

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



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

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 331, NOVEMBRE 2020 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RW/

In libreria

LA PASTA FRESCA, RIPIENA E GLI GNOCCHI nella cucina della tradizione regionale

La Collana della Biblioteca di Cultura Gastronomica, curata dall'Accademia Italiana della Cucina per Bolis editore, ha l'obiettivo di far conoscere e valorizzare le vere ricette della tradizione e la cultura della Civiltà della Tavola.

È in libreria il volume dedicato alla pasta fresca, ripiena e agli gnocchi, ricco di preparazioni regionali (sono più di 180 le ricette pubblicate) create dalle abili mani di chi impasta. Fettuccine, lasagne, trofie, bigoli, maltagliati, picci, cavatelli, orecchiette, tanto per citare alcuni formati. La fantasia e i prodotti del territorio hanno poi arricchito taluni impasti con i ripieni, dolci o salati, di grasso o di magro, in un trionfo di sapori.

Gli gnocchi, inoltre, costituiscono una grande famiglia: non solo quelli di patate, ma anche di zucca, di semolino, di pane...

Il nostro Paese vanta un panorama assai vasto di specialità inimitabili, e la Collana della Biblioteca, in questo caso, permette ai lettori di scoprire la storia, gli aneddoti, le curiosità e le ricette tradizionali di quello che è l'emblema della cucina italiana - la pasta - che tutto il mondo ci invidia.



VALLE D'AOSTA

Tori



VENETO

SPELLE ALLA VALDOSTANA

Ingredienti: per la pasta: 200 g di farina, 2 uova, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 30 g di burro fuso, sale. Per il ripieno: 500 g di crauti (cavolo cappuccio acido), 1 cipolla piccola, 40 g di burro, 1 cucchiaino di farina, 1 bicchiere di vino bianco secco, 3 bacche di ginepro, 6 grani di pepe nero, 1 punta di comino, strutto per friggere, sale, pepe.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo, prosciutto cotto.

Dopo

NOVEMBRE 2020 / N. 331

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
VITO AMENDOLARA,

FRANCO RAIMONDO BARBABELLA, GIUSEPPE BENELLI,
IRENE BOERO, ELISABETTA COCITO,
ALESSANDRA D'ATTILIO, SILVIA DE LORENZO,
PIERLUIGI DI GAETANO, FLAVIO DUSIO,
FERRUCCIO FRANZA, GABRIELE GASPARRO,
MARILENA MORETTI BADOLATO,
GIGI PADOVANI, MORELLO PECCHIOLI,
PAOLO PETRONI, GIORGIO MARIA ROSICA,
GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO,
SARA VENTURINO, ANDREA VITALE, ROBERTO ZOTTAR.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK, MONICA POLLONI.



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



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONÀ
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCHI, 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
"Spirito della casa, Natura morta con gatto" (1910)
di August Macke, Collezione privata

Focus del Presidente

3 Grande è la confusione
sotto il cielo
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Il giandujotto di Torino
punta alla Igp
(Gigi Padovani)



6 I supermercati possono aiutare
a risolvere gli sprechi alimentari
(Giorgio Maria Rosica)

Tradizioni • Storia

8 La lezione di Paolo Mantegazza
su *La Scienza in cucina*
di Pellegrino Artusi
(Giuseppe Benelli)

10 Dalla canna mellis
al "chupa chups"
(Elisabetta Cocito)



In copertina appare un Codice QR o QR Code, cioè uno di quei codici a barre con la forma quadrata che possono essere letti tramite le fotocamere dei cellulari e degli smartphone Android e iPhone. Quando trovate un QR Code potrete usare un'applicazione del vostro iPhone o smartphone con la fotocamera per decodificarlo e vedere cosa nasconde. Per leggere i codici QR è necessaria anche un'applicazione per la scansione, da installare sullo smartphone Android o su iPhone, che permette, puntando la fotocamera sul codice, di estrarre e decodificare le informazioni. Su Android potrete utilizzare, per esempio, la app **BarCode Scanner**, mentre su iPhone e iPad potrete scegliere **I-Nigma** oppure **QR Reader**. Basta far leggere a tablet o smartphone il codice QR in copertina, e immediatamente il dispositivo si collega al sito dell'Accademia. Dai prossimi numeri della rivista poi, con i QR Code che verranno pubblicati, potrete accedere a nuovi e interessanti contenuti interattivi del sito dell'Accademia.



- 12** L'arte in scena e l'arte in tavola
(Sara Venturino)

Territorio • Turismo • Folklore

- 14** "A Vallengio fanno
gli agnolini buoni"
(Morello Pecchioli)



- 16** Una minestra contesa: la jota
(Roberto Zottar)

- 18** Il vino e il suo museo
(Marilena Moretti Badolato)

- 20** La pitina: un curioso salume
della pedemontana friulana
(Giancarlo Saran)

- 22** Lumachella di Orvieto
(Franco Raimondo Barbabella)

- 24** Il melone d'inverno
"Purceddu di Alcamo"
(Pierluigi Di Gaetano)



- 26** Casu axedu, un semplice
e salutare formaggio
(Irene Boero)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 28** La respirazione dei vegetali
(Flavio Dusio)

- 30** Alla corte del re Castelmagno
(Ferruccio Franza)



Salute • Sicurezza • Legislazione

- 32** Conoscere gli alimenti
(Andrea Vitale)

- 35** Consumare i funghi
con accortezza
(Gabriele Gasparro)



- 36** La dieta smartfood
(Alessandra D'Attilio)

- 38** Nutrinform Battery,
l'etichetta educativa
all'acquisto di cibo
(Vito Amendolara)



In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro



Grande è la confusione sotto il cielo

La situazione attuale è eccellente solo per il coronavirus.

"Grande è la confusione sotto il cielo", affermava Mao Zedong, "quindi la situazione è eccellente!". Mao si riferiva al caos della società cinese, all'inizio degli anni Sessanta, che avrebbe favorito il suo moto rivoluzionario. Oggi, invece, la grande confusione che viviamo favorisce gli scontri politici e sociali e rende la situazione eccellente solo per il coronavirus. Non si era mai visto, nemmeno 8 mesi fa, un caos di tali dimensioni. Tutti contro tutti. Un guazzabuglio di pseudoscientifici cosiddetti esperti, politicanti, amministratori, giornalisti che straparano e si contraddicono da un giorno all'altro. In una celebre riunione ministeriale, un membro chiede il coprifuoco a partire dalle ore 18, un altro propone le 20, un altro ancora le 23, alla fine decidono, tanto per stare nel mezzo, per le 22. Su quali dati decidono? Così, a occhio? C'è da rabbrivire.

I dati statistici che quotidianamente ci tormentano sono solo una parte della verità

Abbiamo più volte detto che i dati statistici, che quotidianamente ci tormentano, sono solo una parte della verità, quelle che mancano sono molte altre informazioni quali l'età, le malattie concomitanti, ma prima fra tutti **l'origine o fonte del contagio**. Ci sono questi dati? Senza tali evidenze come si può decidere cosa fare? Perché chiudere i ristoranti e i bar alle 18 e non alle 19? Perché chiudere le pasticcerie e lasciare aperti i fornai? Perché chiudere i centri estetici e lasciare aperti i parrucchieri? Perché chiudere cinema e teatri? Si va anche in questi casi a fiuto? In particolare i nostri ristoranti sono stati oggetto di limitazioni molto stringenti: distanze tra i commensali, sanificazioni, mascherine, tavoli contingentati. Non è servito a nulla. Si chiude alle 18: prima il virus dorme, dopo infetta. E in tutto questo marasma spuntano sempre gli imbecilli che propongono di rinchiudere in casa, per proteggerli, i cosiddetti anziani, perché sono quelli che muoiono di più. Chi l'avrebbe mai detto! Senza parlare dello sprezzo per il ridicolo, tipo emettere un decreto per "ristorare" i "ristoratori". Oppure cambiare il tricolore in rosso, arancione e giallo.

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



La situazione iniziale, destinata a peggiorare rapidamente

Prima c'era il verde, ma dava troppo l'idea di pace e tranquillità, quindi si trasforma in giallo.

La divisione delle zone gialle, arancioni e rosse è basata su un algoritmo

La divisione è fatta tramite un **algoritmo**, affermano, quindi con metodo scientifico. È bene chiarire che l'algoritmo è una **trappola pseudoscientifica** che serve a giustificare scelte meramente politiche o personali. Infatti, per definizione, l'algoritmo è un procedimento che risolve problemi in base a delle istruzioni. Basta cambiare gli elementi del calcolo e le istruzioni e il risultato cambia. Oggi quando si vuole far credere che le decisioni vengono prese da un elaboratore e non a capocchia si parla di algoritmo, nessuno sa cosa sia e come funzioni e tutti zitti. Siamo consapevoli che la situazione è pesante in tutto il mondo, ma i sacrifici si farebbero più volentieri se fossimo convinti della loro utilità e le decisioni fossero prese sulla base di informazioni vere e affidabili. Anche i **Carabinieri**, dopo moltissimi anni, hanno abbandonato il loro vecchio motto: "Usi obbedir tacendo, e tacendo morir", preferendo un meno impegnativo e meno truce "Nei secoli fedele".



Il giandujotto di Torino

punta alla Igp

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

Un gruppo di cioccolatieri e di industrie piemontesi hanno costituito un comitato per ottenere il riconoscimento europeo con un rigoroso disciplinare.

Ha l'inconfondibile forma di una barchetta rovesciata, profuma di cacao e nocchie, ed è il **primo cioccolatino incartato al mondo**: è il giandujotto, che da metà Ottocento è **uno dei simboli di Torino**. Oggi si trova in tante cioccolaterie dei cinque conti-

nenti, perché ha ormai perso il suo esclusivo legame con la capitale subalpina, **città che gli diede i natali durante le celebrazioni del Carnevale del 1867**. Ora, dopo un tentativo non riuscito agli inizi di questo secolo, un gruppo di artigiani e di imprese industriali piemontesi sta lavorando per arrivare a una tutela europea del "Giandujotto di Torino" attraverso il riconoscimento della Igp, l'Indicazione Geografica Protetta. In Europa, l'Italia è il Paese in testa alla classifica per il numero di prodotti Igp e Dop (Denominazione di Origine Protetta, con una regolamentazione più stringente): ne abbiamo 343 su 1.460. Dall'ottobre del 2018 ne fa parte anche, per la prima volta, una specialità a base di cacao, **il cioccolato di Modica, che si è così affiancato ad altre dolcezze tricolori protette dal bollino di Bruxelles: i cantucci toscani, il pampepato di Ferrara, il torrone di Bagnara, il panforte e i ricciarelli di Siena**. Quando hanno saputo di essere stati anticipati dai siciliani, gli artigiani torinesi si sono dati da fare creando un comitato, al quale hanno

aderito, a oggi, una quarantina di aziende piemontesi. A guidarlo è un giovane cioccolatiere, **Guido Castagna**, noto al grande pubblico come protagonista di trasmissioni tv: ha il suo laboratorio e *show-room* a Giaveno, vicino Torino, ed è stato nominato Presidente. Al lavoro ci sono vari esperti: giuristi, economisti, docenti di design, storici e anche la Camera di Commercio di Torino ha dato il suo contributo, mettendo a disposizione il laboratorio di analisi.

La particolarità del cioccolato di Modica, nato nella Contea spagnola della Sicilia Orientale, nel XVI secolo, come *chocolate a la pedra*, è la sua lavorazione arcaica quasi a freddo, che lascia intatti i cristalli di zucchero e consente agli artigiani di produrre tavolette ancora "croccanti". In realtà si tratta di un difetto, storicamente superato grazie alle conche e alla raffinazione del cioccolato: va detto che in origine quei blocchetti di "cioccolato" erano destinati a essere sciolti in casa per farne tazze di bevanda calda. Ma tant'è, oggi è molto di moda, ed è una bandiera del territorio e un richiamo turistico.

Fra i trenta campioni analizzati, si prevede l'utilizzo della Nocciola Piemonte Igp

"Anche il giandujotto di Torino ha caratteristiche uniche. Lo scopo della nostra iniziativa - spiega Guido Castagna - è quello di **dare la giusta paternità al cioccolato gianduja nella sua forma più tipica**, che è nato qui a Torino e prima dell'invenzione del fondente conquistò l'Europa per la sua piacevolezza. Inoltre,





nel nostro disciplinare, che stiamo elaborando con il coinvolgimento di tutti e dopo aver analizzato più di trenta campioni, prevediamo l'utilizzo della Nocciola Piemonte Igp. Quando avrà raggiunto il riconoscimento auspicato, **sarà la prima specialità Igp ad avere come ingrediente un altro prodotto Igp**".

La ricetta, senza latte in polvere, nacque infatti **dal matrimonio tra cacao e nocciole e fu un espediente degli artigiani torinesi**, una sorta di surrogato atto a supplire alla mancanza delle fave di cacao provenienti dall'America Centrale.

Le importazioni erano state fermate dal Blocco Continentale, decretato da Napoleone Bonaparte nel 1807, come ritorsione contro gli Inglesi dopo la sconfitta di Trafalgar. Sulle colline piemontesi, le piante di *Corylus Avellana* erano ampiamente disponibili e a Torino, che già nel 1700 era una capitale europea del "cibo degli dei", si industrializzarono per utilizzarle in sostituzione del cacao, non ancora coltivato in Africa.

Non è una leggenda. Vi sono riscontri in pubblicazioni dell'epoca, come il libretto pubblicato nel 1813 a Venezia da Antonio Bazzarini, dal titolo *Piano teorico-pratico di sostituzione nazionale al cioccolato*. L'autore è un letterato, che dichiara di volersi rendere utile alla nazione. E scrive: "La noce del Cacao, albero sconosciuto a un tempo del nuovo Mondo, ha saputo purtroppo smungere dalle borse europee que' tanti milioni di volontario tributo, che un cieco entusiasmo prodigo profonda in favore d'estere nazioni, frattanto che i generi delle natie contrade, che ben possono equipararne il vanto, giacensi negletti ne' chiusi fondaci". In pratica, spiega che **le fave di cacao costavano troppo, mentre al loro posto si possono utilizzare "vegetali assai nutritivi", come "l'occidentale nocciuola"**, che "ridotti in massa, e misti con altre sostanze formar possano una confezione al par del cioccolato leziosa e salubre". Con il risultato di fornire "meno aggravio allo stomaco", cioè di essere più digeribili.

Il disciplinare prevede una percentuale di nocciole dal 30 al 45%

Il segretario del Comitato Giandujotto Igp Piemonte è l'avvocato Antonio Borra, produttore di nocciole in Alta Langa: "Abbiamo eseguito un'attenta analisi compositiva e organolettica di una trentina di campioni e abbiamo individuato le percentuali di nocciole che indicheremo nel disciplinare: da un minimo di trenta per cento a un massimo di quarantacinque per cento". Esistono infatti diverse modalità di lavorazione di questo tesoro subalpino della cioccolateria: può essere estruso (come se uscisse da un *sac-à-poche*); estruso e tagliato; stampato e realizzato a mano secondo l'antica tecnica delle "coltelle" usate dalle operaie del 1800. Tutte saranno ammesse.

Lo scrittore torinese Bruno Gambarotta ha affermato in un suo libro che "il giandujotto è la prova dell'esistenza di Dio", ma probabilmente il Comitato non uti-

lizzerà questa poetica definizione. **Il professor Giovanni Peira, ricercatore e docente al Dipartimento di Management dell'Università di Torino, dovrà elaborare il documento di sintesi:** "Sarà un lavoro ancora lungo. Presenteremo la nostra ricerca alla Regione Piemonte, che dovrà dare il primo via libera, seguito da quello del Ministero delle Politiche Agricole e infine la richiesta sarà esaminata dalla Commissione Europea a Bruxelles. Prevediamo che **occorreranno circa tre anni**, se tutto va bene, ma pensiamo che le ricadute territoriali e commerciali saranno positive sia per l'industria sia per gli artigiani. Abbiamo già trovato documenti ufficiali risalenti agli anni Sessanta, in cui si cita appunto il 'Giandujotto di Torino' come oggetto di accordi bilaterali tra l'Italia e la Svizzera e la Francia".

Fu la maschera Giandua a "battezzare" quel cioccolatino

Fu la maschera Giandua a "battezzare" quel cioccolatino alla nocciola con il suo nome, **durante il Carnevale del 1867**, e **i primi a produrlo**, già da una decina d'anni, erano stati i "fabbricanti di cioccolato" **Caffarel Prochet**, cui andò, nel 1869, la concessione del re Vittorio Emanuele II come **"fornitori della Real Casa"**. In quegli anni Torino aveva perso il suo ruolo di capitale d'Italia, trasferita nel settembre 1864 a Firenze, con una rivolta di popolo che causò 62 morti, perché le truppe in piazza San Carlo spararono sulla folla. Per risarcimento ai cittadini, il Comune istituì, a Carnevale, **le "Giandujeidi", una sorta di Eurochocolate ante-litteram**, con bancarelle piene di giandujotti per le vie cittadine.

Ora nel capoluogo subalpino provano a superare la crisi determinata dal declino industriale e dalla pandemia: questo Giandujotto di Torino Igp (rigorosamente con la "j", come un tempo, dicono dal Comitato) sarà una dolce "bandiera" del territorio che potrà ridare un po' di gioia (e di affari) a tutti.



I supermercati possono aiutare a risolvere gli sprechi alimentari

di Giorgio Maria Rosica

Delegato di Singapore-Malaysia-Indonesia

Le dinamiche del cibo perso o non consumato e una riflessione su come i supermercati possano contribuire a contenere il fenomeno.

Lo spreco alimentare è un fenomeno strisciante e globale. Cresce con il crescere della popolazione. Porta disagio. Influisce su tutto e su tutti. Per le sue dinamiche è sotto la lente di ingrandimento di numerosi soggetti, come Stati sovrani e grandi multinazionali. Per questa chiacchierata ho scelto l'ottica del supermercato.

