g di zucchero, 100 g di burro, 100 g di cioccolato fondente, 3 uova, ½ tazza di caffè ristretto, 1 pizzico di sale.

**Preparazione:** sciogliere il cioccolato nel caffè ristretto; aggiungere, mescolando con delicatezza, uno per volta, i tuorli, poi il burro, a tem-



peratura ambiente, e lo zucchero; lasciare riposare la crema per almeno 10 minuti. Aggiungere per ultimo gli albumi montati a neve, con un pizzico di sale; porre in frigorifero e lasciar riposare per tutta una notte. Togliere dal frigorifero al momento di servire. Ottima, da sola o accompagnata con i grissini stirati biellesi. (Accademico Paolo Gallo)

### *Involtini di asparagi con mimosa d'uovo*

**Ingredienti:** 400 g di asparagi, 8 fette di speck, 4 uova, sale, pepe, olio extravergine di oliva.

**Preparazione:** pulire e lavare gli asparagi. Farli bollire per una ventina di minuti in acqua bollente leggermente salata. Una volta cotti disporli uno accanto all'altro in un contenitore di vetro per farli raffreddare. Prendere 2 o 3 asparagi (a seconda della dimensione) e avvolgerli in una fetta di speck (o pancetta dolce o prosciutto cotto) e disporli in una teglia foderata con carta forno. Cuocerli in forno caldo, a 180° per 10-15 minuti. Nel frattempo far bollire le uova in acqua bollente per 7-8 minuti; farle raffreddare in acqua fredda. Sgusciarle e tagliarle, sminuzzandole con il coltello, per ottenere pezzi molto piccoli. Portare a tavola gli involtini, accompagnati dall'uovo sodo sminuzzato, condito con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe. (Accademica Raffaella Lanza)



### *Sartù di riso*

**Ingredienti: per le polpettine:** ½ kg di carne macinata, 1 spicchio d'aglio, 2 uova, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 25 g di pane grattato, 30 g di prezzemolo tritato, sale e pepe. **Per il sartù:** 500 g di riso Arborio, 2 uova sode, 1 cipolla tritata, 80 g di olio, 1 kg di passata di pomodoro, 200 g di pisellini, 120 g di provola a cubetti, 1 lt di brodo vegetale, 200 ml di acqua, burro e sale.

**Preparazione:** per le polpettine, amalgamare il macinato di carne, le uova, il parmigiano reggiano, il prezzemolo, l'aglio tritato e il pangrattato; salare, pepare e formare delle polpettine del peso di circa 4 g. Per il sartù, far appassire la cipolla nell'olio, rosolarvi le polpettine; unire la passata, l'acqua e il sale e cuocere a fuoco basso per circa 45 minuti. Quando il sugo sarà pronto, tenerne da parte qualche cucchiaino e togliere le polpettine. Cuocere il riso nel sugo per circa 20 minuti, bagnandolo con il brodo, quando serve. Quando il riso sarà cotto, sbollentare i pisellini e unirli con metà delle polpettine, amalgamando gli ingredienti. Ungere la tortiera con il burro e adagiare due terzi del riso sul fondo e sulle pareti, lasciando un avvallamento al centro, dove mettere le uova sode tagliate a spicchi, pisellini e polpettine e la provola, coprendo con il restante riso. Cuocere in forno a 175° per circa 50 minuti. Sfnare il sartù, lasciarlo intiepidire e una volta sformato, guarnire la sommità della ciambella con le restanti polpettine al sugo. (Accademico Gianni Marino)

### *Risotto agli asparagi*

**Ingredienti:** (per 4 persone): 350 g di riso Baldo, 500 g di asparagi, 80 g di burro, brodo vegetale, parmigiano reggiano, olio, sale.

**Preparazione:** cuocere gli asparagi a vapore tagliando e tenendo da parte le punte dopo averle cotte al burro per pochi minuti. Cuocere con



cipolla, olio e burro gli altri asparagi tagliati a rondelle e unirli al riso tostato e sfumato con vino bianco per un paio di minuti. Cuocere il riso aggiungendo gradualmente il brodo molto caldo. Quando è al dente, unire le punte di asparagi e mantecare con il burro e il parmigiano. Far riposare un attimo e servire ben caldo. (Accademico Gianni Mentigazzi)

## VICENZA

### Riunione conviviale "Ecumenica Virtuale Domestica"

**"***I nuovi stili di vita, imposti dalla lotta contro un terribile nemico invisibile, se da una parte ci obbligano ad allontanarci fisicamente, dall'altra ci fanno sentire più forte il senso di appartenenza alla nostra Accademia, e ci fanno scoprire maggiormente uniti*". Questa frase, espressa dal Presidente Petroni nella Newsletter 3/2020, ci ha fatto riflettere circa l'opportunità di organizzare una riunione conviviale per celebrare l'inizio della primavera e per fortificare i rapporti tra gli Accademici della Delegazione. Con l'aiuto del Segretario e di un Accademico, si è allora pensato a una riunione conviviale "Ecumenica Virtuale Domestica (EVD)": "Ecumenica" perché gli Accademici erano invitati a condividere nello stesso giorno il medesimo menu; "Virtuale" perché, per necessità, doveva essere realizzata contemporaneamente in luoghi diversi; "Domestica" perché era organizzata nell'intimità dell'abitazione di ogni Accademico. La riunione conviviale EVD è stata organizzata il giorno 1.4.2020 con inizio alle ore 20.00 e il menu, predisposto dal Siniscalco Stefano Chiaromonte, è stato elaborato con la grafica consueta dei menu realizzati dalla Delegazione e inviato a tutti gli Accademici.

Le varie portate sono state studiate in modo che gli ingredienti principali fossero rappresentativi della stagione e che fossero di facile realizzazione da ogni Accademico nella cucina della propria abitazione.

