

# CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



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

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



ISSN 1974-2681

N. 332, DICEMBRE 2020/ MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

**IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI**

GIOVANNI BALLARINI, GIUSEPPE BENELLI,  
ATTILIO BORDA BOSSANA, ROSARIO BRANDA,  
GIANCARLO BURRI, ALBERTO CAPATTI,  
ELISABETTA COCITO, GIAN PAOLO COSSU,  
GIANNI DI GIACOMO, GABRIELE GASPARRO,  
GIGI PADOVANI, MORELLO PECCHIOLI,  
PAOLO PETRONI, ANTONIO RAVIDA,  
GIANCARLO SARAN, ALDO E. TAMMARO,  
ANDREA VITALE, PATRIZIA ZANOTTI, ROBERTO ZOTTAR.

**CREDITI FOTOGRAFICI**

ADOBE STOCK, LUIGI FIORAVANTI PER XENTEK,  
ROLANDO PAOLO GUERZONI.



**EDITORE**

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



**PERIODICO MENSILE**

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

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

**STAMPA**

DIGITALIALAB SRL  
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO  
SU CARTA ECOLOGICA  
CERTIFICATA FSC



**SPEDIZIONE**

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

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

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



**L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

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



**In copertina:** Elaborazione grafica dell'opera  
"Madonna della melagrana" (1508-1509 circa)  
di Pinturicchio, Pinacoteca Nazionale, Siena

**Focus del Presidente**

**4** La famiglia accademica  
è forte e coesa  
(Paolo Petroni)



**Attualità • Costume • Società**

**6** Un'Accademia per il panettone  
(Gigi Padovani)



**8** Da Botero ai problemi  
dell'alimentazione  
(Antonio Ravidà)

**Tradizioni • Storia**

**10** Un piccolo miracolo dolce  
(Elisabetta Cocito)

**12** Orio Vergani  
con Toscanini a Busseto  
(Giovanni Ballarini)

**14** Il cibo nelle schede telefoniche  
(Attilio Borda Bossana)



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.



- 16** La storia del brindisi  
(*Gianni Di Giacomo*)



- 18** La cucina di casa oggi:  
luoghi e culture  
(*Alberto Capatti*)

### Territorio • Turismo • Folklore

- 19** L'olio di Pove del Grappa,  
la Conca degli Olivi  
(*Giancarlo Saran*)

- 22** La spongata, simbolo di pace  
e promessa di matrimonio  
(*Giuseppe Benelli*)

- 24** Fritole di Natale  
(*Roberto Zottar*)



- 26** Le lenticchie, "carne dei poveri"  
(*Giancarlo Burri*)

- 28** Fichi Dop del Cosentino  
(*Rosario Branda*)

- 30** Lo zafferano coltivato sulle  
colline moreniche del Garda  
(*Patrizia Zanotti*)

### Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 32** La melagrana: uno scrigno  
di salute e benessere naturali  
(*Morello Pecchioli*)

- 34** Quando l'uva impreziosisce  
i dolci sardi  
(*Gian Paolo Cossu*)

### Salute • Sicurezza • Legislazione

- 36** Standard alimentari e  
importanza del Codex  
*Alimentarius*  
(*Andrea Vitale*)



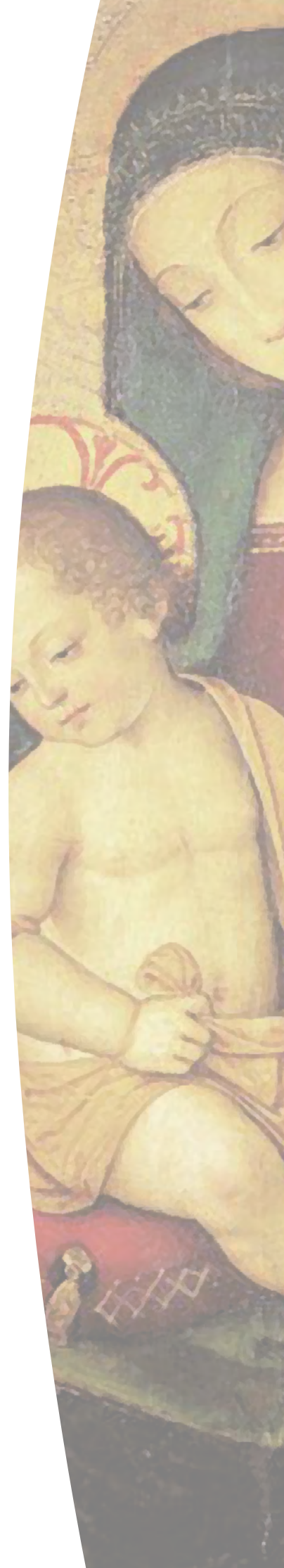
- 38** La tavola ai tempi del Covid-19  
(*Aldo E. Tàmmaro*)

- 39** I prezzi dell'olio  
(*Gabriele Gasparro*)



### In libreria

- 40** Recensioni di Aldo E. Tàmmaro





# La famiglia accademica è forte e coesa

di Paolo Petroni  
Presidente dell'Accademia

*Si chiude un anno di inquietudine, di ansia e di interrogativi, ma si apre uno spiraglio di rinascita.*

**S**iamo in una regione rossa, quella a maggior rischio, con il massimo del lockdown. Siamo in una strada di 200 metri, media periferia di una importante cittadina italiana. Buon traffico, posti per parcheggiare nemmeno l'ombra. Sull'angolo c'è una pizzeria a taglio, aperta per asporto e consegne a domicilio, che lavora di buona lena. Seguono un giornalaio con tabacchi, un parrucchiere per donna, un'agenzia immobiliare, un grande negozio di articoli sportivi, una profumeria, una lavanderia, un'erboristeria, un bar, una gastronomia, un ottico, un bellissimo negozio di saponi e creme varie, un elettricista. **Tutti aperti, come da normativa vigente.** Passiamo sul lato opposto della strada. Un negozio di prodotti biologici, un fioraio, un negozio specializzato in caffè, un fruttivendolo, un negozio di generi alimentari, un meccanico per bici, un barbiere, una farma-

cia con annesso assembramento semimascherato davanti, una banca e... eccolo... un negozio di abiti da donna, rigorosamente e tristemente chiuso. A conclusione della strada, un fornaio e un altro bar. Insomma, **24 negozi aperti, tranne un povero tappino che vende articoli alla moda. Non è una strada immaginaria**, descritta ai fini di questo articolo, è la pura realtà. È evidente che il virus intende colpire solo chi desidera acquistare la nuova collezione autunno-inverno di abiti e scarpe.

*Spesso, le norme sanno di arbitrario e lasciano sconcertati*

Tuttavia, a parte le battute, **se qualcuno spiegasse le ragioni per queste discriminazioni**, che mettono in ginocchio tanti settori del commercio, **saremmo disposti ad accettare con maggior convinzione tali restrizioni.** Tutti sappiamo che siamo di fronte a un nemico terribile e che dobbiamo comportarci con grande cautela e buon senso, ma queste norme, che sanno di arbitrario e che non appaiono fondate su alcun dato, lasciano sconcertati. In particolare si è notato **un pervicace accanimento** sul settore che a noi interessa: **quello della ristorazione e del**

**turismo** in genere, una enorme filiera che **rappresenta il 13% del nostro PIL.** Ristoranti sanificati, percorsi da seguire, mascherine, elenco dei clienti, distanze tra i commensali, numero massimo prima di 6 e poi di 4 persone al tavolo, cartello con numero massimo di persone ammesse, chiusura alle 18! Spese, sacrifici, impegni vanificati, un settore distrutto. Nel momento in cui andiamo in stampa, si parla della completa chiusura dei ristoranti nei giorni di Natale e Santo Stefano. E siccome pare poco, come regalo in più ci mettiamo il coprifuoco alle 22 anche per Capodanno. Ancora una volta non se ne capisce il senso. Se le regole ci sono e se i posti a tavola sono quelli prefissati, perché infierire con obblighi privi di buonsenso?

*Trovare soluzioni per contenere l'epidemia salvando economia e socialità*

Qual è il legame tra queste restrizioni (mettiamoci anche il divieto della Messa di mezzanotte) e la diminuzione del rischio del contagio? Poi questa costante strategia **di considerare simili bar e ristoranti e di affiancarli per l'orario di chiusura, ha dell'assurdo.** Sono due mondi differenti, con clientela e modalità di fruizione diverse. Siccome pare che il virus di morire non ci pensi proprio e che con cure e vaccini si vada per le lunghe, sarebbe necessario trovare soluzioni fondate su valutazioni che abbiano un minimo di razionalità. Soluzioni che consentano di contenere l'epidemia senza distruggere un Paese nell'economia e nella socialità. Forse si dimentica che in Italia ci sono quasi 8.000 Comuni, alcuni di dimensioni infinitesime (il più piccolo ha 34 abitanti). Come si può impedire la circolazione tra Comuni? Come si possono vietare libertà fondamentali quali poter vedere i propri affetti, nonni, compagni, fidanzati? **Quanto a lungo staremo senza cultura?** Senza musei, teatri, cinema, senza arte? Senza scuola? Senza università? **Se non**



Firenze, gli Uffizi chiusi





si trovano soluzioni logiche, chiare, fondate su dati certi, la pagheremo in modo drammatico. Inutile che governo, governatori e sindaci si rimpallino le responsabilità, **invochino l'esercito nelle strade** (che sarebbe meglio evitare, vista l'esistenza di più di 300.000 agenti delle forze dell'ordine oltre alla Polizia Municipale); inutile veder circolare i nostri militari **in assetto di guerra**, equipaggiati con tuta mimetica, giubbotto antiproiettile, fucile mitragliatore d'assalto, pistola con fondina alla coscia, per rapida estrazione, e manganello. Dotazioni più adatte a un pattugliamento nelle strade di Kabul che di Milano. Inutile multare il *clochard* che dorme sotto i portici perché non è in casa dopo le 22. Se si vuol far cassa suggerisco una visita **all'accampamento di senz'altro che tutte le sere si raduna sotto i portici davanti alla Sede della nostra Accademia**. Palliativi sono i ristori, le mance a pioggia, i rinvii di qualche mese o addirittura di qualche giorno delle scadenze fiscali, i rinvii degli sfratti, e quelli dei licenziamenti. Per quanto tempo si pensa di andare avanti così? Un mese? Due, tre? E poi? Dato per scontato che dobbiamo convivere col virus ancora per un bel po', occorrerebbe **una strategia di medio respiro che, su solide basi, contemperi salute, sicurezza, libertà, socialità, economia e cultura**.

### Una buona notizia: si torna a parlare di Guide ai Ristoranti

È stata presentata, ovviamente in streaming, la 66esima edizione della rossa **Michelin**, che esce al termine di un anno anomalo, durante il quale non è stato possibile fare alcuna valutazione seria della nostra ristorazione. Si ritiene, pertanto, che ogni giudizio sia da retrodatare al 2019: per questo motivo gli 11 ristoranti con 3 stelle sono stati confermati in blocco. Poco movimento anche tra i 2 stelle che vedono tre novità: Davide Oldani del **"D'O di Cornaredo"** (Milano), Matteo Metullio

dell'**"Harry's Piccolo"** di Trieste (fondato da Arrigo Cipriani negli anni Settanta) e Rocco De Santis del **"Santa Elisabetta"** di Firenze (solo dopo un anno che aveva ottenuto 1 stella). Record per il toscano **Enrico Bartolini** che con la stella assegnata al "Poggio Rosso" di Castelnuovo Berardenga, porta a 9 le stelle Michelin, divenendo così il quarto cuoco più stellato al mondo. Sono infine 27 le novità a 1 stella per un totale di 323 ristoranti.

### La Michelin si orienta verso i giovanissimi: dei 27 nuovi stellati, 16 hanno meno di 35 anni

Da notare il forte orientamento della Guida verso i giovanissimi, infatti dei 27 nuovi stellati, 16 hanno meno di 35 anni. È da segnalare la chiusura definitiva (in realtà era chiuso già da febbraio) del **"Combal.Zero" a Rivoli** (Torino) di Davide Scabin. Novità dell'ultima edizione è il simbolo della **"stella verde"** che dovrebbe premiare l'impegno ecologico dei cuochi. Non è chiarissimo a cosa si riferisca, ma par di capire che si tenda a segnalare chi usi prodotti dell'orto di casa, dell'azienda agricola di famiglia, delle coltivazioni bio e di una agricoltura sostenibile.



### Nella Guida del Gambero Rosso sono sparite le valutazioni con voti e numeri

È uscita anche la 31esima edizione della **Guida ai Ristoranti d'Italia del Gambero Rosso**, che recensisce 2.650 locali. Visto *l'annus horribilis*, sono sparite le valutazioni con voti e numeri, niente bocciature, quindi. Restano invece i simboli: forchette, gamberi, bottiglie, da uno a tre secondo il grado di eccellenza. Quattro ristoranti conquistano la terza forchetta: Andrea Aprea, chef del **"Vun"** del Park Hyatt Milan, Giuseppe Mancino del **"Piccolo**



Gambero Rosso

2021

RISTORANTI  
D'ITALIA

**Principe"** del Grand Hotel Principe di Piemonte a Viareggio, e i romani **"Glass Hostaria"** di Cristina Bowerman e **"Imago"** dell'Hotel Hassler, con Andrea Antonini.

### Gli Accademici si sentono parte di una grande famiglia

L'Accademia Italiana della Cucina, in questi giorni, sta rispondendo in maniera ammirevole alle avversità sopra ricordate. **Davvero eccezionali, superiori agli scorsi anni, le attività svolte dalle nostre Delegazioni e Legazioni estere** in occasione della **V Settimana della Cucina Italiana nel Mondo**. Sempre in accordo con le nostre autorità diplomatiche e gli Istituti di Cultura, si sono tenuti seminari, tavole rotonde, convegni molto partecipati e apprezzati. In Italia si stanno organizzando tante iniziative volte a rendere viva la partecipazione da parte degli Accademici su temi interessanti **legati alle prossime festività natalizie e alla cultura del territorio** in generale. **Soprattutto si percepisce chiaro e forte il desiderio di stare insieme, si sente profondo il senso di appartenenza, di essere Accademici**.

*Sapere che c'è una famiglia di quasi 8.000 persone può essere un punto sicuro di riferimento*

In questi momenti difficili, anche psicologicamente, forse per qualcuno pure **con ansia da privazione della socialità**, sapere che c'è un Delegato, un gruppo di persone che sta lavorando, dalla Segreteria alla Redazione, sapere che ogni mese può leggere la nostra rivista, essere informato con la newsletter, sapere che c'è una famiglia di quasi 8.000 persone, una Delegazione con tanti amici, **può essere un conforto, un punto sicuro di riferimento**, con la consapevolezza che presto, finalmente, potremo tornare a incontrarci. Con questo auspicio, cari amici Accademici, auguro a voi e alle vostre famiglie un Buon Natale, un Buon Anno e tanta buona salute.



# Un'Accademia per il panettone

di Gigi Padovani

Accademico onorario di Torino Lingotto

*È nata recentemente, a difesa del vero dolce lievitato artigianale.*

**C'**erano una volta lo zelten trentino, la gubana friulana, la spongata emiliana, il pangiallo laziale, i mostaccioli campani, la cassata siciliana... Erano i dolci della tradizione natalizia italiana, una golosa antologia di lievitati, biscotti, paste farcite, in cui ogni regione, anzi ogni città, aveva voce in capitolo (vedi il bel libro dell'Accademia Italiana della Cucina, appena rieditato, *Le festività religiose*). Tali specialità ci sono

ancora, naturalmente, ma quando è arrivato lui, **re Panettone**, ha unificato l'Italia in un vortice consumistico, tra spot pubblicitari che intasano le tv e concorsi di ogni genere per panettieri e pasticceri.

Questo sarà un Natale difficile: il coronavirus ci toglierà ancora, probabilmente, il piacere della convivialità. Di certo, nessuno, però, rinuncerà al panettone. Il giro d'affari che muove è impressionante e lievita - è il caso di dirlo - ogni anno: secondo l'Unione Italiana Food, che in Confindustria unifica 450 imprese alimentari, il fatturato totale nel 2019 di tutti i dolci natalizi è stato di 707 milioni di euro, 367,2 dei quali di panettoni. **In termini di valore, quelli "artigianali" hanno recentemente raggiunto quelli "industriali"**, nonostante questi ultimi rappresentino l'80% circa delle vendite, in termini numerici. Lo ha rivelato un'indagine Nielsen dell'anno scorso: ciò succede perché gli artigiani vendono i

loro panettoni mediamente a 20 € al chilogrammo, un prezzo quattro volte superiore a quello delle grandi imprese.

*La "moda" nazionale del panettone alto milanese è di origine industriale*

In realtà, la "moda" nazionale del panettone alto milanese come unico dolce natalizio è di origine industriale: **nel 1919 Angelo Motta**, nel suo forno di via Chiusa a Milano, **ebbe l'idea di fasciare l'impasto con la carta prima di infornarlo, creando la classica forma attuale. Gioacchino Alemagna lo seguì a ruota** e, negli anni Trenta, i due marchi storici iniziarono a confezionare panettoni (impiegando il lievito di birra) su scala industriale. Negli anni Cinquanta, dopo la guerra, riuscirono con la pubblicità a far diventare popolare in tutta Italia quel dolce, prerogativa delle tavole natalizie lombarde.

**Oggi è davvero scoppiata la "panettonemania", con tutti i grandi chef che firmano il loro prodotto** - i maestri pasticceri accusano: siamo sicuri che siano confezionati davvero nelle loro cucine? - e un proliferare di "campionati del mondo" ai quali si iscrivono panificatori e piccoli artigiani.

