

NUOVA

ENOFICE

Anno XV - numero 3 - 2026

Rivista di informazione e cultura enogastronomica



Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche

**Quando il formaggio era veleno
Sedere a banchetto**

**Speciale
Erbe spontanee o selvatiche**

SOMMARIO



Nuova Enofice

Rivista di informazione e cultura enogastronomica

Anno XV numero 3/2026

REGISTRAZIONE presso il Tribunale di Verona - n° 1902 del 10/02/2011

Codice fiscale: 03522480239

Nuova Enofice è organo ufficiale della F.I.C.E. Federazione Italiana Circoli Enogastronomici

Direttore responsabile

Marco Porzio

Redazione

Renato Paini

Silvia Listorti

Hanno collaborato

Irene Foresti, Carmelo Iacono, Morello Pecchioli, Alan Bertolini, Attilio Barbieri, Giancarlo Andretta, Luciano Piovani, Annalisa Andreini, Carlo Mantovani.

www.confraternitefice.it
presidente@confraternitefice.it

Materiali, fotografie e testi appartengono all'archivio di Nuova Enofice, sono fornite da autori, enti, consorzi e produttori oppure provengono da repertori pubblici e, in ottemperanza agli scopi istituzionali FICE, sono utilizzati esclusivamente con la finalità non lucrativa del contribuire al messaggio culturale della valorizzazione dei prodotti e territori d'Italia. La rivista è tuttavia a disposizione per eventuali aventi diritto.

Si ringraziano particolarmente tutti i privati, le associazioni, gli enti e le aziende che hanno collaborato e condiviso la finalità culturale.

LA FICE È UNA ORGANIZZAZIONE DI PROMOZIONE CULTURALE E NON PERSEGUE SCOPI DI LUCRO.

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale	pag. 5

SPECIALE

Erbe spontanee o selvatiche	pag. 6
-----------------------------	--------

TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Sedere a banchetto	pag. 16
La storia della Scaccia co pummaroru ragusana	pag. 19
Bruschetta o Fettunta è sempre una poesia	pag. 21
Pinocchio e il formaggio	pag. 23
Nel 2029 il risotto compirà 200 anni	pag. 25
Quando il formaggio era veleno	pag. 28
Latte e maiali	pag. 30
Le Colombelle di Santa Cabrini	pag. 34
Paesaggia veronese	pag. 35
Elisir dell'Eremo di Soreto	pag. 36
La grappa in Cucina	pag. 39

NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

Venerabile Confraternita dell'A.R.I.E.S. - Padova	pag. 40
Confédération Européenne des Gourmets	pag. 42
Confraternita Sanbajon e dij Noaset - Chivasso (Torino)	pag. 44
Confraternita della Salsiccia di Bra - Bra (Cuneo)	pag. 45
Antica Cunsurtarija dal Tapulon - Borgomanero (Novara)	pag. 46
Confraternita del Ris in Cagnun Cul Persic - Varese	pag. 47
Confraternita del Lesso e della Pearà - Verona	pag. 48
Circolo Enogastronomico Lombardo la Franciacorta - Rovato (Brescia)	pag. 50
Confraria dla Tripa e dla Rustia - Villanova Mondovì (Cuneo)	pag. 52
Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo - Sizzano (Novara)	pag. 54
Confraternita Cavalieri della Birra - Garlasco (Pavia)	pag. 55
Confraternita della Sopressa di Bassano del grappa - Cittadella (Padova)	pag. 57
Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo - Sizzano (Novara)	pag. 58
Confraternita della Salsiccia di Bra - Bra (Cuneo)	pag. 59

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Filetti di Sgombro all'olio e cannellini	pag. 61
Brutti ma buoni alla nocciola	pag. 62
Crema di Gorgonzola con pere, gorgonzola piccante e pistacchi	pag. 63

RUBRICHE e COLLABORAZIONI

Umbria: viaggio nella storia	pag. 64
Ricette di Sardegna	pag. 66
Il Miglio da Riscoprire	pag. 68
Fragole candite	pag. 70
Alimenti crudi e sicurezza alimentare	pag. 72
W il gelato	pag. 74
Perché alcuni odori risultano sgradevoli	pag. 77

FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni



SETTEMBRE

DOMENICA	6	CONFRATERNITA ERBETTE E PISSOTTA VERONA <i>Convivio 2026</i>
VEN-LUN	11-14	CONFRATERNITA DEI BIGOI AL TORCIO PIAZZOLA SUL BRENTA (PADOVA) <i>Bigoi d'autunno 5° Edizione</i>
DOMENICA	13	SNODAR SOVRANO ET NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO DELLA VALPOLICELLA SANT'AMBROGIO DI VALPOLICELLA (VERONA) <i>Convivio 2026</i>
DOMENICA	20	CONFRATERNITA DELLA NOCCIOLA TONDA E GENTILE DI LANGA CORTEMILIA (CUNEO) <i>XXIV Dieta</i> CONSIGLIO GRANDE DELLA CREDENZA VINICOLA DI CALUSO E DEL CANAVESE CALUSO (TORINO) <i>Festa dell'uva 2026</i>
DOMENICA	27	ORDINE DEI CAVALIERI DELLA POLENTA MARTINENGO (BERGAMO) <i>A tavola con amicizia 2026</i>

OTTOBRE

SAB-DOM	3-4	ASSOCIAZIONE CULTURALE GLI ORTI DI CARIGNANO TAGLIOLO MONFERRATO (ALESSANDRIA) <i>Giostra del gusto – VI° Edizione</i>
DOMENICA	4	CONFRATERNITA DLA TRIPA MONCALIERI (TORINO) <i>Convivio 2026</i>
DOMENICA	11	CONSIGLIO GRANDE DELLA CREDENZA VINICOLA DI CALUSO E DEL CANAVESE CALUSO (TORINO) <i>Festa dei Vignolat 2026</i>
DOMENICA	18	CONFRATERNITA DEL SANBAJON E DIJ NOASET BUSSOLINO DI GASSINO TORINESE (TORINO) <i>4° Convivio degli Antichi Sapori 2026</i>
GIO-DOM	22-25	F.I.C.E. e CONFRATERNITA DEI CENACOLARI DELL'ANTICA CONTEA RAGUSA (RAGUSA) <i>43° RADUNO NAZIONALE FICE</i>

NOVEMBRE

SAB-DOM	7-8	CONFRATERNITA DELLA PIGNATA CARIATI (COSENZA) <i>La notte della pignata – 3° edizione</i>
DOMENICA	8	ACCADEMIA DELLA CASTAGNA BIANCA DI MONDOVI' MONDOVI' (CUNEO) <i>XXIV° Capitolo solenne</i>
DOMENICA	15	CONFRATERNITA DEL VINO E DELLA PANISSA VERCELLI <i>Convivio 2026</i> COMPAGNIA DEI VIGNAIOLI E DEI TAVERNIERI DELLA COMUNITÀ DI TORGIANO TORGIANO (PERUGIA) <i>49° Convivio di San Martino</i>
DOMENICA	22	CONFRATERNITA DEL BOLLITO E DELLA PERA MADERNASSA GUARENE (CUNEO) <i>Convivio Autunnale 2026</i> ENOHOBBY CLUB CONFRATERNITA PANORMITA PALERMO <i>XXXV Capitolo</i> SNODAR SOVRANO ET NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO DELLA VALPOLICELLA OSPETALETTO DI PESCONTINA (VERONA) <i>Festa della donna 2026</i>
SABATO	28	CONFRATERNITA DELLA VITE E DEL VINO TRENTO <i>Simposio d'Autunno 2026</i>
SABATO	28	ACCADEMIA DELLA BAGNA CAODA DI FAULE BARD (AOSTA) <i>Convivio 2026</i>

DICEMBRE

DOMENICA	6	HELICENSIS FABULA BORGO SAN DALMAZZO (CUNEO) <i>Convivio 2026</i>
----------	---	--





Cari confratelli e amici,

l'estate è finalmente arrivata e con essa quel periodo dell'anno che ci invita a rallentare i ritmi, a concederci qualche giorno di riposo e a dedicare più tempo alle nostre famiglie, agli amici e alle passioni che spesso, durante l'anno, siamo costretti a mettere in secondo piano.