L'antipasto consisteva in un fagottino di prosciutto crudo con asparago marinato e scaglie di grana all'aceto balsamico; il primo piatto era risi e bisì della tradizione; per il secondo, un'alternativa: capretto arrosto con patatine oppure filetto di sorana al Cognac, entrambi con contorno di patatine novelle e mistanza di verdure dell'orto; il dessert consisteva nella torta di mele della nonna che lasciava a ciascun Accademico ampia possibilità di realizzazione. Il menu suggeriva anche i vini da abbinare: bollicine, bianco fermo e rosso mediamente strutturato, secondo la disponibilità personale.

Gli Accademici erano liberi di realizzare il menu in maniera completa o in parte, in base alle proprie capacità, tenendo presente che l'importante era il sentirsi coinvolti e partecipi in spirito accademico. Naturalmente la riunione conviviale prevedeva la partecipazione anche dei familiari. La serata è iniziata con un collegamento sulla piattaforma Zoom, cui ha partecipato gran parte degli Accademici e nel corso del quale il Delegato ha aperto ufficialmente l'evento con il tocco della campana e illustrato l'iniziativa. Il Siniscalco ha poi commentato il menu e la scelta delle portate. Un brindisi bene augurale ha poi chiuso il collegamento. Al termine, il Delegato ha inviato a tutti i partecipanti la registrazione con un breve messaggio di saluto. Gli scambi di messaggi e di fotografie che si sono succeduti, sia nelle ore che hanno preceduto la riunione convi-



viale, dedicate alla preparazione delle varie portate, sia durante la cena e sia il giorno dopo, sono stati la manifestazione dell'entusiasmo con cui gli Accademici hanno partecipato all'iniziativa e della soddisfazione che essa ha destato nella Delegazione. Un successo inaspettato per un evento che ha permesso di approfondire la conoscenza interpersonale; ha dato modo di mettere in luce qualità culinarie inaspettate ma, soprattutto, ha consentito di rinforzare i rapporti tra gli Accademici in un momento difficile della vita sociale. (Raffaele Cavalli, Delegato di Vicenza)

## VOGHERA-OLTREPÒ PAVESE

### "Io resto a casa" è il motto interiorizzato in famiglia

**A**bitiamo in campagna. Siamo fortunati, possiamo stare all'aria aperta, passeggiare in giardino, osservare ogni cambiamento della natura, dal piccolo giacinto ai delicati petali degli alberi da frutto, alle fronde verde tenero dei tigli centenari. Nel prato e sulla montagna crescono i denti di cane, tarassaco, e nelle giornate di sole li raccolgo per realizzare gustose insalate ma anche polpette (su suggerimento di un amico: denti di cane scottati, patata lessa, uova, grana, carne macinata, spezie).

Si è fatto più vivo il desiderio di cucinare; la lettura di un libro risulta impegnativa in quanto il pensiero corre alle immagini devastanti, alle statistiche, alle difficoltà incontrate nel reperire materiale sanitario proposte dai media. È vero che un lavoro manuale ti consola: impastare, modellare, distribuire. Non sto parlando di plasmare una statua ma di produrre tagliolini, ravioli, pasta sfoglia o pasta per pizza... Chi non è desideroso di gustare una torta di mele morbida o i fagottini con la marmellata di mele cotogne o di fichi dell'orto di casa?

E poi cucinare non è un'arte?

Organizzare un menu, rivedere ricette dimenticate di un corso di cucina di trent'anni fa (proposte con una certa nostalgia perché tutto era più semplice, il mondo diverso e più comprensibile) risulta un'attività consueta in queste giornate di ritiro forzato.

Impegnata nel fare, la mente si rilassa; si trascorrono alcune ore piacevoli chiacchierando e condividendo il ricordo di un momento speciale, vissuto in un tempo ormai lontano.

Spero che questa mala stagione rallenti il passo e che l'ansia e lo sgoamento lascino spazio alla speranza, certa di poter camminare verso la luce. (Luisa Porrati, Delegata di Voghera-Oltrepò Pavese)



### Piemonte

#### BIELLA

### Bagna cauda in delivery

*Verdure cotte e crude con una salsa delicata.*

In questo periodo di pausa forzata dalle riunioni in presenza, la Consulta biellese ha sempre cercato modi alternativi per tenere unita la Delegazione. Da incontri *online* a un *ebook* del periodo natalizio con tavole e piatti degli Accademici, si è arrivati a una cena in *delivery* con il battesimo di un nuovo Accademico. La tradizione vuole che la Delegazione festeggi la giornata di San Valentino con la bagna cauda. Non potendo recarsi al solito ristorante, quest'anno si è optato per una cena in *delivery* utilizzando uno dei piatti di successo de "La Taverna del Gufo", di Occhieppo Inferiore. La titolare del locale, Stefania Mosso, ha preparato una simpatica confezione da asporto monodose, con-

sistente in un vasetto di salsa, un cestino di verdura cruda: cavolo, cipollotto, finocchio, insalata belga, peperone, sedano, topinambur e un cestino di verdura cotta: barbabietola, cavolfiore, cipolla, patata, peperone. Le porzioni sono risultate molto abbondanti, la salsa delicata e di facile digeribilità. La bagna cauda è un piatto da gustare in compagnia e la Delegata ha colto l'occasione per dare il benvenuto al nuovo Accademico Marco Tringali invitandolo a casa sua. Un inserimento in Delegazione *sui generis*, con gli Accademici collegati *online* per la consegna del distintivo, della cravatta e del diploma, ma con tutta l'allegria e l'amicizia che una cena in famiglia può regalare. (Marialuisa Bertotto)

### Liguria

#### GENOVA

### Un menu di qualità consegnato a casa

*Dal ristorante "Armer's Cooking Concept" di Angelica Nardin.*

In occasione della cena con *delivery* del ristorante "Armer's Cooking Concept", la proprietaria Angelica Nardin ha proposto: vitello tonnato all'antica maniera; risotto Carnaroli selezione "Reperso" con zucca e salsiccia di Brà; filetto di maiale con salsa di mele e cipolla in agrodolce e, per concludere, il tiramisù. Il menu è stato creato per venire incontro alle esigenze del *delivery* e dimostrare che, anche in tempi difficili come



questi, è possibile far fronte alle carenze e fornire un menu di qualità. Una cucina a basso contenuto di sale e di zucchero che predilige i prodotti locali a km 0, coltivati e trattati in modo naturale e senza l'utilizzo di additivi, conservanti e stabilizzanti.