**Nel tentativo di difendere il vero prodotto artigianale**, quello senza l'uso di semilavorati, è nata recentemente l'Accademia dei Maestri del Lievito Madre e del Panettone Italiano, che si è presentata in settembre a Parma. Vi hanno aderito **oltre trenta pasticceri italiani** ed è presieduta da Claudio Gat-







ti, proprietario della Pasticceria Tabiano, a Tabiano (Parma), fondatore del nuovo consesso **con il campano Salvatore De Riso, il toscano Paolo Sacchetti e altri. Hanno fissato per i loro associati un disciplinare con alcuni ingredienti obbligatori:** uova fresche, burro fresco, farina da molini italiani, frutta candita italiana, zucchero, miele italiano, frutta secca di qualità. **E divieto di semilavorati e aromi chimici.**

*La legge stabilisce regole molto precise per poter produrre un vero panettone artigianale*

**“Ogni nostro panettone** - spiega il presidente Gatti - **è diverso dall’altro: la doppia lievitazione è molto lenta,** e nel secondo impasto, quando si aggiungono gli ingredienti come burro, uova, canditi, teniamo una temperatura bassa. **Il processo completo dura 36 ore.** L’industria usa i nastri trasportatori; i tempi di lavorazione sono molto più rapidi e stabiliti dai macchinari, non dall’uomo: **noi controlliamo la pasta madre e seguiamo tutte le fasi.** Purtroppo, anche tra gli ‘artigiani’ ci sono i ‘furbetti’...”.  
La legge comunque stabilisce regole molto precise per poter produrre un panettone che si fregi di questo nome: **tra gli ingredienti obbligatori, per esempio, le uova di tipo “A” e il burro di latte vaccino (16% minimo).** Poi però si consentono i conservanti (come acido sorbico e sorbato di potassio) e gli “aromi naturali”. Commentano i Maestri dell’Accademia: “Senza pasta acida non è vero panettone”.  
**Come fare a riconoscere un prodotto**

**davvero artigianale?** Leggendo le etichette, prima di tutto. **L’Accademia del Panettone ha creato un logo da inserire sulle confezioni dei propri aderenti,** i quali possono entrare nel sodalizio soltanto dopo aver sostenuto un esame: l’elenco completo si trova sul sito [www.accademiamaestrielievitomadrepantoneitaliano.it](http://www.accademiamaestrielievitomadrepantoneitaliano.it). E questa può essere una garanzia. Però i Maestri accademici sono ancora pochi. Pertanto, **attenzione agli aromi e ai conservanti:** la dizione “lievito naturale”, per esempio, non assicura una lunga lavorazione.

*Al di sotto dei 30 euro al chilo, un panettone non può essere realizzato con il lievito madre*

Secondo il presidente Gatti, sotto la soglia dei 30 € al chilogrammo un panettone non può essere realizzato con il lievito madre.  
**Tra i fondatori del gruppo c’è Paolo Sacchetti,** titolare della pasticceria Mondo Nuovo di Prato, che per vent’anni è stato Vicepresidente dell’Accademia Maestri Pasticcieri Italiani, quella fondata da Iginio Massari. Ora si dedica soprattutto ai lievitati: **“Abbiamo voluto fondare questo nuovo gruppo - spiega - perché nel settore c’è tanta confusione. In tanti usano i semilavorati:** sono le buste del ‘mix’, come lo definiamo noi nel nostro gergo. È sufficiente mescolarle con il lievito secco disidratato, il burro, le uova liofilizzate, e magicamente in planetaria nasce un panettone che si potrà vendere a 10-15 € al chilogrammo. Per carità, non fa male, ma la qualità si deve pagare”. È quanto già accaduto con i gelati, altro

grande *business* italiano: possono fregiarsi della qualifica di “artigiani” anche i laboratori che usano i semilavorati per preparare coni e coppette. Aggiunge Sacchetti: “C’è una carenza legislativa nel nostro settore. Ci siamo definiti ‘**Maestri del Lievito Madre**’ perché vogliamo, lentamente, accogliere anche i panificatori e i pizzaioli di ‘comprovate capacità’, specializzati nella lavorazione dei lievitati, che da anni si impegnano con maestria e sono sparsi su tutto il territorio italiano. **Il nostro intento è di creare una maggiore consapevolezza verso un prodotto ‘base’ della tradizionale pasticceria italiana,** rispetto al quale siamo considerati leader mondiali”.

A tale proposito, suscita stupore che il marchio della “Coppa del mondo del panettone” sia stato registrato da un panettiere di Lugano, in Svizzera, e che tale evento sia sponsorizzato dalla più grande azienda di semilavorati del settore. L’Accademia ha risposto con la sua **“Panettone World Championship”:** prevede varie tappe in Italia e la finale a Milano nell’ottobre 2021. Ormai questi *contest* - che si sono moltiplicati in tutte le città, gli ultimi a Roma e Bari - non impressionano più i consumatori: i “campioni del mondo” sono davvero un po’ troppi.  
Senza voler demonizzare i panettoni industriali della grande distribuzione, offerti a prezzi stracciati da parte dei supermercati, **almeno questa Accademia si è data regole precise e un disciplinare rigoroso.** È un peccato sapere che un dolce che tutto il mondo ci invidia - e all’estero è consumato tutto l’anno - sia al centro di sterili guerre commerciali. Il Santo Natale si celebra solo il 25 dicembre: perché non festeggiarlo con un panettone come si deve?



# Da Botero ai problemi dell'alimentazione

di Antonio Ravidà

Delegato onorario di Palermo Mondello

*Il cibo è indispensabile per gli esseri viventi, ma ancora oggi, nel mondo, gli squilibri tra denutrizione e abbondanza non sono risolti.*

**C**he nel mondo, attualmente, 700 milioni di persone soffrano la fame e siano denutrite, il Presidente **Sergio Mattarella**, in occasione dei 75 anni della Fao, l'ha definito "Una vergogna" e **Papa Bergoglio** "Un crimine". La Giornata dell'alimentazione dello scorso ottobre ha spinto a utili approfondimenti. Il professore **Diego Planeta** dell'Università di Palermo ha invitato "a non vivere con l'ansia della bilancia" pur tenendo conto dei valori della corretta nutrizione, **evitando gli eccessi**. Conosciamo bene i pericoli che corriamo per una salute compromessa dagli abusi, a cominciare da ipertensione e cardiopa-

tie. Sul banco degli imputati sono troppi alcolici, carboidrati, ovviamente le droghe, la carenza di igiene e di vitamine.

**Abbiamo pensato di parlare qui di Fernando Botero**, il grande artista colombiano che dipinge gli obesi, quale contraltare delle "donne grissino", come la celebre Twiggy, e anche delle "Signorine grandi forme" stile anni Cinquanta, non grasse ma rotonde, come Marilyn Monroe e Sophia Loren. Botero, con i suoi grassoni, ha raffigurato la dimensione debordante rispetto alla silhouette di Audrey Hepburn in "Colazione da Tiffany", che cancellava i diktat delle matrone dell'antica Roma e dei fianchi





Audrey Hepburn, "Colazione da Tiffany"

opimi dell'ode di Omero, quando non ci si faceva scrupoli per gli intingoli ipercalorici tramandati in tanti menu dei nostri tempi, con leccornie di vario genere ampiamente pubblicizzate. Non rinunciamo tuttavia alle ricette che si ispirano alla creatività, all'innovazione e alle sperimentazioni preoccupandoci però - come la nostra Accademia raccomanda - di bandire i falsi in tavola.

---

### *Pasta e condimenti vanno solo dosati a dovere*

---

**Burro e olio d'oliva non sono destinati a farsi la guerra, ma vanno dosati a dovere.** Insomma, un piatto di fettuccine al doppio burro non può essere realizzato diversamente. **Lo stesso vale per tanti altri piatti di pasta.** E non sono totem indiscutibili il biologico, il green, il "fresco" rispetto al surgelato (purché ben trattato). Con il bel volume sulle frittiture, l'Accademia ha messo in risalto quanto sia appetitoso un fritto misto.

Il cinema si è largamente occupato di cibo, fra l'altro con "La grande abbuffata" di Marco Ferreri, "Il pranzo di Babette" di Gabriel Axel, "Chocolat" di Lasse Hallström, "Pranzo di Natale" di Daniele Thompson, "Cena di Natale" di Marco Ponti, figlio di Carlo e Sophia Loren che, sempre in versione cinematografica, fu bloccata dai doganieri con una mortadella, in aeroporto a New York, accusata di importazione illegale.

**Sicilia e Campania guidano le statistiche sul consumo della pastasciutta.** Al Idrisi, viaggiatore arabo, disse che nel 1152 a Trabia, presso Palermo, si producevano i vermicelli e Margherita Tomasello, Presidente dell'Accademia siciliana della Pasta, reclama l'Igp (indicazione geografica protetta) a tutela di quella dell'isola. E c'è il replay dei **grani antichi siciliani con 28 cultivar** iscritte nel registro nazionale (erano 3 pochi anni fa). Con carne, pesce, salsa di pomodoro, pesto; al forno o fresca, è sempre graditissima. Il primato l'ha quella con le sarde, seguita dalla Norma e da decine di altre varianti. **In Italia si producono annualmente circa 3 milioni e**



**mezzo di tonnellate di pasta** (dato fornito dall'Associazione italiana mugnai) con le migliori qualità di frumento. Secondo Barbara Volpi della Sapienza di Roma, che segue il DCA (Disturbo del comportamento alimentare), Cucina significa: C come calore, U quale Unione, C condivisione, I intimità, N nostalgia, A amore. La professoressa Volpi, fra l'altro, è autrice di *Cooking Therapy*, testo importante per l'elaborazione e l'analisi di ricette e relative scelte da tenere presenti e non soltanto davanti ai fornelli.

---

### *I problemi connessi all'alimentazione*

---

Siamo partiti da Botero, solo come spunto per accennare ai problemi connessi all'alimentazione: dal disagio di molti **uomini, donne e bambini in sovrappeso**, alcuni dei quali arrivano a pesare anche 250 kg e oltre. In parte ciò è attribuibile a disfunzioni, ma il più delle volte a una fame decisamente fuori misura. I tutt'altro che invidiabili obesi si sottopongono a cure specialistiche e operazioni chirurgiche di alto livello, però con scarso successo. Le percentuali di riuscita sono calcolate in appena il 5%. Ancora di recente, invece al "sei sciupata" corrispondeva il proposito di non apparire una "povera morta di fame". Potenza del glamour! **Il cibo, d'altronde, è indispensabile all'umanità** e agli altri esseri viventi

quali animali e vegetali. In Francia, nel dipartimento di Dordogna, nelle Grotte di Lascaux, vi sono pitture e incisioni di cavalli, rinoceronti, bovini, cervi risalenti a circa 17 mila anni fa. Gli antropologi hanno ben letto quelle preziose testimonianze. **Bulimia e anoressia, inoltre, sono in agguato e da combattere risolutamente** (per l'alcol vanno preservate le dosi contenute).

---

### *Un pittore che esalta la vita*

---

Torniamo al punto di partenza. **Perché Botero dipinge soggetti obesi?** Non si tratta di un'esaltazione a eccedere nel cibo, in realtà il pittore esprime la sua creatività e il suo ideale estetico basandosi sulla forma e sul volume e ciò non riguarda solamente gli uomini o le donne, ma vale anche per tutti gli oggetti presenti nell'immagine. Egli associa le forme dei suoi soggetti al piacere, all'esaltazione della vita, perché **l'abbondanza comunica positività, vitalità, energia.** Forse è proprio la felicità che traspare in molte delle sue opere ad averne decretato il successo. Non un invito, quindi, a essere "mangioni", ma a essere felici. Mai adulatore e sempre veritiero, **Leonardo Sciascia** scrisse che "Le sue figure appartengono alla surrealtà, a una plusvalenza di traslati, metafore, simboli. A parte che - è essenziale - sono di valente, eccellenti pittura".



# Un piccolo miracolo dolce

di **Elisabetta Cocito**

*Accademica di Torino*

*Lo zabaione:  
una deliziosa crema  
spumosa, che dal 2015  
rientra fra i prodotti  
agroalimentari  
tradizionali piemontesi.*

**P**are che lo zabaione sia nato da una felice sintesi tra fede e matematica. La tradizione a noi più vicina, riportata in una citazione del Regolamento della Pia Associazione dei Cuochi privati di Torino del 1722, **ne attribuisce infatti l'invenzione al frate spagnolo Pasquale de Baylon**, poi proclamato santo, che nel XVI secolo **aveva operato in una comunità francescana di Torino**. Di lui, che aveva girato mezza Europa e frequentato tutte le corti di allora, si diceva che fosse anche un bravissimo cuoco il quale, oltre alla benedizione, dispensava ricette alle sue penitenti. Tra queste, quella di un'energetica crema all'uovo, **lo zabaione, che avrebbe avuto la capacità di risvegliare anche i mariti più "addormentati"**. Per ottenere uno zabaione perfetto, occorre applicare la seguente formula: 1+2+2+1, ossia 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiaini di zucchero, 2 gusci di Marsala e 1 guscio d'acqua. Il successo della crema, dovuto al meraviglioso sapore e alle presunte proprietà afrodisiache, fu tale che le signore iniziarono a tramandarsi di madre in figlia la ricetta, che varcherà presto i confini del regno sabauda per diffondersi in tutto il

mondo. Dunque, il termine dialettale *sambajon*, deriverebbe proprio dal nome del frate poi santificato, San Baylon. Ricordo che **San Pasquale è stato nominato nel 1800 protettore dei cuochi e pasticciari** e viene festeggiato ogni anno il 17 maggio dall'Associazione Cuochi di Torino presso la chiesa di San Tommaso dove prestò servizio. Per la precisione voglio segnalare che, prima dell'unificazione dell'Italia nel 1861, nello zabaione, come in altre preparazioni, invece del Marsala, poco noto in Piemonte, si usavano i vini di Malaga o di Madera importati dalla penisola iberica.

**Una seconda leggenda attribuisce la paternità dello zabaione a un capitano di ventura del 1500, Giovan Paolo Baglioni**, chiamato popolarmente Zvàn Bajòun, il quale, accampatosi alle porte di Reggio Emilia e a corto di viveri, mandò, com'era uso a quel tempo, alcuni

soldati a razzare i contadini della zona e questi tornarono con ciò che trovarono, cioè uova, zucchero, qualche fiasco di vino. Il capitano, in mancanza d'altro, fece mescolare il tutto e diede ai soldati questo intruglio che, visto il successo, prese da lui il nome di *zambajoun*. **Secondo un'altra teoria**, infine, lo zabaione **sarebbe invece nato a Venezia** dove, nel secolo XVII, era diffusa una bevanda chiamata *zabaja*, proveniente dalla costa illirica, aromatizzata con il vino di Cipro.

*Una crema simile allo zabaione era probabilmente nota in tempi più remoti*

È tuttavia probabile che queste tradizioni siano almeno in parte romanzate e che, considerando la facile reperibilità degli





ingredienti, una crema simile allo zabaione fosse nota e diffusa in tempi ben più remoti: nel 1533 un dolce simile allo zabaione era servito, **in forma ghiacciata, alla corte di Caterina de' Medici ed è probabile un'ascendenza ancora più antica.** Sembra che la più nota ricetta si debba a **Bartolomeo Stefani**, cuoco dei Gonzaga a Mantova nel XVII secolo, che **suggeriva anche l'aggiunta di cannella**, da non tostare comunque troppo al momento della cottura: "Il tutto si sbatterà insieme, e poi si piglierà un tegame di pietra vitriato a portione della detta composizione, si metterà due once di butiro a disfar nel tegame, quando sarà disfato si butterà la composizione dandogli fuoco sotto e sopra". Si può aggiungere della cannella in polvere, "un quarto", facendo però attenzione che "non si intostisca troppo".

La ricetta dello *zambaglione* è anche illustrata in modo chiaro nell'*Opera* di **Bartolomeo Scappi**, pubblicata a Venezia in sei libri nel 1570, in cui si suggerisce di usare Malvasia o Trebbiano di Pistoia. La ricetta si trova nel sesto libro dedicato alle preparazioni per infermi e convalescenti e questo induce a pensare che lo zabaione sia nato probabilmente in campagna come cibo ricostituente per i bimbi o le persone fragili.

In realtà, **una ricetta ancora più antica si trova nel Codice Ms. Buhler 19, un ricettario della fine del 1400**, redatto molto probabilmente **da un anonimo cuoco napoletano** e depositato presso la New York Pierpont Morgan Library. Una bevanda simile allo zabaione è l'*egnogg*, tipica del periodo natalizio nei Paesi anglosassoni, creata nel 1700 da Carl Joannessons, barista londinese, che decise di unire tuorli, zucchero, panna montata e latte, aromatizzando il tutto con cannella, vaniglia e noce moscata, creando così un'originale bevanda corroborante adatta per difendersi dal freddo durante i rigori dell'inverno. **Nel mondo anglosassone lo zabaione è molto apprezzato** e spesso citato anche sui quotidiani più autorevoli. Curiosa è la descrizione riportata in un articolo del quotidiano britannico "The Guardian" che suggerisce di non mangiare uno zabaio-



ne prima di mettersi alla guida: *it's very potent!* Il "Los Angeles Times" consiglia di servirlo freddo al mattino oppure come dessert, ma rigorosamente dopo aver messo a letto i bambini. Forse il nostro San Baylon non ne aveva immaginato la pericolosità per le generazioni future...

*Lo zabaione è un elegante e versatile ingrediente di altri dolci*

Lo zabaione, oltre a essere delizioso consumato da solo, è un elegante e versatile ingrediente di altri dolci. Per esempio, il **Vialardi**, cuoco della corte sabauda (1854), **lo utilizzava per farcire una torta di pan di Spagna** (che allora si chiamava *pasta genoise*), poi ricoperta di crema gianduja. Di ispirazione francese è la **bavarese di riso all'imperatrice** proposta dal cuoco **Chapusot** nel 1846, che prevede la base di riso cotta nel latte mescolata a una generosa dose di zabaione e panna montata. Curioso è lo **zaballione della quaresima** proposto da un cuoco piemontese del 1700, il cui manoscritto è conservato nell'archivio di Torino, a base di pinoli, Moscato, maizena e zucchero; montato con la frusta e co-

lorato con lo zafferano, si presentava come un vero zabaione ed era ottimo.