Anche il calendario delle manifestazioni della nostra Federazione vive la consueta pausa estiva, una breve parentesi che ci permetterà di ricaricare le energie in vista di un autunno che si preannuncia già ricco di appuntamenti, incontri e occasioni di condivisione. Da settembre riprenderanno infatti le attività dei nostri circoli, con un programma fitto di eventi che ci porterà, come sempre, alla scoperta delle eccellenze enogastronomiche e delle tradizioni dei nostri territori.

Nel frattempo, vi affidiamo questo nuovo numero di Nuova Enofice, ricco di contributi, approfondimenti, racconti e curiosità che speriamo possano accompagnarvi durante queste settimane estive. Ogni articolo rappresenta un invito a continuare il nostro viaggio nella cultura del gusto, nella storia delle produzioni locali e nelle tradizioni che ogni giorno le nostre confraternite custodiscono e valorizzano con passione.

L'estate è anche il momento ideale per visitare un borgo, conoscere un produttore, assaporare una specialità tipica o semplicemente fermarsi ad ascoltare le storie che rendono unico ogni territorio. Sono proprio queste esperienze a dare valore al patrimonio culturale che, insieme, ci impegniamo a preservare e tramandare.

A tutti voi e alle vostre famiglie rivolgo l'augurio di trascorrere un'estate serena, ricca di momenti felici, di nuovi incontri e di buoni sapori.

Ci ritroveremo a settembre, pronti a riprendere il nostro cammino con entusiasmo e con il piacere di condividere nuove esperienze.

Buona estate a tutti!

Marco Porzio



Speciale



A cura di Renato Pains

ERBE SPONTANEE O SELVATICHE

Estate, tempo di rilassanti passeggiate lungo i sentieri campestri di pianura o di collina, nei boschi silvani e nella natura incontaminata. Occasione per rimembrare le giovanili escursioni espletate alla ricerca e alla ricognizione delle erbe selvatiche da presentare, pieni di orgoglio, ai genitori come trofeo di un'intima conquista. Ricordo immancabile dei nonni intenti a spiegarci come, divertendoci, potevamo unire l'utile al dilettevole partendo dalla ricognizione e alla raccolta delle erbe selvatiche, alimento sano, genuino ed economico.

Bisogna del resto riconoscere che ai loro tempi era tradizione quasi obbligatoria raccogliere erbe spontanee, partendo già dai primissimi giorni di primavera sino all'estate inoltrato, per preparare ottime frittate, minestre o insalate. Del resto, la conoscenza e l'impiego delle erbe spontanee sono antichi quanto l'uomo che da sempre si è servito di quanto offriva il mondo vegetale sia per l'alimentazione che per prevenire e curare le malattie.

Se consideriamo come la carne sia stata da sempre il cibo per antonomasia della classe dominante ben si comprende come la mensa del popolo e dei contadini abbia sempre dovuto adattarsi a gran pentoloni di zuppe, farinate con vegetali, minestre a base di verdure più o meno selvatiche. Non dimentichiamo che saranno questi alimenti basati su piatti vegetali a determinare e localizzare, tra il Settecento e l'Ottocento, le varie cucine regionali italiane, divenute vanto dell'odierna gastronomia.

Analizziamo ora le singole essenze iniziando da quelle più comuni con una raccomandazione: qualora vogliate poter godere di tutte le virtù di queste piante e volendo portare in tavola un piatto veramente salutare dovete aver cura di raccogliere in luoghi distanti dalle grandi strade, meglio in aperta campagna o nei boschi.

TARASSACO

Il tarassaco (*Taraxacum officinale*) è la più rappresentativa delle cosiddette "erbe amare" ed appartiene alla grande famiglia delle "Composite". Lo si trova nei campi, pascoli boschi, in qualsiasi, posizione fino a circa 2000 metri, ed è tra le infestanti erbacce più utili.