### Diploma di Cucina Eccellente a Sergio Vineis de "Il Patio"

*Consegnato durante un pranzo in presenza.*

La Delegazione ha colto l'occasione dell'apertura a pranzo dei ristoranti per riunire gli Accademici dopo la lunga pausa forzata per le restrizioni sanitarie. Come obiettivo c'era la consegna del Diploma di Cucina Eccellente 2020 a Sergio Vineis de "Il Patio" di Pollone. Una piccola rappresentanza di Accademici biellesi si è ritrovata per festeggiare Sergio che, con la sua consueta maestria, ha allestito

un menu armonioso, ricco di profumi e di sapori. È difficile descrivere la sua cucina: prima si ammira con gli occhi per l'accostamento dei colori, la composizione e il *design* del piatto e poi si gusta. La descrizione a parole delle diverse portate non è assolutamente fedele all'esperienza sensoriale gastronomica. L'ospite è accolto da una *ouverture* di piccoli pre-antipasti prima di iniziare la grande avventura culinaria. (M. B.)

### Lombardia

#### BERGAMO

### La strada del vino Valcalepio e dei sapori della Bergamasca

*Incontro via Zoom con numerosi ospiti.*

La Delegazione si è adeguata all'obbligo di incontrarsi solo via Zoom. Molti gli ospiti illustri, fra i quali il Segretario Generale Roberto Ariani, ed è stato bello vedersi dopo tanti mesi. L'intervento del dottor Giorgio Lazzari che, all'"Eco", ha assunto il ruolo dell'amico Roberto Vitali, da lui ricordato, e che ha partecipato a numerose serate conviviali, aveva come argomento "La strada del vino Valcalepio e dei sapori della Bergamasca", in vista di "Bergamo capitale della cultura". Ha fatto molto piacere che abbia ricordato il Delegato onorario che, ultranovantenne, poiché non può più guidare la sua auto, è stato sorpreso in cantina dalla figlia, mentre metteva a punto la bici. La conferenza si è svolta giovedì 18 marzo, con la regia di Anna Marina che organizzerà altri incontri di tal genere. Gli Accademici hanno

potuto apprendere tutto sul vino Valcalepio Doc e anche su altri vini e prodotti tipici. Gli interventi finali sono stati molto indovinati, poiché hanno spaziato dalle paste ripiene del territorio ai formaggi, alle farine pregiate per la polenta, toccando molti altri argomenti culturali. L'incontro è durato oltre un'ora, avendo avuto modo di spaziare sul territorio, ma soprattutto di sentirsi, finalmente, per rinsaldare l'amicizia. Sono intervenuti, oltre a Laura Giovenco Garrone, Delegata di Parigi Montparnasse, anche gli amici della Val Camonica, di Monza, di Milano Duomo che hanno partecipato fattivamente all'incontro con domande appropriate. Bravissimi tutti e si spera che, in futuro, siano più numerosi i partecipanti della Delegazione probabilmente impegnati con Draghi in visita nella città martire. (Lucio Piombi)

## Emilia Romagna

### BORGIO VAL DI TARO

## Celebrata la tradizionale "maialata"

*Riunione conviviale in presenza nella trattoria "Flopa da Gelsy".*

**L**a Consulta delle Delegazione, nel rispetto della tradizione del periodo, ha celebrato, nella trattoria "Flopa da Gelsy", la "maialata", anche se in tono minore. È stata una riunione che, pur nelle difficoltà del momento, ha fatto rivivere agli

Accademici una convivialità da tempo persa.

Durante l'incontro, i membri della Consulta hanno deciso l'assegnazione del Diploma di Buona Cucina e l'attività da predisporre per la celebrazione del 60° della Delegazione.



### PESCARA

## Convegno "A tavola con consapevolezza"

*Via Zoom, interessanti e coinvolgenti relazioni.*

**S**i è tenuta, sulla piattaforma digitale Zoom, la prima sessione del convegno "A tavola con consapevolezza" organizzata dalla Delegazione. Dopo i saluti del Delegato Giuseppe Fioritoni e del Coordinatore Territoriale Giovanni Maria D'Amario, il Vice Presidente Vicario Mimmo D'Alessio, moderatore e coordinatore dell'evento, ha introdotto le interessanti e coinvolgenti relazioni

della psicologa Roberta Necci su "La mente in tavola: un percorso di consapevolezza alimentare"; della nutrizionista Maria Grazia Carbonelli su "Le diete: ossessione o necessità" e del giornalista Sergio Grasso su "La gastrosofia: la scienza del buon mangiare". In chiusura, i saluti del Presidente Onorario Giovanni Ballarini, relatore nella seconda sessione di marzo del convegno.

## Abruzzo

### CHIETI

## Riunione conviviale in piccoli gruppi

*Un esperimento per stare vicini ai ristoratori in sicurezza.*



**F**ar convivere l'esigenza di essere vicini ai ristoratori, colpiti in special modo dalle restrizioni imposte dalla pandemia di Covid-19, con il rispetto delle misure di sicurezza previste per i ristoranti, e contemporaneamente garantire una riunione conviviale accademica che seguisse tutte le regole: questo è stato il difficile problema che si è posto la Consulta all'approssimarsi del breve ritorno in "zona gialla" dell'Abruzzo, che avrebbe significato la riapertura dei ristoranti, almeno a pranzo.