**Venendo a oggi**, questa soffice crema è **guarnizione perfetta e golosa per una fetta di panettone artigianale.** Mitico è lo zabaione del famoso locale "Al Bicerin" di Torino, fondato nel 1763 e menzionato anche da Umberto Eco nel volume *Il cimitero di Praga*: si può gustare **nella versione classica al Marsala oppure aromatizzato al Moscato, al limone, al passito di Caluso o al Ratafià di ciliege nere.**

Dallo zabaione è derivato il VOV, liquore di crema all'uovo di origine padovana, creato nel 1840 dal droghiere Pezziol utilizzando i rossi d'uovo avanzati dalla preparazione del torrone; il nome deriverebbe dal termine *vovi*, uova in dialetto; è una ricetta semplice, realizzabile anche in casa. Un altro classico è la ricetta del liquore casalingo di zabaione di Petronilla (siamo in pieno ventennio, 1925).

Chiudo con la segnalazione dell'originale e **raffinato zabaione salato**, preparato con tuorli, un pizzico di sale, burro e vino bianco, **perfetto complemento a un piatto di asparagi al vapore.** Il grande Scappi lo proponeva già nel suo ricettario, preparato con tuorlo, vino moscatello, burro e brodo di pollo. Una dimostrazione che le ricette create dai grandi autori non tramontano mai.



# Orio Vergani con Toscanini a Busseto

di Giovanni Ballarini

Presidente Onorario dell'Accademia

*Il suo particolare modo di scrivere, detto "a grappolo", ne rivela il carattere: un'ansia di rinnovamento che si trova anche nella fondazione dell'Accademia.*

**N**ella lingua italiana, la scrivania e lo scrittoio sono i mobili sui quali si scrive, mentre la tavola è dove si mangia, due attività molto diverse e nelle quali si esprime il carattere dei popoli e delle persone. Orio Vergani, grande giornalista, a Colorno trascorre una parte della sua giovinezza: a Parma ha molti amici, tra i quali Pietro Barilla, e in questa città fonda la prima Delegazione dell'Emilia Romagna della sua Accademia Italiana della Cucina. Dopo la sua morte, Parma gli dedica una via. E in tutti i parmigiani, che amano le terre di Verdi, resta ancora viva la sintonia tra

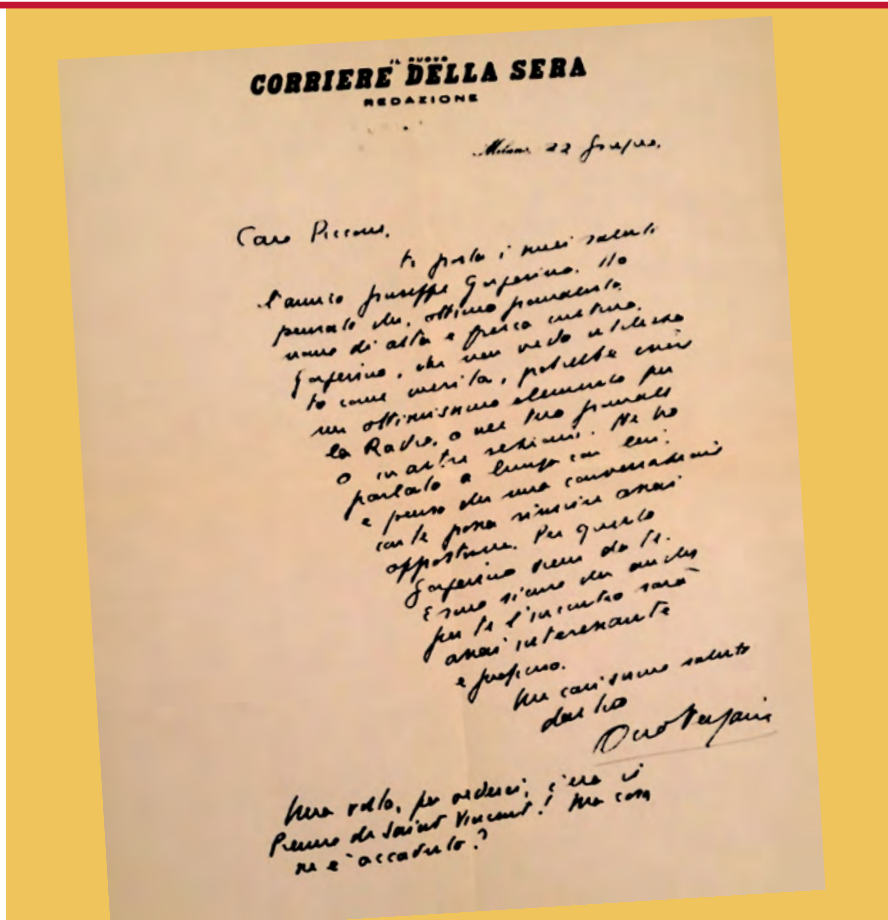
Toscanini e il giovane Vergani, come risulta da un commosso resoconto dell'ancora inesperto Orio.

*Vergani, alle prime armi come cronista, segue Toscanini in visita ai luoghi amati da Verdi*

Nel 1926 Toscanini è in visita nella **chiesetta di Roncole**, che era stata frequentata dal giovane Verdi, e Orio Vergani scrive: **"Toscanini era felice; si concedeva giorni di completa serenità e cordialità paesana.** Io avevo, vicino a lui, **tutti i timori reverenziali del reporter inesperto.** L'obbligo del mestiere m'induceva a non mollarlo di un passo, a pedinarlo inesorabilmente, a diventare quasi la sua ombra: forse a infastidirlo. Non sono sicuro che, nella sua vista già stanca, mi riconoscesse sempre. Forse pensava che fossi un giovane musicista o un orchestrale o un corista. Se mi accadeva di dover dire qualche parola, cercavo una reminiscenza del dialetto di scuola degli anni di Parma, non per ingannarlo, ma per non 'stonare' in quella grande sinfonia dialettale. Sapevo che non avrebbe mai letto quello che scrivevo di lui nelle impacciate cronache. **Io ero un 'pivello' messo in movimento perché era estate,** quando i 'cannoni' di redazione erano in vacanza. Ero un 'ripiego', un comprimario. Come poteva non tremare, il comprimario, che si infilava nel piccolo corteo per andare con Toscanini alle Roncole e, un'ora dopo, per un intero pomeriggio, a Sant'Agata? Il miglior partito cui attenersi era di stare zitto: ogni parola avrebbe potuto







essere una stecca. Il miglior partito era tacere e ascoltare". Vergani già da allora, nella sua innata modestia, sa mettersi nei panni del lettore più sprovveduto, lo prende per mano, gli fa percorrere strade che da solo mai avrebbe potuto tentare, gli apre l'animo a sentimenti nuovi, la mente a meravigliose scoperte. Se ne guadagnava così la gratitudine e l'amore. Questo il segreto (Maurizio Mosca, "Corriere della Sera", 6 aprile 1970).

*Scrive sempre a mano, allontanandosi, riga dopo riga, dal margine sinistro del foglio*

Della tavola di Orio Vergani molto si è detto, ma non altrettanto su come scriveva, non per i contenuti e le finalità, ma per i modi che permettono di meglio conoscere il carattere di questo poliedrico genio. **Orio Vergani è molto aperto alle novità**; è tra i primi scrittori italiani a interessarsi di arti nuove come il jazz, il cinema e la coreografia; pratica le nuove tecniche fotografiche del giornalismo divenendo uno dei primi, se non

il primo, fotoreporter o fotocronista italiano, **ma rimane tradizionalista per le tecniche di scrittura**. Diversamente da altri giornalisti, come Indro Montanelli, ritratto con la mitica macchina da scrivere Olivetti Lettera 22, Orio Vergani continua a scrivere con la penna e non ha mai appreso la stenografia, pur essendo stato assunto da un giornale, inizialmente, come stenografo. Un carattere costante e inconfondibile della scrittura a mano di Orio Vergani è **la composizione che è stata detta "a grappolo"** e cioè il progressivo allontanamento, riga dopo riga, dal margine sinistro del foglio, **fino ad arrivare, in taluni manoscritti, a quasi una punta contenente poche parole**. Una composizione che può avere un'interpretazione nella grafologia, disciplina che presume di dedurre alcune caratteristiche psicologiche di un individuo attraverso l'analisi della sua grafia. **Secondo la grafologia**, per capire il significato dei margini di uno scritto, bisogna ricordare che **l'atto di scrivere avviene da sinistra verso destra, in un immaginario cammino dal passato verso il futuro**. Pertanto la parte sinistra

del foglio rappresenta il passato e l'origine del corso delle nostre azioni, mentre la parte destra il futuro. Chi lascia un grande margine a sinistra rivela soggezione rispetto al passato; chi lascia un grande margine a destra rivela invece un senso di ansietà verso il futuro o mancanza di fiducia nelle proprie capacità. Quando in uno scritto il margine sinistro man mano si allarga a ogni nuova riga, come quasi costantemente avviene negli scritti di Orio Vergani, questo segno è interpretato come un **indicatore di impazienza e voglia di raggiungere velocemente i propri obiettivi allontanandosi anche dall'ambiente di origine**, quasi come una fuga da una realtà contingente.

*La costante vicinanza con il margine destro è intesa come sicurezza verso l'avvenire*

La costante vicinanza con il margine destro è intesa come una sicurezza verso l'avvenire. **Un'interpretazione che ben si attaglia al carattere di Vergani, sempre teso verso nuovi orizzonti e nuove iniziative**, pur senza rinnegare il passato, come dimostra la sua produzione letteraria che lo vede passare da una narrativa fra realistica e crepuscolare, con echi di Pirandello e di Tozzi (*L'acqua alla gola*, 1921), a una narrativa tra lirica e fantastica (*Soste del capogiro*, 1927; *Io, povero negro*, 1929), per trovare un equilibrio fra questi modi estremi in libri come *Domenica al mare* (1931), *Levar del sole* (1933), *Recita in collegio* (1940), *Udienza a porte chiuse* (1957). Il carattere di Orio, rivelato dal modo di scrivere con il progressivo abbandono del margine sinistro, una caratteristica che si mantiene quasi costante nel tempo, si riflette e **si rivela anche nella fondazione dell'Accademia Italiana della Cucina, un atto d'innovazione** che parte dalla conservazione e tutela della tradizione, con un'ansia di rinnovamento e una certezza di quest'ultimo **che non rinnega**, ma parte dalla conservazione dei **valori del passato**.



# Il cibo nelle schede telefoniche

di **Attilio Borda Bossana**

Accademico di Messina

*Il particolare “medium” è stato per molti anni un veicolo per far conoscere, condividere e valorizzare l'alimentazione tipica di un territorio, in tutto il mondo.*

**N**el passaggio dalla società industriale a quella “post-industriale”, anche il cibo è divenuto un punto nodale delle questioni economiche, sociali, politiche ed ecologiche, legate allo sviluppo sostenibile. Questo *incipit* giustifica l'apparizione delle descrizioni di piatti della cucina italiana, o delle peculiarità di cibi e prodotti del territorio delle regioni italiane, su un oggetto passato da mano in mano, come lo sono state le carte telefoniche prepagate. L'esperienza, pur limitata per diversità e tempistica, **ha avuto il merito di introdurre alla narrazione culturale del cibo, un pubblico vasto** e a volte non interessato ai significati - storici, simbolici, culturali - legati al cibo del territorio, utile strumento per promuovere l'unicità di luoghi, culture e tradizioni.

Parte integrante del patrimonio culturale italiano e dell'immagine dell'Italia nel mondo, il cibo, a partire da un tiepido esordio agli inizi degli anni Novanta,

trovò, nella proposizione sulle schede telefoniche prepagate e non, **un sistema di marketing capace di promuovere la ricchezza, l'eccellenza e la varietà della tradizione enogastronomica del Paese.**

Attraverso il particolare *medium*, il cibo diventò, ancora una volta, veicolo per conoscere e generare condivisione e racconto istantaneo di un territorio, contribuendo a far nascere un desiderio, una motivazione al viaggio e all'esperienza enogastronomica per turisti e visitatori italiani e stranieri. In Europa, prima della pandemia, erano circa 600 mila i viaggi all'insegna dell'enogastronomia e oltre 20 milioni quelli che comprendevano esperienze enogastronomiche.

*In 64 Nazioni, sono state emesse oltre 3.000 schede telefoniche dedicate al cibo*



**In Italia, sei le compagnie telefoniche che hanno ospitato, in 102 schede o carte, almeno un cibo, un piatto, un riferimento gastronomico:** *User Guides* (1), *GlobalOne* (1), *Interoute* (1), *RSLCom* (2), *Remote Memory Italy* (59) e *Telecom Italia* (38). Il brand alimentazione, comunque, ha lusingato tutto il mondo e, in 64 Nazioni, sono state emesse 3.019 schede telefoniche dedicate al cibo: il Giappone guida questa particolare classifica con 1.550 esemplari. Ovviamente, i diversi Paesi hanno consacrato la caratterizzazione delle schede all'alimentazione tipica del proprio territorio, ma sono state molte quelle riservate al cibo italiano, con la pasta in primo piano e





con la pizza "ambasciatore" assoluto del gusto italiano. Una conferma, anche questa, del cosiddetto fenomeno sociologico dell'effetto pizza, ossia quando un elemento di una cultura viene trasportato in un'altra, dove conosce una trasformazione significativa. Tornando alla cultura originaria nella nuova forma, prende il posto dell'elemento iniziale, come per esempio è avvenuto con i moderni condimenti della pizza ai funghi, capricciosa, ortolana, considerati da tutti dei classici, ma inventati negli Stati Uniti per opera di emigrati italo-americani e poi, di nuovo, divulgati in Italia, dove hanno dato maggior lustro a un piatto che, fino a quel momento, era solo una focaccia per poveri.

**Particolari le schede italiane emesse nel 2000 con il risotto al radicchio, le**



**trenette al pesto, e il pandoro, e quelle del 2004, con le ricette per gli spaghetti alla carbonara, il couscous e il sushi à la carte, e le dosi per 6 persone per la cassata siciliana.**

Ci sono state anche schede con immagini per la valorizzazione degli alimenti sardi o di quelli della provincia di Foggia, degli insaccati di Modena o dei gelati del Trentino; a volte accompagnate da slogan accattivanti e con il doppio senso, come "parlate con più gusto" o "la scheda non finisce in un boccone".

*Il grande successo arrivò negli anni Novanta con la diffusione della carta "orizzontale"*

**La scheda telefonica prepagata cominciò a essere sperimentata in Italia nel 1976, novità assoluta e originale a livello mondiale, introdotta dal gestore telefonico Sip.** Il grande successo arrivò, poi, negli anni Novanta con la diffusione della carta "orizzontale", la cui caratteristica era quella di poter essere utilizzata più volte e, oltre che semplice mezzo di pagamento per le chiamate pubbliche, si tramutò anche in veicolo di messaggi pubblicitari, sociali e culturali, divenendo oggetto per collezionisti. Diverse furono le ragioni che portarono a sperimentare questa



nuova forma di pagamento per le chiamate pubbliche, e tra queste vi fu certamente il singolare fenomeno, diffuso a livello nazionale, della scarsità di moneta metallica negli anni Settanta: il gettone telefonico era finito per assolvere la funzione di moneta di scambio. La sperimentazione del 1976 avvenne tramite l'emissione di una carta telefonica prepagata di tipo "verticale", caratterizzata da colori giallo-blu che gli apparecchi pubblici abilitati, esaurito il credito, non restituivano più. La scelta sulla tecnologia da utilizzare (magnetica, ottica, chip), cadde sulla banda magnetica.

**La scheda telefonica riuscì velocemente a entrare nelle abitudini degli italiani** diventando con gli anni un comodo strumento di pagamento, alternativo al gettone, sempre più familiare. Una tappa fondamentale di questo percorso riguardò l'estensione, nel 1992, dell'uso della scheda telefonica anche alle cabine stradali. La sua diffusione capillare e il suo essere continuamente maneggiata, la rese quindi uno strumento del tutto nuovo e originale di promozione, come mezzo di diffusione di messaggi di interesse sociale, culturale e pubblicitario, tra cui alcuni esempi dedicati alla cucina e alla cultura gastronomica.

**Evoluzione della scheda telefonica fu quella ricaricabile, introdotta da TIM nel 1994,** che avrebbe svolto un ruolo determinante nello sviluppo della telefonia cellulare. Le schede telefoniche hanno avuto in Italia, **negli anni Novanta, un boom collezionistico,** che ha poi seguito una parabola discendente a causa della sempre maggiore diffusione dei telefoni cellulari, il cui utilizzo si è progressivamente sostituito alle schede nelle abitudini degli italiani.





# La storia del brindisi

di Gianni Di Giacomo

Accademico di Pescara

*Un viaggio tra mito,  
cronaca, poesia  
e musica.*

*Peder Severin Krøyer,  
"Hip Hip Hurra! Festa degli artisti a Skagen" (1888),  
Gothenburg Museum of art (Svezia)*

I brindisi più pregnante di significato che la storia ci tramanda è **sicuramente quello eucaristico dell'ultima cena quando Gesù alla fine del banchetto prese il calice**, rese grazie, lo diede ai suoi discepoli e disse: "Prendetene e bevetene tutti". Tuttavia, la storia del brindisi inizia molti secoli prima. Infatti, bassorilievi, affreschi e tavolette di argilla incise con caratteri cuneiformi raccontano, con scene di banchetti, i brindisi dei regnanti Sumeri (6000 a.C.), dei principi Assiro-Babilonesi che con le loro consorti levavano i calici agli dei (4000 a.C.) e che, allo stesso modo, facevano dal 3000 a.C. i faraoni e le loro spose.