Nel mondo, circa il 30% dei prodotti alimentari finisce in rifiuti quando l'80% è ancora commestibile. Ciò equivale a gettare circa 500 Kcal al giorno per ogni persona del pianeta. Con l'aumento della popolazione aumenta l'insicurezza alimentare. È paradossale che **ogni anno venga sprecato**, da fornitori, rivenditori e consumatori, **circa il 45% di tutti i tipi di frutta e verdura, il 35% di pesce e frutti di mare, il 30% di cerea-**

li e il 20% di carne e latticini (*The Guardian*). I Paesi industrializzati e in via di sviluppo dissipano all'incirca le stesse quantità di cibo.

L'impatto ambientale ed economico dello spreco di cibo a livello globale

Gli sprechi alimentari sono causati da una mancanza di adeguata pianificazione, acquisto e preparazione di troppo cibo, errori nella lavorazione industriale e nel seguire le politiche di sicurezza alimentare, vincoli gestionali, finanziari e tecnici, *over-merchandising* e, non ultimo, il comportamento del consumatore.

Ogni anno si spreca un volume di acqua



pari a tre volte il Lago di Ginevra e si generano inutilmente 3.3 mld di tonnellate di CO₂, occupando una superficie agricola di 1.4 mld di ettari, pari al 28% del totale del terreno agricolo mondiale, con una perdita economica di circa 750 mld di euro (FAO).

I supermercati possono aiutare a migliorare la gestione delle risorse alimentari. *Leader come Kroger, Sainsbury, Tesco, Carrefour e Wal-Mart* sono ben posizionati per migliorare la sostenibilità della filiera e ridurre gli sprechi, perché, grazie ai loro collegamenti diretti con agricoltori, trasformatori e consumatori, hanno la possibilità di influenzarne ogni aspetto e apportare cambiamenti virtuosi. In Italia, *Conad, Coop, Eurospin, Esselunga* e non solo hanno simili opportunità. Lo stesso vale per *NTUC, Cold Storage, Giant* e altri a Singapore.

Le inefficienze di attori e connessioni della filiera mettono pressione al modello dei supermercati costringendoli a intervenire. Il loro è un modello ad alto volume e basso margine, che li rende vulnerabili a concorrenza, fluttuazione dei prezzi e agli umori dei consumatori. Inoltre, i *super-discount store* come *Aldi, Lidl* e *Amazon* ne stanno ulteriormente schiacciando i sottili margini. I supermercati hanno bisogno di efficienza nella *supply chain* (catena di fornitura) e questa passa anche dal contenimento degli sprechi alimentari.

La strategia dell'efficienza poggia su quattro elementi fondamentali

1. Riduzione dell'inventario e relativi costi di gestione, acquisendo sistemi di tenuta dell'inventario avanzati, con applicazione di funzionalità di automazione modulabili su più *SKU* (*Stock Keeping Unit*) e tipi di prodotto. *Whole Foods* e *Target*, negli Stati Uniti, stanno già utilizzando il software dove sono state inserite le configurazioni dei loro negozi, in modo che le consegne avvengano direttamente allo scaffale di vendita. Tali tecnologie ridurrebbero l'inventario e i relativi costi di



gestione con contestuale contenimento degli sprechi.

2. Migliorare il coordinamento agricoltore-acquirente. Lo spreco alimentare inizia nelle aziende agricole. Ciò è in parte dovuto alla tendenza a coltivare più del necessario per ragioni di *hedging* (copertura del rischio). Se i rivenditori iniziassero a lavorare a più stretto contatto con gli agricoltori o incoraggiassero i propri intermediari a farlo, condividendo dati previsionali di vendita, conoscenze e tecniche che migliorino produttività e qualità dei prodotti, si stabilirebbe **un ciclo virtuoso di produzione, distribuzione e vendita con riduzione di costi e sprechi**. Ne beneficerebbe anche l'indirizzo di eccessi di derrate alimentari verso strutture come *Caritas, Banco Alimentare*.

Le grandi catene di vendita dovrebbero anche entrare in collaborazioni agro-tecnologiche con gli agricoltori per ridurre i rifiuti e favorirne un accesso differenziato al mercato e alla distribuzione (*Cortilia* in Italia e *Farming Data* in UK, per esempio).

3. I grandi supermercati devono modificare o eliminare le pratiche che comportano sprechi. I supermercati hanno abbracciato standard di qualità che **enfaticizzano l'aspetto di frutta e verdura, portandoli a rifiutare prodotti dall'apparenza marginalmente imperfetta** (*wonky*). Catene di alimentari, quali *Asda (Walmart, USA)* e *Morrisons (UK)*, stanno sperimentando con discreto successo il recupero e la vendita di prodotti *wonky* a prezzi scontati. Qualcosa si sta muovendo anche in Italia.

Kroger, M&S, Sainsbury e, in Italia, *Banco Alimentare*, stanno costruendo con successo sistemi per distribuire eccessi di cibo (commestibile ma non vendibile) a organizzazioni benefiche e non solo (*Citicibo* in Italia, *LeanPath* ed *Entonics* in UK). Anche **la data di scadenza** sulle

etichette **contribuisce allo spreco alimentare**. I consumatori, ma pure gli stessi rivenditori, spesso, interpretano erroneamente il messaggio e **scartano prematuramente i prodotti**. I supermercati, in quanto proprietari di *marchi*, hanno iniziato a svolgere un ruolo di *leadership* nello standardizzare le etichette, così come a migliorare gli imballaggi per estendere la durata di conservazione dei prodotti. In prima fila troviamo *Walmart* che ha standardizzato per il suo marchio *Great Value*, la dicitura "Eccellente se consumato entro il", il che unito all'imballaggio dà più flessibilità alla gestione.

4. I supermercati debbono sensibilizzare e fare squadra con i consumatori. L'entità dei rifiuti alimentari dei consumatori, è indice della disponibilità di reddito. Nei Paesi industrializzati, **più del 40% delle perdite e sprechi si verifica a livello di vendita al dettaglio e al consumo**. Solo il 3% delle persone attribuisce uno status sociale al buttar via il cibo. I supermercati possono contribuire a sensibilizzare ed educare i consumatori e soprattutto i giovani a contenere i rifiuti alimentari domestici e non.

Uno studio di *Sainsbury (UK)* mostra che i consumatori considerano i supermercati come una fonte di ispirazione e guida per ridurre gli sprechi alimentari **grazie alle riviste gratuite e App utilizzate per promozioni**, condividere ricette, riciclare avanzi e conservare il cibo.

Di successo l'iniziativa di *Kroger "Zero Hunger, Zero Waste"* (zero fame, zero rifiuti) per interagire con i consumatori e raccogliere idee per combattere lo spreco alimentare e la prevenzione della fame.

I supermercati hanno bisogno di connettersi in modo nuovo ed efficace con le esigenze e i desideri dei clienti. Sono sulla buona strada.



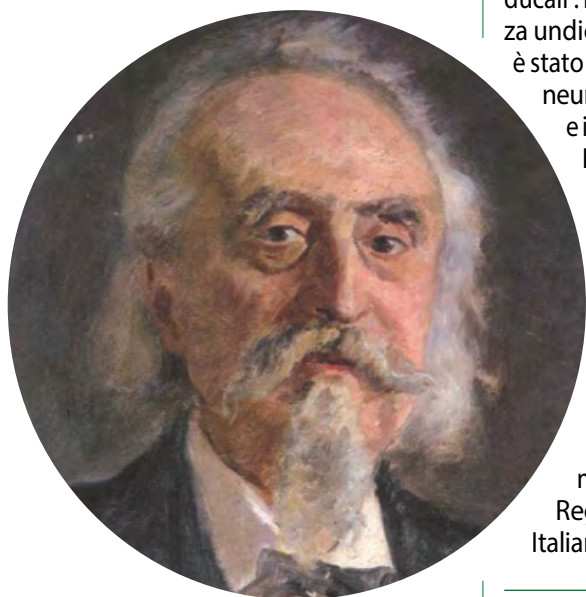
La lezione di Paolo Mantegazza

su “La Scienza in cucina” di Pellegrino Artusi

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

Il professore apprezzava il ricettario, che sapeva intrecciare la ricerca di alimenti sani con le indicazioni pratiche sulla combinazione dei pasti.



Paolo Mantegazza

Il 4 agosto 1820, a Forlì, nasceva Pellegrino Artusi, commerciante, banchiere, letterato e appassionato di cucina. Era **un gentiluomo dal palato esperto, che seguiva una metodologia scrupolosa nell'elaborare e raccontare ricette**. Un “malinconico scapolo” che amava la buona cucina, la casa linda, i rami lustri, i bauli della biancheria colmi, le file dei libri legati. “Fu un bell'uomo forte: vestì sempre bene di panno raso; ebbe orgogliosa cura delle sue basette granducali”. **Paolo Mantegazza**, nato a Monza undici anni dopo, il 31 ottobre 1831, è stato un fisiologo, patologo, igienista, neurologo, antropologo darwiniano e instancabile divulgatore di cultura. Rassomigliava nei tratti del volto a Buffalo Bill, gli stessi baffi e pizzetto, con la lunga capigliatura. Cattedratico universitario, condusse una campagna importante contro i pregiudizi e le abitudini deleterie per la salute attraverso scritti e conferenze particolarmente accattivanti. Eletto deputato in Parlamento, fu nominato Senatore del Regno e Presidente della Società Italiana di Igiene.

Quali i rapporti fra due personaggi lontani per cultura e formazione?

Che rapporti hanno avuto questi due personaggi differenti per età e lontani per cultura e formazione? **Che cosa li ha avvicinati fino a creare un rapporto di stima reciproca e di amicizia?** Sono

proprio **le lezioni universitarie dell'antropologo Mantegazza inerenti agli alimenti a farli incontrare**. Artusi frequentava l'ateneo fiorentino dopo che, nel 1852, con tutta la famiglia, si era trasferito nel capoluogo toscano, a seguito della tragica rapina e della violenza a una sorella da parte delle bande del Passatore, il brigante Stefano Pelloni. Nel 1869, **Mantegazza fondava il Museo nazionale di antropologia ed etnologia** aperto al pubblico, dove teneva conferenze di grande successo. Negli anni in cui Firenze diveniva capitale del Regno d'Italia, Pellegrino scriveva una *Vita di Ugo Foscolo* e *Osservazioni in appendice a trenta lettere di Giuseppe Giusti*, che ebbero poca fortuna, ma lo legarono d'amicizia a studiosi come Mantegazza. Negli appunti del professore dell'ateneo fiorentino troviamo traccia di quel signore elegante e timido col “taglio all'Umberta”, che seguiva le sue lezioni sugli alimenti. Nell'*Autobiografia*, Artusi ricorda quelle conferenze, dopo il desinare, trascorse in compagnia di poche signore dalla relativa avvenenza che seguivano scrupolosamente i suggerimenti del maestro. Nel *Dizionario d'igiene per le famiglie* del 1866, Mantegazza raccomandava alle donne: “Prima di alzarsi dal letto una zuppa con buon brodo o una tazza di cioccolatte con pane burrato. Verso le undici, colazione con prosciutto grasso, due uova al burro, birra o caffè con panna. A pranzo, ricotta o minestra di riso, fritti, farinacei e carne grassa. [...] Molti pasticcini, formaggi grassi, pochissimo caffè e pochissimo tè”. Anche Artusi la pensava come Mantegazza, prendendo le distanze dalle donne pallide “come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il

giovedì santo" e prive di quella "ciccia soda" che piaceva agli uomini: sono "isteriche, nevrotiche ed anemiche" perché non si concedevano mai un piatto di carne e un bicchiere di vino.

Mantegazza diventò testimonial de "La scienza in cucina"

La prima edizione del suo lungo impegno *La scienza in cucina e l'Arte del mangiar bene* veniva pubblicata dalla Tipografia Landi ed era distribuita dalla casa editrice Bemporad di Firenze. **Artusi la pagava di tasca propria, ma non riusciva a vendere il libro** fino a quando Mantegazza prendeva a cuore l'opera e ne diventava *testimonial*: **"Col darci questo libro voi avete fatto un'opera buona e perciò vi auguro cento edizioni"**. Il professore apprezzava il ricettario che sapeva intrecciare, sin dal titolo, **la ricerca positiva di alimenti sani con le indicazioni pratiche sulla combinazione dei pasti**. La diffusione del libro era lenta, ma l'autore cominciava a ricevere lettere da tutta Italia: c'è chi lo ringraziava per aver spiegato un piatto, chi lo rimproverava per averlo "tradito". Artusi incrementava il volume con ricette provenienti dai suoi corrispondenti non senza averle debitamente riscritte, commentate e, soprattutto, provate. L'Italia delle locande e delle ricette, conservate gelosamente dalle padrone di casa, concorreva alla tavola di Artusi nella bella casa di Piazza d'Azeglio a Firenze. Una materia viva che porterà a 15 edizioni e a un numero crescente di ricette: dalle 475 originarie alle 790 della versione postuma.

Ai fornelli, gli instancabili Marietta Sabatini e Francesco Ruffilli

Mentre in cucina circolavano i due gatti Bianchino e Sibillone, ai fornelli provavano e riprovavano gli instancabili Marietta Sabatini e Francesco Ruffilli, **suoi assi-**



stenti in cucina e sua disperazione per i continui litigi. Marietta, nata in un paese tra Lucca e Pistoia da una famiglia contadina, ha reso possibile la grande impresa del ricettario insieme al cuoco romagnolo Francesco, assunto qualche tempo dopo. **Esperimenti culinari che, come racconta Marietta, "talvolta riuscivano, talvolta no**. Per il 'Cappone in vescica', per esempio, sciupò otto capponi!'. **A lei Artusi dedicava il "Panettone Marietta"**: "È una brava cuoca e tanto buona ed onesta da meritare che io intitoli questo dolce col nome suo, avendolo imparato da lei". E quanto lei abbia contribuito, insieme a Francesco, alla riuscita del gran libro, lo dimostra il fatto che **Artusi lasciò a loro in eredità i diritti d'autore**, oltre l'orologio d'oro all'uno e la catena all'altra per obbligarli a spartirsi in fraternità i guadagni. Artusi non cucinava, ma correggeva, rivedeva le dosi, riscriveva i procedimenti, integrava i suggerimenti, spiegava e commentava con riflessioni personali. Mentre in cucina sobbolliva la "minestra di carne passata", Pellegrino nello studio elencava gli ingredienti e **descriveva le procedure con un italiano chiaro, semplice e corretto. Tutto condito da ricordi e aneddoti**, espressi in una lingua discorsiva, istruttiva e signorilmente confidenziale. Uomo colto, **prestava molta attenzione all'aspetto linguisti-**

co, revisionando l'ortografia e sostituendo parole francesi con quelle italiane. Il ricettario si legge quasi come un "romanzo", dove si incontra Mantegazza che ha voluto dedicargli il suo *Almanacco* del 1893 con 25 ricette.

Un testo letterario quanto mai moderno e attuale

Un testo letterario quanto mai moderno e attuale, difficilmente eguagliabile, che rappresenta **una sorta di filosofia del buon gusto**. *La scienza in cucina* usciva con una lettera prefatoria del "maledetto" Lorenzo Stecchetti, quell'Olindo Guerrini che ha scritto *La cucina degli avanzi*, e con il patrocinio di **Mantegazza che in due conferenze lo magnificò**, mentre sua moglie Maria lo faceva conoscere in America. Del resto i coniugi Mantegazza erano molto grati all'amico anche per avergli messo a disposizione la cuoca Orsolina di Massa che "ogni giorno cambia piatti e sono tutti eccellenti", anche se in seguito si rivelò "donna lussuosa, spendacciona e forse ladra, sicché venne poi licenziata". Del resto nelle buone famiglie borghesi si godeva a tavola, ma poi non si accettava che l'eros delle cuoche avesse affermazioni diverse da quelle culinarie.



Dalla *canna mellis* al “chupa chups”

di **Elisabetta Cocito**
Accademica di Torino

*Evoluzione e declino
delle caramelle, piccole
pepite golose.*

Cosa di più semplice e antico di un dolcetto caramellato retto da un bastoncino? Si dice sia stato **Goffredo da Buglione a importare dalla Siria, all'epoca della prima Crociata nell'anno Mille, i rudimentali bastoncini di zucchero da *canna mellis*, ossia da canna da zucchero, da cui deriva la parola spagnola *caramel*, poi italianizzata in *caramella*.** Da allora, la fantasia, la maggior disponibilità di prodotti e l'evoluzione delle tecniche hanno consentito la creazione di un mondo colorato, allegro e anche di piccoli toc-casana che ci ha accompagnato fin da bambini. Piccole pepite golose, a volte nude nella loro essenzialità, ma più frequentemente avvolte in abiti eleganti o

sgargianti, seducenti e anche spiritosi. La produzione di confetti e pasticcine si deve, fondamentalmente, alla diffusione dello zucchero ottenuto dalla lavorazione industriale delle barbabietole.

*In Piemonte, le prime “caramelle”
erano fatte di sciroppo di zucchero
e decozione di farina d'orzo*

In particolare, in Piemonte, le prime *caramelle* erano fatte di sciroppo di zucchero e decozione di farina d'orzo: **la pasta ottenuta, una volta cotta e versata su una pietra a solidificare, veniva tagliata a pezzetti** creando, così,





rudimentali caramelle. **Torino divenne luogo di eccellenza per la produzione di caramelle:** qui, all'inizio del XIII secolo, era già esistente la "**Università dei Confettieri e degli Acquavita**" per concessione del re Carlo Emanuele III. Un testo interessante di riferimento è sicuramente *Il confetturiere piemontese*, stampato a Torino nel 1790, che ci insegna come le tecniche fossero ancora empiriche (e anche a rischio di infortunio sul lavoro, aggiungo io): "Si bagna il dito nel zucchero alla cottura detta 'caramel' e subito nell'acqua fresca e quindi sotto i denti. Se non si attacca ai medesimi allora sarà cotto".