La sua radice è cilindrica, carnosa e contiene lattice, da cui si sviluppano foglie a rosetta, folte, lunghe, dentellate che raggiungono i 30/40 cm, in natura esistono varie specie di tarassaco, alte o nane, con foglie ovali, strette o flosce, erette o a rosetta raso terra, con frutti di diverso colore, ma tutte inconfondibili. I fiori, giallo dorati con petali sottili li possiamo trovare da marzo a novembre, solitamente si aprono solo al sorgere del sole, chiudendosi quando è notte o durante le giornate nuvolose. Dai fiori si sviluppano in seguito le bianche e impalpabili sfere, che non sono altro che i semi. La natura li ha voluti leggeri pronti a prendere il volo al pri-

mo colpo di vento, per essere trasportati in varie parti e qui far nascere nuove piante che si riproducono da primavera all'autunno. A tutti è capitato sin da piccoli di cogliere i fiori gialli del Tarassaco o fare svanire con un soffio i suoi leggeri semi.

È conosciuta con vari nomi: cicoria, dente di leone, soffione, piscialetto, o soffiu ma l'origine del nome generico non è certa; forse dedita dal persiano "*erba amara*", o dal greco "*taraxis*" -- *guarisco*, con riferimento alle proprietà medicinali della pianta, a cui peraltro si riferisce anche il nome specifico. Alcuni invece affermano che il suo nome derivi dall'arabo e che significhi "*pianta da insalata*". Originaria dell'Asia fu in seguito importata in altre regioni. È buona norma raccoglierlo quando non è ancora fiorito e deve essere prima bollito, anche se le piante giovani sono ricercate anche come insalata cruda.

ORTICA

L'ortica è una pianta spontanea che si rinviene con estrema frequenza lungo i cigli delle strade, le sponde dei fossi campestri e generalmente in zone umide e ombrose, non che nei boschi sino a 2000 metri di altitudine. Come detto predilige terreni umidi ma ben drenati e ricchi di azoto. Forma nutrite colonie che tendono a progredire velocemente grazie al vigoroso rizoma strisciante, cavo e molto ramificato, che le consente di diffondersi rapidamente e creare nuove piantine. Viene catalogata tra i vegetali *rubefacenti*, piante che risultano molto urticanti per i predatori e risultano quindi inavvicinabili dagli stessi. Da noi ne esistono diverse varietà: quella *Dioica*, maggiormente diffusa al Nord; la *Urens* e la *Membrana-*





cea, di cui è più ricca l'Italia Centrale e Meridionale; la *Pilulifera*, più presente lungo le coste.

L'insieme dei suoi principi attivi, si trova sia nelle parti aeree (che si raccolgono durante la fioritura) sia nelle radici, infatti gli scopi culinari ed anche medici si utilizzano sia le piante che le foglie giovani raccolte in primavera-estate e fatte essiccare all'ombra. Si impiegano pure rizoma e radici estirpati in autunno, mondati dalla terra e fatti essiccare in luogo ombroso. Per raccogliercela senza ferirsi è sufficiente usare un paio di guanti. Passato un giorno, l'ortica perde l'effetto urticante. Ma se non volete aspettare, basterà una breve cottura per rendere le foglie morbide come velluto,

LUPPOLO SELVATICO

Il luppolo selvatico (*Humulus lupulus*) è una pianta perenne rampicante molto diffusa sino ai 1000 metri di altitudine. Predilige zone umide e lo si trova lungo i bordi dei fossi, nelle siepi, nei rovi e nei luoghi cespugliosi. Si raccolgono i teneri germogli che hanno un sapore delicato con una leggera nota amarognola, tanto da ricordare l'asparago. Gli intenditori lo considerano una delle piante selvatiche più apprezzate e ricercate.

Da non confondere con il luppolo coltivato, del quale si utilizzano le infiorescenze femminili che costituiscono l'ingrediente responsabile del sapore amarognolo nonché degli aromi caratteristici delle varie birre.

RUCOLA SELVATICA

La rucola selvatica e quella coltivata, nonostante appartengano alla stessa specie differiscono per alcuni particolari e nello specifico la variante selvatica presenta visivamente steli più lunghi e sottili, foglie con margini dentellati, fiori gialli. Dal punto di vista gustativo il sapore è più intenso e piccante. In cucina la rucola selvatica può essere utilizzata in diverse maniere anche se il

piatto più rinomato rimane il carpaccio di rucola con scaglie di grana e una spruzzata di limone. Può insaporire le insalate ed essere abbinata a olive, pomodorini ed ogni genere di ortaggio.