Il brindisi nasce sicuramente con il vino e

per il vino. Nell'Antico Testamento, esso (nominato nella Bibbia 224 volte) era considerato il "simbolo di tutti i doni" provenienti da Dio, **vino che sa donare consolazione e gioia e sa alleviare la sofferenza dell'uomo**. Una leggenda afferma che il frutto proibito del Paradiso terrestre che ci macchiò del peccato originale fosse l'uva succulenta e non l'anonima mela. La Bibbia, nell'Antico Testamento, attribuisce a Noè la scoperta del processo di lavorazione del vino. Egli, apprestandosi a piantare la prima vigna, accettò l'aiuto di Satana il quale prese un agnello, lo sgozzò e bagnò col sangue la zolla dissodata, dicendo: "Chi berrà vino con moderazione sarà mite come un





"Vestibolo di Polifemo",  
Villa romana del Casale (Sicilia)

agnello". Poi uccise un leone e ne versò il sangue su un'altra zolla, aggiungendo: "Chi berrà un po' più del necessario si sentirà forte come un leone". Infine ammazzò un maiale, irrorò una terza zolla e concluse: "Chi ne berrà smodatamente, si rotolerà nel brago come un porco". **Reperti archeologici fanno risalire i primi esperimenti di vinificazione al periodo Neolitico** (8000 a.C.) e le origini della viticoltura e della vinificazione nell'area che corrisponde oggi alla Georgia e all'Armenia, in prossimità del monte Ararat dove la Bibbia vuole che Noè si sia fermato con l'arca.

*Inizialmente, con il brindisi l'uomo ringraziava gli dei per avergli donato il vino*

Se fino al primo millennio a.C. il brindisi rappresentava unicamente il modo in cui l'uomo ringraziava gli dei per avergli donato il vino, **tra l'VIII e il VII secolo a.C., il brindisi venne rivolto anche in onore di qualche amico o personaggio importante.** Tale gesto, definito dai Greci *filotesia* (bere amichevolmente insieme), era il momento nel quale si levava la coppa in onore di un amico, si invocava il suo nome e si beveva un sorso di vino passandogli poi la coppa affinché ne bevessero anche lui e trattenesse la coppa come pegno di amicizia. I Romani, dal canto loro, passarono dall'usanza di bere secondo i costumi greci (*bibere graeco more*) alla "*propinatio*" (letteralmente bere prima, oppure offrire, donare).

**Il brindisi organizzato nasce sicuramente con il simposio** datato nel I millennio a.C. Il termine *sympòsion* deriva da *syn + pinein*, bere insieme e indica la riunione di compagni, caratterizzata dal bere vino a seguito del pasto serale. Per prima cosa **veniva eletto il simposiarca** (il re della serata) che doveva essere un brillante moderatore capace di indirizzare i dialoghi nei giusti binari, che non creassero motivi di discordia ma solo di amicizia. Il compito più importante era quello di **decidere le proporzioni della miscela tra acqua e vino e di determi-**



**nare il numero delle coppe che ciascuno era tenuto a vuotare.** L'uso di coppe molto piccole era un altro espediente per ridurre i problemi, così come il numero dei brindisi. Anche il sacerdote, durante la messa, diluisce il vino con l'acqua perché in quel momento veste i panni del simposiarca con il brindisi nella celebrazione del simposio eucaristico.

I Romani, dopo la severa epoca repubblicana in cui il vino era usato principalmente per libagioni da offrire agli dei, diedero maggiore importanza al consumo del vino. I simposi acquistarono l'aspetto di orge e i brindisi in onore di qualche noto personaggio venivano fatti sollevando tante coppe di vino quante fossero le lettere che componevano il suo nome.

*Tra il 1500 e il 1600 il termine "brindisi" entra nel nostro idioma*

Tra il 1500 e il 1600 il termine "brindisi" entra nel nostro idioma. **Deriva dal tedesco antico *bring dir's* dal significato "lo porgo a te"** diventato poi, **attraverso la lingua spagnola, *brindis*.** Nel 1800, grazie ai marinai inglesi, si inizia ad **accompagnare il brindisi con il "cin cin".** **L'origine dell'abitudine di far urtare i bicchieri tra di loro durante il brindisi è legata a diverse teorie.** Tra le più accreditate c'è quella motivata dal rischio di un possibile avvelenamento. Inizialmente le persone si scambiavano i bicchieri tra di loro per dimostrare la buona fede, ma la diffidenza faceva comunque temere un inganno (i bicchieri potevano essere invertiti in partenza); allora si cominciò a far urtare i bicchieri (all'epoca erano di metallo) in modo che, schizzando parte dei contenuti, questi si mischiassero. Un'altra teoria dice che fare il brindisi urtando i bicchieri servisse a dare "piacere" anche all'orecchio,

insieme agli altri sensi, con il rumore della collisione. Durante il brindisi, infatti, attraverso il tatto si sente il bicchiere in mano, con la vista si apprezza il colore della bevanda, con l'olfatto si sente il suo profumo, con il gusto si assapora e, infine, con l'udito si include il tintinnio in questa esperienza sensoriale. Un'ulteriore teoria è che il rumore dell'urto dei bicchieri tenesse lontano gli spiriti maligni come il botto dello spumante e i fuochi d'artificio nella notte di Capodanno.

*Il brindisi nella musica classica*

L'opera lirica offre un importante contributo alla storia del brindisi. **Esso è presente in moltissime opere** e anche se cambiano gli autori, le trame, i personaggi e gli attori, il vino resta sempre protagonista. **Mozart** lo adopera come curioso espediente per permettere al suo personaggio *Don Giovanni* (1787) di adescare nuove fanciulle da porre nella "lista" delle vittime d'amore. Ne *Il Ratto dal Serraglio* (1782) il vino viene usato dal protagonista per far ubriacare il guardiano del pascià e poter liberare l'amata. **Gioachino Rossini** utilizza il brindisi in diverse opere: per esempio, ne *La Gazza Ladra* (1817) nel frammento: "Tocchiamo, beviamo". Intenso il brindisi che **Donizetti** usa nel *Lucrezia Borgia* (1833): "Il segreto per esser felici". **Verdi** propone il brindisi nel *Macbeth* (1847) con: "Si colmi il calice di vino eletto" e raggiunge la massima espressione con *La Traviata* (1853) dove il brindisi viene posto all'inizio dell'opera: "Libiamo ne' lieti calici". Un Verdi anziano nell'*Otello* (1887) usa il brindisi per avvampare gli animi con: "Innaffia l'ugola". Nella *Cavalleria Rusticana* di **Mascagni** (1890) coinvolgente è il brindisi: "Viva il vino spumeggiante".



# La cucina di casa oggi: *luoghi e culture*

di **Alberto Capatti**

Accademico onorario di Lariana

*Nell'anno del  
bicentenario della  
nascita di  
Pellegrino Artusi,  
la sua cucina continua a  
vivere nei modi  
e nei luoghi più diversi.*



**S**i è celebrato quest'anno il bicentenario della nascita di Pellegrino Artusi, autore che ci dà lo spunto per trattare della cucina di casa.

**Personaggio chiave della cucina domestica italiana**, pur non pronunciando mai il termine *tradizione* ed evitando qualsiasi allusione alla propria mamma e alle sorelle, il signor Pellegrino ha creato, **con il suo manuale, una cucina italiana tradizionale e nello stesso tempo libera da codici prescrittivi e da autorità gastronomiche**. Colto, letterato, con due libri sulla letteratura italiana contemporanea, una biografia di Ugo Foscolo e la scelta e il commento di lettere del Giusti, ha fatto della propria e dell'altrui cultura il valore con cui trasmettere e condividere la cucina. Scapolo, senza famiglia, o con una famiglia composta dalla governante Marietta, dal cuoco Francesco e da due gatti, cui dedicherà la prima edizione del ricettario, **ha individuato nel buon gusto la qualità essenziale, traducendolo in piatti**, in racconti, seri e faceti. Il buon gusto è stato la chiave di una cucina semplice, che si è avvalsa di ricette di amiche e conoscenti e di guide spirituali, tra le quali il professor Mantegazza,

illustre antropologo, o il poeta Olindo Guerrini.

**CasArtusi, a Forlimpopoli, è oggi il luogo ove si ritrova la sua cucina, e ove domina il suo spirito d'innovatore**, all'origine di una lenta e ininterrotta evoluzione in cui la sua opera, tradotta e ritradotta, quest'anno anche in lingua giapponese, è patrimonio dell'umanità.

## *Artusi dopo Artusi*

Quale responsabile scientifico di CasArtusi, mi sono domandato: **oggi Artusi dov'è?** E nello sviluppare il tema di un Artusi dopo Artusi, **ne ho ricercato tracce nei supermercati**. L'idea mi è nata trovando, in una delle cento vaschette di un Wholefoods di New York, nei banchi di offerta di ingredienti e piatti cucinati, **i ravioli alla rustica**. *Alla rustica* è una salsa per spaghetti, inventata da Artusi, e ritrovarla in quel luogo era un'idea da inseguire. Il primo supermercato, in Italia, nasce nel

1956 a Milano, e si diffonde proprio negli anni del *boom* economico. Nelle case c'è un frigorifero per accogliere parte degli acquisti, ma Artusi dov'è? Lo ritrovano trent'anni dopo in un **Esselunga che pubblica, per i clienti, La scienza in cucina**, testo integrale **con appendici di Claudio Sadler**, oste, insegnante all'Istituto Carlo Porta e nel 1991 chef stellato. Le ricette più semplici, gli **gnocchi alla romana**, sono replicate con il forno di casa, e i piselli, freschi e secchi di Artusi, rivivono tal quali, e meglio ancora, fuori stagione, surgelati. I **crostini con il caviale**, di diverse qualità e prezzo, sono riproposti da Sadler, mentre concludono l'ottavo volumetto i **cappelletti all'uso di Romagna**, pasta fresca con macchina tirasfoglia. È tutto? Non passano vent'anni ed Esselunga offrirà le pentole TVS disegnate da Citterio, dal nome *Artusi 2.0*. Nel supermercato, quindi, prima gli ingredienti, poi le padelle sono messe alla prova, e nel tegame di rame con un manico rinascerà la **salsa di spaghetti alla rustica**.





# L'olio di Pove del Grappa, la Conca degli Olivi

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

*L'olivo, dal quale si produce un pregiato olio extravergine, connota il paesaggio di questo piccolo paese posto alle pendici del Monte Grappa.*

**P**ove del Grappa è storicamente una piccola enclave di eccellenza tra il fiume Brenta, la città di Bassano e il monte sacro alla patria. Era sede privilegiata dei patrizi veneziani in cerca di quiete. Dalle sue cave di pietra traevano materia prima scultori quali **Orazio Marinali**, il maestro della statuaria tardo barocca. Fiorente la tradizione degli scalpellini. Una qualità del legno che fa la differenza, specialmente nelle pavimentazioni domestiche, legato alla coltivazione secolare dell'ulivo. Per contrappasso, l'etimo di Pove rinvia al latino

**povoledum**, ossia pioppeto. **Le prime tracce dell'olivicoltura sono datate 1263**, come risulta dall'inventario delle proprietà di **Ezzelino da Romano**, il potente signore del tempo. Ne fecero tesoro le autorità ecclesiastiche, come preziosa risorsa per l'illuminazione e le esigenze di culto. Nel **1352**, al momento dell'investitura della parrocchia locale, **Paolo di Cherso** ricevette dal **vescovo di Padova, Ildebrandino**, una quindicina di piante d'olivo. **Era tradizione che alla chiesa fosse dovuto un piccolo tributo di olio come quota di quello**







Orio Mocellin nel frantoio



**nonno**”, a significare che il ritorno economico delle piantagioni d’ulivo richiedeva un tempo più lungo. **Negli anni Venti del 1900, ritorna l’interesse per questa coltivazione**, favorita anche da una legislazione tesa a incentivare i consorzi. **La zona di Pove aveva caratteristiche favorevoli**, una buona esposizione solare, la protezione dalle correnti fredde del Nord, un terreno calcareo ben drenante, un microclima in cui si alternano punti di forza e di debolezza. I decisi abbassamenti termici possono essere nocivi al raccolto, come è vero che il clima invernale può essere antagonista naturale della mosca delle olive. **Nell’economia rurale del tempo, l’olio aveva una sua nicchia ben definita.**

Contribuiva alla realizzazione della **panada, cibo per svezzare i bambini o consolare gli anziani**. In un recipiente di terracotta si facevano bollire acqua e pane, si condivideva poi con sale, olio e formaggio. **Per ridare le forze alle mamme dopo il parto** si offriva loro pane fritto in olio e un buon calice di rosso. **Utile anche nella farmacopea domestica.** Spalmato sulla cute reduce da piccole ustioni, ma anche alcune gocce nell’orecchio per contrastare l’otite.

**Negli anni Ottanta, il cambio di passo**, come ben testimonia **Orio Mocellin**, storico Sindaco del paese e ora Assessore nonché Consigliere nazionale delle Città dell’Olio. “L’ulivo è uscito dalla dimensione domestica e ha assunto un ruolo più aderente alla crescente domanda di qualità che si è diffusa rapida-

**prodotto dai vari proprietari.** Le cronache registrano un **litigio storico con la vicina Cassola, nel 1580.** Quella comunità, decisa a staccarsi da Pove, ottenne l’autonomia a patto di continuare ad alimentare, per la sua quota, l’illuminazione della chiesa di San Vigilio. Ne seguì un’aspra contesa legale, mentre i **fedeli parrocchiani locali, nei loro modesti lasciti testamentari, sentivano come un doveroso impegno morale contribuire a mantenere il fuoco sacro, con quelle ampolle d’olio**, magari illuminate anche a loro memoria. All’interno della chiesa parrocchiale c’è un **bel crocifisso del XV secolo** che, a lungo, ha mantenuto una curiosa leggenda. Una notte, un pellegrino venuto dal Nord, diretto a Roma, bussò alla porta del parroco, in cerca di un riparo. Non

sapendo come sdebitarsi, nel suo breve soggiorno, dopo aver visto un tronco d’ulivo, ne modellò in una notte Cristo e la relativa croce, da sempre protagonisti della processione locale. In realtà, un recente restauro ha evidenziato come la figura del Cristo sia scolpita su legno di tiglio, mentre la croce è di noce.

*L’olio, nel territorio, subì un periodo di relativo oblio fino agli anni Venti del 1900*

**Seguì un periodo di relativo oblio, con il prevalere di colture più redditizie**, per esempio la vite e il gelso, tanto che un vecchio mantra recitava **“la vigna la pianto io; il gelso mio papà; l’olivo il**





Pove del Grappa



queste sono utili per incuriosire e possibilmente fidelizzare al prodotto. Ne sa qualcosa **Francesco Bizzotto** che, con il suo **Caius Vetonius maximus**, è sbarcato sui **mercati dell'Ontario**. Un cru particolare, che rimanda all'antica tradizione che voleva affidati ai legionari i terreni conquistati dall'esercito romano.

*La qualità della materia prima costituisce la marcia in più del piatto in tavola*

A tavola non c'è storia, sull'onda di una **tradizione che vede nella qualità della materia prima la marcia in più del piatto in tavola**, come ben testimonia **Guerrino Maculan**, per esempio, con il **baccalà alla vicentina**, leggermente infarinato e **messo a "pipare" in olio e latte**. Ve ne sono diverse varianti locali, ma una sola legge: "l'olio di cottura deve essere della migliore qualità e abbondante", anche perché "**il baccalà alla vicentina** è buono di sera e alla mattina" (cioè riscaldato). Infine, in terra bassanese, non potevano mancare gli **asparagi**, qui **in salsa**, a base di uova, olio, aceto, capperi, prezzemolo, sale e pepe.

**Giancarlo Saran**

mente in tutto il Paese. Basti pensare che, **in Italia, ci sono trecentotrenta zone olivetate**. Le **Città dell'Olio**, sorte nel **1994**, sono **presenti in diciotto regioni con una popolazione complessiva di oltre due milioni di italiani**". Senza dimenticare che **l'Italia è il Paese, in Europa, con il patrimonio più diffuso a livello territoriale**. "Per noi è stata fondamentale la figura di **Gabriele Gamberoni** - continua Mocellin - un imprenditore proveniente dal settore dell'arredamento, che ha adottato Pove e i suoi oliveti con grande amore, passione, ma soprattutto conoscenza". **Fino ad allora i coltivatori conservavano il raccolto per alcuni giorni per risparmiare sui costi di molitura, penalizzando tuttavia il prodotto finale**. Gamberoni ha dimostrato, invece, che **bisognava procedere alla raccolta precoce**, possibilmente manuale, **macinare entro il giorno successivo con un ciclo continuo chiuso**. Il salto di qualità è evidente.

*Nel 2001 arriva il riconoscimento Dop all'olio veneto del Grappa*

L'olio di Pove ha cominciato a farsi conoscere e apprezzare. La prima **fiera dell'Olio, nel 1982**. Nel **2001** arriva il **riconoscimento Dop all'olio veneto del Grappa**. Nel **2002** si inaugura il **frantoio della cooperativa sociale**, nel **2006** l'entrata nel prestigioso circuito delle **Città dell'Olio**.