Più recente è il libro *Il caramellista e confettiere* di **Giuseppe Ciocca**, il quale, all'inizio del 1900, era forse **il più famoso e importante pasticcere italiano**. Il volume, corredato di disegni esplicativi, è stato testo di riferimento per generazioni di confettieri. Particolarmente interessanti sono le illustrazioni degli strumenti, allora all'avanguardia, per realizzare i *bon bon*. Vediamo come **il sistema di cottura a fuoco diretto fosse stato abbandonato a favore delle macchine per la cottura a vapore** le cui pompe consentivano l'estrazione dell'umidità dall'intera massa di prodotto. Sono illustrate macchine a manovella per tagliare le caramelle dure (*rochs*), macchine per fare i *berlingot* (cuscineti) da passare poi sotto l'apposita pressa per ricavare lucide caramelle *misto fantasia* oppure ripiene. Grande rilievo viene appunto dato alle **caramelle ripiene** (specialità del nostro autore sono quelle **farcite allo zabaione**) il cui incarto è stato oggetto di uno studio apposito.

Il Ciocca sottolinea come **l'evoluzione delle macchine incartatrici** abbia consentito la creazione di vari tipi di incarto "Col vantaggio di una grande e perfetta produzione". Affascinanti sono i disegni dei decori con cui ornare la superficie delle caramelle, vere e proprie miniature raffiguranti fiori, frutti, piccoli animali e forme geometriche.

I prodotti di confetteria si diffondono nella seconda metà del 1800

Nella seconda metà del 1800 si diffondono i prodotti di confetteria, grazie appunto allo sviluppo delle tecniche e degli strumenti. **A Torino**, per esempio, inizia la **produzione artigianale** e semi-industriale **di pasticche di alta qualità**. Cito, tra le tante aziende, la Leone, ancora attiva e prospera sul mercato, che ha creato le originali pastiglie multicolori racchiuse in eleganti scatolette di latta; Baratti conquista il mercato con la *classica* e la *dura* e così tante altre, alcune scomparse, altre che ancora tramandano la tradizione con i loro prodotti.

Se anticamente **le caramelle avevano per lo più una funzione balsamica**, nel tempo sono state pensate e realizzate per il mondo dell'infanzia, sebbene, in realtà, anche gli adulti le apprezzino (lo zucchero ha sempre valore consolatorio). In epoca di uso disinvolto dei coloranti, molte caramelle spiccavano per i loro colori vivaci e a volte improbabili, ma spesso irresistibili. Più eleganti erano le *charms* Alemagna, caramelle dure, mul-

ticolori raccolte in un involto di carta colorata. Lussuose e dall'incarto raffinato le *fondant* alla frutta, di forma rettangolare; maschie e consolatorie le *Lys Bar* (il bar in tasca) ripiene ai diversi liquori; morbide e avvolgenti le *mou* o *toffee* al caramello o, più severe, alla menta e liquirizia.

Nel 1926 nascono le caramelle Rossana, ideate da Luisa Spagnoli

Nel 1926 nasce, per volontà di Luisa Spagnoli allora alla guida della Perugina, la caramella *Rossana*, nome derivato da Roxanne, la donna amata da Cyrano, che deve la sua fortuna non soltanto al **cremoso ripieno alla mandorla e nocciola**, ma anche al suo **incarto rosso fuoco**, diventato iconico e amato da piccoli e grandi.

Alcune caramelle si identificano talmente con la nazione di origine da diventare quasi un prodotto bandiera. Nel 1908, lo statunitense **George Smith**, ispirandosi all'antica *canna mellis* copiò l'idea del dolcetto sul bastoncino **inventando il lecca-lecca**, il disco piatto di caramella infilata su un bastoncino, chiamandolo *Lollipop*, dal nome di un cavallo da corsa. Da allora il vocabolo *lollipop* è entrato nella lingua e nel dizionario inglese. Fu, però, **lo spagnolo Enric Bernat** a rivoluzionare il lecca-lecca **inventando il chupa chups** nel 1958. Bernat ridusse le dimensioni e diede al dolcetto la caratteristica forma a sfera studiata per consentire una quantità sufficientemente appagante da consumare in un tempo adeguato. Il termine *chupa chups* è poi entrato nel lessico comune ed è noto ovunque.

L'invasione massiccia, soprattutto dall'America, di prodotti industriali in pratiche confezioni stick più competitive ha mandato in crisi la caramella tradizionale rendendo fuori tempo i vasi di vetro colmi di chicche colorate.

Il comparto sopravvive grazie alla qualità e all'eleganza dei prodotti, unite alla tenacia dei produttori nel mantenere viva la tradizione.



L'arte in scena e l'arte in tavola

di Sara Venturino

Musicologa, food writer

*"Mangiare, amare,
cantare e digerire
sono i 4 atti
di quell'opera comica
che è la vita"
(Gioachino Rossini)*

Monumento a Chopin, Parco Łazienki, Varsavia



"Se la musica è l'alimento dell'amore, seguitate a suonare, datemene senza risparmio, così che, ormai sazio, il mio appetito se ne ammali, e muoia".

Sicuramente qualcuno avrà riconosciuto la celebre frase con cui **il Duca Orsino, ne La Dodicesima Notte di Shakespeare, paragona la musica al nutrimento dell'anima innamorata.**

Musica e cibo hanno sempre avuto un collegamento a filo doppio perpetuato nei secoli, dai banchetti allietati da musica degli antichi Egizi, fino ai "conviti" rinascimentali del 1500 e dintorni.

L'aspetto curioso è che se un tempo pal-

co e cucina erano luoghi complementari, ma separati nella loro frequentazione, a un certo punto cominciarono a confondersi: da appassionati gourmet, **musicisti e compositori, posata la bacchetta o lo strumento, cominciarono a dilettersi in cucina in prima persona,** divenendo non solo apprezzati cuochi per la loro cerchia di amici e ammiratori ma, addirittura, creatori di ricette che presero il loro nome e che ancora oggi apprezziamo.

In realtà, soprattutto **nell'epoca del grande melodramma** - in cui le star della musica operistica, tra compositori e cantanti famosi, abbondavano - si verificò anche il fenomeno opposto, per cui **grandi chef del momento dedicavano le loro nuove creazioni culinarie agli idoli di turno,** in uno scambio di reciproca ammirazione.

*Tra i "grandi mangioni"
spiccano i nomi di
Bach e Händel*

Dalle cronache e dalle biografie dei grandi musicisti si evince che davvero pochi erano esenti dai piaceri della buona tavola, mentre una gran parte era addirittura nota per i propri eccessi. Tra i "grandi mangioni" spiccano i nomi di Bach e Händel. Sembra che il primo, ogni volta che si trovava in un luogo a collaudare un nuovo organo, pretendesse, oltre all'onorario, anche un lauto banchetto inaffiato da fiumi di birra, mentre il secondo era talmente noto per il suo appetito, da essere raffigurato dall'amico Joseph Goupy in una caricatura (dal ti-



tolo *L'incantevole bruto*) come un maiale che suona il piano, seduto su una botte e contornato da leccornie. Pare che Händel non abbia gradito e l'amico - ormai ex - sparì misteriosamente dal suo testamento.

Altre testimonianze riportano che **Monteverdi**, quando componeva, voleva essere circondato da pietanze di ogni tipo, soprattutto a base di **carne di maiale**, o che **Beethoven**, che di solito saltava la cena, quando andava in taverna recuperava apprezzando **grandi quantità di maccheroni con il parmigiano o di zuppa**, in cui rompeva non meno di 12 uova alla volta.

Nota era la passione di Vivaldi per il risotto - che ordinava in mille varianti - **e per il pesce** (sembra che i ricettari barocchi ne annoverassero più di 200 versioni), e quella di **Salieri per i marron glacé**. **Chopin**, dal canto suo, che visse quasi tutta la vita da esule, aveva una vera e propria **ossessione per i cibi polacchi** e li cercava ovunque si trovasse. Ci sono poi personaggi particolari, come **Erik Satie**, noto stravagante nella vita e nell'arte, che col cibo aveva un rappor-

to davvero curioso e complesso. Come testimonia lui stesso in suo scritto, **mangiava quasi esclusivamente cibi bianchi** e in versione semplice: sale, zucchero, uova, grasso animale, noce di cocco, vitello, riso, formaggio bianco, alcuni pesci, pollo, e - *dulcis in fundo* - ossa tritate. Peraltro, aveva una grande ammirazione per l'arte culinaria, ma era ossessionato dall'idea che sarebbe morto soffocato da un boccone; avvenne, invece, per cirrosi epatica.

Per alcuni compositori, il cibo è stato anche fonte di ispirazione. In piena diatriba tra Milano e Vienna circa l'attribuzione della paternità della cotoletta impanata, **Johann Strauss** scrisse la sua "**cotoletta-polka**" per esaltare la celebre pietanza; purtroppo, ironia della sorte, la partitura andò bruciata. In tempi più recenti, nel 1947, **Leonard Bernstein** si ispirò al libro di ricette di Emile Dumont *La Bonne cuisine française* per la sua suite **Quattro ricette per voce e piano**.

Il talento culinario di Puccini, Verdi e Rossini

Tre nomi su tutti brillarono non solo per il loro talento musicale, ma anche per quello culinario: Rossini, Verdi e Puccini. **Puccini** sviluppò fin da ragazzo la passione per la buona tavola, e si dice amasse riunire gli amici nella sua casa di Torre del Lago e cucinare per loro, **inventando molte ricette** per l'occasione. Aveva una grande passione anche per la caccia, e gli piaceva cucinare la cacciagione; una delle sue ricette più famose è, per l'appunto, **folaghe rosolate alla Puccini**, insieme a quella dei **fagioli al fiasco**, piatto della tradizione toscana che amava riproporre, o farsi preparare, nella sua locanda preferita.

Verdi, invece, **fu il più raffinato nel suo approccio al cibo**, un vero e proprio buongustaio, profondo conoscitore dei prodotti della sua terra, l'Emilia, tanto da diventare vero e proprio ambasciatore gastronomico. Quando viaggiava, faceva sempre in modo di portarsi dietro i suoi cibi preferiti dovunque andasse:

pasta, parmigiano, prosciutti, salumi, spesso con molte complicazioni per riuscire a nasconderli ai doganieri, oppure li inviava ai suoi molti amici come regalo, quando non li invitava a gustarli direttamente nella sua residenza, in cui organizzava spesso grandi pranzi conviviali. Fu anche imprenditore agricolo, e molto attento alla gestione della cucina della sua residenza, Villa Sant'Agata: **si dice che facesse il provino ai cuochi** che volevano entrare alla sue dipendenze come ai cantanti e, una volta assunti, discuteva e creava i piatti insieme a loro.

Il principe dei gourmet fu sicuramente Rossini. Il suo amore per il cibo era a dir poco viscerale, e lo segnò anche a livello fisico (**l'enorme pancia, che lui definì il suo "bernoccolo della gola"**) e di salute. I suoi scritti sono pieni di citazioni riguardanti la stretta relazione tra la buona tavola e la musica, da "Lo stomaco è il direttore che dirige la grande orchestra delle nostre passioni" fino a "...sto cercando motivi [musicali], ma non mi vengono in mente che pasticci, tartufi e cose simili". Si faceva spedire i migliori prodotti da ogni parte del mondo (in particolare era **ghiotto di pâté, tartufi, cacciagione**) e amava cucinarli per gli amici, inventando golose ricette che ancora portano il suo nome. Molte altre gli furono dedicate da grandi chef del suo tempo, primo fra tutti, il più famoso, **Antonin Carême**, di cui diventò anche intimo amico.

In effetti, dal momento in cui, dopo il suo *Guglielmo Tell* (1829), decise di non comporre più per l'opera, **passò i restanti trentanove anni della sua vita a occuparsi di gastronomia**; quasi una seconda carriera. Tra i suoi ultimi lavori, compaiono i *Péchés de vieillesse* (*Peccati di vecchiaia*), una raccolta di **pezzi pianistici in cui troviamo alcune sezioni intitolate ad antipasti, frutta e dessert**. Tutta la sua filosofia, gastronomica e musicale, può essere ben riassunta con le sue stesse parole: "Mangiare, amare, cantare e digerire sono i 4 atti di quell'opera comica che è la vita, e che svanisce come la schiuma di una bottiglia di Champagne".



“A Valeggio fanno gli agnolini buoni”

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Una simpatica
gara di gusto
tra gli “agnolign”
del borgo sul Mincio
e i tortellini bolognesi.*

“A Valès i fa i agnolign bogn”. A Valeggio sul Mincio, grosso borgo al confine fra la terra veronese e la mantovana, si parla così: un dialetto che non è veronese e non è mantovano. È una lingua indigena, piena di parole tronche, tutta -es -as -os -gn. Una lingua di mezzo, nata tra i molini di Borghetto, propaggine di Valeggio a cavallo del Mincio. In un guado a poca distanza da qui, nel V secolo si incontrarono Attila, il flagello di Dio capo degli Unni, e Papa Leone Magno, venuto a sconfiggerlo di non proseguire la marcia su Roma. La leggenda racconta che Attila vide sopra al Papa i Santi Pietro e Paolo armati di spada. Impressionato, fece dietrofront.

Il Mincio scorre verso il Po, mescolando acque, leggende, vocaboli, accenti di-

versi. E cucine differenti. Se a Valeggio si mangiasse come si parla, poveri valedgiani. Invece **si mangia molto bene.**

*La fusione di sapori scaligeri
e gonzagheschi ha donato
a Valeggio una cucina ricca*

La fusione di sapori scaligeri e gonzagheschi ha donato al paese sul Mincio una cucina ricca, gustosa, varia. La frase iniziale si traduce così: **“A Valeggio fanno gli agnolini buoni”**. Da secoli i valedgiani li chiamano così, apparentandoli agli agnoli mantovani.

A Valeggio, nella seconda metà del 1900, **crescendo la fama dell’agnolign, si moltiplicano trattorie e ristoranti** fino a superare quota 50, uno ogni 200 abitanti. Però, ahimè, l’agnolign perde l’anima e diventa “tortellino”, parola presa in prestito dalla cucina bolognese per accontentare i clienti che accorrono sempre più numerosi alle tavole valedgiane. Pranzi di nozze, comunioni, cresime... Alla fine di ogni cerimonia, la spiritualità si annega in un piatto di tortellini in brodo o asciutti col burro fuso.

Infine, è storia recente, per ammantare di leggenda il piatto, gli agnolini-tortellini si trasfigurano in “nodi d’amore”. La leggenda, ambientata nel Medioevo, racconta di un amore contrastato tra Malco, ufficiale di Giangaleazzo Visconti, e Silvia, ninfa del fiume. I due, inseguiti dai soldati sguinzagliati da una gelosa principessa, scompaiono nelle acque di Borghetto, frazione di Valeggio sul Mincio, lasciando sulla riva un fazzoletto di seta dorata annodato, simbolo del loro amore. Le don-



ne di Valeggio, commosse, copiano da allora il nodo, intrecciando, invece della seta, la pasta per fare i tortellini. Bologna è Bologna, si capisce. La grassa, la ghiotta, la saporita, la dotta. Ma i tortellini felsinei, gli *umbilichi* sacri, come li chiama la Dotta Confraternita del tortellino, sono tutt'altra cosa rispetto a quelli valeggiani.

I tortellini bolognesi sono tutt'altro rispetto a quelli valeggiani

Questione di farcitura e di pasta. E di tradizioni culinarie. A Bologna hanno codificato la ricetta del tortellino dopo secoli di discussioni e dopo un'annosa e furibonda disputa con Modena che vantava, a sua volta, la primogenitura della celeberrima pasta ripiena. La vertenza si concluse a Castelfranco, a metà strada tra le due città emiliane, il luogo dove Venere pernottò con Marte e si mostrò nella sua sfolgorante nudità al locandiere spione: "... e l'oste che era guercio e bolognese/ imitando di Venere il bellico/ l'arte di fare il tortellino apprese". Conclusa la disputa, il 7 dicembre 1974 la Dotta Confraternita del tortellino, in collaborazione con l'Accademia Italiana della Cucina, deposita davanti al notaio **l'autentica ricetta del ripieno del "Tortellino di Bologna"**. Eccola. Ingredienti: 100 g di lombo di maiale, 100 g di prosciutto crudo, 100 g di vera mortadella di Bologna, 150 g di formaggio parmigiano reggiano stagionato per 3 anni, 1 uovo di gallina, odore di noce moscata. Seguono le raccomandazioni sulla sfoglia (molto sottile e tagliata a quadratini di 3 cm per lato) e sul brodo, da preparare mettendo in pentola un cappone ruspan- te e i migliori tagli di manzo: punta di petto, doppione, fallata di spalla e così via. **Come devono essere serviti i veri turtlén bolognesi?** Il miglior modo di gustarli, raccomanda sempre la Confraternita, è in brodo. Giorgio Maioli e Giancarlo Roversi, giornalisti, autori del libro *Sua maestà il tortellino*, assicurano che per la famiglia bolognese non è conce-



pibile celebrare il Natale senza un piatto di tortellini in brodo sulla tavola. Tuttavia, i tempi cambiano e i gusti pure. Oggi i tortellini felsinei vengono serviti il più delle volte asciutti, conditi con il ragù alla bolognese, con burro fuso o pomodoro. Meno male che la panna è rimasta *off limits*: chi la chiede rischia di essere appeso alla Garisenda.

Quali ingredienti si usano per la farcia dell'agnolign di Valeggio?