Le foglie e i germogli grazie alla presenza delle vitamine C e B9 possono rivelarsi particolarmente efficaci nella cura di alcune patologie. Infatti, la vitamina C ostacolando la formazione dei radicali liberi combattere l'invecchiamento ed ostacola l'insorgenza del diabete mentre la vitamina B9 aiuta a combattere le malattie cardiovascolari. Per chi è soggetto a dieta è giusto ricordare che 100 grammi di rucola apportano solo 26 calorie. Se non in presenza di specifiche intolleranze o allergie non esistono controindicazioni al suo consumo.

Cresce spontaneamente nei luoghi incolti, lungo i bordi dei sentieri di campagna, nei terreni sabbiosi, calcarei e assolati. E' facilissimo trovarla in tutta Italia sino a 1000 metri di altitudine. Come sopra accennato è differente da quella coltivata per aspetto e sapore.

MALVA

Si può trovare in abbondanza ai bordi dei sentieri, delle strade, delle rive dei fossi, nei prati e nel sottobosco. I fiori, di uno stupendo colore roseo violaceo, fioriscono da giugno ad agosto e si possono essiccare con cura in luogo caldo e asciutto ma ombroso, per poi conservarli, una volta secchi, in un barattolo a chiusura ermetica posto al riparo dalla luce e dall'umidità. Le foglie bisogna raccogliercle prima della fioritura ed essicarle in luogo ombreggiato su piani retinati ricordando di rivoltandole spesso, conservarle poi con la stessa metodologia riguardante i fiori. Entrambi (foglie e fiori) sono ricchi di sostanze preziose per il nostro organismo e particolarmente utili, tra gli altri, contro le bronchiti, la tosse, gli arrossamenti della pelle, le infiammazioni sia respiratorie che gastriche e urinarie. Vanno però

usati con la massima discrezione se non si vogliono lamentare spiacevoli inconvenienti.

Per quanto riguarda l'aspetto gastronomico si può degustare come facevano gli antichi romani facendo bollire le foglie fresche con spinaci e lattuga per poi passarle nell'olio e aglio o condirle, ancora tiepide, in insalata con olio, limone e pepe. Secondo alcuni dietologi, essendo ricca di vitamina A, B, C ed E, è particolarmente indicata per aiutare il dimagrimento senza privare l'organismo delle indispensabili quantità di vitamine necessarie.

Viene universalmente riconosciuta come provvidenziale per gli intestini "pigri". A questo inconveniente si può ovviare in due modi: mangiando la sera un piatto di malva lessata e condita con sale e pepe o bere una tisana preparata facendo bollire per 5 minuti in un pentolino una tazza d'acqua con cinque o sei foglie di malva.

SILENE VULGARIS

La *silene vulgaris* è conosciuta in tutt'Italia con numerosi nomi diversi e dialettali, tra cui bubbolini, strigoli, silene rigonfia, stridoli, carletti, verzuli. Nella bergamasca è conosciuta come sciopetì (scoppiettino). Questo nome rimanda a un gioco un tempo diffuso tra i bambini orobici e che consisteva nel provocare un piccolo scoppiettio con i fiori della pianta picchiettandoli sul dorso della mano.

È una pianta erbacea perenne che può raggiungere i 50-60 centimetri di altezza con fusi florali eretti e sottili. Possiede foglie verde-cenere, opposte e ovali. Prospera in tutt'Italia, dal mare alla montagna, fino a oltre 1.600 metri di altitudine. Cresce in luoghi erbosi e nei campi, ma è possibile trovarla anche a ridosso di muri e lungo le strade. Fiorisce solitamente da maggio a luglio, ma a seconda delle zone anche fino all'autunno (ottobre).