I risultati sono tangibili. **La coltivazione dell'ulivo, negli ultimi dieci anni, è raddoppiata**, subentrando ad altre che, nel tempo, lo avevano sostituito. **Si stan-**

**no avvicinando i giovani**, uno per tutti **Leonardo Bortolomiol**, della Tenuta Cà Marcello. Aggirarsi per il piccolo centro abitato fa cogliere il cambio di passo. L'ulivo ha sostituito magnolie e pini marittimi nell'arredo urbano, anche perché è ecologicamente una pianta ideale. Richiede poca manutenzione e sporca pochissimo. Nel giardino dell'asilo vi sono i piccoli ulivi che sembrano quasi voler essere di *imprinting* identitario per le nuove generazioni. Nella visione di Mocellin e dei produttori, le idee non mancano, in collaborazione con il locale istituto agrario. **In primis, il progetto della strada dell'olio** che dal Vicentino porti nel Trevigiano lungo quella pedemontana che idealmente collega alle strade del Prosecco. Un costante miglioramento del prodotto, tanto che il trentennale **concorso per produttori ora prevede tre categorie: l'olio Evo, il Bio, il Dop**. Un'attenzione particolare a **valorizzare le etichette**, perché anche

## L'OLIO DI POVE IN CANADA

*Tra i piccoli eroici produttori della Conca degli olivi, significativa la storia della Tenuta Gentile. Gentile Bizzotto era un imprenditore nel ramo tessile. Negli anni Sessanta aprì il suo nuovo stabilimento alle pendici del Grappa. Come cornice, alcuni olivi centenari. Decise di tenere in vita quella tradizione e impiantò 200 olivi per ciascuno dei due figli. Anni dopo, il cadetto, Francesco, pur avendo scelto di operare professionalmente in Canada, a Toronto, decise di proseguire la tradizione di famiglia non solo con il prendersi cura dell'oliveto del genitore, assieme alla moglie Katrien, ma dedicando 250 nuove piante a ognuno dei tre figli. "Un invito a mantenere il contatto con le radici e il senso di appartenenza". Piccoli cru a produzione limitata. L'Oro de Poe e il Caius Vetonius Maximus, curando anche con particolare attenzione packaging e promozione, con la traduzione al piatto delle ricette ispirate dal ravennate Gabriele Paganelli, un altro degli ambasciatori del miglior Made in Italy in terra canadese.*



# La spongata, simbolo di pace e promessa di matrimonio

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*Un dolce natalizio, ricco di sapori aromatici e speziati.*

**L**a spongata è diffusa tra le province della Spezia, Massa e Carrara, Parma, Piacenza, Reggio Emilia, Modena, Cremona e Mantova. Questo tipico dolce di Natale caratterizza un ampio territorio etnico-storico che alla Costituente era definito Regione Emiliano-Lunense e che oggi è chiamata Lunezia dai sostenitori di questa nuova regione. L'identità di un popolo è determinata dai

legami con la terra natale, dai dialetti e dai modi di pensare, dalla memoria storica del suo passato, ma anche e soprattutto dalle tradizioni culinarie.

**La spongata è un dolce particolarmente simbolico, riservato al momento più magico dell'anno.** Il Natale è l'avvento di un nuovo e rinnovato solstizio in cui si consacrava il fuoco e si benedicevano le mense con lo scambio di doni per augurare pace e prosperità. La spongata **interpreta il calore del Natale con i riti della sua preparazione, coi suoi profumi squisiti e ricchi di sapori aromatici e speziati.** Rotonda e schiacciata, rivestita all'esterno di pasta frolla, è **farcita con uno speciale ripieno di colore bruno** composto di miele, arancia candita, uvetta, mandorle, noci, pinoli, noce moscata, cannella, chiodi di garofano, marmellata di mele e pane tostato. Come nella migliore tradizione, **ogni famiglia**

**ha una sua ricetta** che, gelosamente custodita, rappresenta una delle numerose varianti di gusto. La spongata portava nella sfoglia superiore, bucherellata e zuccherata, diversi motivi ornamentali in rilievo. Le impronte si ottenevano con forme di legno di faggio sulle quali, nel fondo, erano intagliati motivi svariati di foglie, rosoni, spirali, talora con le iniziali del nome del fabbricante. Tali forme erano di varie dimensioni, corrispondenti ai diversi pesi che regolavano il prezzo. Alcune famiglie più abbienti avevano, presso le pasticcerie produttrici, forme speciali, con intagli ai quali si intrecciavano gli stemmi gentilizi.

*Il nome potrebbe derivare dal latino "spondere", promettere, ricambiare la promessa*

L'etimologia del nome, derivato dal latino *spongia* (spugna), per indicare lo sfioramento nella crosta superiore, non convince. Innanzitutto i cibi cotti tra sfoglie vengono tutti sfiorati; inoltre, la spongata non assomiglia assolutamente a una spugna, né ha nulla di spugnoso; infine l'uso degli stampi intagliati in legno conferisce al dolce un aspetto ornato e armonioso. Nel campo incerto dell'etimologia, mi piace avanzare l'ipotesi che il nome spongata possa derivare dal latino *spondere*, "promettere, ricambiare la promessa", che richiama il simbolo di pace e promessa di matrimonio. Non dimentichiamo che la convivenza delle nostre popolazioni era governata da riti e formule di chiara matrice religiosa.

**Nel monastero di Bobbio si trova, per**







**la prima volta, traccia del termine spongata.** “Nell’anno 1088 Sant’Ivone, preposito dei canonici di San Quintino a Verumanduorum - scrive Laura Zilocchi - stabili che la torta da offrire per Natale nei conventi prendesse il nome di *spongae*”. Ne abbiamo la conferma nel Codice Diplomatico di Bobbio, dove l’Abate di San Colombano chiedeva il permesso, “Se mancasse il Vescovo, che il monastero possa ricevere il crisma, l’olio santo e dare una pasta spongata a chi fosse ospite”.

**La funzione della spongata come regalo di Natale** è confermata dalla lettera che il Referendario Generale di Parma, Giovanni Botto, inviava nel 1454 al Duca Francesco Sforza, in accompagnamento di alcune “spongate de Berselo”. Un anno dopo, le spongate si citano in una lista che Messer Pietro degli Ardigioni spedisce da Reggio a Ferrara al Magnifico Borso d’Este. Nel diario di Gian Marsilio Pio, durante la sua detenzione nel castello estense, si legge “Alli 3 gennaio 1476” che “In questi anni, alla Natividade si è avuta una spongata, una scatola di codognata e una citrognata”. Alla fine del 1400, gli agostiniani della SS. Annunziata di Pontremoli inviavano a Genova spongate. Dal “Giornale delle entrate e delle spese del Convento”, in data 20 novembre 1477, si legge: “Nel giorno sopradetto ho sorsato in cera rossa e in una spongata che ho inviato

a frate Tommaso Turchi genovese”. In quel tempo la preparazione del dolce era vietata in Quaresima, perché considerato troppo ricco e lussuoso, per questo gli Estensi ne regolavano la produzione con una “grida”. Durante una delle ricorrenti carestie, un cronista reggiano cinquecentesco, il Visdominio (o Vicedomini) scriveva: “Adì 10 dicembre 1557 si fé grida che non si facesse spongate”. E si era nell’imminenza del Natale, festività in cui la spongata era di rigore. Nella *Miscellanea Storica di Bologna* leggiamo che il 15 novembre 1591 fu proibito di fare pan speziale e spongata, “... Sotto pena di Scudi 200 di multa e tre tratti di corda”.

*Si pensava che avesse il valore di dono propiziatorio di pace*

Tipico dono natalizio, **la spongata serviva anche a sancire accordi politici.** In particolare si pensava che avesse il valore di dono propiziatorio di pace, tant’è vero che il modenese Alessandro Tassoni, nel suo poema eroicomico *La secchia rapita*, racconta in versi che il legato pontificio di Bologna, monsignor Ottavio Ubaldini, inviato a Modena come mediatore per trattare la pace tra le due città, ricevette dai modenesi cinquanta spongate. “Gli donò la città trenta rotelle, e una cassa di maschere bellissime, e due

some di pere garavelle, e cinquanta spongate perfettissime, e cento salciccotti e due cupelle/di mostarda di Carpi isquisitissime, e due ciarabottane d’arcipreso, e trenta libre di tartufi appresso”.

A conferma di questa funzione pacificatrice della spongata, si trova una curiosa memoria in una cronaca pontremolese della metà del 1600. Si narra di una cerimonia di pacificazione tra due fratelli Damiani, desiderata dal loro padre e ottenuta per l’intervento e la persuasione del Padre Gio Battista Paita, frate minore del Convento di S. Francesco. “Venne nella camera di mio Padre - narra il cronista alludendo a suo fratello - alla presenza del medesimo padre Paita, dove ero io ancora, e si toccassimo la mano, bevessimo, e mangiassimo una spongata, volendo così detto mio padre”. La spongata non ebbe l’effetto desiderato, ma la comparsa nel tentativo dell’accordo rivela la sua importanza tradizionale di simbolo di pace, non soltanto per l’occasione del suo impiego, ma soprattutto per l’indicazione evidente di una più frequente abitudine del suo uso.

*Regalare una spongata costituiva una promessa di matrimonio*

La spongata era radicata nelle abitudini della popolazione con **significati che trapelano dagli antichi documenti**, come rappresentazione e veicolo di unioni entro un regime familistico. Così veniamo a sapere che regalare una spongata costituiva la garanzia e l’accettazione di una promessa di matrimonio. Il 15 febbraio 1715, una donna fa causa contro un giovane per mancato impegno matrimoniale. Interrogata dai giudici secolari del Tribunale di Pontremoli la donna dichiara: “Lui veniva a casa mia dai miei dell’estate prossimo passata a discutere meco, come si fa tra’ giovani a far all’amore [...] e per Natale diede con le sue mani una spongata per regalo che me la diede di notte da una finestra che nessuno ci vidde, chiamandomi...”.



# Fritole di Natale

di Roberto Zottar

Delegato di Gorizia

*I dolci più caratteristici dell'area giuliano-veneta e dell'Istria erano le frittelle di pasta lievitata.*

**L**a globalizzazione e l'attuale vita frenetica hanno avuto riflessi anche sulle feste e sulle abitudini alimentari a esse legate, in un difficile equilibrio fra tradizione e innovazione

e ciò ha portato sia alla perdita delle regole dell'antico calendario alimentare, nel quale i Santi e le loro festività marcavano l'identità culturale e le tradizioni alimentari, sia a una rivisitazione di questi momenti della vita di una comunità.

**La festività che ha più resistito nel tempo è quella del Natale, che riesce a mantenere il calore della tradizione e dell'intimità familiare.**

In tutta la Mitteleuropa, il periodo natalizio inizia la notte del 5 dicembre, quando si festeggia San Nicolò, rappresentato nell'iconografia popolare come un vescovo con la mitra accompagnato da un diavoleto, il Krampus, che va alla ricerca dei bambini cattivi. Se San Nicolò

è vivo nelle aree di influenza asburgica, Santa Lucia, il 13 dicembre, è celebrata nelle aree che erano sotto il dominio veneziano, ed entrambi portano ai bambini piccoli dolci, mandarini e frutta secca.

Le feste richiamano i dolci e a San Nicolò, nella Venezia Giulia, c'erano i pani decorati con l'effigie di carta del Santo, "imparentati" con i *Lebkuchen* tedeschi, i cosiddetti *Gebildbrote*. Il Natale nelle tradizioni mitteleuropee ha un profumo non solo di aghi di pino, ma soprattutto di chiodi di garofano, cannella, cardamomo, zenzero, anice stellato, vaniglia, bucce di arance e mandarini. Odori, aromi e sapori non sono soltanto un sup-







Pietro Longhi, "La venditrice di frittele"

di viaggio, in Carinzia e Carniola alla fine del 1400, di Paolo Santonino, cancelliere del Patriarcato di Aquileia, sono menzionate le famose **"frittele piene di vento"**, descritte anche da Maestro Martino. Santonino le chiama in tedesco *Nonnenfurzen*, cioè "peti di monaca", termine che viene ripreso da molti testi rinascimentali e manoscritti di cucina di conventi di area austro-germanica. Nel 1619, a Venezia venne creata perfino la **"Corporazione dei fritoleri"**, composta da settanta membri, per difendere il mestiere e per aver diritto a tramandarlo ai figli. E Carlo Goldoni fa di una **fritolera** la protagonista della commedia *Il Campiello* e Pietro Longhi dipinge una famosa tela chiamata **"La venditrice di frittele"**.

Si dice comunque che *"le frittele xe come le putele, più se ne fa, e più le xe bele"* (le frittele sono come le ragazze, più figlie si hanno e più sono carine) ma anche che *"le frittele xe come le done: se no le xe tonde e un poco grassote no le xe bone"* (le frittele sono come le donne, se non sono grassottelle non sono belle). Poiché *"co le ciàcole no impasta frittele"*, cioè con le chiacchiere non si impastano frittele, non si combina niente, termino qui: Buon Natale!

porto per la preparazione dei cibi, ma anche un'evocazione che suscita ricordi e diviene cibo dell'anima, in modo particolare quando esso, e soprattutto la cucina, mantengono una identità e rivelano inconsci personali e collettivi particolarmente familiari.

*I dolci evocano suggestivi ricordi, legati a feste e a particolari momenti della vita*

L'aroma e la memoria sono strettamente legate e un odore può improvvisamente evocare un momento dimenticato da lungo tempo. **Anche le spezie, quindi, possono avere un ruolo culturale nell'identificare le tradizioni** e questo è particolarmente vero a Natale. Tra tutti i cibi, i dolci evocano suggestivi ricordi, perché legati a feste e a particolari momenti della vita. Nelle famiglie, durante la prima settimana di Avvento, si infornano i biscotti natalizi dagli ingredienti speziati e profumati. **Di origine mitteleuropea sono i diavoletti e gli spazzacamini neri che erano realizzati con prugne secche grinzose** inflate in bastoncini di legno con un bianco berretto di carta e una scaletta, *Zwetschenkrampus* e *Kletzenkrampus* (se fatti con pere secche).

Tralasciando i moderni e ottimi panettoni e pandori, tra i dolci attuali locali, presenti **sulle tavole natalizie mitteleuropee, il posto d'onore è occupato dalla tipica putizza o gubana di pasta lievitata ripiena di frutta secca**. Tra gli

altri dolci, possiamo ricordare non solo il mandorlato e le barrette di marzapane, ma anche il *cuguluf* al lievito e i soffici *buchteln*.

**I dolci, però, un tempo più caratteristici per l'area giuliano-veneta e per l'Istria erano le frittele di pasta lievitata**, secondo il detto: *"De Nadal le frittele, de Pasqua pinze e titole"*, cioè "per Natale frittele e per Pasqua focacce e trecce di pane dolce con l'uovo sodo". Le frittele **sono presenti anche in versione salata** con il ripieno d'acciuga, le cosiddette **frittele co l'anima** che ricordano le analoghe pettole pugliesi.

*La ricetta delle "frittele" risale al XIII secolo, e da allora è rimasta pressoché invariata*

Le *frittele* sono presenti nel Nordest fin dai tempi della deduzione di Aquileia del 181 a.C., anche se le frittele dei nostri giorni potrebbero essere definite un "dolce di ritorno", dato che la ricetta attuale, a base di lievito, è diversa da quella dei *globi* romani del *Liber de Agricultura* di Marco Porcio Catone. **La ricetta corrente, affinata poi in Oriente con la zelebja, ci è giunta da Venezia** dove è arrivata tramite Giambonino da Cremona, con il suo *Liber de ferculis*, del XIII secolo, e da allora è rimasta pressoché invariata. **A Trieste, nel 1400**, in occasione di *"Chorte nova"*, cioè l'entrata, ogni 4 mesi, dei nuovi ufficiali del Comune, **si faceva una festa pubblica con distribuzione di frittele**. Nei resoconti

## LA RICETTA DELLE "FRITOLE"

**Ingredienti: 280 g di farina, 20 g di lievito di birra, 4 tuorli, 20 g di burro, 50 g di zucchero, la scorza grattugiata di 1 limone, latte, 20 g di pinoli, 30 g di uva sultanina, olio per friggere.**

**Preparazione: preparare una pastella con una parte della farina, il lievito di birra e un po' di latte. Mescolare la restante farina con i tuorli, il burro, lo zucchero, la scorza del limone e ¼ di lt di latte. Unire il lievito e lavorare molto bene e a lungo la pasta, aggiungendo poi i pinoli e l'uva sultanina rinvenuta nel Rhum. Friggere a cucchiaiate in olio caldo (attorno ai 170°).**



# Le lenticchie, “carne dei poveri”

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

*Immancabili per il cenone di San Silvestro, in quanto simbolo di salute e prosperità, hanno per lungo tempo sostituito le proteine animali nell'alimentazione contadina.*

**N**omini le lenticchie e il pensiero corre immancabilmente al cenone di San Silvestro o al pranzo del 1° gennaio, protagoniste irrinunciabili - con zampone e cotechino - di un'eccellente intesa gastronomica ma anche di buon auspicio per un nuovo anno ricco di soddisfazioni economiche. Fin dai tempi dei Romani, infatti, era tradizione donare a fine anno, a parenti e amici, una borsa di cuoio (scarsella) piena di lenticchie, con l'augurio che ogni chicco si potesse trasformare in monete sonanti. Importanti riferimenti archeologici testimoniano che i piccoli semi appiattiti della *Lens culinaris*, una pianta dicotiledone della famiglia delle *Fabaceae*, **sono i legumi di più antica domesticazione e consumo da parte dell'uomo**, e che la loro culla di origine si identifica in quella zona compresa fra la Siria e l'Iraq che un tempo veniva definita Mezzaluna fertile.

Grazie al terreno reso fertile dalle acque del Nilo, la coltivazione delle lenticchie era molto diffusa in Egitto e si dà notizia che da Pelusio, vicina all'attuale Porto Said, partissero grosse navi cariche dei gustosi semi per trasportarli fino alla Grecia e alla Magna Grecia. La popolarità gastronomica delle lenticchie, nel bacino del Mediterraneo, è testimoniata anche dal notissimo episodio del libro della Genesi (25-34) in cui Esaù, tornato stanco dal lavoro dei campi, vendette la sua primogenitura al fratello Giacobbe... in cambio di un gustoso piatto di lenticchie. Anche i Romani apprezzavano le *lenticulae*: **Plinio il Vecchio** (*Naturalis Historia*) le cita come alimento dal grande valore nutritivo e capace di infondere tranquillità nell'animo, mentre **Apicio** (*De re culinaria*) ne riporta ricette tra quelle dei legumi, come, per esempio, prepararle lesse, cosparse di porro e coriandolo freschi e insaporite con garum, aceto, miele e vin cotto. Addirittura, per una delle famiglie patricie della gens Cornelia ne derivò il nome Lentulus.