L'idea che ha trovato d'accordo tutti i Consultori è stata quella della Segretaria Maura Amoroso, di una "conviviale diffusa". La Consulta, guidata dal Delegato Nicola D'Auria, ha così individuato un ristorante ("La Neviera" a Bucchianico); ha contattato i suoi

giovani e intraprendenti gestori (Massimiliano Robuffo Di Lanzo e Giuletta Gentile); ha concordato un menu che ha testato "in presenza" e ha invitato gli Accademici a prenotare, attraverso la segreteria, il pranzo in uno dei giorni feriali tra l'1 e l'11 febbraio. Uniche restrizioni: tavoli da due persone, non più di quattro Accademici per volta. Così, quasi tutti i membri della Delegazione teatina si sono seduti a tavola, nell'arco di dieci giorni, gustando il menu individuato dalla Consulta.

Al termine del periodo indicato, una riunione *online* di tutti gli Accademici ha fatto il punto sulla riunione conviviale, evidenziando la bontà della formula scelta che, visto il successo, sarà nuovamente attuata non appena l'Abruzzo tornerà in zona gialla. (Antonello Antonelli)





### Puglia

#### BARI

### Ciac, si mangia!

*Per la Delegazione che non si ferma, un evento online su un secolo di percorsi cinegastronomici.*

**L'**attività della Delegazione non si ferma. Lo ha dimostrato l'evento *online* organizzato dall'Accademico Daniele Argentieri lo scorso 18 marzo. Il Segretario della Delegazione, grande appassionato di cinema, ha infatti affascinato i partecipanti con un'interessante conversazione dal titolo "Ciac si Mangia: un secolo di percorsi cinegastronomici", per dimostrare quanto il cibo sia un importante tema socioculturale, in relazione con altri ambiti dell'arte e del sapere. È stata davvero una carrellata secolare, iniziata con le immagini tratte da "Il Monello" di Chaplin che prepara i pancake. Per poi continuare con il mito italiano della pasta, tra gli spaghetti afferrati a piene mani dal grande Totò in "Misericordia e Nobiltà", e i mac-

cheroni divorati da Alberto Sordi in "Un Americano a Roma"; fino agli spaghetti al pomodoro con le polpette, presenti nel celebre cartone animato della Disney "Lilli e il Vagabondo". Non sono tuttavia mancate citazioni anche di altre tipicità gastronomiche nazionali, come la carbonara e la frittata di cipolle, evocate rispettivamente in un film degli anni Settanta, e dall'indimenticabile personaggio di Fantozzi. Non sono mancati, inoltre, ampi riferimenti al territorio, con la regione che svolge un ruolo da protagonista grazie alle opere cinematografiche del pugliese Alessandro Piva, nelle quali è ricorrente l'orgoglioso apprezzamento di alimenti autoctoni come le mozzarelle e le seppie, le friselle con il pomodoro e l'anguria. (Vincenzo Rizzi)



### Sicilia

#### MODICA

### Alla "Taverna Nicastro" per gustare i "lolloi con le fave"

*Pasta fresca fatta in casa, abbinata al "macco" di fave cottoie.*

**G**ia dal settembre 2020 la Delegazione ha formato un gruppo di lavoro, composto da un ristretto numero di Accademici, con il compito di valutare le pietanze tradizionali modicane, visitando, nel periodo compreso tra ottobre 2020 e giugno 2021, una trattoria al mese e relazionando in merito anche tramite un piccolo opuscolo. Purtroppo, la seconda ondata di *coronavirus* ha reso impossibile tale impegno. Tuttavia, essendosi aperta in Sicilia una finestra gialla, la Delegazione ha attivato il già formato gruppo di lavoro, il quale, in febbraio, ha visitato la "Taverna Nicastro" assaggiando e valutando la pietanza tradizionale dei "lolloi con le fave". La "Taverna Nicastro", fondata nel

1948, è la più antica delle *ex putie ro vinu* ancora in esercizio, sita nel cuore del centro storico di Modica Alta, trasformatasi nel tempo in un'accogliente trattoria. Il ricambio generazionale - Salvatore Nicastro è succeduto ai genitori - non ha intaccato la genuinità e la bontà della cucina. I "lolloi con le fave" sono una tipica pietanza modicana: pasta fresca fatta in casa che di solito viene abbinata alla crema (*macco* in dialetto) di fave cottoie (di facile cottura) modicane. Dopo i "lolloi con le fave" gli Accademici non si sono fatti sfuggire l'occasione di assaggiare un'altra delle tante specialità del locale: le arancine (come si chiamano a Modica) con il sugo di carne di maiale sfusiata. (Carlo Ottaviano)



## Mondo

### Canada

#### TORONTO-ONTARIO

## Un generoso aiuto per ristoratori e personale sanitario

*Un'iniziativa per superare le difficoltà.*

**S**i dice che dopo la tempesta venga il sereno e che gli Accademici ritroveranno la convivialità. Comunque questa serrata, così inaspettata, lunga e dura, non ha sminuito la vitalità dell'Accademia che privilegia l'aspetto culturale e la promozione della nostra enogastronomia. La creazione di un fondo presso il George Brown College Centre for Hospitality and Culinary Arts, che consente l'assegnazione di borse di studio e promuove *stage* presso simili istituzioni italiane a studenti meritevoli, costituisce un'iniziativa che la Delegazione ha promosso

già dal 2010 e alla quale rivolge particolare attenzione. L'attuale situazione, che si è riflessa anche nel campo della ristorazione, ha reso più difficile la formazione di nuove leve nel settore. Così la somma di settemila dollari donata dagli Accademici in questo momento potrà, se non altro, aiutare a superare le difficoltà del periodo. Parallelamente, anche il ruolo del personale sanitario che in prima linea, in tale frangente, dedica con abnegazione la sua opera, è stato generosamente riconosciuto con la donazione di cinquemila dollari. (Marisa Bergagnini)

### Stati Uniti d'America



#### MIAMI

## Quando Eros cucina

*Menu ispirato alla cucina afrodisiaca tra serio e faceto.*

**L**a riunione conviviale della Delegazione si è tenuta presso il ristorante "La Giulietta", immerso in un giardi-

no tropicale, vera riserva naturale nel cuore del MiMo District. Il tema della serata, "Quando Eros cucina", è stato ispirato ai sapo-