E a Valeggio? Quali ingredienti si usano per la farcia dell'*agnolign*? Bella domanda. **Si sa che vengono adoperati tre tipi diversi di carne, manzo, vitello e maiale, che s'accompagnano a un soffritto** di cipolla, carote, sedano e rosmarino. La ricetta, però, non è codificata e **le varianti sono infinite**. Ogni famiglia, ogni ristoratore e ogni pastaio ha i suoi ingredienti segreti. Per cui i tortellini-nodi d'amore sono diversi di cucina in cucina, di focolare in focolare, di laboratorio in laboratorio. Tra gli ingredienti segreti - mai nessuno li confermerà - c'è di tutto e di più: dai banali carota, salvia, sedano, aglio, olio d'oliva, pancetta, guanciale, dorelli di tacchino, salamella di maiale, prosciutto crudo e cotto, salame, mortadella, pesto, noce moscata, pepe, pane grattugiato, agli originali vaniglia, Cognac e, perfino, cacao. **Valeggio è un paese democratico. Tante teste, tante ricette.** E buon appetito a tutti. Tuttavia, se c'è un segreto (quasi) in comune tra i ristoranti della zona, oltre all'altissima qualità e alla freschezza delle materie prime, pare che sia **l'uso del vino bianco di Custoza per preparare l'impasto**. I più celebri cuochi valeggiani chiamano questo vino "re della cucina" e confessano che è ottimo per togliere il sapore selvatico di certe carni. Anche in riva al Mincio, la tradizione vuo-

le gli agnolini in tavola a ogni festa comandata, cotti in un ottimo brodo di carne e serviti nello stesso. Un tempo, nella farcitura si metteva, sicuramente, anche la carne di gallina perché gli agnolini venivano fatti con gli avanzi del pasto di carne domenicale. E quindi con i resti del classico bollito, ma anche dell'arrosto. Non si buttava via niente. La *mater familias* stendeva la sfoglia e preparava decine di morbidi scrigni di pasta ripiena che diventavano la gioia del pasto domenicale. **Agnolino di Valeggio e tortellino di Bologna, oltre alla bontà, hanno un altro elemento in comune: la nobile origine linguistica latina.** Il primo deriva da *anulus*, che era l'anello col sigillo. Il secondo, diminutivo di tortello, deriva, secondo gli studiosi della cucina, dal participio *tortus* che a sua volta proviene dal verbo *torquere*: rivoltare, piegare, girare. Con un passato così aristocratico siamo nei più antichi reami del gusto. **Indro Montanelli, quando da Milano si trasferiva a Cortina, si fermava sempre a Valeggio** dove, in compagnia di Cesare Marchi, giornalista e scrittore che abitava a Villafranca, sedeva a uno dei tavoli dell'Antica Locanda di Borghetto. Montanelli, noto per la sua scarsissima propensione verso i peccati di gola, **amava gli agnolini e questo angolo riposante**, tanto che accettò di posare per ore per il pittore Federico Bellomi che lo raffigurò in un affresco, su una parete della locanda, nei panni di Virgilio. **Cesare Marchi**, autore di *bestseller* (*Quando eravamo povera gente; Quando siamo a tavola*), al contrario dell'amico Indro, **indulgeva volentieri nei peccati di gola**. Adorava gli agnolini, tanto che scrisse con il consueto stile ironico: "Anche Valeggio ha la sua Fiat, Fabbrica Italiana Autentici Tortellini". Ma forse, per una volta, anche Cesare si sbagliò. La Fiat di Valeggio si traduce in: "Fabbrica Italiana Agnolini Tipici".



Una minestra contesa: la jota

di Roberto Zottar

Delegato di Gorizia

*Friulani e triestini
reclamano la paternità
della vera preparazione
tradizionale.*

La jota è uno dei piatti più tipici della cucina del Friuli - Venezia Giulia, del litorale sloveno e dell'Istria ed è anche **uno dei tanti terreni di scontro della competizione "culturale" tra friulani e triestini**, che si gioca anche su questa minestra, dato che entrambi reclamano di avere la paternità della "vera" jota tradizionale. Faccio riferimento a una minestra oggi principalmente a base di fagioli e patate che, a seconda delle località, **si declina con l'aggiunta di capuzi garbi**, cioè di crauti **a Trieste**; con l'impiego di **brovada**, cioè rape inacidite e fermentate in vinaccia, **in Friuli**; con **erbe o zucca in Carnia**, o con farina di polenta o orzo, e viene **insaporita con musèt**, cioè cotechino, o costine, cotenna o altra carne di maiale, affumicata e non, semi di kümmel. **Dal sapiente diverso equilibrio tra tutti questi ingredienti nascono quindi le numerose varianti di jota carnica**, della val Pesarina, goriziana, carsolina, *bisiaca*, triestina. In Friuli viene chiamata in modi diversi - *jote*, *jota* o *joto* -, ma la sua preparazione, un tempo assai diffusa, è oggi quasi del tutto scomparsa in pianura, e la sua presenza è molto circoscritta solo in Carnia, in particolar modo nella Val Degano e nella Val Pesarina (nel passato nota anche come *cjanâl da jota* - valle della jota). A Sauris troviamo un'analogia minestra di crauti, ma non si chiama jota,

bensì *Khràutminjöstra*. La jota è invece sconosciuta in Austria, nonostante il massiccio impiego dei crauti in varie preparazioni locali.

*Dal 1432 in poi, molti scrittori
citano la jota
e le diverse preparazioni*

La prima attestazione della jota in Friuli risale al 1432: nei quaderni cividalesi dei Battuti si legge "*fa uno buino iottho*" (fare una buona jota). La -o finale è data dal fatto che in epoca medievale in tutto il Friuli, e anche fino a Muggia, si parlava una variante del friulano simile a quella che si parla oggi nell'alta Val Degano. Nel secolo successivo, troviamo citazioni di jota in alcuni versi di **Nicolò Morlupino** (1528-1570) e anche in un *Canzoniere* friulano del primo Cinquecento. Nel 1800, le testimonianze relative alla jota si moltiplicano. Secondo il *Vocabolario friulano* del 1871 dell'abate **Jacopo**

Pirona, è una "vivanda liquida" o "broda" e nel *Contadinel*, un lunario del 1891 che usciva nel Friuli austriaco a cura del farmacista del Torre di Romans, si dice che "la *bruàda* (*brovada*) può essere mescolata, come del resto il *craut*, alla minestra di fagioli la quale, così, prende il nome di jota". **Valentino Ostermann** ne *La vita in Friuli*, del 1894, afferma che è una "specie di amalgama di farina, zucche grandi da seme, erbaggi trituriati, grani freschi di mais, fagioli, ecc. posti a bollire in molta acqua e poco latte". **Luigi Gortani** nella *Guida della Carnia* della Società alpina friulana, nel 1895, dopo aver spiegato come si ottiene la *brovada* carnica, illustra il suo impiego. "La *brovade* in tal modo ottenuta è un elemento indispensabile per compor bene la *jote*, alla quale comunica un sapore acidulo gradevole. Quando si vuol adoperarla, se ne prende un *balòn*, ossia quel tanto che occorre per una volta, lo si mette a rammollire alcune ore nell'acqua, si fa bollire, si pesta (d'onde acquista anche il nome di *pestadice*), e si mette a cuocere con fagioli, latte al-



lungato e condimento (burro o lardo), aggiungendovi poi farina gialla, finché il tutto prende la consistenza della farinata. Questa è la vera e autentica *jote*, il cui uso al presente trovasi ristretto quasi esclusivamente alle valli di Gorto e della Pesarina. In quest'ultima è detta *jota pesta*, per distinguerla dallo *scot*, ossia dalla *jota* senza *pestadiça*, e chiamasi *mesta laura* se è fatta più densa e con maggior quantità di *brovada*".

Nella *Guida di Gorizia e delle vallate dell'Isonzo e del Vipacco* della Società Alpina Friulana del 1930, **Alberto Michelstädter**, padre del filosofo Carlo, afferma che "Cibi molto apprezzati sono nelle osterie e in qualche famiglia: il *suf* (specie di polenta liquida), la *jota* (fagioli e rape tagliate), il *paparot* (un misto di farina, fagioli e verdura)".

La ricerca della paternità di una "vera" jota può essere fuorviante rispetto al valore culinario

L'etimologia del nome è controversa, anche se molti ricercatori convergono sul fatto che il termine possa derivare dal tardo latino *jutta* "brodaglia, beverone", di origine forse celtica (cfr. M. Doria, *Grande Dizionario del dialetto triestino storico etimologico fraseologico*, 1987, s.v. *jota*). L'origine friulana del termine *jota* è anche confermata dal Rosamani nel suo *Vocabolario giuliano*. Anche il *Vocabolario della lingua italiana Treccani* scrive "dal friulano *jote*".

Jota è il termine anche nell'attuale dialetto triestino, e in effetti a Trieste, come è noto, si parlava friulano fino all'Ottocento, lingua che si è estinta in questa area a favore di un dialetto veneto che ha avuto la funzione di lingua franca per le genti di etnie diverse che affollavano il porto e i commerci della città. Sull'origine del medievale *jutta*, "minestra" o simili, c'è chi vi vede l'antico tedesco e chi ipotizza un'origine celtica. La voce è poi passata al latino e, successivamente, in friulano, in alcuni dialetti italiani (*zota* nell'Italia settentrionale), nell'irlandese *it*, e anche *jote* nel francese antico.



Le diverse considerazioni, anche linguistiche, portano ad affermare che la ricerca della paternità di una "vera" *jota* possa essere fuorviante, rispetto al **valore di un patrimonio culinario che attraversa la storia e le tradizioni delle tante culture che arricchiscono il mosaico di lingue e di popoli costituito dalla regione.**

A questo punto direi che **tutte le *jote* sono "vere" e al giorno d'oggi quasi tutte prevedono fagioli e patate** e magari anche farina di mais anche se, prima della scoperta di Cristoforo Colombo, come affermava l'Accademico Piero Adamo, erano probabilmente a base di fave o di fagiolini dall'occhio.

Andreina Ciceri ha documentato molte declinazioni locali e stagionali di *jote* carniche realizzate a partire da una base di acqua, latte e fagioli: con l'aggiunta di farina di sorgo e verdure cotte tritate per la ***jota di pestadiça***; ci sono poi versioni primaverili con *frite* (erbe cotte) per la ***jota di jerbes***, versioni autunnali con zucca per la ***jota di cavòça***, e versioni invernali, chiamate ***scot***, con radicchi e cicoria seccati, o la classica ***jota di brovada***. E se la *jota* triestina "classica" non è diversa da quella istriana, sempre con fagioli, patate, *capuzi garbi* (crauti), costine di maiale, quella goriziana è simile a certe *jote* carniche con *repa*, ossia *brovada*.

Anche il *Vocabolario friulano Nuovo Pirona* (1935) riporta che "La composizione dev'essere o dev'essere stata assai varia entrandovi però costantemente i fagioli"; per la Val Pesarina cita, accanto alle sopra ricordate, la *jota di cavoça*, cioè di zucca, e per Ravascletto la *jota di risis*.

Gastronomicamente parlando, la *jota* in Friuli è sempre stata considerata una pietanza di ripiego, tanto che il *Vocabolario friulano Nuovo Pirona* (1937) afferma chiaramente che "In ogni caso la *jote* è un cibo spregiato, da gente misera". C'è il detto "Se di vanzà, che vanzi la *jote*", cioè se deve avanzare qualcosa che avanzi *jota*, la pietanza meno gradita.

JOTA CLASSICA TRIESTINA (RICETTA DEPOSITATA)

Ingredienti: 250 g di fagioli scuri, 250 g di patate, 250 g di cavolo cappuccio acido (*crauti*), 1 spicchio d'aglio, pepe, sale, 2 cucchiaini di farina, 2 foglie di alloro (a piacere), 300 g di costine di maiale affumicate o un osso di prosciutto.

Preparazione: far bollire le costine di maiale assieme ai fagioli, preventivamente ammollati, e alle patate. Passare la metà di patate e fagioli cotti, per dare cremosità alla minestra. Separatamente bollire i crauti coperti d'acqua, fino a quando questa non si sia completamente asciugata. Aggiungere i crauti alla minestra insieme a un soffritto bruno di olio, farina e lo spicchio d'aglio schiacciato.

La minestra acquista sapore se lasciata riposare.

A Trieste, la minestra è diventata uno dei simboli identitari della città

A Trieste, invece, questa minestra ha sempre goduto del massimo apprezzamento e non fu mai considerata cibo da poveri, semmai l'opposto, e ora è diventato uno dei simboli culinari e identitari della città. Il Rosamani riporta l'espressione "No sta farme venir su la *jota*", nel senso di "far stizzare". Il Doria, nel suo *Grande Dizionario del dialetto triestino*, riporta che **il termine *jota* è divenuto, per estensione, sinonimo di cibo**, di pasto, per cui "Andemo a *jota*!" sta per "Andiamo a pranzare!".

Articoli sulla *jota* triestina sono apparsi negli ultimi tempi su quasi tutte le riviste di gastronomia e recentemente è anche uscito un bel ricettario triestino di successo dal curioso titolo *Jota continua* di Elisabetta Danielli e Marco Englaro.

La Delegazione di Trieste dell'Accademia, nel 2003, ha codificato la ricetta classica e l'ha depositata con atto notarile presso il Comune e la Camera di Commercio di Trieste.



Il vino e il suo museo

di **Marilena Moretti Badolato**

Accademica di Perugia

Al Muvit Lungarotti di Torgiano: dai primi reperti di 5.000 anni fa, alle opere di Mantegna e Carracci, Picasso e Guttuso.

Jean Cocteau, Piatto con satiro (1958)



Lungo il percorso di venti grandi sale espositive, questa bevanda ludica, che muove i primi passi dai riti dionisiaci, diventa, nel Muvit, il Museo del vino di Torgiano, frutto del prezioso studio della Fondazione Lungarotti, veicolo culturale di conoscenza, cemento aggregativo di riti e miti religiosi e pagani insieme, tra pratiche umane di forza lavoro e alta letteratura. Un'armonica convivenza di materie povere e regali, estetica e sostanza, ceselli meticolosi funzionali al gusto, serietà e *divertissement*.

Un dialogo sul filo conduttore del vino in un raffronto continuo **tra manufatti e opere antiche e contemporanee, per finire nel bicchiere e sulla tavola** ad abbracciare preparazioni culinarie golose, donando nerbo e impronta. Danno il benvenuto al Museo, di oltre 3.000 testimonianze, alcune **urne etrusche con i grappoli** d'uva incisi dal lapicida, ad accompagnare il defunto nell'aldilà. E ancora **reperti archeologici cicladici**: grandi brocche in argilla arancio, lavorate e

levigate a mano (Gruppo di Amorgos, III millennio a.C.) e versatoi ittiti; ceramiche greche, etrusche e romane; vetri e bronzi rappresentanti l'amore e la buona fortuna. Al centro della sala relativa al simposio, risplende di luce propria la *kylix* (metà VI secolo a.C.) di uno dei più noti Piccoli Maestri, con la scritta "Phrinos mi fece sii allegro". Ecco le **anfore vinarie** come apparivano ben impilate, una accanto all'altra, nella stiva di navi onerarie romane. In altre sale, contenitori di straordinaria bellezza mandano bagliori di **ceramiche di età medievale, rinascimentale, barocca**: tra l'*istoriato*, il *lustro*, le *raffaellesche* delle più famose zone di produzione ombre e italiane, risaltano quelle rimandanti ai famosi "segreti" o a "inganni" che evocano riunioni conviviali. Tutte suddivise nei tre settori: il vino come alimento, medicamento, mito, dove di particolare interesse è l'*Infantia de Bacco*, un piatto istoriato a lustro di Mastro Giorgio Andreoli da Gubbio, firmato e datato 1528, e tratto da un'incisione di Marcantonio Raimondi su idea di Raffaello. Ma anche le "vaselle" di ceramica popolare, non meno importanti per avere nominato persino il bel Relais di famiglia "Le Tre Vaselle", qui nello stesso palazzo seicentesco Graziani-Baglioni.

I bicchieri in vetro narrano come bere in bellezza il nettare di Bacco

I bicchieri in vetro, dalla tavola al salotto alla simbologia amorosa, narrano come bere in bellezza il nettare di Bacco: **la carrafa modellata a "bevi se puoi"** (Fran-



Anfore vinarie

cia, XVI secolo); **un bicchiere veneziano di Murano** con anelli penduli azzurri (XVIII secolo) o quello inciso con simbologia d'amore (inizi XIX secolo), **la straordinaria coppa realizzata da Josef Hoffmann** con le asole ricavate nella doppia incamicatura e quella su alto piede con volto femminile, disegnata e firmata da **Jean Cocteau** nel 1963 e realizzata dalla Fucina degli Angeli. E ancora la bottiglia turchese, anni Settanta, della Manifattura Venini, con la lavorazione a punta di diamante sulla superficie fredda dell'oggetto finito, e l'opera *Dalle origini alla vita* (2018) di Giuliano Giuman, che attesta il continuo aggiornamento delle raccolte. E poi disegni dal XV al XX secolo, **edizioni rare di testi di viticoltura ed enologia, manufatti di arte orafa**, tessuti che documentano l'importanza del vino nella cultura dei popoli che hanno abitato, nei millenni, il bacino del Mediterraneo e l'Europa continentale.

In altre sale, mestieri, attrezzi e corredi tecnici per la viticoltura e la vinificazione, così importante in Umbria, come **il monumentale torchio a trave**, detto "di Catone", proprio di cantine signorili e monastiche. E non poteva mancare il nostro "Vinsanto", il "vino come Dio comanda", certamente quello della Settimana Santa che doveva essere naturale *ex genimine vitis*. Accanto, una collezione di oltre cento ferri da cialda umbri e italiani, dal XIII al XVII secolo, con stemmi familiari celebrativi o blasonati perché corredi di nozze, o recanti scritti, motti e sentenze e legati a questo nostro vino dolce per preparazione e per consumo.

Un museo di forme e sostanze, di riti e miti, cultura e bellezza

Entrando al Muvit, creatura Lungarotti dal 1974, ci si accorge di quanto questa famiglia del vino, Giorgio e Maria Grazia con le figlie Teresa e Chiara, abbia investito nel mondo enologico umbro, italiano, internazionale. Un'opera di tesaurizzazione e musealizzazione di forme e sostanze, di riti e miti, cultura e bellezza tramandati da millenni verso i nuovi mil-



lenni. E creando nel tempo, grazie alla perpetua passione di Maria Grazia Marchetti Lungarotti e alla sua curatela del polo museale e nella gestione della Fondazione Lungarotti, **uno dei più importanti musei del settore**. Museo **bilingue** per parlare al mondo dell'immenso patrimonio culturale enologico. Museo **pedagogico** che trasmette anche l'educazione al bere consapevole, dove all'infanzia e all'adolescenza sono dedicati spazi e laboratori, totem lungo il percorso ad altezza di bambino e la possibilità di connettersi agli *access point* trasformando il proprio smartphone in una guida di ultima generazione. E ancora **convegni e letteratura dedicata**, non ultimo il testo di Teresa Severini *L'uva nel bicchiere*, e soprattutto la possibilità di **unire al percorso museale** quello espositivo della **visita in cantina** per apprendere le tecniche di vinificazione e degustazione. Insomma, l'aver creato *ante litteram* un trinomio vincente: **vino-cultura-ospitalità**. Esempio virtuoso di come un territorio, il borgo di Torgiano, sia potuto crescere anche grazie a un vino. Gli sterminati vigneti perfettamente allineati che vestono queste colline, regala-

Dall'alto: Pablo Picasso, "Baccanale";
Flaminio Fontana, "Coppa bevi se puoi", 1575;
Mastro Bernardino, "Coppa bevi se puoi", secolo XVI

no quella linea curva dei bassorilievi verde-oro-rossastri che si distacca dall'infinito che è intorno. Solenne e primordiale, ti entra dentro il silenzio, amplificatore naturale del desiderio di scoperta, di conoscenza.