Nei secoli successivi, le lenticchie vennero però via via perdendo la loro popolarità a causa di immaginarie problematiche nutrizionali, e a partire dal Medioevo i ceti più abbienti ne relegarono il consumo alle mense di poveri e contadini.

Rare quindi le testimonianze sugli impieghi gastronomici: un trattatello medievale salernitano sull'alimentazione, il *De flore dietarum*, in cui l'autore consiglia di aggiungere aceto, origano, menta, pepe, cumino e olio d'oliva o carne grassa fresca per mitigarne gli effetti nocivi, o il *Régime du corps* (1256) di **Aldobrandino da Siena** dove menta, prezzemolo, salvia e cumino, aggiunti in seconda cot-





tura, migliorerebbero la commestibilità. Dal *Libro di cucina del XIV secolo*, la ricetta "De le lenti", in cui le lenticchie sono cotte con erbe odorifere, olio, sale e zafferano, poi tritate e servite addizionate di uova sbattute e cacio secco, mentre il **Messisbugo** (*Libro novo*, 1557) insegna "a fare lente in vapore", dove lenticchie lessate vengono ripassate in un salsa agrodolce a base di uva passa pestata con pane abbrustolito e ammorbidito con vino rosso, addolcita con miele e insaporita con cannella e pepe.

*Il nostro Paese può vantare un vero patrimonio di varietà molto apprezzate*

Nonostante i detrattori, la gente umile ma dalla saggezza proverbiale, come i contadini, continuò a conservare alle lenticchie il ruolo che meritavano, **facili da coltivare e di buon nutrimento**, e proprio grazie a tenacia e perizia oggi il nostro Paese può vantare un vero patrimonio di varietà molto apprezzate: quelle di **Castelluccio di Norcia** e di **Altamura** (Igp), di **Santo Stefano di Sessanio**, di **Ustica**, di **Onano** e di **Roscino** (Pat e presidio Slow Food), e ancora quelle di **Ventotene**, **Colfiorito**, **Villalba**, **Leonforte** e **Valle Agricola** (Pat).

Le lenticchie, essendo legumi, sono state considerate a lungo e a ragione la "carne dei poveri": sono ricche di amido, fosforo e ferro, vitamine del gruppo B, fibre, e, soprattutto, proteine vegetali, che pur essendo di valore inferiore a quelle animali (carenza di cisteina e metionina) possono ugualmente raggiungerne la qualità nutrizionale associandole a cereali o pasta. E così, forse più per contingenza che per oculatezza, in tutte le regioni d'Italia (soprattutto al Sud) vengono impiegate in ricette tradizionali a base di pasta, zuppe invernali o insalate estive con riso e farro, purè e deliziose torte, crostate e tortini.

Nel suo celebre ricettario, anche l'**Artusi**, evidenziando il sapore delicato delle lenticchie e "... che, quanto a minaccia di bombardite siano meno pericolose dei



fagioli comuni ed eguali a quelli dall'occhio", riporta le ricette di una minestra con riso e di un saporito passato.

*Numerose interpretazioni creative di chef stellati e cuochi emergenti*

Della versatilità gastronomica delle lenticchie danno oggi conferma le **numerose interpretazioni creative di chef stellati e cuochi emergenti**, come il "Maggese" (verdure d'autunno stufate, carpaccio di daikon, cagliata di mandorle e salsa fermentata, serviti con cialde di lenticchie ai semi di finocchio) di **Pietro Leemann**, chef patron del "Jolia" di Milano o i "Ravioli di cotechino e lenticchie" (ravioli ripieni di una farcia di cotechino e tre tipi di lenticchie, serviti con salsa al fagiolo) del pluristellato **Massimo Bottura** patron dell'"Osteria Francescana" a Modena. Una creazione singolare, che esalta l'A-

bruzzo e le sue materie prime, è quella di **Niko Romito**, patron e anima del ristorante "Reale" di Castel di Sangro, chef europeo dell'anno 2020: "Lenticchie, noccioline, aglio e tartufo" (una gelatina preparata con acqua di cottura delle lenticchie aromatizzata ai funghi, aglio e timo, nel mezzo una crema alla nocciola, il tutto coperto dal tartufo bianco).

Talentuoso e ispirato dalla ricerca della semplicità nel piatto, lo chef **Stefano Mattara** del ristorante "Sottovoce", all'interno dell'Hotel Vista, a Como, propone la sua ricetta della "Rana pescatrice con crema di lenticchie rosse e la 'mia' bagna cauda" (rana pescatrice cotta sotto vuoto, rosolata in padella, accompagnata da una crema di lenticchie rosse e un'originale bagna cauda). Fedele alle origini lucane, **Michele Castelli**, executive chef di "Dimora Ulmo" a Matera, suggerisce "Pasta risottata con misto di lenticchie" (lenticchie e tagliolini spezzati, leggermente tostati e portati a cottura, risottandoli con brodo vegetale).

### PELEGRINO ARTUSI, RICETTA 415 LENTICCHIE PASSATE PER CONTORNO

*"Questo si chiamerebbe alla francese purée di lenticchie; ma il Rigutini ci avverte che la vera parola italiana è passato, applicabile ad ogni specie di legumi, le patate inclusive. Dunque, per fare un passato, e non un presente, colle lenticchie, mettetele a cuocere nell'acqua con un pezzetto di burro e quando saranno cotte, ma non spappolate, passatele per istaccio. Fate un battutino di cipolla (poca però, perché non si deve sentire), prezzemolo, sedano e carota; mettetelo al fuoco con burro quanto basta e quando sarà ben rosolato, fermatelo con un ramaiuolo di brodo che può anche essere quello digrassato del cotechino. Colatelo e servitevi di quel sugo per dar sapore al passato, non dimenticando il sale e il pepe ed avvertite che è bene resti sodo il più possibile".*



# Fichi Dop del Cosentino

di **Rosario Branda**

Accademico di Cosenza

*Sono i frutti essiccati di fico domestico, dorati, morbidi, zuccherini e di facile conservazione.*

**N**on è certo quando la **pianta del fico** sia arrivata in Calabria. Una delle fonti maggiormente accreditate **fa ritenere che a introdurla possano essere stati i Fenici**, popolo navigatore allenato a lunghe traversate. In maniera molto verosimile, infatti, questo frutto nutriente, in particolare nella sua versione secca, costituiva **una sicura riserva di calorie per le fatiche della ciurma**.

Rustico e resistente, il fico è un albero abbastanza presente in tutto il Mediter-

aneo. Ma è in Calabria che trova la maggiore propagazione territoriale grazie alle particolari condizioni ambientali risultate particolarmente favorevoli alla pianta, al punto da riuscire a far trovare alla stessa una diffusione costante in tutto il territorio regionale. Nel tempo, **i suoi frutti copiosi, freschi o essiccati, sono stati considerati il pane dei poveri** e hanno fornito un importante contributo all'alimentazione delle popolazioni delle zone rurali. Sarà stato anche per questa ragione che così ne scriveva l'**Abate Gioacchino da Fiore**: "Nientemeno più prezioso, e per la copia e per la perfezione egli è il raccolto dei fichi. Principia egli nel mese di giugno e si allunga fino all'altro di dicembre, sempre l'une succedendo all'altre ... nere, bianche, altre brune, altre rossiccie, tutte però così dolci, che filano dalla creduta bocca stille di miele, e come se per filarlo non bastasse una sola aper-

tura sul capo, sovente ancora si stracciano per i fianchi". Qualunque sia la tipologia, si tratta in ogni caso di un prodotto salutare a tutto tondo per il significativo contenuto di ferro, potassio, fibre, vitamina A e C, disponibili in quantità ancora maggiori se i fichi sono secchi.

La **Denominazione di Origine Protetta (Dop) Fichi del Cosentino** comprende i **frutti essiccati di *Ficus carica sativa***, appartenenti alla **varietà *Dottato*** che, nella zona di produzione definita dal disciplinare, allo stato fresco si presentano di forma ovoidale tendente al globoso; contengono polpa ambrata mediamente soda, leggermente aromatica e non molto succosa; **il sapore è dolce mielato** e gli acheni, piccoli e vuoti, sono relativamente poco numerosi. "È provato che **le caratteristiche suddette differenziano i fichi secchi ottenuti col *Dottato* coltivato nel Cosentino rispetto ad altri fichi essiccati similari** ottenuti in altre zone geografiche".

---

*La varietà dei fichi **Dottati** ha trovato un ecosistema ideale nel bacino del Crati*

---

**Il *Dottato* è una delle 700 varietà coltivate nel mondo ed è considerata tra le migliori in assoluto per la preparazione di golosità.** Il suo periodo ottimale di maturazione è compreso tra luglio e agosto. Particolarmente buoni in tutto il territorio del Cosentino, nel bacino del Crati, i ***Dottati*** hanno trovato un ecosistema ideale: **un ambiente collinare moderatamente ventilato, non arido ma nemmeno troppo piovoso.** Oltre che







freschi, da consumare entro pochissimi giorni dalla raccolta, vengono commercializzati dopo essere stati essiccati e stesi al sole su *cannizzi* o tavole di legno o anche al forno. **Ci vogliono circa tre chili di fichi freschi per ottenere un chilo di fichi secchi.** In tutta la Calabria sono numerose le lavorazioni tradizionali: si fanno a *crocetta* (infilzati a formare piccole croci), *steccati* (infilati uno a uno su un bastoncino), a *coroncina*, a *treccia*, a *pallone* (amalgamati con mielata di fichi a formare una sfera di medie dimensioni avvolta successivamente nelle foglie del fico stesso). **Ottimi farciti con mandorle, noci e ricoperti di cioccolato**, sono adoperati anche per la produzione di gelato artigianale.

In un ideale stacco di tempo, è possibile ripercorrere **metodi e tipologie di trasformazione** così come avveniva in passato e come si continua a fare ancora oggi, avendo sedimentato una **cultura che si è fatta tradizione**. Nei mesi di agosto e settembre i fichi raggiungono la piena maturazione; si aspetta che inizino ad appassire sulla pianta per poi raccogliarli a mano e metterli ad asciugare al sole su graticci di canne e *spasulate*. Qui avviene una prima selezione e vengono girati di tanto in tanto affinché possano seccarsi da tutte le parti in maniera omogenea. La sera si coprono per evitare che durante la notte l'umidità della rugiada possa renderli scuri. Quando sono ben seccati e asciutti, pronti per essere lavorati, avviene una seconda selezione: **i più**

**belli, chiamati *ficu ianche*** (fichi bianchi) scelti uno a uno, sono destinati ai vari tipi di lavorazione perché, opportunamente conservati, possano costituire **una dolce prelibatezza per i mesi freddi ma, soprattutto, un eccellente fonte di calorie, vitamine e sali minerali**. I meno belli costituiscono un ottimo alimento per maiali e galline. I primi si preparano in molti modi diversi, come già specificato in precedenza, oppure si lasciano al naturale. In questo caso, per evitare che all'interno possano formarsi ospiti indesiderati, si passano nell'acqua bollente per poi essere rimessi ad asciugare. **Con il passare del tempo, si forma una patina bianca che li rende più gustosi e dolci**. Per il migliore utilizzo durante l'inverno, si conservano in grandi casse di legno con il coperchio (**e casce**), usate in via esclusiva per la conservazione dei fichi. **Ai nostri giorni**, le produzioni artigianali di maggiore pregio e qualità acquistano la materia prima da **produttori locali selezionati, fidelizzati e organizzati in filiera** con presidio attento per il rigoroso rispetto del disciplinare di produzio-

ne. Da qualche anno, infatti, a causa dei cambiamenti climatici, la produzione è diminuita in quantità rendendo più facile il reperimento del prodotto essiccato negli essiccatoi, egualmente buono e rispondente a tutte le caratteristiche richieste, **ma il profumo dei fichi curati al sole risulta essere molto più intenso**. Nel paesaggio rurale, ancora oggi, chiunque abbia delle piante di fichi, poche o molte che siano non fa differenza, usa gli stessi procedimenti che, avendo sedimentato cultura oltre che abilità manuale, fanno parte a pieno titolo del patrimonio delle usanze più antiche e genuine della terra di Calabria.

### *I valori nutrizionali dei fichi freschi ed essiccati*

**Per sfatare qualche luogo comune che vuole i fichi eccessivamente calorici**, può essere utile considerare che essi vengono prodotti in maniera naturale e non contengono né conservanti, né coloranti e che, seppur abbastanza dolci, risultano meno calorici di tante merendine che i bambini mangiano tranquillamente e in quantità.

#### **Valori nutrizionali di 100 grammi di fichi freschi**

Calorie:	47 Kcal
Acqua:	81,9 g
Carboidrati:	11,2 g
Grassi:	0,2 g
Proteine:	0,9 g
Fibre:	2,0 g

#### **Valori nutrizionali di 100 grammi di fichi secchi**

Calorie:	249 Kcal
Acqua:	30,05 g
Carboidrati:	63,87 g
Grassi:	0,93 g
Proteine:	3,3 g
Fibre:	9,8 g



# Lo zafferano coltivato sulle colline moreniche del Garda

di **Patrizia Zanotti**

Delegata dell'Alto Mantovano e Garda Bresciano

*Il territorio vanta una  
qualità purissima  
di questa spezia  
dalle tante proprietà.*

**A** sud del Lago di Garda il territorio è di rara bellezza. L'anfiteatro morenico, con le sue colline, le aree pianeggianti in cui fanno la loro comparsa piccoli specchi d'acqua sorgiva, la vegetazione ricca... tutto appaga l'occhio ovunque si guardi.

**Gran parte di questo paradiso si deve all'imponente ghiacciaio che esisteva dove adesso c'è il lago.** Rocce, sassi, argilla e limo furono trascinati dalla forza dell'acqua e si depositarono a valle, **dando al territorio una straordinaria sinuosità.** È proprio qui, dove le colline

abbracciano il Benaco e l'uomo ha saputo, in cinquecentomila anni di storia, bonificare le paludi e convogliare l'acqua dei corsi, che l'ambiente esprime tutto il suo grande pregio naturalistico.

Vigneti, uliveti, coltivazioni cerealicole e ortofrutticole si perdono all'orizzonte e, **in mezzo al verde dalle tante cromie, spiccano "pennellate" di un bel violetto intenso: sono i fiori del *Crocus sativus*,** dai cui stimmi si ricava lo zafferano puro, una spezia di colore rosso vermiglio dalle tante proprietà.

**Lo zafferano è noto fin dal terzo millennio a.C.,** quando era coltivato fra il **Tigri e l'Eufrate** per le sue qualità medicinali, aromatiche e coloranti. Anche **nella Bibbia** (*Cantico dei Cantici* 4, 14) e **nell'Iliade** (IX e XII libro) si cita lo zafferano come pianta aromatica, e se ne trova traccia persino nelle pitture del palazzo minoico di Cnosso a Creta (1600 a.C.), nelle raffigurazioni dei papiri egizi del II secolo a.C. e in tutte le civiltà che vissero sulle coste del Mediterraneo e in Asia (fra cui Greci, Romani, Ebrei, Arabi).

---

*Può sorprendere che i terreni  
vicini al Garda possano  
originare una tale spezia*

---

**In Italia, pare sia giunto nel XIV secolo grazie a un monaco benedettino abruzzese.** È quindi risaputa la presenza dello zafferano nel centro Italia, in particolare in Toscana, Umbria, Abruzzo, Marche, anche in Sicilia e Sardegna, ma può sorprendere che i terreni vicini al Garda possano originare **una tale spezia, definita "purissima".**







raccolta ha una durata media di venticinque giorni; **nella fase di lavorazione i tre filamenti di ciascun fiore vengono staccati con molta delicatezza e poi tostati su braci di legna nobile. Cinquecento ore di lavoro**, senza considerare il tempo dedicato dalla semina al raccolto, 150.000 fiori e 450 mila filamenti contenuti al loro interno, tanto occorre **per ottenere un chilo di zafferano**. Non c'è da stupirsi, quindi, che sia considerato l'oro delle spezie, anche se ne basta un solo grammo di primissima qualità per arricchire, con il suo intenso aroma, ben sessanta porzioni di risotto.

Dal suo impiego in cucina, se volgiamo lo sguardo alla farmacopea antica, scopriamo che lo zafferano **vanta innumerevoli proprietà terapeutiche**. **Ippocrate** lo prescriveva per la gotta e i reumatismi; **Celso** per i problemi oftalmici (*De Medicina*, VI, 6), mentre **Dioscoride, Galeno e Plinio il Vecchio** (*Naturalis Historia*, XXI, 81 e 82) sottolineavano le tante virtù della crocomagna: un unguento a base di zafferano utilizzato per una quantità di disturbi, dalla cataratta alle vie urinarie. Studi più recenti gli attribuiscono altri meriti: è un antiossidante, un digestivo, disintossicante, afrodisiaco e pure un aiuto all'abbronzatura (contiene l'8% di carotenoidi rispetto allo 0,008% presente nella carota). Per tutti questi motivi lo zafferano è molto più di una semplice spezia, lo sanno bene gli abitanti delle colline moreniche del Garda che ne vantano una qualità purissima.

Un testo, tra i più importanti trattati di Agraria, *Le dieci giornate della vera agricoltura e piaceri della villa*, scritto nel 1564 da **Agostino Gallo** (Borgo Poncarale 1499 - Brescia 1570), ci viene in aiuto.