### Singapore-Malaysia-Indonesia

#### SINGAPORE-MALAYSIA-INDONESIA

## Tre serate dedicate alla cassoela

*Atmosfera molto cordiale e amichevole con la presenza dell'Ambasciatore.*

**L**a prima riunione conviviale del 2021 si è tenuta presso il ristorante "Da Valentino", particolarmente amato dai singaporiani per la sua atmosfera familiare e cucina tradizionale. Nel pieno rispetto delle norme imposte dalle autorità, il convivio è stato organizzato in tre diverse serate, che hanno visto riuniti otto Accademici ciascuna. Il tema, "La Cucina lombarda", è stato brillantemente affrontato dal Simposiarca e Vice Delegato Alberto Martinelli che ha ripercorso la storia della famosa cassoela, con preziosi documenti storici e simpatici aneddoti. Lo chef Valentino Valtulina ha saputo interpretare al meglio il tema della serata: oltre che con la protagonista principale della cena,

una fumante e profumatissima cassoela, gli ospiti sono stati deliziati con un tenerissimo carpaccio di manzo con rucola e scaglie di parmigiano; strozzapreti al ragù di cervo e pere al vino rosso con salsa al gorgonzola. Eccellente anche la scelta dei vini proposta dal Simposiarca.

L'atmosfera delle serate è stata sempre molto cordiale e amichevole e ha riscontrato la piena soddisfazione degli Accademici e degli ospiti. L'Ambasciatore Raffaele Langella, Accademico onorario, ha colto, nell'occasione, l'opportunità per rispondere sullo *status quo* della fattibilità di importare carne italiana a Singapore, carenza ancora lamentata dagli operatori di cucina italiana. (Giorgio Maria Rosica)

ri della cucina afrodisiaca, con uno spirito dal serio al faceto. Lo chef Andrea Marchesin ha così giocato con gli ingredienti e i titoli delle portate del menu. Dopo l'introduzione del Delegato Antonio Pianta e dello chef, l'Accademico Camillo Ricordi, diabetologo, ha intrattenuto gli ospiti con una le-

zione tra cultura medica e gioco, ponendo l'accento sugli alimenti che possono migliorare la salute e aumentare l'aspettativa di vita, facendo omaggio del libro *Longevità* di David Sinclair, di cui ha curato l'edizione italiana. Una serata speciale per contenuti e atmosfera, che ha deliziato gli ospiti.



## PIEMONTE

**ALBA LANGHE**  
12 febbraio 2021

Ristorante "Osteria del Vicoletto" di Matteo Sandri, in cucina Daniele Sandri. ●Via Bertero 6, Alba (Cuneo); ☎0173/387101, cell. 338/7596193; info@osteriadelvicoletto.com, www.osteriadelvicoletto.com; coperti 35+10 (all'aperto). ●Parcheeggio comodo; ferie da Natale all'Epifania; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 8; prezzo fino a 35 €; carte accettate CartaSi/Visa/MasterCard.

**Le vivande servite:** insalatina tiepida di coniglio; tajarin al sugo di salsiccia; faraona al rosmarino; carrello dei formaggi.

**I vini in tavola:** Langhe Favorita; Valentino brut, Barbera (entrambi Cascina Chicco).

**Commenti:** Pranzo accademico di inizio anno; finalmente insieme, in un orario inconsueto (ore 13), per riprendere un cammino comune ripartendo dall'Osteria del Vicoletto che si conferma un vero punto di riferimento della ristorazione albese.

**BIELLA**  
22 febbraio 2021

Ristorante "Il Patio" di Sergio e Simone Vineis, Michela Rosco, in cucina Sergio e Simone Vineis. ●Via Oremo 14, Pollone (Biella); ☎015/61568, cell. 393/4452765; info@ristoranteilpatio.it, www.ristoranteilpatio.it; coperti 50+20 (all'aperto). ●Parcheeggio privato del ristorante; ferie gennaio; giorno di chiusura lunedì, martedì. ●Valutazione 9; prezzo da 66 a 100 €; carte accettate CartaSi/Visa/MasterCard.

**Le vivande servite:** fassone umami, alghe e caviale di sambuco; carciofo caramellato, parmigiano e menta; riso Carnaroli con baccalà e olive di Taggia; sottiletto di manzo piemontese con estratto di spinacio, tartufo nero e ginepro; pre dessert; la Mela.

**I vini in tavola:** Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Superiore Doc Bachero 2019 (Pontemagno, Cupramontana); Langhe Nebbiolo Doc 2018 (Massolino, Serralunga d'Alba); Moscato d'Asti 2018 (Albino Rocca, Barbaresco).

**Commenti:** Il convivio è stato organizzato per consegnare il Diploma di Cucina Eccellente 2020 e per riunire quegli Accademici desiderosi di ritrovarsi. Sergio Vineis ha accolto la Delegazione con un menu degustazione chiamato "Percorsi". In effetti, ogni suo pasto è un percorso per gli occhi, l'olfatto e il palato. Tutti i piatti sono stati molto apprezzati, compresi gli invitanti piccoli assaggi di benvenuto e la piccola pasticceria finale. La sommelier Michela Rosco ha scelto ottimi vini, ricchi di sentori e ha diretto il servizio di sala, accurato e attento. Il pranzo si è concluso con la consegna del Diploma a Sergio Vineis per la sua grande professionalità.



## LAZIO

**ROMA EUR**  
**ROMA APPIA**  
21 febbraio 2021

Ristorante "Conciabocca" di Giulio Marchesini e Giulio Burtone, in cucina Giulio Burtone. ●Via Rubattino 22/24, Roma; ☎cell. 333/7060065; conciabocca@gmail.com, www.conciabocca.it; coperti 30+12 (all'aperto). ●Parcheeggio scomodo; ferie agosto; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8; prezzo da 36 a 45 €; carte accettate CartaSi/Visa/MasterCard.