Da quando il vino profumava di resina, menta, cedro e cannella, fino a oggi

Perché la vite, con l'ulivo, sembra raccontare storie così antiche di chi nasce prima del tutto. E risalire a quando il vino profumava di resina, menta, cedro e cannella e arrivare sino ai nostri giorni, diventa **un autentico viaggio di emozioni** e un mezzo per tramandare ai posteri non solo un grande patrimonio, ma anche un messaggio del sé. E si respira un flusso fertile che rende ancor più fascinoso queste sale, già di per se stesse un po' magiche. **Fuori una natura eccellente**, mediata dal talento e dalla sapienza, dentro la complessità è sussurrata. La nobilitazione di una bevanda in sintesi con **un sapere più ampio, che sia essenza stessa dell'Umbria in primis** e più in generale d'italianità: l'arte, la cucina, il design, la tecnologia, l'industria, l'artigianalità, l'agricoltura, la letteratura, il sapere tricolore come complessità che trova qui il proprio punto d'incontro e d'espressione anche plastica, con vista sulle ubertose terre umbre come se la natura avesse messo del suo. Tutto realizzato con la mente, con le mani e con il cuore.





La pitina: un curioso salume della pedemontana friulana

di **Giancarlo Saran**

Accademico di Treviso

Una sorta di polpetta di carne affumicata, originaria della Val Tramontina.

Ci sono piccole cenerentole che possono diventare regine, anche al palato, basta avere il loro principe azzurro che le sappia riscoprire, dalla memoria lontana di un passato fatto di pudica cucina familiare, sapendole valorizzare in un presente in cui la ricerca dell'identità territoriale diventa materia prima, non solo golosa. È così che si può introdurre la storia della **pitina**, un salume non insaccato, cugino della polpetta, che ha trovato, negli anni Ottanta del secolo scorso, il suo vate in

Mattia Trivelli, un giovane macellaio mancato anzitempo, a soli 43 anni. Recuperata la ricetta dalla tradizione orale dei suoi compaesani della **Val Tramontina**, nelle Dolomiti pordenonesi, non solo la propose al dettaglio quotidiano con pari dignità rispetto a filetti e luganeghe (salsicce friulane), ma se la portò appresso per farla conoscere in società ai vari mercatini, fiere paesane, che stavano prendendo sempre più piede in quell'epoca tanto che, nell'aprile del 1989, fece domanda di registrazione del marchio pitina presso l'Ufficio Italiano Brevetti. Pitina che, fino allora, poco era uscita dalle sue valli (Tramontina, Cellina e Colvera) se non per varcare oceani lontani nelle valigie di cartone degli emigranti in cerca di fortuna americana. Parte della storia, infatti, è stata ricostruita con una indaginosa tesi di laurea, proprio consultando gli eredi di questi friulani

d'antan, svolta da **Renata Vettorelli**. Essendo oggetto di consumo domestico e non di commerci, seppur della porta accanto, non esistevano tracce di sue transazioni economiche, posto che era cibo di sussistenza e non certo ambito retaggio dei menu signorili delle famiglie del tempo.

La preparazione risale agli inizi del 1800 nelle terre tra pianura e montagna

La preparazione ha preso piede agli inizi del 1800, nelle terre di mezzo tra pianura e montagna dove l'allevamento del maiale era privilegio di pochi. Restavano capre, pecore, qualche vacca, utili per il loro latte e, quindi, per i formaggi. Le carni, esauste, per quanto avevano dato in vita. C'erano altre carni, quelle degli ungulati: **caprioli, cervi, camosci**, spesso oggetto mirato di cacce di frodo, e quindi non dichiarabili. Come impiegarle? **Si tenevano di riserva nella dispensa**, anzi, nel **camarin**, un ambiente fresco e ventilato per la relativa stagionatura. La lavorazione avveniva generalmente in autunno, di ritorno dall'alpeggio. Una liturgia ben codificata. Si provvedeva prima alla **mondatura**, le carni disossate, sgrassate e private dei tendini. Poi venivano sminuzzate nella **pestadora** (un ceppo di legno incavato) grazie al sapiente governo del **manarin** (un coltellaccio ben affilato uso alla bisogna). Il tutto poi sostituito da un più rassicurante macinino. Una volta **ottimizzato l'impasto, adeguatamente salato e speziato**, in particolare con rosmarino selvatico,





Orzotto con la pitina

polenta ancora molto fluida, che si rassodava alla cottura finale. **Altro grande classico la pitina al cao**, ossia cotta nel latte appena munto anche se, nei tempi odierni, la mungitura in vivo è privilegio di pochi e, quindi, si ricorre alla panna acida. **In memoria di Mattia Trivelli** si è istituito, dal 2012, **un omonimo premio destinato ai migliori interpreti della pitina ai fornelli**, seguito poi da uno riservato ai produttori, rinforzato dal **marchio europeo Igp**, concesso nel 2018, a riconoscimento della filiera di produttori che, nel tempo, hanno intrapreso questa strada di onore a un patrimonio locale.

*Un ricettario goloso
senza confini alla creatività*

Pitina a tutto menu, con relative sorprese. Troviamo i **ciccioli di pitina** come un **carpaccio**, ottimo *sparring partner* goloso con trota salmonata e salsa di castagne. Rilancia **Sergio Babbo**, a Piancavallo, con la **pitina in savor**.

Marco Talamini, di Spilimbergo, ha inventato l'**orzotto mantecato con zucca, pitina e polvere di caffè**. Non sono da meno **Angelina Zecchini** e **Daniele Corte**, nel loro storico locale a Cavasso Nuovo, che rilanciano con la **pitinoca**, rigorosamente in carta solo dopo l'11 novembre, giorno di San Martino, in cui si propone un curioso gemellaggio di carni diverse. Pitina inserita **nella farcia della faraona in crosta**, assieme alla brovada, i crauti friulani, a fare contorno. **Pitina moderna, in hamburger**, con montasio e cipolla rossa di Cavasso. Chi l'avrebbe mai detto che la pitina ci stava pure al dessert. *Et voilà* il **gelato di pitina** così come il **sorbetto alla pitina di camoscio** con aceto balsamico e cioccolato fondente. Un ricettario goloso senza confini, quindi, alla creatività, nel rispetto della tradizione, da trasmettere alle future generazioni, dalle memorie dei nonni cui contribuisce, da sempre, la **Delegazione di Pordenone dell'Accademia Italiana della Cucina**, storico partner del premio Trivelli.

bisognava trovare lo stratagemma per la sua conservazione. Nelle casere valligiane non era facile disporre del budello di maiale per l'insacco e quindi ci si arrangiava con la farina di mais. Sorta di polpette, sapientemente modellate a mano, dalla pezzatura compresa tra cento e trecento grammi, messe ad affumicare, mediamente per tre giorni, sopra il **fogher**, il camino domestico. Pino mugo, faggio, carpini, noccioli, comunque piante non resinose. Anche perché, in quel tempo e tra quelle valli, l'affumicatura era una pratica più vantaggiosa (ed economica) rispetto alla salatura. Da qui il passaggio all'affinamento nel **camarin**. **Dopo circa quindici giorni, una muffa bianca iniziava a ricoprirne le superfici**, processo che richiedeva, mediamente, un mese. Da lì in poi la pitina era pronta a immolarsi per sfamare le famiglie che, con tanta cura, l'avevano creata. Ciò al tempo della civiltà contadina, durata sino a circa la metà del 1900. Lo sviluppo industriale, la curiosità della modernità, anche alimentare, rischiarono di far cadere in un oblio senza ritorno questa umile creatura della cultura materiale.

*Con il macellaio Mattia Trivelli
la pitina tornò a nuova vita*

Ed ecco scendere in campo Mattia Trivelli anche se, fin dal 1969, **la Pro loco di Tramonti di Sopra aveva inaugurato l'annuale festa della pitina, a fine**

luglio. Si accendono i riflettori e la pitina torna a nuova vita, come merita. **Si cerca di codificarne una sorta di disciplinare, rispettoso della sua storia**. Si scoprono cugine vicine. Per esempio la **peta**, la maggiorata del gruppo, dalla pezzatura che può arrivare anche a un chilo, come la **petuccia** laddove, nella preparazione, in omaggio alla modernità, vi è l'inserimento anche di carni bovine e suine, mentre nella pitina originale le carni di maiale sono ammesse (di spalla o pancetta) in una percentuale che non deve essere superiore al 30%, anche per "ingentilire" sentori selvaggi che, nel tempo che fu, caratterizzavano assemblaggi a volte fin troppo amatoriali di carni selvatiche (caprioli, daini) come di ovini o caprini passati a miglior vita per malattia o per cadute accidentali nei dirupi lungo i sentieri di montagna.

Giunge il momento di passare dalla manualità pratica a quella culinaria. Riscoperte di una muffa uniforme, **le pitine vanno spazzolate con mano lieve** (qualcuno prima le immerge in un bagnetto di vino rosso, per una aromatizzazione della staffa). Poi, lavate con acqua e aceto per sgrassare il tutto e, infine, tagliate a fette, non troppo sottili. Qui il palato si può scatenare, curioso, fra tradizione e fantasia creativa. **Nei canoni classici** la pitina la troviamo **in brodo, con polenta**. Tradotto. Ripescata dal **camarin**, e affettata, generalmente si trovava un po' rinsecchita. Ecco allora che veniva spadellata, con un po' di burro, e a questo si aggiungeva una



Lumachella di Orvieto

di Franco Raimondo Barbabella

Accademico di Orvieto

*Un prodotto da forno
dalla caratteristica
forma a spirale.*

Anche se fosse soltanto un prodotto della tipicità culinaria orvietana, ma non è solo questo, la lumachella di Orvieto sarebbe qualcosa di **ineguagliabile, per le materie prime, l'impasto, il dosaggio, il sapore, l'odore, il colore e infine la forma**, che è ciò che esprime il senso stesso della sua unicità. Non dimentichiamo che la

forma, per Aristotele, è l'inveramento della materia, ciò per cui essa è quello che è perché così deve essere. E dalla filosofia si va inevitabilmente verso la gastrosafia quando si parla di elementi che, come la lumachella, si muovono dal piano materiale verso quello misto di sensoriale e spirituale. Infatti, **la preparazione di cui parliamo non è solo un prodotto di tipicità culinaria, va al di là**. Lo è in quanto viene dalla terra ed è espressione della cultura contadina trasmessa di generazione in generazione. Cultura orale e sapienza delle massaie. Senso del buono, dell'essenziale e del pratico. Poi, con l'inurbamento, incontra la cultura della città e si incrocia con tutta la simbologia che la stessa città ha tratto, per suo verso e

durante il suo lungo percorso storico, dalla forma di cui la chiocciola è il tangibile inveramento. La lumachella rappresenta dunque, oggi, **l'incrocio virtuoso tra cultura contadina e urbana**, una sintesi che nasce dal tempo e in esso si proietta.

*La materia prima sono i prodotti
essenziali delle campagne*

Abbiamo detto che in essa c'è la cultura contadina, **il sapore buono della terra**. La sua materia prima sono i prodotti essenziali delle campagne del territorio: il pane, il formaggio, la pancetta, lo strutto, l'olio. Poi si può discutere il dosaggio,



il tipo di farina, se pancetta o prosciutto, strutto sì strutto no, olio quando e come, ma la materia prima è quella. Ciò che conta, comunque, è che **la lumachella sia nutriente e resti abbastanza a lungo morbida e saporita**. Poteva essere perciò una buona colazione o una buona merenda quando si stava tutto il giorno fuori casa per il lavoro nei campi. E oggi, naturalmente, queste stesse caratteristiche ne fanno un prodotto particolarmente adatto a essere valorizzato come tipico di una città e del suo territorio.

Abbiamo detto che nella sua forma, oltre che nel suo sapore di buona terra, si cela il suo incontro con la cultura urbana, la sua storia e i suoi simboli. Così, possiamo affermare che **dal territorio, dove emergono diffusamente reperti a forma di chiocciola di epoche preistoriche**, "ammoniti" del Triassico o "lumache" del Quaternario, la forma si è trasferita nei palazzi ricchi di decorazioni in pietra a forma, appunto, di chiocciola. **La troviamo, soprattutto, come spirale che ispira Antonio da Sangallo il Giovane** il quale, nel 1527, **inventa quella meraviglia che è il Pozzo di San Patrizio con la sua scala elicoidale** di 248 scalini che portano verso il centro della terra. Un'opera di sapienza tecnica e artistica, un misto di utile e di simbolico, di terrestre che passa e di eterno che vuole restare.

La chiocciola ha la forma della spirale che evoca idee e aspirazioni, nascita e rinascita

D'altronde la chiocciola ha, come esemplifica il Pozzo, la forma della spirale. E nella spirale si condensa gran parte della storia occidentale simbolica e scientifica. È infatti questa un'immagine antichissima, che evoca idee e aspirazioni, concetti di espansione, crescita e sviluppo, nascita e rinascita, il vortice eterno dell'energia universale. È presente nelle culture degli antichi popoli, per esempio i Micenei e i Celti, e **poi nell'evoluzione della matematica**. Si va dalla spirale di Archimede a quella logaritmica, che ri-



chiama i "Numeri di Fibonacci" fino ai frattali di Benoît Mandelbrot, e poi i numeri irrazionali in cui **il numero Aureo è considerato il simbolo dell'armonia universale**, l'eterna aspirazione della più elevata spiritualità umana non a caso espressa nelle composizioni musicali oltre che nell'arte figurativa.

La lumaca, la spirale, la storia, la terra, la città. Tutto questo può essere **evocato da una preparazione semplice, autentica**, che ha però una forma con quelle intrinseche caratteristiche. Della lumachella di Orvieto, è stato affermato: "Impasto di acqua e farina, condito di porco (scarti di parti nobili) e pecorino. **C'è tutto il mondo dentro**. L'acqua. Il sole che matura il grano. La pietra che macina la farina. La mano che impasta. E miscuglia. La forma richiama il vortice

ancestrale. Il gorgo dell'universo. Ma anche le onde, le acque tumultuose, i cieli tempestosi. Da sempre ispiratori dell'iconografia artistica e decorativa". Se a questa sintesi volessimo aggiungere **una ricetta**, potremmo proporre la stessa che **nel 2016 pubblicò Eleonora Autilio su Turismo.it**, anche se si tratta di ricetta provvisoria, giacché, come ho accennato sopra, **la discussione sulla definizione dello standard identitario è ancora aperta, con l'obiettivo di farne un prodotto riconosciuto a livello nazionale e internazionale**. In attesa che ciò avvenga, **se ne possono però apprezzare**, oltre alla vista, **l'odore e il gusto inconfondibili**, in casa di amici, nei punti vendita dei forni e presso i più attenti ristoratori a partire da Mauro Stopponi ai "Sette Consoli".

LA RICETTA

Ingredienti: 250 g di farina, 140 g di acqua, 12 g di lievito di birra, 100 g di pancetta, 50 g di pecorino, 10 g di strutto, 10 g di olio, sale e pepe.

Preparazione: lavorare la farina con l'acqua e il lievito e aggiungere dapprima il sale e il pepe, e poi il pecorino, lo strutto e l'olio. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, lasciarlo lievitare per 45-50 minuti. Unire la pancetta tagliata a cubetti molto piccoli. Dividere l'impasto in palline da circa 50 g dalle quali ricavare rotolini di circa 1 cm di diametro, avvolgendoli poi su se stessi, creando delle spirali. Adagiare le lumachelle ancora crude su una placca da forno rivestita di carta e farle lievitare per altri 20 minuti circa, per poi spennellarne la superficie con l'olio e cuocerle in forno a 200° per circa 20 minuti.



Il melone d'inverno

"Purceddu di Alcamo"

di Pierluigi Di Gaetano

Accademico di Alcamo-Castellammare del Golfo

Il frutto ha buccia verde, costoluto e rugosa e la polpa bianca e succosa. Diventa più dolce con il passare del tempo.

Il melone *Purceddu di Alcamo* rientra, insieme al melone *Cartucciario*, nella categoria del **melone d'inverno** (*Cucumis melo*, varietà *inodorus*). Un nome che indica una famiglia di **vecchie varietà che stanno rischiando di scomparire**. Tali tipologie si caratterizzano sia per la tradizione storica legata alla loro coltivazione, sia per la spiccata tipicità locale; difatti, nel Trapanese, la coltivazione del melone d'inverno è tradizionalmente legata agli ecotipi locali che si differenziano, *in primis*, visivamente, per il colore dell'epicarpo: **verde per il Purceddu e giallo per il Cartucciario**.

È interessante notare come ragioni squisitamente economiche, quali la tendenza del mercato e la possibilità di ottenere

rese produttive più elevate, abbiano indotto i produttori di melone d'inverno "a buccia gialla" a sostituire, in gran parte, la tradizionale varietà *Cartucciario* con altre cultivar non autoctone.

Invece, la coltivazione del melone d'inverno "a buccia verde", peculiare del comparto agricolo di Alcamo, è tuttora realizzata impiegando **la tradizionale cultivar locale denominata, come già detto, Purceddu**.

Particolarmente interessante risulta essere, quindi, l'antica varietà coltivata storicamente nell'entroterra collinare del comune del Trapanese, la quale, oltre a presentare **squisite qualità organolettiche e gastronomiche**, si configura come bene da custodire, se, come è do-



veroso, si ha a cuore la tutela della biodiversità e della cultura produttiva tradizionale e del territorio.