L'opera di Gallo, definito **il più grande agronomo cinquecentesco italiano**, non solo offre validi insegnamenti per l'utilizzo di buone tecniche agrarie ai proprietari terrieri, ma mostra attraverso l'esposizione delle operazioni, dei modi della loro esecuzione, delle forme più razionali e più efficaci nella gestione dei fondi, i valori etico-morali, i principi politico-sociali, le virtù individuali che sono il fondamento culturale di tutte le operazioni pratiche, e di tutte le attività produttive.

Agostino Gallo definisce il territorio del Garda "Un sito amenissimo, sì per la purgatissima aria, e per la bellezza di quei ordinati giardini, come per la vaghezza di quei fertili colli [...] il Signor Iddio le dona quanto le bisogna di frumenti [...] vini, carni, e pesci (concedendole ancora in parte lane, sete, canapi, cere, meli, olj, zafferani e guadi)".

Se da tali parole apprendiamo che le colline attorno al Garda erano ricche di diverse specie di graminacee, compresi il panico simile al miglio, la melica e la spelta detta anche granfarro, scopriamo pure che accanto a limoni, ulivi, vini, frutta, nel 1500 c'erano anche gli zafferani.

**A Pozzolengo, paese situato ai piedi del Garda e definito la "naturale balconata dell'anfiteatro morenico", lo zafferano** ottenuto dalla coltivazione del *Crocus sativus*, presenta valori molto elevati (sfiorano il 90%) di picrocrocina (conferisce il potere amaricante) e crocina (esprime il potere colorante), tali per cui i laboratori certificati lo hanno **ritenuto di "primissima qualità"**. **Ne sono com-**

**plici il tipo di terreno e il microclima del lago.**

*Gli esperti definiscono questo zafferano intenso, caldo, orientale e lievemente piccante*

Gli esperti definiscono questo zafferano: intenso, caldo, orientale e lievemente piccante... **i cuochi lo adorano e ne fanno un uso creativo giocando su colore e aroma**, tanto da aggiungerlo agli impasti e alle marmellate, allo spiedo e persino alla grappa. E i risultati? Talmente interessanti da incentivare continue sperimentazioni.

Lo zafferano è sempre stato considerato una spezia preziosa per il suo colore che rimanda all'oro, il sapore e il costo, determinato dalla lavorazione, rigorosamente compiuta a mano, e dalla esigua quantità finale di prodotto. I fiori si raccolgono nelle prime ore del mattino e della sera, quando sono chiusi e i raggi del sole non colpiscono direttamente gli stimmi. La



Lavorazione dello zafferano



# La melagrana: uno scrigno di salute e benessere naturali

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*I suoi semi rosso rubino rappresentano l'energia vitale.*

**C**he sia una regina lo si capisce dalla corona radiata - il residuo del calice florale - che porta con regale disinvoltura sul lato B. Quel diadema a sei punte e la sovrabbondanza di arilli (sono **i semi, più di 600**) rinchiusi **nella buccia come rubini in uno scrigno, hanno caricato la melagrana di significati simbolici più di ogni altro frutto.**

Per gli Ebrei, la melagrana rappresenta la santità, il frutto degno di essere accostato alla mistica sposa nel *Cantico dei*

*Cantici* nel quale ritorna spesso: "Come sei bella amica mia, come sei bella!... Come un nastro di porpora le tue labbra/e la tua bocca è soffusa di grazia;/ come spicchio di melagrana la tua gota/ attraverso il tuo velo". Nel capitolo ottavo la santità sconfinava nell'erotismo: "...m'insegneresti l'arte dell'amore./Ti farei bere vino aromatico,/del succo del mio melograno". Simbolo dell'osservanza della Torah (ha 613 grani come le prescrizioni della Legge), **la melagrana era ricamata sulla veste rituale del sommo sacerdote e scolpita sui capitelli del tempio di Salomone.**

*Gustosa e preziosa in cucina, è simbolo di fertilità e abbondanza*

Gustosa e preziosa in cucina, la melagrana è una metafora fin dai tempi più

remoti. Frutto salutare, era simbolo di fertilità, abbondanza, rigenerazione, per Egizi, Fenici, Mesopotamici. I Greci l'avevano innalzato all'Olimpo ponendolo in mano a Era, la potente moglie del capo, protettrice dei matrimoni (ci provasse Zeus a sgarrare!), a garanzia degli sponsali. E lo stesso faranno i Romani con Giunone: stessa dea, stesso frutto, stessa protezione. **Le ragazze dell'Urbe si sposavano con la testa adornata di coroncine di fiori di melograno**, segno di buon augurio e prosperità. Un chicco di melagrana, fatto mangiare fraudolentemente a Proserpina, legherà la figlia di Cerere a Plutone, a un soggiorno di sei mesi ogni anno, giù nell'Ades.

Anche per i cristiani, come per gli ebrei, il frutto orna i paramenti sacerdotali e abbellisce, tra foglie d'acanto, i capitelli corinzi delle colonne delle chiese.

**La melagrana è un simbolo mariano: simboleggia la bellezza della Madonna e le sue numerose virtù:** ogni chic-







co corrisponde a una di esse. Una litania della natura.

**Nell'arte, la melagrana dal rosso succo rappresenta il sangue dei martiri.**

Nella pittura e nella scultura rinascimentali, quando è raffigurata in mano a Gesù Bambino in braccio alla mamma, allude alla sua passione e alla futura resurrezione. La troviamo in **Jacopo della Quercia**, **Filippino Lippi**, **Leonardo da Vinci** e in due stupendi dipinti di **Sandro Botticelli**: la *Madonna del Magnificat* e la *Madonna della melagrana*.

Cambia la fede, ma resta il **forte simbolismo della pianta e del frutto**. Il *Corano* insegna ai musulmani che il melograno cresce nel paradiso islamico ed è una delle più belle cose create da Allah. "Mangiate melograno", raccomandava Maometto, "vi terrà lontani dall'invidia e dall'odio". Una leggenda araba racconta che Fatima, figlia di Maometto, quando seppe della morte dei figli Hassan e Hussain, pianse lacrime che si trasformarono nei grani della melagrana. Perfino la massoneria ha adottato il frutto per il suo simbolismo. Gli adepti dell'associazione lo considerano segno di fertilità e immagine di unione universale della fratellanza.

*Un bel frutto che ha ispirato scrittori e poeti*

Insomma, un bel frutto con una gran bella storia alle spalle. E altrettanta letteratura. Su un melograno **Giosuè Carducci** piange la morte del figlioletto: "L'albero cui tendevi/la pargoletta mano,/il verde

melograno/ da bei vermigli fior.." **Grazia Deledda** ne fa il motivo di contesa in una drammatica lite tra ragazzi. La novella s'intitola *La melagrana*. Il frutto ispira il sensuale **Gabriele D'Annunzio** il quale, durante l'appassionata relazione con Eleonora Duse scrive *La trilogia del melograno*: "Il frutto del melograno gonfio di maturità/si fendeva subitamente/come una bella bocca/sforzata dall'impeto di un riso cordiale...". In quanto a voluttuosità **Arturo Graf** gareggia con il concupiscente Vate: "I fiori sanguigni tra le verdi fronde/labbra parean di desiderio accese...". Delicata la poesia di **Abu 'Ali Farrokhi**, poeta persiano dell'anno Mille: "Autunno tempio d'oro/dove albergano gli idoli bambini/e canta a piena voce il melograno/ impudico i segreti dell'amore".

*La cucina veneta presenta molti piatti con il "pomo granato"*

Il *Punica granatum* - è il nome scientifico del melograno - è molto decorativo in orti e giardini, sia in primavera quando si riempie di fiori rossi, sia in autunno per i bellissimi frutti. **In cucina la melagrana viene usata per fare succhi e bevande dissetanti, cocktail, sciroppi, confetture**. I grani vengono adoperati per **arricchire le insalate, guarnire piatti e, trasformati in salsa, per valorizzare carni e pesci**. I grandi chef ne fanno largo uso. La cucina veneta presenta molti piatti con il "pomo granato" che ricordano i fasti della Serenissima. **Nino Baggio**, cuoco e patron della celebre "Locanda Baggio" di Asolo, **imbastisce con la me-**

**lagrana** (ne ha quattro piante nell'orto) **un intero menu**: "È un frutto meraviglioso. Usiamo i chicchi per fare sorbetti, cheesecake e altri dolci; per condire il radicchio di Treviso. **Sulle carni sta benissimo**. Con la melagrana preparo un sugo che uso per l'anatra, il filetto di cervo e la selvaggina". **Mida Muzzolon**, chef della "Tenuta San Martino" di Legnago, prepara un piatto che unisce la laguna e l'Adriatico con l'entroterra: **"È uno gnocco di semolino all'aneto con capasanta e gamberoni al succo di melagrana**.

Poiché il frutto è simbolo del matrimonio, lo propongo con successo anche ai pranzi di nozze". **Giorgio Gioco**, compianto cuoco, poeta e scultore veronese, adornava i tavoli del suo ristorante, "12 Apostoli", con **melograne in bronzo lucidato che scolpiva in cera nera** e faceva poi realizzare col metodo della cera persa nella fonderia d'arte Brustolin. "La melagrana - diceva - è bellissima. Ha la pelle di una giovane creola. Oltre che in cucina la presentavo sui tavoli come simbolo di buon augurio e d'amicizia. E poi fa bene. Ho conosciuto un generale dell'aeronautica che aveva dato ordine ai suoi uomini di bere, al mattino, una granatina al posto del caffè, perché li avrebbe mantenuti sani".

In effetti, il *malum granatum*, come lo chiamavano gli antichi Romani, è uno scrigno di salute e benessere naturali. **È ricco di vitamina C, di potassio e sostanze antiossidanti** che proteggono cuore e arterie aggredendo i radicali liberi. Ricerche mediche confermano che rallenta lo sviluppo di alcuni tumori e l'aterosclerosi. **Ha un'azione antibatterica particolarmente importante per la bocca** perché previene la carie. Ha proprietà astringenti e, **secondo uno studio giapponese, combatte la depressione** e allevia i disturbi della menopausa.

Concludiamo con una leggenda che assicura che con una forcella di melograno si possono trovare tesori nascosti. Poiché nella vita non bisogna mai dire mai, chi ha doti di raddomante e riesce a procurarsi una forcella di melograno, può sempre cimentarsi nella caccia al tesoro.



# Quando l'uva impreziosisce i dolci sardi

di Gian Paolo Cossu

Accademico di Parigi Montparnasse

*In autunno, si prepara la saba, un denso liquido dolce come il miele, ottenuto dalla lunga cottura e la raffinazione del mosto d'uva non fermentato.*

In autunno, i dolci sardi si abbinano all'uva, nella sua forma più edulcorata: è il periodo della *pabassa* (nome sardo dell'uva passa - in certi paesi viene chiamata *papassa*), che raccoglie, nei suoi acini essiccati dalle sfumature ambrate, un vero concentrato di carboidrati. È anche il periodo della *saba* (in alcune zone viene usato il termine "sapa"), un denso liquido dalla consistenza e la dolcezza del miele, ottenuto dalla lunga cottura e la raffinazione del mosto d'uva non fermentato.

*I papassinos:  
gusto e profumo dell'uva passa  
per la festa di Ognissanti*

Per ogni sardo, anche quando vive fuori dall'isola, i **papassinos** sono "il" dolce



**tipico per la festa di Ognissanti** (in certi paesi vengono anche realizzati in altre occasioni, per esempio per la festa di Sant'Antonio Abate). Si tratta di un biscotto di pasta frolla, preparato con lo strutto, che diventa, una volta cotto, **golosamente croccante e friabile**. L'uva passa è la protagonista indiscussa di questo dolce indelebilmente legato alla stagione autunnale (coincide con il periodo in cui viene appena finita di essiccare l'uva passa). Il nome *papassinos* (e tutte le varianti locali tra cui *pabassinias*, *pabassinos*) deriva difatti dal termine *papassa*. **All'uva passa, si aggiunge** un altro ingrediente, sempre di stagione: **la frutta secca** (mandorle, noci, nocciole), fatta a pezzetti o, in alcuni luoghi, addirittura macinata. **Ogni paese ha la sua variante, che prevede l'uso di ingredienti diversi** (uova, cannella, vaniglia, scorze di limone o arancia candite, semi di finocchio selvatico o di anice in polvere, a volte anche un po' di sapa). I biscotti sono spesso ricoperti da una







candida glassa di albume e zucchero a velo (che i sardi chiamano *cappa*), decorata con diavolini colorati di zucchero (*trazea*, in sardo). La versione senza *cappa* non è affatto stucchevole, perché la quantità di zucchero aggiunto all'impasto è solitamente modesta. Vanno accompagnati con un vino Moscato o Passito locale.

### La sapa (o saba): un "miele" d'uva

La sapa, **denso liquido scuro dal sapore dolce e aromatico**, si ottiene facendo bollire a lungo (anche per 12-15 ore) il mosto dell'uva appena spremuta. Durante la cottura, vanno aggiunti pezzi di mela (per la pectina, che fa da densificante) e di buccia secca di arancia, per l'aroma. **Da cinque litri di mosto si ottiene al massimo un litro di sapa.** Essa è indispensabile nella preparazione di **tanti dolci sardi d'autunno: le *tilliccas*, su pane 'e saba, la torta di sapa.** Aggiungere zucchero durante il processo di elaborazione della sapa verrebbe considerata un'eresia.

**Le *tilliccas de saba* sono a forma di anello.** Si tratta di un dolce tipico del nord e del centro Sardegna, che **unisce un gustoso composto a base di sapa e un candido e sottile involucri di "pasta violada"**. A seconda dei paesi

vengono chiamate *tiriccas*, *tericcas*, *tziliccas*, *cocciuleddi*, *caschettas*, *cotzuli*.

La *pasta violada* (o violata) è una classica pasta sarda, preparata con semola di grano duro, strutto e un pizzico di sale, con cui si elaborano molti altri piatti tradizionali: le *panadas*, le *pardulas*. L'impasto non contiene zucchero; il gusto dolce delle *tiliccas* viene dato dal fruttosio contenuto nella sapa.

**Si preparano strisce di pasta violada che vanno riempite con un impasto denso e lavorabile, chiamato *pistiddu*, composto di saba** (che è l'ingrediente principale), amalgamata a caldo (a fiamma bassissima) con semola grossa, **mandorle dolci sgusciate e tritate, e scorza di arance**, e chiuse a forma di anello o di ferro di cavallo. Una volta cotte, la pasta (sempre molto sottile: a Belvi - in provincia di Nuoro - si presenta addirittura come un finissimo e delicatissimo velo) deve rimanere rigorosamente bianca, in modo da conservare una certa neutralità gustativa per fare risaltare il profumo intenso del *pistiddu*.

### Su pane 'e saba, un pane ricco, "assai grato e soave"

Come indica il nome, il pane 'e saba (che in alcuni paesi del centro Sardegna chiamano *panitzeddu nieddu*, ossia piccolo pane nero) è un "**pane**" dolce lievitato,

**preparato principalmente con la sapa**, tipico del centro e del sud Sardegna. La sua diffusione nell'isola risale a tempi lontani, ma non esistono documenti che consentirebbero di rintracciarne la storia. Viene menzionato in un'opera scritta nel 1850 dal letterato gesuita Antonio Bresciani (*Dei costumi dell'isola di Sardegna comparati con gli antichissimi popoli orientali*). L'autore racconta di aver assaggiato, durante il suo viaggio in Sardegna, il "pane 'e saba", un dolce particolarmente buono, con un sapore speziato che ricorda il "pane pepato di Siena", che, pur avendo una consistenza "forte a romper coi denti", una volta in bocca "si dista leggermente, e vi lascia buon alito e gusto assai grato e soave". **Il pane 'e saba è probabilmente nato come un dolce povero**, dalla ricetta originalmente semplice: **all'impasto del pane si aggiungeva la sapa per addolcirlo. Col tempo si è arricchito con ingredienti stagionali locali: mandorle, noci, uva passa, fichi secchi.** La forma può essere quella di un pane di piccole/medie dimensioni oppure di una ciambella. Si prepara durante il periodo autunnale/invernale con semola di grano duro, noci e mandorle, uva passa (ma anche fichi secchi o fichi d'India in base alle usanze e alle località), spezie (cannella, anice, chiodi di garofano...), lievito di birra e sapa. La quantità di quest'ultimo ingrediente varia da un paese all'altro ma, nel centro Sardegna, se ne usa tanta (1 litro di sapa per 1 kg di semola), **per dare al pane un colore molto scuro e un intenso e gustoso sapore speziato.**

Come per le *tiliccas*, niente zucchero aggiunto: il solo fruttosio della sapa addolcisce l'intero impasto. Per renderlo morbido, è comunque sempre **necessaria una lunga lievitazione**, che può durare anche più di 48 ore.

La superficie superiore del *pane 'e saba* può essere decorata in modo semplice, con una lucidatura di sapa dopo la cottura. Tradizionalmente, nelle località montane del centro, **la decorazione è più ricca e ricercata, con mandorle e diavolini assortiti**, che ne impreziosiscono l'aspetto esterno, rendendolo ancora più invitante, pur rimanendo nelle tonalità e nei gusti stagionali.