È una delle erbe spontanee commestibili più prelibate e dal sapore delicato. Della *silene* si utilizzano in particolare modo i ger-

mogli e le foglie che devono essere raccolte prima della fioritura: solo così si può apprezzare totalmente la loro tenerezza ed il loro sapore molto delicato. Possono essere consumate crude in piatti di insalata, oppure cotte, utilizzandole per preparare frittate, minestre, risotti. Dalla lavorazione della *silene* nascono pesti sia con le noci che con le nocciole e sono ottimi per condire la pasta, per arricchire frittate e torte salate oppure da spalmare su bruschette e crostini.

ASPARAGO SELVATICO

Il termine asparago sta a individuare una parte diversa dell'arbusto, il turione, che in primavera spunta alla base della pianta madre. Il più noto tra tutti, il "*Ruscus aculeatus*", detto "pungitopo" e deve il suo nome alla caratteristica della pianta, che, essendo dotata di spine, veniva usata dai contadini per tenere lontani i roditori dal formaggio messo a stagionare, e, sempre con lo stesso scopo, posta a mo' di corona ai piedi degli alberi da frutto. È un sempreverde che cresce soprattutto nei boschi, e d'inverno si orna di piccole bacche rosse, simbolo natalizio di buon augurio. A primavera, alla base della pianta madre compaiono i nuovi getti, di colore rossastro-violaceo che all'apice presentano un ciuffo di brattee verdi.

Altre piante degli incolti e dei boschi producono i ricercati turioni che spuntano in primavera dalla parte interrata del rizoma: "*l'Asparagus acutifolius*" e "*l'Aruncus dioicus*". Previa leggera bollitura, allo scopo di mitigarne il gusto, sono ottime basi per minestre, zuppe, secondi piatti, contorni, frittate e risotti.

Bisogna fare bene attenzione alle restrizioni di legge perché non sempre e non in tutti i luoghi è lecito raccogliarli.

BORRAGINE

Pianta erbacea marcatamente ispida in tutte le sue parti per la presenza di peli rigidi e pungenti. Il fusto, ricco di mucillagini, è cavo, grosso ma tenero, ramificato nella parte superiore, alto fino a 50 cm. Le foglie basali più grandi e dall'aspetto bolloso e reticolato divengono progressivamente più piccole. I fiori, di colore blu intenso (raramente bianchi o porporini), sono regolari, ermafroditi, disposti in cime terminali scorpioidi. La fioritura avviene in tempi diversi a seconda delle località; in Sicilia, ad esempio, da gennaio ad aprile.

Specie erbacea di origine orientale e naturalizzata in Europa cresce bene su terreni sia vulcanici che sedimentari. È presente sia negli incolti che nei coltivi e frequentemente anche vicino ai luoghi abitati.

Sono commestibili, sia la pianta intera rac-



colta all'inizio della primavera, quando è ancora giovane, sia le cime e le foglie tenere, quando la pianta è matura. L'aspetto ispido della pianta non deve scoraggiare poiché i peli perdono la loro rigidità con la cottura.

Le giovani foglie si consumano crude in insalata, dopo averle tritate e mescolate con altri erbaggi o con pomodori. La rigidità dei peli svanisce per effetto dell'aceto.

In Toscana, le foglie lessate e mescolate a quelle della cicoria e ai semi del finocchio costituiscono un caratteristico piatto regionale, la zuppa frantoiana. Nel Senese esse vengono passate nella pastella e poi fritte. In Lombardia, anche il tenero fusto della Borragine, dopo essere stato avvolto con filetti di acciughe, viene mantecato nella pastella e fritto. Nella cucina ligure trova largo impiego, specialmente come ripieno dei pansotti, dei quadrucci e della celebre torta pasqualina.

RAPERONZOLO

Il raperonzolo (*Campanula rapunculus*), conosciuto anche come raponzolo, è un ortaggio spontaneo a ciclo biennale e presenta due momenti vegetativi distinti: alla fine dell'autunno e agli inizi della primavera e che un tempo veniva utilizzata anche per uso medicinale.

Cresce su tutto il territorio italiano ad esclusione delle isole, soprattutto in luoghi erbosi come prati e poggi, fino a 800 metri d'altezza. E molto facile trovarlo in campagna lungo i bordi di strade. Bisogna fare bene perché in alcune regioni rientra tra le specie protette ed è perciò vietata la sua raccolta.