Il termine dialettale "Purceddu" è dovuto alla forma del frutto e alla rugosità dell'epicarpo

Il termine dialettale *Purceddu*, cioè **piccolo maialino**, è dovuto alla forma del frutto e alla rugosità del suo epicarpo che richiama l'aspetto di un piccolo suino. In Sicilia, **le prime coltivazioni del melone d'inverno risalgono al 1600** e furono introdotte nei comuni di **Alcamo e Paceco**. Anticamente, i produttori di meloni, detti *nuvarari*, realizzavano la coltivazione prendendo in affitto il terreno disponibile. La semina veniva eseguita in buche equidistanti, dette *ciacche*. Durante il periodo della raccolta (dalla seconda decade di agosto, fino a settembre), i contadini, insieme alle loro famiglie, si trasferivano nei campi di melone, le *nuare*, dove spesso si realizzavano ricoveri provvisori, detti *pagghiari*, per il loro riposo.

A fine raccolto, i *nuvarari* rientravano in paese, con i frutti. Questi, fin dal mese di settembre, potevano essere consumati quale deliziosi e rinfrescanti frutti tardo-estivi, ma la maggiore quantità veniva conservata in locali freschi, appesa, singolarmente, a una cordicella o trovava sistemazione sulle terrazze e sui balconi delle case, per essere, in seguito, utilizzata quale **riserva di frutta per i mesi autunnali e invernali**.

Raccolti non a completa maturazione, i *Purceddi* risultano **ottimi fino a Natale e oltre**; con il passare del tempo diventano addirittura più buoni e proprio per tale caratteristica *l'inodorus* è stato denominato "melone d'inverno".

Inizialmente, la coltivazione era limitata agli orti familiari; i primi impianti realizzati a fini economici risalgono, nelle aree di Alcamo e Paceco, agli inizi degli anni Quaranta del secolo scorso. Solo dopo la metà degli anni Settanta, tuttavia, in concomitanza con la crisi dei comparti vitivinicolo e cerealicolo, quando molti



produttori espianarono estensioni di vigneto, la coltura conobbe la diffusione su vaste superfici.

Considerato che il *Purceddu* di Alcamo risulta essere **molto resistente allo stress idrico**, si comprende come il suo areale di produzione coincida con le **zone collinari interne**, dove la disponibilità di acqua irrigua non è di certo abbondante. Si provvede alla somministrazione di un adeguato quantitativo di acqua di irrigazione esclusivamente in occasione della posa del seme, al fine di garantire il sostegno della primissima fase di germinazione; nelle successive fasi di coltivazione, la conduzione degli impianti di melone *Purceddu* è rigorosamente in asciutto.

Da tali peculiarità botaniche e colturali deriva quella che è la sua caratteristica principale: la **spiccata conservabilità** (serbevolezza), la quale deriva, appunto, dalla coltivazione in asciutto che, oltre a prevenire la comparsa di marciume e muffe, evita anche la macerazione durante il trasporto e lo stoccaggio. Per contro, la resa produttiva, conseguentemente allo scarso utilizzo di generose irrigazioni, ne risente notevolmente.

Le caratteristiche organolettiche, chimiche, nutrizionali

Il melone *Purceddu* è di forma **ovale** e ha la **buccia verde, costoluta e rugosa**; la **polpa, bianca e succosa, diventa più dolce con il passare del tempo**, grazie alla concentrazione degli zuccheri.

Oltre all'elevato contenuto in acqua, che ne esalta il potere dissetante, il melone

presenta un'alta percentuale di sali minerali e vitamine A e C. Dal punto di vista nutrizionale, si tratta di un alimento che, essendo per la quasi totalità composto da acqua, fornisce **poche calorie**, le quali derivano quasi esclusivamente dagli zuccheri presenti, peraltro, neanche eccessivamente abbondanti. È da considerare un alimento adatto a tutte le età e può essere inserito nella normale diversificazione di una sana dieta equilibrata, normocalorica, concorrendo, così, al consigliato e salutare consumo di almeno cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura.

L'impiego principale e tradizionale del *Purceddu* è a fine pasto, tal quale, o con aggiunta di qualche goccia di limone. Tagliato a fette e ridotto a pezzettoni, può essere servito in una ciotola, con una generosa aggiunta di foglie di menta.

Viene anche usato, con ottimo risultato, quale **ingrediente di gustose, fresche e leggere macedonie di frutta**. Alcuni lo utilizzano per preparare prelibati **gelati** e dissetanti **granite**.

Da qualche anno i produttori alcamesi, riunitisi in associazione, hanno sperimentato, con lusinghieri risultati, la produzione di una **"confettura di melone d'inverno *Purceddu* d'Alcamo"**.

Lo scopo precipuo della suddetta **associazione di agricoltori**, denominata "Kafisu", è quello di **salvaguardare e continuare la produzione del *Purceddu***, secondo le tecniche agricole tramandate dai loro avi, rinforzando in tal modo sia il vincolo che lega tale prodotto al territorio, sia l'autenticità delle tradizioni e della cultura agroalimentare di un popolo.



Casu axedu, un semplice e salutare formaggio

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

*Tipico dell'Ogliastra,
è conosciuto
anche come la
"colazione dei pastori",
che lo preparavano
quando portavano
gli animali al pascolo.*

I territori della Sardegna, e in particolare del Nuorese e dell'Ogliastra, raccontano una storia di attività pastorali, di transumanze, di antiche tradizioni casearie e di un patrimonio prezioso, fatto di sapori e conoscenze tradizionali che oggi è importante salvaguardare e valorizzare.

I formaggi rappresentano una importante parte dell'alimentazione di tali territori e sono perfettamente integrati nella cucina; **presentano un'ampia gamma di gusti, tenui e intensi, delicati e persistenti**; per questo motivo **la Sardegna è denominata anche l'isola dei formaggi**.

Un peculiare formaggio è il **casu axedu**, **a pasta cruda, omogenea, morbida** (ha la consistenza del budino), fresca, solubile, senza crosta, dal colore bianco, odore lattico, **sapore delicato e leggermente acidulo**, in forma di piccoli parallelepipedi immersi nel siero (coagulo tagliato). **Prodotto da latte ovino, caprino o misto**, è tradizionale della Sardegna, in particolar modo dell'Ogliastra, della Barbagia di Seulo e del Sarrabus (terra in cui i pastori ogliastrini pratica-

vano la transumanza). **Esiste una varietà stagionata, conservata in salamoia, dal sapore piccante e salato.**

Risalire alle origini di questo formaggio è davvero difficile e probabilmente, per trovarne le prime tracce, è necessario andare indietro agli albori dell'**era nuragica**, quando l'allevamento di pecore e capre divenne il mezzo di sostentamento principale nell'isola.

In età romana, l'agronomo **Terenzio Varrone** dava una meticolosa descrizione sulle modalità di preparazione di questo prodotto dei pastori. Oggi come allora tale formaggio conserva tutta la sua storia come un reperto archeologico, perché assaggiarlo ci farà tornare indietro negli anni, facendoci ricordare che le antiche popolazioni consumavano lo stesso cibo, con lo stesso latte, gli stessi pascoli e la stessa tecnica.

*Pascoli incontaminati,
con profumi di lentischio,
mirto e macchia mediterranea*

Viene prodotto da **latte proveniente da pecore o capre di razze locali sarde**, dove i territori incontaminati, aspri e selvaggi, i silenzi profondi rotti solo dal suono del vento e dallo scampanello delle greggi, i profumi di lentischio, mirto e macchia mediterranea, offrono un habitat ideale per gli animali da allevare al pascolo brado. Il **casu axedu** è da sempre **conosciuto anche come la "colazione dei pastori"** che lo preparavano con il latte appena munto e lo consumavano, unitamente al pane *carasau* o al *pistoccu* (che hanno la particolarità di





Cas' e fitta

La varietà stagionata, che prende il nome di cas' e fitta, si ottiene ponendo il formaggio a scolare dal siero e ad asciugare per circa 48 ore, previa leggera salatura a secco. In passato, per svolgere tale operazione, si utilizzavano alcune canne legate tra loro e ricoperte da foglie di felce (*su cannithu* o *cannissu*).

Successivamente, si mette **in una sala-moia molto concentrata, dove può essere conservato per molti mesi**. Il prodotto, così stagionato, **di maggiore consistenza e dal sapore salato, forte e piccante**, viene normalmente impiegato come **condimento per numerose**

pietanze, in particolare nei **minestrone**, nel **ripieno dei tipici ravioli di patate e della minestra 'e merca**, definita dal New York Times "Longevity Broth". L'Ogliastra è anche il territorio della "blu zone" (uno dei 5 luoghi al mondo dove si vive più a lungo: Sardegna, Ikaria, Loma Linda, Okinawa, Costa Rica) che vanta, insieme all'isola giapponese di Okinawa, il più alto rapporto tra abitanti e ultracentenari (22 ogni 100mila abitanti, contro una media mondiale di 8 ogni 100mila abitanti), cui è stato anche attribuito il Guinness dei primati in fatto di longevità familiare. Secondo recenti studi, non è solo la mutazione genetica M26 a determinarlo, ma anche gli stili di vita e un regime alimentare ricco di **cibi salubri e naturali come i prodotti a base di latte di capra e pecora, allevate allo stato brado in pascoli abbondanti di erbe aromatiche** e di arbusti tipici della macchia mediterranea, che **contribuiscono a mantenere lo stato di salute di queste popolazioni**. Inoltre, il *casu axedu*, per le elevate concentrazioni di microflora casearia naturale, favorisce il microbiota intestinale che, interagendo con il sistema immunitario, protegge l'organismo dalle infiammazioni e dall'insorgenza di tumori.

Il casu axedu è un prodotto agroalimentare tradizionale (Pat) della Sardegna, in quanto le metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

mantenersi freschi a lungo), come supporto alimentare necessario per intere giornate, spesso anche per settimane, di lontananza dalle proprie abitazioni, a seguito delle greggi, affrontando il lavoro con passione, fatica, impegno, serietà e sobrietà, per produrre quel nettare dal valore sacro: il latte.

La fabbricazione del *casu axedu* è per massima parte effettuata presso le aziende pastorali, anche se attualmente esistono caseifici artigianali che lo producono e lo vendono all'interno di vaschette per uso alimentare con liquido di governo e pronto per essere consumato fresco.

Il latte crudo di capra o di pecora (termizzato o pastorizzato, nel caso della lavorazione artigianale) viene portato alla temperatura di circa 35-37 °C; si aggiunge il caglio di capra o pecora, ma è utilizzato anche quello commerciale di vitello, e un cucchiaino di siero dalla cagliata precedente. La coagulazione avviene in circa 8-15 minuti, mentre per l'indurimento del coagulo bisogna attendere almeno 4-5 ore circa. Quando all'interno del contenitore comincia ad affiorare il siero, si taglia la cagliata in fette a forma di piccoli parallelepipedi irregolari del peso di circa 150-300 g e si lascia acidificare e spurgare, per sineresi, sotto siero per circa 24 ore.

Si confeziona in vaschette con il siero del latte. I pastori facevano uso del siero quale tonico da bere al mattino, prima di una faticosa giornata nei campi e nei pascoli. I tempi di preparazione sono determinati anche dalla proporzione tra latte e fermenti (siero compreso) e dalla tempera-

tura ambientale. Il sapore varia a seconda del pascolo, della tipologia di latte (di capra o di pecora) e di come avviene la fermentazione: può dare una sensazione al palato più o meno frizzante.

Va consumato fresco (entro 10 giorni) e conservato a una temperatura di 4 °C.

Si consuma fresco, per lo più spalmato sul pistoccu, un pane tipico dell'Ogliastra

Il *casu axedu*, dal **profumo e sapore dello yogurt, ma con una chiusura dolce**, viene consumato fresco, per lo più spalmato sul *pistoccu*, un pane tipico dell'Ogliastra, **caratterizzato da una notevole croccantezza che ben si abbina alla sua cremosità**. Si può utilizzare per colazione con l'aggiunta di miele, nei pasti principali come componente di taglieri. È impiegato, nel territorio, anche al posto del pecorino, **per il ripieno dei culurgiones**, celebrità tipica della cucina ogliastrina. Sulla tavola sarda, si utilizza quale **condimento per zuppe e minestre di verdura** in quanto ne arricchisce il sapore e conferisce alla pietanza una piacevole e fresca nota acida. Recentemente viene servito **con pomodori, acciughe salate, olio extravergine e origano**. Può essere adoperato anche per impreziosire qualsiasi ricetta moderna o tradizionale, estiva o invernale, senza tuttavia appesantire il palato grazie alle note acidule che possiede.



La respirazione dei vegetali

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*La loro vita dall'orto
al mercato, fino
alla nostra tavola.*

Circa 450 milioni di anni fa, in un periodo cronologico geologico detto "Ordoviciano" (dall'inglese "ordovician", nome degli Ordovici, antica popolazione celtica un tempo vissuta nell'attuale Galles settentrionale, termine oggi riferito alla cronologia della stratigrafia geologica), nascevano le prime piante sulla terra. Nel Pleistocene (*pleistos* = il più, *kainos* = recente), periodo compreso fra 2.5 milioni e 11.500 anni dal presente, intorno a circa 1.8 milioni di anni fa, vedeva la luce l'*Homo Abilis*. Nonostante un'abissale distanza

temporale fra noi e il mondo vegetale, siamo una proiezione rovesciata l'uno dell'altro.

*L'uomo e le piante sono
una proiezione rovesciata
l'uno dell'altro*

Al capo dell'uomo corrispondono le radici della pianta: sono le parti più dure e mineralizzate. La pianta percepisce con le radici la qualità del terreno.





L'uomo stabilisce un rapporto con l'ambiente attraverso i sensi che hanno sede anatomica e funzionale nel capo. **La parte mediana, corrispondente alle foglie e al fusto, si può trasporre nell'uomo con la regione toracica:** entrambe provvedono alla respirazione e alla circolazione della linfa, nella pianta, e del sangue, nell'uomo. I fiori, infine, rappresentano l'equivalente degli organi riproduttivi umani. La respirazione nelle piante è l'inverso della fotosintesi. In quest'ultima, la luce solare reagisce con l'anidride carbonica producendo la sintesi di zuccheri e quindi accumulo di energia con rilascio di ossigeno in ambiente. Nella respirazione, invece, viene consumato ossigeno per trarre energia, con rilascio di anidride carbonica.

Dopo la raccolta, alcuni frutti continuano a "respirare" e a maturare

Una caratteristica della frutta e degli ortaggi, in generale, è quella di proseguire una certa attività vitale dopo la raccolta. Alcuni frutti continuano a "respirare" con produzione di etilene. Quest'ultimo è, per la pianta, un vero e proprio ormone. **L'etilene è ciò che ne fa aumentare la respirazione** e questo accelera il processo di maturazione.

L'ormone fa staccare il frutto o la foglia con un processo chiamato abscissione (*abscissio*= distacco). Non tutti i frutti, però, producono etilene nella stessa misura. **Quelli che ne producono maggiormente sono definiti "climaterici" e proseguono la maturazione anche dopo il distacco dalla pianta.** Esempi di frutti climaterici sono: mela, albicocca, caco, avocado, banana, fico, kiwi, mango, nettarina, papaya, pesca, pera, prugna,

cocomero, melone, pomodoro. **I "non climaterici", una volta staccati dall'albero, arrestano la loro maturazione,** come pure si riduce pian piano la respirazione. Tra questi troviamo: mirtillo, more, lamponi, fragole, ciliegie, uva, pompelmi, limoni, arance, lime, ananas, olive, melanzana, zucca, peperoni, melagrana. Poiché la respirazione consuma ossigeno, una buona misura per rallentarla consiste nel sottrarlo dall'atmosfera. Questa è la ragione per cui **alcuni frutti e verdure vengono venduti ricoperti da una pellicola trasparente per limitare il contatto con l'ossigeno.** I broccoli, che hanno una respirazione elevata, sono avvolti in una pellicola di plastica. L'etilene è un gas con funzione ormonale, prodotto dalla pianta a partire dall'amminoacido metionina. Innescata la produzione, cresce enormemente la quantità. Per esempio, **la banana**, a 15 °C, produce 15 microlitri di etilene kg/h. **L'avocado** più di 100, mentre **il limone** meno di 0,1, essendo appunto un frutto "non climaterico". L'etilene esercita alcuni effetti anche sui frutti "non climaterici", senza però alterarne la qualità organolettica. Per esempio, con limoni e arance, stimola la degradazione della clorofilla della buccia, senza alterare il loro contenuto zuccherino o la loro acidità.

Gli alimenti che rilasciano più anidride carbonica sono maggiormente deperibili

In relazione, invece, al consumo di ossigeno e quindi alla relativa scomposizione degli amidi e degli zuccheri, con conseguente rilascio di anidride carbonica, **gli asparagi, per esempio, hanno un alto tasso di respirazione.** Alla temperatura del frigorifero, rilasciano 60 mg di anidri-

de carbonica, ben cinque volte superiore al tasso di patate e cipolle, tre volte superiore a quello di lattuga e pomodoro e due volte superiore al cavolfiore e all'avocado. Tutto ciò comporta una maggiore deperibilità con perdita di acqua e raggrinzimento. Per tale ragione **occorre avvolgere l'ortaggio in un panno umido**, per rallentare la respirazione e comunque **consumarlo rapidamente in due o tre giorni dall'acquisto.**

L'industria alimentare adotta vari criteri per la conservazione della frutta stoccata, come la refrigerazione a temperature controllate, ventilazione e umidità. Proprio per quest'ultima sono impiegate soluzioni di calcio cloruro o addizione di anidride carbonica, riducendo l'umidità dell'ambiente di conservazione e il tasso di ossigeno, per rallentare il processo di respirazione.

Alcuni anni fa, la frutta veniva irrorata con soluzione acquosa di etossichina, molecola considerata tossica, il cui uso è stato proibito nel 2011 dalla Commissione Europea per la salvaguardia della salute.