**Le vivande servite:** bao alla Picchiapò (panino al vapore fatto in casa e ripieno) e polpetta di bollito alla romana con crema di zucca e zenzero; fettuccine fatte in casa con ragù bianco di lepre e ricotta salata; pancia di maiale di pura razza mangalica da allevamento brado dei monti Volsini cotto a bassa temperatura e accompagnata da verza bianca; caprese alle nocciole e salsa al caramello.

**I vini in tavola:** Le Cese, Cesanese di Affile Doc 2015 (Agricola Colline di Affile, Affile); Passito liquoroso di Pantelleria Doc (Pellegrino 1880, Pantelleria).

**Commenti:** Il menu composto dal Simposiarca Delegato di Roma Eur, in collaborazione con lo chef, è stato articolato soprattutto su piatti della tradizione romana, con qualche contaminazione di chiara derivazione orientale. Particolarmente significativo e apprezzato il bao alla Picchiapò, grazie al piacevole contrasto tra la morbidezza e la dolcezza del contenitore e la sapidità del contenuto. Successo simile per le polpettine, realizzate con bollito di manzo sfilacciato a mano, fritte e servite su una composta di zucca e zenzero, in un mirabile connubio di sapori dolci e piccanti. Altrettanto interessante e gradita la pancia di maiale brado di pura razza mangalica. Interessante la caprese.



## ABRUZZO

**CHIETI**  
11 febbraio 2021

Ristorante "La Neviera" di Massimiliano Robuffo Di Lanzo e Giulietta Gentile, in cucina Giulietta Gentile. ●Via Santa Chiara Prolungamento 22,

Bucchianico (Chieti); ☎0871/382145, cell. 320/7773936; contatti@ristorantelaneviera.it, www.ristorantelaneviera.it; coperti 70+50 (all'aperto). ●Parcheeggio scomodo; ferie prima settimana di settembre; giorno di chiusura lunedì e martedì-venerdì (a pranzo). ●Valutazione 7,5; prezzo da 36 a 45 €; carte accettate tutte.

**Le vivande servite:** cialda di riso con gambero e maionese ai capperi; cozza in tempura; frolla salata con pâté di fegatini; crocchetta al formaggio; zeppola di mare; uovo croccante su fonduta di parmigiano e cotenna soffiata; ravioli di testa di vitello con salsa di arrosto e spuma di melanzana; faraona farcita al tartufo nero; cialda caramello e mandorle con mousse al cioccolato.

**I vini in tavola:** Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg (Merotto); Montepulciano d'Abruzzo Doc 2016 (Azienda Agricola Simo).

**Commenti:** Un esperimento di "riunione conviviale diffusa": gli Accademici hanno visitato a turno il ristorante scelto dalla Consulta, degustando un menu invernale concordato ad hoc con i giovani gestori, apprezzato per l'originalità e per il carattere deciso dei sapori, tra i quali è spiccato l'uovo croccante grazie all'impatto visivo e gustativo avvolgente. Al termine dell'intervallo di tempo stabilito per le visite, il consueto dibattito si è svolto invece in un incontro online tra tutti gli Accademici. Particolarmente apprezzata, oltre all'esperienza gastronomica, è stata la formula scelta, che ha permesso e permetterà di essere accanto ai ristoratori in questo momento di grande difficoltà.





## NUOVI ACCADEMICI

### LOMBARDIA

#### **Monza e Brianza**

Maria Teresa Foti ● Luciana Longhi Viscardi

### TRENTINO - ALTO ADIGE

#### **Rovereto e del Garda Trentino**

Bruno Ambrosini ● Maurizio Del Greco

### VENETO

#### **Venezia Mestre**

Gian Omar Bison ● Nicola Brillo

### EMILIA ROMAGNA

#### **Castel San Pietro-Medicina**

William Brunelli ● Sandra Dalla Vecchia ●  
Silvio Della Penna ● Salvatore Gagliardi

### TOSCANA

#### **Mugello**

Lorenzina Baldi

### GIAPPONE

#### **Osaka e Kansai**

Risa Komeda

### REPUBBLICA POPOLARE CINESE

#### **Hong Kong**

Dario Iacopucci

## TRASFERIMENTI

### LOMBARDIA

#### **Milano**

Chiara Rodriguez *(da Hong Kong)*

### EMILIA ROMAGNA

#### **Bologna**

Riccardo Collina  
*(da Castel San Pietro-Medicina)*

#### **Reggio Emilia**

Sergio Vaiani *(da Locride-Costa dei Gelsomini)*

### MOLISE

#### **Campobasso**

Mariano Bonetto *(da Londra)*

### SVIZZERA

#### **Svizzera Italiana**

Claudio Ricci *(da Verbano-Cusio)*

## VARIAZIONE INCARICHI

### LIGURIA

#### **La Spezia**

*Consulatore-Segretario:* Elena Broccini

### EMILIA ROMAGNA

#### **Carpì-Correggio**

*Consultori:* Paolo Avaltroni ●  
Fabrizio Stermieri

#### **Terre Modenesi**

*Consulatore:* Laura Farina

### TOSCANA

#### **Garfagnana-Val di Serchio**

*Consulatore:* Angela Masala

### SICILIA

#### **Cefalù**

*Consulatore:* Nella Viglianti

### GUATEMALA

#### **Guatemala**

*Delegato:* Rafael Menendez Zanoncini  
*Vice Delegato:* Sebastian Morales Gallio  
*Consulatore-Segretario:* Gabriele Musto  
*Consulatore-Tesoriere:* Aldo Grazioso Bonetto