Si raccolgono prima le rosette basali delle foglie con le radici sottili, che si mangiano crude in insalata. Le foglie cotte, leggermente amarognole, costituiscono un ricercato contorno, mentre i giovani germogli, in primavera, una volta sbollentati, possono essere consumati come asparagi. Sul finire dell'inverno si raccolgono le radici ormai ingrossate che possono aggiungersi i 10 centimetri di lunghezza. Si consumano cotte, da sole o assieme alle foglie, condite come tutte le altre radici. In cucina è principalmente utilizzata per la preparazione di antipasti, risotti, frittate e contorni. Il sapore è simile a quello delle noci, dolciastro e gradevole.

Si possono gustare anche i fiori, graziose campanelle commestibili, che con le loro variopinte corone, rendono gradevole la vista dei piatti presentati.

ROSOLACCIO

Papaver rhoeas, più propriamente noto come papavero comune. È una pianta largamente diffusa in Italia e cresce sia nei

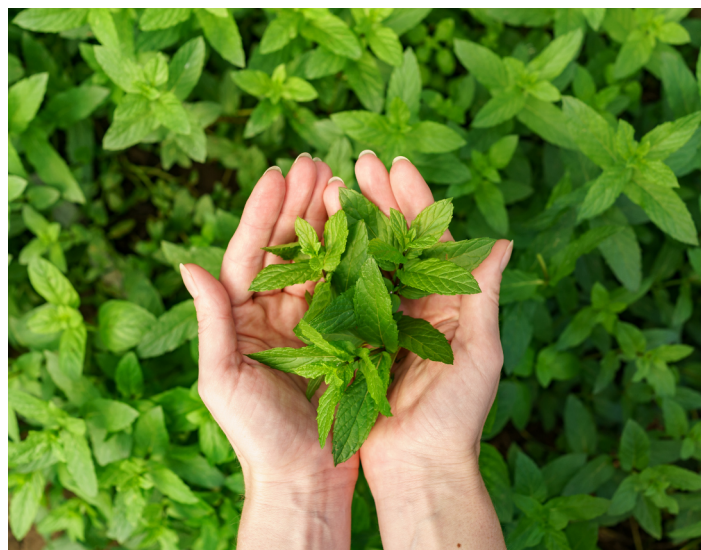
campi, dove è considerata un infestante dei cereali, che ai bordi di strade e sentieri. Si raccoglie la rosetta basale prima della fioritura. Ha un sapore leggermente amarognolo ma molto delicato. Si può consumare crudo o in misticanza ed è ottimo per preparare frittate, zuppe e risotti.

MENTUCCIA SELVATICA

Pianta perenne diffusa in tutta Italia che si trova ai margini delle strade, in zone soleggiate e alle pendici dei monti fino a 1500 metri di altitudine. Ha foglie ovali di un colore verde più scuro rispetto alla menta e con tendenza, a volte, verso il grigiastro; il margine è leggermente seghettato e le nervature molto evidenti. Grazie ai rizomi sotterranei cresce creando tappeti di un'altezza media di 20/40 cm. La fioritura avviene dalla primavera al tardo autunno.

Per quanto riguarda l'aroma non bisogna confondere il profumo della menta (mentolo intenso, molto rinfrescante, come da tutti conosciuto) con quello della mentuccia che è meno balsamico e pulito per la presenza di terpeni, tanto che per alcuni ricorda l'incrocio tra menta, origano e canfora.

Per un utilizzo culinario vengono raccolte le foglioline utilizzate principalmente per dare aroma ai piatti di carne e di pesce. A volte viene consumata cruda in insalata con pomodori. Da non dimenticare che è la base per i carciofi alla romana ed è gustosa coi funghi, le melanzane e le zucchine trifolate. Se ne può fare buon uso anche essiccandole. In questo caso bisogna raccogliere i fusti con le foglioline, fare dei mazzetti e riporli, capovolti, in un luogo ombreggiato lontano dai raggi solari. Quando saranno completamente essiccate basterà stropicciarle delicatamente con le dita e si staccheranno dal bambo. Messe poi in un contenitore di vetro lontano dalla luce e dalle fonti di calore possono essere utilizzate per una durata 7/8 mesi.