Infine, **se abbiamo acquistato un frutto non climaterico (ciliegia, fragola) non dobbiamo sperare che migliori le qualità organolettiche con il tempo;** piuttosto, confidando nella tempistica dell'agricoltore circa il momento giusto della raccolta, conviene... mangiarlo subito.





Alla corte del re Castelmagno

di Ferruccio Franza

Delegato di Cuneo-Saluzzo

*Un formaggio Dop,
dal sapore fine
e delicato, che diventa
forte e piccante
con la stagionatura.*

Attaversate le Alpi, con le armate a portar sostegno al Papa, **Carlo Magno un di venne ospite del Vescovo di Saluzzo**. L'Imperatore nulla disdegnò, nemmeno **quel grosso cacio color di sacco**. Affondò la lama, squarciò la forma e gli occhi suoi brillarono al giallo oro delicato. Fece allora per tagliar via la rugosa crosta scura e incidere la venatura bluastra. "Maestà!", l'interruppe il Vescovo, "Voi rinunciate al meglio". **L'imperatore sciolse in bocca quella delizia**

saporita, soave e forte. Da quel giorno, ogni anno, una carovana prendeva la via di Aquisgrana.

Questo è uno dei più noti aneddoti che la tradizione ci ha tramandato ma, in realtà, poco sappiamo sulle vere origini del formaggio.

I primi documenti ufficiali che richiamano al Castelmagno risalgono al 1277.

Inoltre, un decreto del re Vittorio Amedeo II, nel 1722, ordinava alla comunità di Castelmagno di assicurare al feudatario





Gnocchi al Castelmagno

Ignazio De Morri la regalia di "rubbi nove" di formaggio.

Gli erborinati, o formaggi a pasta blu, sono apprezzati soprattutto a fine pasto

È, tuttavia, nella letteratura casearia del 1900 che si è fatto strada un particolare gruppo di formaggi apprezzati soprattutto come dessert. Sono i cosiddetti "erborinati" o a pasta blu. La loro caratteristica sta nel fatto che **la presenza di muffe particolari**, del genere *Penicillium*, **conferisce loro una coloritura insolita della pasta con venature verde-bluastre**.

Gli erborinati più noti sono il gorgonzola,

il roquefort e i vari bleu francesi dei Pirenei. **A questa famiglia appartiene anche il Castelmagno**, che può essere considerato uno dei migliori formaggi italiani ed è certamente **uno dei più rari**.

Deve il suo nome al comune omonimo della Valle Grana, nelle Alpi Marittime cuneesi, dove viene prodotto da tempo immemorabile. **Oggi la zona di produzione è rigorosamente limitata a tre comuni dell'alta Valle Grana:** Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana.

Il riconoscimento della Doc arrivò con un Decreto del Presidente della Repubblica datato 16 dicembre 1982. Il 1° luglio **1996**, sulla base della normativa europea, si aggiunse la "Denominazione di Origine Protetta", **Dop**, a garanzia della unicità della zona di produzione. Il rispetto delle norme e la tutela dell'im-

agine del Castelmagno sono compiti oggi affidati al Consorzio di tutela che ha sede a Campomolino di Castelmagno. I produttori di Castelmagno sono rimasti pochi: famiglie, con i loro armenti, atte a produrre un formaggio che i più esclusivi ristoratori del mondo, fino a Tokyo e New York, si contendono.

Buona parte di questi produttori sono giovani, capaci e preparati, che sanno guardare al futuro consapevoli di essere portatori di una tradizione e di una produzione di straordinaria importanza culturale, oltre che economica e gastronomica.

Il Castelmagno viene fatto completamente a mano, modellato come la creta, stagionato in grotte che hanno qualcosa di magico, frutto di pascoli dove una volta il lupo era il vero padrone, e di un microclima unico.

Gli gnocchi al Castelmagno hanno sapore e profumo ineguagliabili

Gli gnocchi sono il piatto più tipico della montagna cuneese, con storia antichissima, così ghiotti che è facile cadere nel peccato di gola.

La preparazione di quelli al Castelmagno è semplice: una volta cotti e scolati, sono **passati in padella con burro, dadini di Castelmagno, panna e formaggio grattugiato**. Una veloce rimescolata sul fuoco per amalgamare il tutto, una macinata di pepe e sono pronti per essere serviti caldissimi, dopo essere stati qualche istante a dorare in forno. Il risultato è un piatto delicato, di sapore e di profumo ineguagliabili.

In ogni caso **assaggiare le singole fette di varie stagionature abbinate al miele**, rappresenta l'*optimum* per ultimare nel migliore dei modi il pasto.

Alle prime luci dell'alba, con piccoli strumenti, questo formaggio viene scolpito mentre il sole comincia a indorare le vette circostanti. Un'emozione unica, seguita dal più classico degli assaggi: una buona fetta bianca insieme a pane freschissimo e fragrante.





Conoscere gli alimenti

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

La corretta e approfondita lettura delle etichette, ancora sottovalutata, può consentire ai consumatori un ruolo più attivo nelle loro scelte alimentari.

La sana e corretta alimentazione è ormai considerata un caposaldo della società, che va di pari passo con la consapevolezza dei consumi alimentari. I consumatori devono essere quindi posti nelle condizioni di conoscere dettagliatamente quanto si accingono ad acquistare per potersi alimentare il più consapevolmente possibile. I produttori e distributori alimentari devono, a loro volta, temperare le proprie esigenze commerciali con gli obblighi di informativa e conoscibilità a beneficio dei consumatori. Avremo quindi **confezioni preposte a distinguere il prodotto da quelli concorrenti, attraenti sotto una veste grafica** e tese a esaltare le qualità dell'alimento, la sua genuinità e salubrità. Tuttavia, se vogliamo ottenere tutte le "reali" informazioni sulla provenienza e sulle qualità or-

ganolettiche e nutrizionali del prodotto, **non possiamo di certo basarci su quello che "ci dice" la confezione**: abbiamo bisogno di informazioni certe e "scientifiche". Dobbiamo quindi attentamente consultare l'etichetta, ormai considerata come la vera carta d'identità del prodotto alimentare.

L'etichetta è un po' la vera carta d'identità del prodotto alimentare

La **normativa sull'etichettatura** dei prodotti alimentari trova le sue prime origini, a livello europeo, verso la fine degli anni Settanta, quando l'Unione Europea decide di uniformare le disposizioni legislative degli Stati membri in materia di etichettatura, pubblicità e presentazione dei prodotti alimentari.

Tale direttiva **codifica la definizione di etichetta alimentare**, stabilendo che per dirsi tale essa **deve obbligatoriamente contenere le seguenti indicazioni**: la denominazione di vendita; l'elenco degli ingredienti; la quantità di taluni di essi; il quantitativo netto per i prodotti alimentari in imballaggi preconfezionati; il termine minimo di conservazione o, nel caso di prodotti molto deperibili dal punto di vista microbiologico, la data di scadenza; le condizioni particolari di conservazione e uso; il nome o la ragione sociale e l'indirizzo del fabbricante o venditore; il luogo d'origine o di provenienza; le istruzioni d'uso, quando la loro omissione non consenta all'acquirente di fare un utilizzo appropriato del prodotto; l'indicazione del titolo alcolome-





trico volumico effettivo per le bevande con contenuto alcolico superiore all'1,2% in volume.

Successivamente, l'evoluzione delle conoscenze e delle tecniche alimentari ha comportato numerosi interventi legislativi tesi a conferire all'etichetta un sempre maggior grado di analiticità sino a giungere al **1997** quando vengono pubblicate quelle che sono considerate le linee guida in materia alimentare cui tutta la legislazione europea si è conformata e cioè il **Libro Verde della Commissione delle Comunità Europee**.

Le proposte della Commissione in materia di etichettatura

La Commissione considera, infatti, **il rapporto tra le normative in materia di**

prodotti alimentari e le esigenze di consumatori, produttori e commercianti e affronta il tema della garanzia della salute pubblica ancorandolo all'esigenza di avere una legislazione alimentare basata su risultanze scientifiche e razionali. Per quanto concerne l'etichettatura, la Commissione propone di: **regolamentare le norme relative all'origine dei prodotti e alla comprensibilità e trasparenza delle indicazioni**; abbandonare l'elencazione degli ingredienti compositi, introducendo quella dei singoli ingredienti; **regolamentare i messaggi pubblicitari in ambito alimentare**, in modo da garantire che le asserzioni riguardanti presunti effetti benefici sulla salute siano autorizzate solo se verificate e confermate da un'istituzione scientifica competente e riconosciuta in UE; introdurre messaggi relativi ai **valori nutrizionali e alle corrette abitudini alimentari**.

Tutti i principi sopraelencati rappresentano, nella loro applicazione pratica, la veste delle etichette attualmente in vigore. Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare adeguatamente la salute dei consumatori e assicurarne il diritto a un'informazione chiara e trasparente. È interessante, a tal fine, sapere che **le informazioni che devono obbligatoriamente comparire in etichetta** sono le seguenti: **denominazione dell'alimento**; accanto alla denominazione deve essere indicato **lo stato fisico** nel quale si trova il prodotto alimentare oppure lo specifico trattamento che ha subito (per esempio "in polvere", "concentrato", "surgelato", "ricongelato", "liofilizzato", "affumicato"). Per i prodotti congelati prima della vendita, venduti poi scongelati, è obbligatorio riportare accanto alla denominazione del prodotto l'indicazione "scongelato". Deve essere riportato **l'elenco degli ingredienti** ossia tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso, additivi alimentari compresi (contrassegnati da un codice alfanumerico). **L'indicazione degli allergeni** deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare l'indicazione della presenza di allergeni, obbligatoria, inoltre, sui prodotti somministrati nella ristorazione collettiva. Se sono presenti "oli vegetali" o "grassi vegetali" è neces-





sario un elenco apposito che ne indichi l'origine specifica (olio di cocco, di palma). Per quanto riguarda **la durabilità del prodotto**, esistono due indicazioni applicabili sulla confezione: **la data di scadenza, per prodotti molto deperibili**, preceduta dalla dicitura **"Da consumare entro il"** che rappresenta il limite temporale oltre il quale il prodotto non dovrebbe essere consumato, perché considerato pericoloso per la salute; **termine minimo di conservazione (TMC) per prodotti conservabili per tempi maggiori**, mesi o anni, e si usa la dicitura **"Da consumarsi preferibilmente entro il"**, la quale indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver variato alcune caratteristiche organolettiche, ma può comunque essere consumato senza rischi per la salute.

Altre indicazioni obbligatorie e alcune di quelle facoltative

Sono ancora **obbligatorie le condizioni di conservazione degli alimenti** che devono essere indicate per permettere una conservazione e un uso adeguati dopo l'apertura della confezione; **il Paese d'origine e luogo di provenienza**: tale indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa a carni fresche e congelate di suini, ovini, caprini e avicoli; **la quantità al netto; il nome o la ragione sociale del produttore; la dichiarazione nutrizionale**, per la quale sono obbligatorie

indicazioni su: valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale. Possono inoltre essere inserite indicazioni sulle quantità di: acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, poliooli, amido e fibre. L'indicazione del valore energetico (espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio) è riferita a 100 g/ml del prodotto alimentare e anche alla singola porzione.

Oltre alle indicazioni che l'etichetta deve fornire obbligatoriamente, essa può essere utilizzata dal produttore per valorizzare i propri prodotti mediante quelle **facoltative ma altrettanto utili al consumatore** per orientare le scelte secondo le proprie necessità. Quelle più comunemente usate in etichetta sono **di tipo nutrizionale e salutistico**, come: "a basso contenuto calorico"; "a basso contenuto di grassi" (non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g per 100 ml per i liquidi); "senza grassi" (non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml); "senza zuccheri aggiunti" (il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro elemento uti-

lizzato per le sue proprietà dolcificanti), e se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "contiene naturalmente zuccheri".

Di portata diversa e "più impegnativa", tant'è vero che la loro codificazione è stata oggetto di una norma *ad hoc* (Regolamento CE relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari) sono le indicazioni che affermino o sottintendano **l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute**. L'apposizione di queste tipo di notizie sull'etichetta **è possibile solo entro paletti ben definiti**: per esempio, è necessario indicare l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano; la quantità dell'alimento e le modalità di consumo per ottenere l'effetto benefico indicato; specificare che le sostanze nutritive contenute nel prodotto possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo; specificare che affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia mediante l'assunzione di un dato alimento siano scientificamente provate.

A conclusione di questa breve ma indicativa disamina dell'evoluzione scientifica e contenutistica delle etichette alimentari mi sembra di poter affermare che **la loro corretta e approfondita lettura possa consentire ai consumatori di assumere un ruolo sempre più attivo nelle loro scelte alimentari**. Proprio sull'importanza dell'etichetta, a mio avviso ancora dai più sottovalutata, ritengo si debba porre particolare attenzione nell'ambito divulgativo ed educativo in materia di corretta e sana alimentazione.

Andrea Vitale





Consumare i funghi con accortezza

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

Alcune raccomandazioni per non privarci di un alimento tanto gradevole e profumato.

È arrivato l'autunno, ed è ancora piacevole fare belle passeggiate in campagna e nei boschi. Spesso, nell'euforia "bucolica", ci lasciamo tentare a raccogliere funghi, facendo affidamento sulle scarse conoscenze che abbiamo, improvvisandoci esperti micologi. Tuttavia, è un passatempo molto pericoloso. **Il Centro antiveneni dell'ospedale metropolitano Niguarda di Milano ha divulgato, con l'Istituto zooprofilattico della Lombardia e dell'Emilia Romagna, una guida che illustra i pericoli gravi per l'assunzione di funghi velenosi** e le raccomandazioni per un comportamento che eviti intossicazioni spesso preoccupanti.

Una legge regola la raccolta e la scelta del fungo da mangiare

C'è una legge (353/1993) che regola la raccolta e la scelta del fungo da mangiare. **È vietato l'uso di strumenti che possano danneggiare l'apparato produttivo del fungo**, che deve essere raccolto intero, **staccandolo dal terreno con la mano**, e trasportandolo in contenitori adeguati come le ceste di vimini. Si raccomanda di **non raccogliere esemplari troppo giovani** o in cattivo stato, né distruggere quelli ritenuti velenosi. A meno che non si sia esperti conoscitori, è **meglio fare esaminare i funghi** rac-



colti **da un micologo della ASL**, che potrà indicare quelli commestibili e quelli tossici. A volte, questi si assomigliano pericolosamente.

Non esistono metodi casalinghi per scoprire se un fungo sia tossico o meno, e anche quelli commestibili possono dare problemi se sono deteriorati, infestati, cucinati in maniera inadeguata o se si hanno intolleranze.

Anche se sono molte le ricette a base di funghi che arricchiscono le nostre cucine tradizionali, è comunque **raccomandabile farne consumo in quantità moderata** specialmente per i bambini, soprattutto se piccoli.

I funghi devono essere ben cotti e conservati correttamente

I funghi devono essere ben cotti e **non vanno raccolti lungo le strade o vicino a siti industriali** e campi coltivati dove spesso si rinvenivano concimi e anticrittogamici. Per conservarli correttamente, è necessario **sbollentarli prima di congelarli e farli bollire in acqua e aceto prima di metterli sott'olio**, per prevenire lo sviluppo della tossina botulinica.

Naturalmente, di ciò soffrirà la fragranza del fungo.

Non si esagera nel rilevare l'importanza di queste raccomandazioni se si pensa che lo scorso anno il Centro antiveneni di Niguarda ha ricevuto oltre 17mila richieste di soccorso per intossicazioni per funghi, che hanno causato 20 trapianti di fegato e 44 decessi.

Altro elemento di rilievo è che **le intossicazioni possono manifestarsi a distanza di poche ore dal consumo ma spesso, quelle più pericolose, anche in tempi più lunghi**. In tale caso, causano sintomi facilmente confondibili con quelli di una semplice intossicazione gastrointestinale, ma con il tempo attaccano il fegato fino a determinare la necessità di un trapianto o, in alcuni casi, il decesso. Se si sospetta di essere intossicati dopo il consumo di funghi, è consigliabile rivolgersi a un pronto soccorso, portando, se possibile, gli avanzi dei funghi che si sono mangiati. **L'intervento deve essere il più tempestivo possibile.**

Per non privarci di un alimento tanto gradevole e saporito, rivolgiamoci con tranquillità ai mercati o agli esercizi alimentari che propongono ottimi prodotti, coltivati o meno, ma controllati per legge e sicuri.



La dieta *smartfood*

di Alessandra D'Attilio

Accademica di Pescara

*Longevità
e prevenzione
delle malattie
con i "cibi intelligenti".*

Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo", diceva Ippocrate di Kos. La nutrigenetica ha fatto suo, e rielaborato, l'insegnamento del padre della medicina, **cercando negli alimenti molecole simili a farmaci, capaci di indebolire i geni dell'invecchiamento e potenziare quelli della longevità.** Su tali principi si basa **la dieta *smartfood*** che, con i suoi "cibi intelligenti", **si propone di inibire comportamenti alimentari che aumentino il rischio di ammalarsi** e di prevenire patologie cardiovascolari, malattie degenerative, diabete e neoplasie.

*Gli alimenti intelligenti
"dialogano" con il Dna mimando
gli effetti del digiuno*

Ricerche autorevoli hanno dimostrato che "I geni della longevità si attivano quando c'è poco cibo: rallentano la produzione di energia e si preoccupano di

riparare i tessuti dell'organismo. È come se la natura avesse fornito agli animali un dispositivo per allungare la vita quando c'è poco cibo, in attesa di tempi migliori. (...) **Ma la restrizione calorica è probabilmente improponibile per la nostra specie.** È drastica e ci priverebbe di un aspetto importante della nostra socialità: la condivisione di cibo" (Eliana Liotta con Lucilla Titta, *Le ricette smartfood*, Rizzoli, 2016).

Gli alimenti intelligenti "dialogano" con il Dna e **possono limitare l'accumulo di grasso** mimando gli effetti del digiuno: in pratica, mangiamo ma è come se non lo facessimo. È stato constatato che lo stato di salute è influenzato più che dal singolo alimento dai modelli alimentari e, su tutti, la Dieta Mediterranea è quello che sembra essere il più protettivo.