# Standard alimentari e importanza del Codex Alimentarius

di **Andrea Vitale**

Accademico onorario di Milano Navigli

*Una Commissione di esperti dell'alimentazione, per definire le norme di sicurezza e commercio dei prodotti alimentari a livello mondiale.*

**S**i è celebrato da poco il **venticinquennale dell'istituzione dell'Organizzazione Mondiale del Commercio (OMC)** o World Trade Organization (WTO), organismo noto ai più per avere lo scopo di supervisionare gli accordi commerciali tra gli Stati membri ma che, in realtà, ha svolto e **continua a svolgere un ruolo fondamentale nella promozione e implementazione delle misure di protezione sanitaria.**

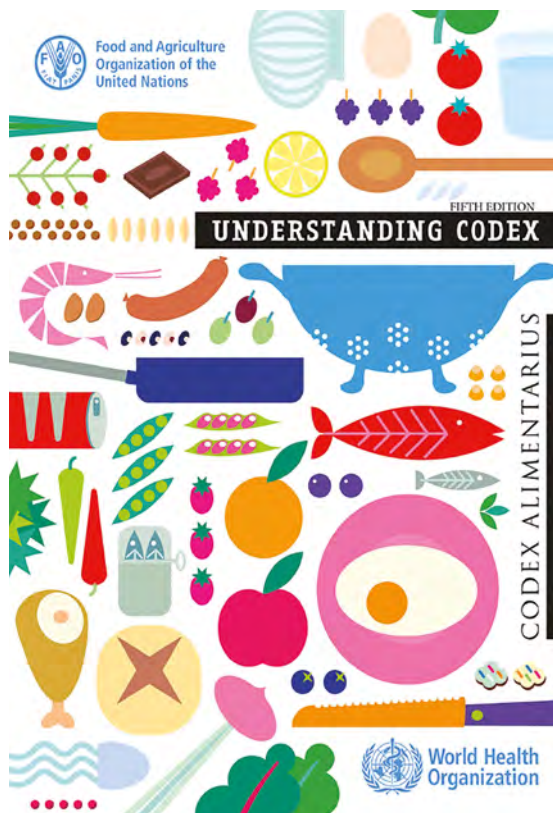
Fornisce, infatti, ai Paesi membri le regole base da seguire nell'applicare le proprie misure (standard e regolamenti) in materia di sicurezza alimentare, sanità animale e protezione delle piante, nell'ambito del commercio

internazionale. Ciò avviene tramite il cosiddetto Accordo SPS (*sanitary and phytosanitary measures*) che permette ai Paesi membri dell'OMC di dettare i propri standard ma, allo stesso tempo, specifica che essi devono essere **supportati da evidenze scientifiche** e possono essere adottati solo al fine di proteggere la salute umana, degli animali e delle piante e non gli interessi nazionali.

*Il Codex Alimentarius per elaborare linee guida nella produzione degli alimenti*







Proprio in ragione di ciò, **i Paesi membri sono incoraggiati a utilizzare gli standard internazionali, le linee guida e le raccomandazioni fornite dalle principali organizzazioni internazionali di riferimento** tra le quali si distingue, per rilevanza e autorità, **il Codex Alimentarius**. Esso non è propriamente un codice, cioè una raccolta sistematica di norme giuridiche, ma identifica una Commissione che nasce nel 1963 dalla collaborazione tra la FAO e la WHO (World Health Organization) proprio **con il fine di elaborare standard e linee guida nella produzione degli alimenti**, per regolare la commercializzazione e **assicurare al consumatore la sicurezza alimentare a prescindere dal luogo di provenienza della merce**. Gli standard elaborati dalla Commissione sono raggruppati nel "Codex Alimentarius Procedural Manual" che viene revisionato e aggiornato annualmente dalla Commissione.

Ai lavori della Commissione, attualmente composta da 189 membri e 237 osservatori, **partecipano esperti di diverse discipline scientifiche dell'alimentazione**, tra cui Autorità di controllo del cibo, esperti scientifici e tecnici alimentari, rappresentanti di associazioni dei consumatori, dei produttori, dell'industria

e del commercio. Tutti contribuiscono alla stesura delle regole del Codex, che poi possono servire da base per le normative nazionali.

**L'Unione Europea, membro del Codex dal 2003**, ha evidenziato che **"La finalità della Commissione del Codex Alimentarius è, tra l'altro, di sviluppare e armonizzare le norme sanitarie a livello mondiale** e di emanare direttive e raccomandazioni concernenti i prodotti dell'agricoltura e della pesca, i prodotti alimentari, gli additivi e i contaminanti presenti negli alimenti, i mangimi, i medicinali veterinari, i pesticidi, con particolare riguardo ad aspetti quali l'etichettatura, i metodi di campionamento e di analisi, i codici di etica, le buone pratiche agricole e le misure d'igiene, allo scopo di proteggere la salute dei consumatori e garantire la lealtà delle pratiche seguite nel commercio internazionale".

Il Codex si sostanzia, pertanto, come un elaborato in continua "espansione": esso è ormai divenuto **un punto di riferimento per la definizione degli standard alimentari globali**, e per l'elaborazione delle norme che rimandano a tali standard e rappresenta **il principale "forum" d'incontro internazionale in materia di sicurezza alimentare e commercio dei prodotti alimentari**.

*Sono stati fissati centinaia di standard ad hoc per i prodotti alimentari freschi ed essiccati*

**Dalla sua creazione, la Commissione del Codex Alimentarius ha adottato e pubblicato un gran numero di norme, direttive e principi**, di cui, per esempio, più di 200 norme alimentari, 41 codici d'uso in materia di igiene e codici d'uso tecnologico e 25 direttive per i contaminanti. Sono stati, inoltre, valutati, sotto l'aspetto della sicurezza degli alimenti, più di 1.000 additivi alimentari, 185



pesticidi e oltre 50 farmaci veterinari e contaminanti ambientali. La Commissione ha, inoltre, fissato più di 3.250 limiti massimi di residui per i pesticidi. Sono centinaia gli standard contenuti nel *Codex Alimentarius* che vengono applicati alle varie fasi della produzione alimentare: questi **includono in particolare l'igiene, l'etichettatura, i pesticidi e i residui dei medicinali veterinari**, i sistemi di ispezione e **le certificazioni per l'importazione e l'esportazione, i metodi di analisi e di campionamento**, gli additivi alimentari, i contaminanti, gli alimenti per l'uso di diete particolari. Inoltre, sono stati fissati standard *ad hoc* per tutti i tipi di alimenti e prodotti alimentari freschi, per i vegetali, frutta e succhi di frutta, cereali, grassi e oli, pesce, carne, zucchero, cacao e cioccolata, latte e prodotti essiccati.

Il Codex si apre dunque a dibattiti su tutta la filiera agroalimentare e **la tematica che cerca di regolarizzare è, sicuramente, una delle più complesse e importanti di tutto il panorama mondiale**. Indubbiamente la sua attività di codificazione costituisce la principale e indispensabile risorsa, per la sua multidisciplinarietà e autonomia, della quale le autorità nazionali e sovranazionali devono avvalersi nell'ambito dell'elaborazione e studio delle problematiche in materia di salute e sicurezza alimentare.



# La tavola ai tempi del Covid-19

di Aldo E. Tàmmaro

Accademico di Milano Brera

*La pandemia ha indotto l'OMS al richiamo di salutari abitudini alimentari.*

**S**pero non me ne vogliano il grande Gabriel Garcia Marquez e i suoi epigoni se non ho resistito alla tentazione di parafrasare, nel titolo, il suo capolavoro *L'amore ai tempi del colera*. Ma in ambedue i casi si tratta di un piacere della vita vissuto durante un'epidemia e il richiamo è stato inevitabile. Né devono sospettare il plagio tutti gli Accademici che in tempo di clausura si sono lodevolmente dedicati alla realizzazione di accattivanti ricette e alla loro diffusione con tanto di documentazione fotografica. L'esplosione della pandemia, con la chiusura, le restrizioni, la necessità di modificare il nostro stile di vita, ha indotto antropologi, studiosi del comportamento umano e anche il semplice uomo della strada **a domandarsi se questa esperienza, una volta superata, modificherà il nostro approccio al quotidiano.** Come c'era da attendersi, il ventaglio delle risposte è piuttosto ampio e si snoda dall'assolutamente sì all'assolutamente no, esprimendo il grado di fiducia nella volontà di impegnarci maggiormente nell'ineludibile compito che il XXI secolo ci ha assegnato: la difesa della salute del Pianeta e dell'umanità che lo abita.

*Quali insegnamenti possiamo trarre dalla pandemia nei riguardi della tavola*

Torniamo al nostro *particolare* di appassionati enogastronomi e domandiamoci



quali insegnamenti possiamo trarre dalla pandemia per un sempre più consapevole atteggiamento nei riguardi della tavola.

**La pandemia ha indotto l'Organizzazione Mondiale della Sanità a un richiamo a salutari abitudini alimentari,** che possono rivelarsi ancora più utili in circostanze come questa. Al primo posto, **la necessità di preferire cibi freschi e non trasformati** (frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e latticini e carne ma con moderazione); poi **l'impiego di verdure e frutta fresca per gli spuntini**; la raccomandazione di non cuocere troppo le verdure per non perderne il contenuto in elementi essenziali; di bere giornalmente 1-1,5 litri di acqua (e, aggiungo io, un bicchiere di buon vino meglio se rosso); di **impiegare moderate quantità di grassi con preferenza per l'olio**; di **limitare l'uso di zucchero e sale e aumentare la quantità di fibre.** Fin qui, poco o nulla di nuovo, d'accordo. Ma non si può sottovalutare l'importanza del *repetita juvant*, soprattutto se si pensa che tali indicazioni valorizzano la nostra benamata Dieta Mediterranea, con grande, ma postuma, soddisfazione di quell'Ansel Keys che, osservando la popolazione del Cilento, ne intuì il valore salutistico.

*Il ruolo decisivo dell'alimentazione nel rafforzamento del sistema immunitario*

Meno noto è, invece, il ruolo decisivo che questo tipo di alimentazione può assumere nel rafforzamento del sistema immunitario, cioè **del baluardo che la natura ha posto a difesa del nostro organismo da nemici spesso agguerriti e potenzialmente letali**, come gli agenti infettivi e quelli tumorali. Il 60-70% del sistema immunitario è localizzato nell'intestino, il cui stato di salute dipende ampiamente dalla correttezza dell'alimentazione; di qui **il ruolo determinante della tavola sull'efficienza del nostro impianto difensivo.** Le vitamine (A, C, D, E) e i minerali (calcio, zinco e selenio), capaci di assicurare salute ed efficienza al sistema immunitario, possono esserci forniti da una corretta alimentazione, come quella consigliata dall'OMS. L'apporto di tali elementi, attraverso i cosiddetti integratori, trova maggiore indicazione in presenza di specifiche carenze, spesso determinate da modelli alimentari squilibrati. La tavola ai tempi del Covid-19, come spunto per ripensare alcune nostre abitudini alimentari, è servita.





# I prezzi dell'olio

di **Gabriele Gasparro**

Delegato di Roma

*La qualità fa la differenza: il prodotto italiano è certamente più pregiato di quello spagnolo o tunisino.*

**L'**olio di oliva è il grande re che trionfa nella nostra cucina: "Noi le macchie ce le facciamo con l'olio", sentenziava il grande Totò. Sempre presente nel carrello della spesa, sebbene **il consumatore sia sconcertato dall'enorme differenza di prezzo** che va da 3 euro alla bottiglia a 10 e anche più e ciò accade pure per le grandi marche nazionali. Tale disparità indigna i nostri olivicoltori che hanno costi di produzioni molto ben più alti. **Si pensa allora alla frode**, o al sottoprezzo del prodotto che viene dalla Spagna e dalla Tunisia; c'è chi accusa di *dumping* i supermercati per attirare i clienti.

*L'olio proveniente da altri Paesi mediterranei ha una quotazione più bassa del nostro*

In effetti, le provenienze dai Paesi mediterranei hanno una quotazione molto più bassa delle nostre produzioni. Quest'olio extravergine ha **caratteristiche organiche qualitative ben accettabili anche se non paragonabili alle nostre**. È evidente che in genere **il consumatore**, di fronte alla differenza dei prezzi, **si rivolge al minor costo, e non si cura di leggere bene l'etichetta**. A volte, fa premio sull'etichetta il nome di una nota azienda nazionale, ma se si controlla bene, si può leggere "**provenienza comunita-**

**ria**" che significa Spagna, dove i costi di produzione son ben più bassi rispetto a quelli italiani. Non si possono comunque escludere frodi e alterazioni. Gli organismi di vigilanza, infatti, **non di rado trovano olio tunisino venduto in Italia come comunitario dopo un passaggio in Spagna o a Malta. In Italia vige un sistema colturale con poche piante a ettaro** (circa 300) e **le olive sono raccolte a mano con l'aiuto di scuotitori e agevolatori**, con resa di 475 tonnellate a ettaro. **In Spagna si possono contare fino a 1.200 piante a ettaro con una meccanizzazione per la raccolta** molto avanzata e facilitata dalla conformazione dei terreni. Ciò comporta un **rilevante calo dei costi di produzione** che permette agli olivicoltori spagnoli di mettere sul mercato un prodotto di qualità media a prezzi certamente inferiori rispetto a quelli italiani. **In Tunisia**, oltre ai bassi costi della manodopera, **l'esportazione è agevolata dagli accordi** con questo Paese **che prevedono il tasso zero**.

*Il fabbisogno nazionale non è soddisfatto dalla produzione interna*

Gli italiani, inoltre, sono grandi consumatori di olio e il fabbisogno nazionale non

è soddisfatto dalla produzione interna; anche l'esportazione, per questo, è limitata: abbiamo esportato, nei primi cinque mesi di quest'anno, circa 130mila tonnellate a fronte di un'importazione di 200mila circa.

**"Pensare di fare concorrenza a spagnoli e tunisini su questo fronte è impensabile**. A meno di non cambiare il *modello produttivo*. **Occorre invece puntare sulla qualità e sul legame con il territorio**, un po' come si fa con il vino", afferma il professor Giovanni Senesi, docente all'Università di Bari.

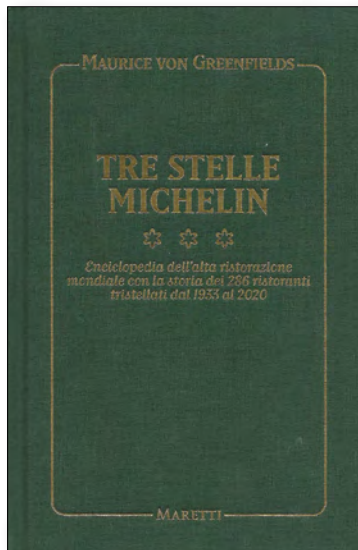
La limitata quantità di olio extravergine d'oliva di qualità, senza dubbio superiore a quello importato, ma prodotta da piccole aziende, non può far fronte alla richiesta della grande distribuzione.

**Non bisogna quindi meravigliarsi dell'olio d'oliva extravergine a 3 euro al litro**: è un prodotto che risponde a logiche produttive e di mercato differenti da quelle cui dovrebbero guardare gli olivicoltori italiani. **È la logica del mercato** per cui ci sarà sempre il consumatore che sceglie il prezzo più basso, come ci sarà sempre quello che preferisce la qualità a un prezzo più alto. Del resto i supermercati spesso pongono sugli scaffali oli intorno ai 10 euro, anche biologici, per soddisfare le esigenze di quei consumatori disposti a spendere qualche euro in più per un prodotto di qualità.





Maretti, Imola,  
2020, pp.720  
€ 30,00



## Tre stelle Michelin

di Maurice von Greenfields

**D**i fronte alla copertina riesce difficile attribuire una nazionalità a un autore le cui generalità lasciano incerti fra la Francia, la Germania e il Regno Unito; poi si passa all'interno e si apprende che si tratta della traduzione del nome e cognome (arricchita della particella nobiliare germanica "von") dell'Accademico Maurizio Campiverdi, fondatore e Delegato onorario di Bologna-San Luca. Siamo di fronte a una vera e propria enciclopedia dell'alta ristorazione mondiale, basata sui 120 anni di storia della guida rossa, e in particolare sugli 87 trascorsi da quando i primi ristoranti sono stati insigniti delle faticose tre stelle. A oggi, ne sono state assegnate 286; tante sono le esaurienti schede inserite nella trattazione, siano le relative tavole ancora in carica nel 2020, oppure non più trisstellate o scomparse. Forse, con un pizzico di spirito polemico, sono state inserite anche le schede

di due grandi ristoranti mai trisstellati e dei cinque da trisstellare subito. Le schede narrano, con dovizia di particolari, la storia di ognuna di tali tavole, la maggior parte delle quali sono state personalmente frequentate dall'Autore nei suoi quasi 70 anni di peregrinazioni. Alle schede è dedicata solo la metà dell'opera. Ciò che la rende pienamente meritevole dell'appellativo *enciclopedia* è la presenza della componente storica della guida, di un elenco delle ricette più significative, dei grandi classici della ristorazione con una serie di interessanti dati cronologici e di curiosità del mondo trisstellato. *Dulcis in fundo*, le attraenti copertine di 30 menu trisstellati. Indipendentemente dal fatto di essere frequentatori di tanto prestigiosi deschi, l'opera di Maurizio - pardon, Maurice - ha pieno titolo di appartenere a quelle che rappresentano degnamente la civiltà della tavola.

Cierre edizioni,  
Sommacampana,  
2020, pp. 434  
€ 19,50



## Dalla campagna alla tavola

*Sistemi alimentari della Terraferma veneta in età moderna*

di Danilo Gasparini

**“**I mangiare è un atto agricolo”, come recita il titolo di un volume di Wendell Berry, poeta contadino del Kentucky, è una valida premessa ai “paesaggi alimentari” descritti in quest'opera di Danilo Gasparini, profondo conoscitore dei rapporti fra agricoltura e alimentazione. E il riferimento territoriale contenuto nel sottotitolo risulta riduttivo, giacché il lettore si trova accompagnato in un viaggio che percorre l'intero territorio dell'antico Lombardo-Veneto, in un arco temporale com-

preso fra il Ruzzante ed Ermanno Olmi. L'itinerario tocca una serie di tappe che vanno dai sistemi colturali, alla raccolta, alla distribuzione, alla preparazione e al consumo degli alimenti, senza trascurare gli aspetti sociali (contadini e patrizi, tavole ricche e mense povere), i sapori e i profumi e la viticoltura. Il tutto è sostenuto da una solida base storico-culturale con citazioni di personaggi, il cui elenco a fine volume occupa ben 12 pagine, e corredato di un'ampia documentazione statistica e iconografica.