### URUGUAY

#### **Montevideo**

*Vice Delegato:* Emanuele Scalici  
*Consulatore-Tesoriere:* Rodolfo Faccini

## NON SONO PIÙ TRA NOI

### EMILIA ROMAGNA

#### **Bologna**

Gianfranco Cavina

#### **Ferrara**

Sergio Facchini

#### **Terre Modenesi**

Maria Grazia Silvestri

### TOSCANA

#### **Mugello**

Adriano Borgioli

#### **Prato**

Marco Gramigni

### PUGLIA

#### **Manduria**

Mario Grilli

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



## FOCUS

see page 3

### LET'S TALK ABOUT OUR ACADEMY

*Though the pandemic has deprived us of conviviality, the Academy has held firm, thanks to our Delegates' and Academicians' competence and passion.*

**S**ince chaos reigns on all fronts (vaccinations, reopening restaurants, schools and more), and since the vaunted change of pace is nowhere to be seen, for this month let us refrain from discussing COVID. **We cannot, however, ignore the farce inflicted on Sardinia**, which within three weeks went from white (and universally envied last month) to red: from fully open to fully closed in the blink of an eye. Furthermore, we made a mistake last month: in a frenzy of enthusiasm, we defined the EMA (the European Medicines Agency) as a "lumbering rubber-stamp extruder". Alas, the cowardly Pilatism informing the AstraZeneca vaccine decision shows that it won't even extrude: those rubber stamps are gathering dust.

*Vigorous protests from restaurateurs left to their own devices*

Finally, we applaud the vigorous protests from restaurateurs, shamefully left to their own devices. It remains bewildering that such a strategically crucial sector for Italy, which, with tourism, accounts (accounted) for 13% of GDP, has been thus ignored, battered, deluded, mocked, scapegoated and subjected to scandalous charity. **The image of the young restauratrice published here is worth a thousand words.** The strong protests of people at the end of their tethers (aside from the occasional intrusion) have apparently been effective: change may be afoot, as we await the summer heat which, alongside the vaccines, should destroy the virus.

*Seven online meetings with all Delegates within Italy and worldwide*

Nevertheless, **let us now talk about our own Academy.** Recent days have seen 7 online meetings with all Delegates in Italy and worldwide. Since we cannot meet in person, **the virtual**



**symposium was warmly appreciated by all**, because they could thereby exchange opinions, experiences and advice. The freshly appointed among them could meet their new colleagues, see them and speak to them. **Thanks to these Delegates' abnegation, diligence, capacity and passion**, our Academy has held out. In 2019, there were 307 Delegations and Legations; in 2020 there were 310, while today there are 312! **In 2020, which suffered the full force of the pandemic, an impressive 382 new Academicians** joined, and in this year's first three months we have already welcomed 92. Academicians number 7,295 in total: only 41 fewer members than last year.

*We feel the Academy within us, uniting us, creating a sense of friendship*

**Another sign of vitality is the large number of prizes requested by the Delegations:** 32 Dino Villani prizes, 44 Massimo Alberini prizes, 26 Giovanni Nuvoletti prizes, 36 Good Cooking certificates. The Academy is something that we feel within us, unifying us and creating a sense of friendship. This is further proven by the many diplomas that I have sent marking members' 25, 35 or 50 years within our Association. Those who leave don't do it lightly. Only debilitating age and ill-health occasionally, and always painfully, compel someone to leave their friends in their Delegations. Never would members depart because the pandemic temporarily hinders our gatherings round the table. Our magazine, *Civiltà della Tavola*; our newsletter; our food series' publications; our website; and **our brand-new App**, which I again warmly recommend you download, **as over 11,000 people already have** - these keep the bonds alive between the Academy's world and its members. Now all that remains is to start living again. Let's do our best.

**Paolo Petroni**

### PAGANINI'S RAVIOLI

*see page 4*

Niccolò Paganini loved popular Genoese cooking: some of his letters describe his mother's thick soup and *farinata* (chickpea pancake). But his true passion, writes Genova-Golfo Paradiso Academician Paolo Lingua, were always ravioli. The US Library of Congress in Washington has a manuscript dated 1839 wherein Paganini provides the detailed recipe for one of his favourite dishes: ravioli with Genoese *tocco* sauce.

### A PERFECTLY PRESERVED THERMOPOLIUM IN POMPEII

*see page 6*

June di Schino, Honorary Rome Academician, describes the recent, extraordinary discovery in Pompeii of a perfectly preserved 'eatery' with food traces, cooking vessels and pantry supplies. Less wealthy Pompeians habitually consumed warm food and drinks in open-air *popinae*, a custom recalling modern fast food.

### THE BEANS OF LAMON, IN THE BELLUNO VALLEY

*see page 8*

The soil and climate of Lamon and nearby Sovramonte are particularly suitable for beans. Tender-fleshed and thin-skinned, Lamon beans are rich in proteins, minerals, and other active principles with health-giving and preventive characteristics. The area's calcareous-dolomitic soil, a natural potassium reservoir, is among the 'secrets' behind the Lamon bean's pleasing organoleptic properties.



### S'ANGULI 'E CIBUDDA ('ONION FLATBREAD'), ALMOST A PIZZA

*see page 10*

This flatbread cooked in a wood-burning oven is typical of Ogliastra, an area in east-central Sardinia with spectacular beaches and sea beds. It is made by mixing durum wheat flour with onion and courgette slivers, chopped tomatoes and salty sheep's cheese. When it is evenly mixed, it is placed on cabbage leaves, which enrich its flavour, and baked until it acquires an inviting crust.

### TARALLI OF SAN BIAGIO IN THE TRADITIONS OF LANCIANO

*see page 12*

Lanciano, a village in Chieti province in the Abruzzi region, celebrates St Blaise with *taralli*, made of water and flour, soaked in mulled vintage wine. Their circular shape is said to recall the saint's miracle: rescuing a boy from fatally choking on a fishbone.

### 'EASTER PIZZA' FROM VITERBO

*see page 14*

The traditional Easter sweet from Viterbo shouldn't be confused with the savoury Easter tarts typical of the Umbria and Marche regions, explains Viterbo Delegate Fabio Ludovisi. Sweet, but only moderately: each family has its own recipe. This tradition is alive and well even among the young. Their complex recipe requires the entire family to pitch in. Preparation begins on Maundy Thursday; the result is eaten with cured meats and boiled eggs during a second Easter breakfast.