Sono stati catalogati 30 *smartfood*, suddivisi in 2 categorie: **20 "longevity food"**, in grado di stimolare i geni che influenzano la durata della vita, e **10 "protective food"** che, se consumati con regolarità, proteggono l'organismo da obesità e malattie croniche.

Da evitare, in una dieta *smart*, l'abuso di alcol e di insaccati; la carne rossa non va drasticamente abolita perché non esiste evidenza scientifica che la dieta vegetariana prevenga il rischio di cancro, ma nel consumo è bene non eccedere i 500 g a settimana.

*Dieta *smartfood* con "bollino"
di certificazione*

Esiste una dieta *smartfood* europea con una certificazione scientifica, quella





dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. Il Team IEO è diretto da Pier Giuseppe Pellicci e coordinato dalla nutrizionista Lucilla Titta; fanno parte del gruppo le nutrizioniste e ricercatrici Maria Tieri, Greta Caprara e Vittoria Ercolanelli.

Il Team IEO affianca all'attività di ricerca nel campo della nutrigenomica quello della divulgazione, con gli obiettivi di creare e diffondere messaggi condivisi dalla comunità scientifica, **combattere disinformazione e asimmetria informativa, indurre una scelta alimentare consapevole** per promuovere la salute e la prevenzione primaria e secondaria. Il lavoro di comunicazione IEO si basa

sulle 10 raccomandazioni del WCRF (World Cancer Research Fund) per la prevenzione dei tumori, e su quelle raccomandazioni elaborate da altre istituzioni scientifiche di riferimento internazionale per la prevenzione delle malattie cardio-cerebrovascolari, neurodegenerative e metaboliche.

La dieta smartfood raccomandata da IEO (<https://smartfood.ieu.it>) **descrive i due pasti principali come un grande piatto** (immagine concettuale mutuata dall'Harvard Medical School di Boston), in cui ci sia posto, a rotazione, per i *longevity* e i *protective food*. **"Non esistono regole ossessive.** Se una volta non si prepara il secondo, non fa niente. Se non si ha fame, niente sforzi. Chi è abituato a saltare il pranzo lo faccia, chi la sera mangia solo una minestra perseveri. **L'importante è non passare la giornata a spizzicare brio-**

che, patatine fritte e caramelle" (op. cit.).

Quanto alle proporzioni, circa la metà deve essere costituita da verdura e frutta, prediligendo prodotti freschi e di stagione e variandone il più possibile i colori; un quarto da cereali (meglio se integrali) e derivati; un quarto da proteine (preferibilmente vegetali, ma anche animali). **Tra un pasto e l'altro, spuntini a base di frutta a guscio e semi oleosi.** Come condimento, olio extravergine e oli di semi spremuti a freddo. Da bere, acqua e tè (poco o affatto zuccherato). Altra raccomandazione, gli orari dei pasti:

LONGEVITY FOOD	PROTECTIVE FOOD
ARANCE ROSSE	AGLIO
ASPARAGI	
CACHI	CEREALI INTEGRALI
CAPPERI	
CILIEGIE	ERBE AROMATICHE
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	
CIOCCOLATO FONDENTE min 70%	FRUTTA A GUSCIO
CIPOLLE	
CURCUMA	FRUTTA FRESCA
FRAGOLE	
FRUTTI DI BOSCO	LEGUMI
LATTUGA	
MELANZANE	SEMI OLEOSI
MELE	
PATATE VIOLA	OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
PEPERONCINO, PAPRIKA PICCANTE	
PRUGNE NERE	OLIO DI SEMI SPREMTI A FREDDO
RADICCHIO ROSSO	
TÈ VERDE E TÈ NERO	VERDURE
UVA	

PIATTO SMART

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.

FONDI DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).

GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque sapori i tuoi piatti.

SmartFood

il più possibile regolari, possibilmente concentrati in un intervallo temporale di 12 ore (quelle diurne), così da dare tregua alle vie genetiche del metabolismo.

I cibi possono diventare ingredienti di ricette della salute, con un impiego consapevole

I cibi intelligenti possono diventare ingredienti di ricette della salute, a condizione che ne venga fatto un impiego **intelligente attraverso metodi di conservazione e di cottura adeguati. Grande importanza hanno anche gli abbinamenti.** Per esempio, la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro a livello intestinale, quindi è opportuno **utilizzare alimenti fonti di vitamina C per condire, accompagnare e concludere il pasto. Abbinare i legumi ai cereali** completa il profilo proteico del pasto: sono perciò esempi di ricette intelligenti pasta e fagioli, farro e lenticchie, riso e piselli. Altra regola importante è **ridurre il consumo di sale**, utilizzando **elementi che aumentino il gusto, e la percezione della sapidità**, come funghi, spezie piccanti ed erbe aromatiche.



Nutrinform Battery, l'etichetta educativa all'acquisto di cibo

di Vito Amendolara

Accademico di Napoli

*Approvata dalla Ue
la proposta italiana
di etichettatura
nutrizionale per una
scelta consapevole.*

Continua senza sosta il percorso di operazioni poco trasparenti, se non torbide, tese a confondere o, meglio, aggredire il consumatore nel gesto quotidiano che compie durante l'acquisto del cibo. Si tratta ora di un processo in atto in tutta Europa, che mira a introdurre, a largo raggio, per i prodotti alimentari, **le etichette a semaforo, il cosiddetto Nutri-score**. L'ultimo Paese coinvolto è la Germania che, con Francia, Belgio, Paesi Bassi, Lussemburgo e Spagna, già adotta questo sistema.

Il tentativo è quello di catalogare e **distinguere**, con simboli piuttosto accattivanti (colori e lettere), **il cibo sano da quello nocivo, secondo i parametri nutrizionali**. Tuttavia, non esistono cibi buoni e cibi cattivi: ognuno ha propri pregi e difetti, l'importante è sceglierli e consumarli bene, per renderli compatibili con il proprio metabolismo. Si tratta, in definitiva, di costruire un articolato mosaico della salute, in cui tutte le "tesere", nell'esprimere la loro efficacia, procurino il benessere psico-fisico utile a migliorare la qualità della vita.

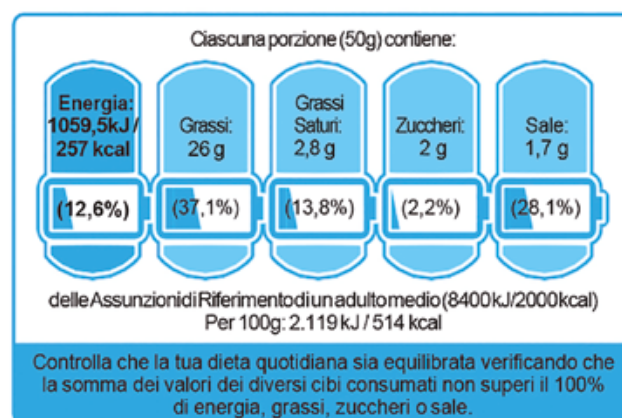
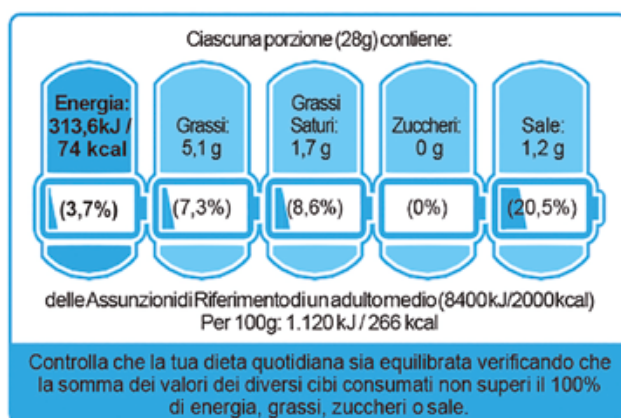
Nei fatti, la costruzione di un mosaico così

importante per la salute umana presuppone **una forte consapevolezza nell'acquisire la "dose" giusta e quotidiana**, per imparare con intelligenza a nutrirsi piuttosto che ad alimentarsi e per essere scevri da qualsivoglia condizionamento.

*Le scelte del consumatore
spesso non sono determinate
da criteri nutrizionali*

Si fa fatica a resistere all'invasione spesso ingannevole di **una pubblicità che esagera** nel raccomandare prodotti salutari; **la sua capacità suggestiva ed evocativa induce spesso a scelte più emotive che razionali**. Bisogna prendere atto che le scelte alimentari del consumatore sono ancora ben lungi dall'essere determinate da criteri nutrizionali, in parte **per carenza di informazione** a monte (o per eccesso, al punto da stordirci) e in parte **per erronea comunicazione**, volontaria o involontaria, di "verità scientifiche".

Un esempio per tutti è il cosiddetto **condizionamento ambivalente: da un lato,**





si stimola il consumo degli alimenti e, dall'altro, si incita alla perdita di peso mediante la simultanea proposta di prodotti provvisti di "sicura efficacia dimagrante", trascurando "involontariamente" l'importanza dell'attività fisica.

Questo stato dell'arte, oltre a imporre la **necessità di un controllo istituzionale più marcato**, deve sollecitare il consumatore, e non è retorica, ad acquisire più consapevolezza in due momenti fondamentali della quotidianità: l'acquisto del cibo e il suo consumo, atto, quest'ultimo, che compiamo mediamente tre volte al giorno e che non può essere fatto in maniera superficiale.

L'attenta lettura delle etichette apposte sulle confezioni, quella degli ingredienti e dei valori nutrizionali, **deve diventare un must** se ci si vuole approcciare in maniera intelligente al cibo.

*Un'informazione semplice
per la giusta dose quotidiana
di calorie e nutrienti*

In tale contesto, si appalesa la buona notizia: **l'azione proattiva, compiuta dai tre Ministeri (Salute, Agricoltura e Sviluppo Economico), dal Crea, dalla Col-diretti, dall'Istituto Superiore della Sanità e dalla Luiss**, nel presentare una

proposta di **etichetta alternativa al Nutri-score**, accolta dalla Commissione europea il 27 luglio scorso. **Si tratta del sistema cosiddetto Nutrinform Battery, che ha un approccio educativo e non proibitivo all'acquisto.**

In effetti, nell'etichetta, dove sono raffigurate alcune batterie, **viene espressa sia la quantità di calorie e di nutrienti che si assumono consumando quel prodotto, sia l'incidenza di questi nutrienti sulla dieta quotidiana generale.**

L'obiettivo, quindi, è quello di indurre il consumatore a diventare soggetto "pensante" e non acquirente che per comodità si lascia condizionare da un'etichetta, specialmente se allettante dal punto di vista cromatico.

Non si tratta, in definitiva, di mettere in competizione i due sistemi di etichettatura, ma di fornire tutti gli elementi utili affinché il consumatore diventi "consumatore", protagonista nella scelta e nel modo di nutrirsi, superando i condizionamenti dei brand, dei colori, del posizionamento del prodotto sullo scaffale e, ancor di più, di quell'eccesso di informazioni che danneggia la capacità di attenzione.

L'asino di Buridano insegna che l'indecisione è fonte di gravi conseguenze, ma lo è ancor di più l'inconsapevolezza che a volte ci rende "troppo intelligenti" nel pensare che gli altri possano essere condizionati nelle scelte, mentre noi no,

dimenticando che spesso gli altri siamo noi.

Dunque, **è la consapevolezza che può fare la differenza nello scegliere un prodotto** piuttosto che un altro, nel leggere un'etichetta piuttosto che snobbarla, perché è con la consapevolezza che si dà forma e senso a un'etica del cibo e a un'educazione comportamentale capaci di liberarci da una prigione fatta di comportamenti abitudinari e automatici, per prestare maggiore attenzione alle nostre scelte.

Rimangono solo due opzioni per migliorare la qualità della vita: scaricare una App sul mangiare sano, suscitando l'ilarità del nostro cellulare, oppure imparare a costruire il nostro mosaico della salute parafrasando François de La Rochefoucauld: "Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'Arte".





Società Filologica Friulana,
Udine 2020, pp.188
€ 13,00



La varietà dei panorami, non solo paesaggistici, ma anche umani, socio-culturali, floro-faunistici ed enogastronomici, pone l'Italia ai primi posti nel mondo e conferisce ai nostri "prodotti" un'attrattiva quasi unica. Pur-

Ce vitis in cusine!

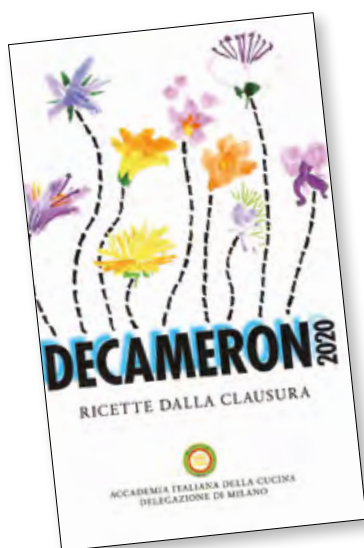
Corsivi gastronomici per la trasmissione "Vita nei Campi"

di Roberto Zottar

troppo, negli ultimi decenni, la nostra società è stata da più parti aggredita, e a volte anche adescata, da quella tendenza al livellamento che va sotto il nome di globalizzazione e rappresenta una letale minaccia per la biodiversità. Illuminante a questo proposito è l'immortale Mario Soldati, che nel suo *L'albergo di Ghemme* scriveva: "...perché a Gattinara o a Ghemme mi offrono un Chianti o un Bardolino e il menu di un albergo alpino è disperatamente lo stesso di un ristorante della costa tirrenica o adriatica?". In questo volume, il cui titolo in lingua suona "Che fatica in cucina!", Roberto Zottar supera

ampiamente i limiti di un sia pur accattivante ricettario della cucina friulana e giuliana e fornisce al lettore un'esauriente e affascinante attrattiva storico-culturale per le specialità di una regione che si trova a fare da crocevia fra tre concezioni del mondo e della vita, spesso profondamente diverse fra loro, oltre a tutto espresse in lingue differenti. E così ci si trova nel paradiso del patrimonio chiamato biodiversità, con il preciso proposito di non lasciarsi allettare da spinte livellatrici e semplificatrici, anche a costo di continuare, magari un po' affaticati ma appagati, a ripeterci "Ce vitis in cusine!".

Accademia Italiana della Cucina.
Delegazione di Milano
2020, pp. 199,
edizione fuori commercio



Decameron 2020

Ricette dalla clausura

Firenze 1348, peste nera. Milano 2020, Covid-19. Due situazioni di clausura preventiva, separate da più di sei secoli ma accomunate dalla necessità di sfuggire a un sinistro destino e dal desiderio di far fruttare il tempo, inaspettatamente disponibile, in attività utili, piacevoli e gratificanti. Da una parte dieci giovani della buona società fiorentina impegnati a "produrre" ogni giorno dieci novelle, dall'altra gli Accademici di Milano impegnati a proporre le ricette a ciascuno più congeniali, spesso accompagnate dalla documentazione fotografica del risultato. Le 102 preparazioni testimoniano la volontà di svelare e condividere un patrimonio gastronomico, la cui consistenza e diversità continuano ad affascinare anche persone, come gli Accademici, che interessi e consuetudini hanno contribuito a ren-

dere abbastanza smaliziati. Il parallelismo fra Firenze e Milano non finisce qui: Boccaccio mette al centro la ricreazione del mondo e dell'umanità dopo il flagello della peste, più o meno come il *Decameron 2000* si prefigge l'obiettivo di stimolare la resistenza e la resilienza durante la pandemia da Covid-19. Come fa notare Dino Betti van der Noot nella sua nota introduttiva, questo ricettario riproduce, sul piano culinario, il cosmopolitismo della Delegazione e dell'offerta gastronomica di Milano, dove si può trovare anche un po' di cucina tradizionale meneghina. Il progetto grafico di un altro Betti van der Noot (Gian Lorenzo) e i 56 acquerelli gastronomici di Titti Fabiani, unitamente alle fotografie degli Accademici, rendono il volume piacevole alla vista, quanto le ricette hanno la potenzialità di renderlo gradito al gusto.

In libreria

I PESCI DI MARE E D'ACQUA DOLCE nella cucina della tradizione regionale



L'Italia ha migliaia di chilometri di coste; inoltre, numerosi laghi, fiumi, torrenti forniscono ottimo pesce d'acqua dolce che spesso non ha nulla da invidiare a quello di mare. In tempi non molto lontani, il pesce è stato scarsamente considerato: mancava la catena del freddo ed era associato al "mangiar di magro". Oggi, invece, è molto consumato in tutte le stagioni ed è quindi necessario allevarlo e importarlo. La nostra cucina regionale è ricca di ricette che valorizzano l'immenso e variegato patrimonio gastronomico legato al pesce di mare e d'acqua dolce.

Il volume della Biblioteca di Cultura Gastronomica, curata dall'Accademia Italiana della Cucina per Bolis editore, è proprio dedicato a quegli usi talvolta un po' dimenticati: l'anguilla cucinata in diversi modi, il risotto con la tinca, il temolo in tegame, la trota alla comasca sono solo alcuni esempi di come sia ancora viva la cucina di queste gustose specie. Comunque è il pesce di mare a farla da padrone e il libro offre numerosi spunti per conoscere e valorizzare tante tradizioni in parte perdute.

EMILIA ROMAGNA

... altri classici regionali

olio, aglio
per qualche
e fare evap
che inta
la cons
e far c
Per la
pade
il la
mo
Nel

LIGURIA

*Le zuppe di pesce,
figlie della povertà*

Da quello che nasce

SICILIA

**LASAGNETTE AL
DI MAZZOLA**

Ingredienti: 150 g di
20 g di parmigiano g
Per la besciamella: 4
1 cucchiaino da cucin
moscata, sale, pepe
Per il ragù: 150 g di
pulita, 2 spicchi di
2 pomodori freschi
pomodoro, sale,
vino bianco per

CUSCUS DI PESCE ALLA TRAPANESE

Ingredienti (per 8 persone): per il cuscus: 500 g di
d'olio extravergine d'oliva, farina, ½ cipolla media,
d'alloro, sale. Per la zuppa di pesce: 1 kg di pesce
da brodo, sale.