### AGLIONE: THE KISSER'S GARLIC

*see page 16*

*Aglione*, meaning simply 'large garlic', is a gentle giant: a variant with a much larger bulb than ordinary garlic, and a more delicate aroma. A typical crop in

the historic Val di Chiana and part of the Val d'Orcia, *aglione* has health-giving properties, a delicious flavour and a peculiar feature: it causes no bad breath to those who eat it.

### VEREZI ONIONS

*see page 18*

Red - with various degrees of darkness - on the outside, with white and reddish inner layers, they are particularly delicate and sweet, being rich in sugars, including fructose, glucose and sucrose. These onions have been praised by such luminaries as Luigi Veronelli and Gualtiero Marchesi. Roberto Pirino, Albenga and Ponente Ligure Delegate, enumerates the many recipes using this distinctive local crop.

### 'PIT CHEESE': FORMAGGIO DI FOSSA

*see page 20*

The PDO-certified *formaggio di fossa* ('pit cheese') from Sogliano al Rubicone has extraordinary organoleptic properties. Of indefinite shape, rindless, crumbly and semi-soft, it has a complex bouquet reminiscent of undergrowth. According to legend, it arose by chance in the Middle Ages, explains Treviso Academician Roberto Robazza, when edible treasures were hidden from enemy incursions and cheeses were concealed in sandstone 'pits'.

### THE MÒGNELE OF PETTORANO SUL GIZIO

*see page 22*

Mainly a winter vegetable, *mugnoli* (a type of broccoli known as *mògnele* in Pettorano dialect) are very cold-resistant. Indeed, winter frosts tenderise their leaves and improve their flavour, giving them their classic bitter-sweetness. *Mugnoli* are prized ingredients of unique, delicious dishes; similar in appearance to the better-known beet greens (*cime di rapa*), they possess a beautiful intense green colour and a delicate, aromatic flavour.



### COOKING WITH BUTTER

*see page 24*

After decades of slander and unjustified alarmism, butter is gradually reappearing in cookbooks. A healthy lifestyle and nutritionists' strict rules can coexist with the knob of butter which perfects a home-made risotto or an haute-cuisine dish. With its short-chain fatty acids, butter aids muscle function; it is less calorie-dense than vegetable oils and contains vitamin A, which is crucial during childhood.

### THE CUONCIO CUONCIO METHOD FOR LIVING WELL

*see page 26*

Cilento is the cradle of the Mediterranean Diet, which Gigi Padovani, Honorary Academician for Torino Lingotto, presents through the book *Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari (The Cilento Method: Centenarians' Five Secrets)* by L. Pignataro and G. Vecchio. This collection of practical advice for 'the Cilento lifestyle', which advocates living *cuoncio cuoncio* ('calmly'), rests on five pillars: food, regular physical activity, adequate rest, conviviality and spirituality.

### SIMPLY FUNGI

*see page 28*

Discoveries over the past fifty years have demonstrated that mushrooms are neither plants nor animals, but are, simply, fungi. Fungi are everywhere: parasites, pathogens, but also symbionts and valuable allies of plants: fungi can fix atmospheric nitrogen, ceding it to plants which require it for amino acid synthesis.

### BROAD BEANS: A 'PEASANT FOOD'

*see page 30*

During the Second World War, food shortages often led people in Valle d'Itria, and beyond, to prepare broad bean soup: a 'peasant food', explains Valle d'Itria Academician Antonio Caggiano. For their unmistakable, delicious flavour, broad beans are used in many traditional dishes from Puglia, including 'broad beans and *loane*' (wide pasta ribbons), whose recipe is provided.

### MARIE-ANTOINE CARÊME: THE BONAPARTES' FAVOURITE COOK

*see page 32*

Marie-Antoine Carême, known as "the king of cooks and cook of kings", began his apprenticeship aged twelve with the famous *pâtissier* Sylvain Bailly, using his free time to read and copy valuable architectural drawings. This passion of his would be crucial in constructing cakes shaped like temples or pyramids, composed entirely of sugar and marzipan, used as centrepieces, enjoyed by the entire Bonaparte family.

### FOOD SAFETY: NEW AWARENESS AND COMMITMENTS

*see page 34*

The European Commission's Regulation 2021/382, dated 3 March 2021, amends Annexes I and II to EC Regulation 852/2004. Andrea Vitale, Honorary Academician for Milano Navigli, explains the innovations thereby introduced, which concern food business operators' management of food allergens, food surplus redistribution and food safety culture.

### PROTECTING ITALY'S TYPICAL FOOD PRODUCTS

*see page 36*

Bari Academician Vittorio Marzi describes the incredible variety in Italian typical food products and regional cuisines. Italy has a rich PAT (Traditional Agrifood Product)

heritage. PATs registered by the Ministry of Agricultural Policy must be prepared according to traditional rules and time-honoured, geographically homogeneous methods with a minimum 25-year standing.

### TINNED FOOD

*see page 38*

Ready-made food is triumphant in home kitchens, restaurants and *trattorie*. However, notes Antonio Ravidà, Honorary Delegate for Palermo Mondello, we must be wary of excessive preservative and food colouring levels, nor should we overlook the quality of raw materials, which should be guaranteed. Provenance and expiry dates should also be rigorously checked.

### CHANGING FOOD HABITS

*see page 39*

The EIT Food Institute has undertaken an interesting study on changing food habits among Europeans, particularly Italians, during the pandemic. Most striking is a tendency to shop abundantly and stockpile food. Conscientiously planned shopping lists are also on the rise, favouring purchases of dairy products, poultry and sweets over alcohol and red meat. Furthermore, approximately a third of buyers prefer pre-packed foods for hygiene reasons, favouring recyclable or biodegradable packaging.

**Translator:** Antonia Fraser Fujinaga  
**Summarized:** Federica Guerciotti