RICETTE

RISOTTO CON I RAPERONZOLI

Ingredienti:

300 gr. di riso carnaroli - 150 gr. di radici di raperonzolo con le relative foglie - 60 gr. di pasta di salame - 1 cucchiaino di scalogno tritato - 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva - 2 una noce di burro - 1 litro di brodo vegetale - un bicchiere di vino bianco secco - grana padano, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Imbiondire lo scalogno nell'olio, unire la pasta di salame e lasciare soffriggere per qualche minuto. Sfumare con il vino bianco, fino a farlo evaporare del tutto, quindi aggiungere le radici di raperonzolo fatte a cubetti e proseguire la cottura ancora per poco tempo. Aggiungere il riso, bagnando via via con il brodo vegetale e dopo un quarto d'ora circa aggiungere le foglie dei raperonzoli. A cottura ultimata mantecare con burro e grana padano nonché, se gradito, con pepe macinato al momento.

FRITTELLE CON FIORI DI TARASSACO

Ingredienti:

4 tazze di fiori di tarassaco appena colti, lavati ed asciugati - 150 gr. di farina bianca - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 uovo intero + 1 albume - 1 bicchierino di brandy - zucchero ed olio per friggere q.b.

Preparazione:

Montare i due albumi a neve ad aggiungerli alla farina, il vino, il tuorlo, il brandy e lo zucchero per ottenere una pastella. Immergere i fiori e friggerli in olio bollente.



FRITTATA CON I RAPERONZOLI

Ingredienti:

6 uova - 2 noci di burro - 250 gr. di raperonzoli - sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare molto bene i raperonzoli. Separare le radici dalle foglie e dopo averle raschiate sbollentarle per 5 minuti in acqua salata, indi scolarle, farle raffreddare e tagliarle a piccole rondelle. Sbattere in una ciotola le uova, salarle, peparle e unire le radici. In una padella del diametro di 25 cm dopo aver fatto dorare il burro versare il composto di uova lasciandolo rapprendere un poco, quindi unire le foglie di raperonzolo sminuzzandole con le mani per conservarne il delicato sapore. Quando la frittata avrà raggiunto la giusta consistenza girarla aiutandosi con un coperchio, proseguire la cottura per un paio di minuti e servirla tiepida.



POLPETTINE DI RISO AL TARASSACO E SPINACI

Ingredienti:

250 gr. di riso vialone nana - 50 gr. di tarassaco - 60 gr. di spinaci - 1 uovo - 50 gr. di pecorino fresco o ricotta dura – pan grattato, pepe, farina bianca q.b.

Preparazione:

Far cuocere il riso al dente, scolarlo, distenderlo su un piatto allargandolo col cucchiaino di legno per non farlo scuocere e lasciarlo raffreddare.

Pulire le foglie più tenere del tarassaco e lessarle in poca acqua salata. In un recipiente a parte lessare anche gli spinaci. Strizzare le due verdure, tagliarle finemente, mescolarle con l'uovo sbattuto, un poco di pan grattato e il formaggio grattugiato. Aggiungere il riso, mescolare bene con una spolverata di pepe e formare delle polpettine. Passarle prima nella farina e poi nell'uovo, quindi nel pan grattato prima di friggerle in abbondante olio molto caldo.

BOCCIOLI DI TARASSACO SOTT'OLIO

Ingredienti:

500 gr. boccioli di fiori – mezzo litro aceto bianco - 2 bicchieri di vino bianco secco - 2 cucchiaini di sale grosso - olio extravergine di oliva.

Preparazione:

Raccogliere circa 500 gr. di boccioli di fiori di tarassaco teneri e perfettamente sani. Eliminare da ognuno le foglioline del collare; lavarli delicatamente ma con cura e asciugarli bene. Portare ad ebollizione mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale grosso. Buttare i boccioli di tarassaco e lasciarli bollire per 5 minuti. Raccoglierli con il mestolo forato, sgocciolarli bene e allargarli su un panno pulito per due ore, così da farli asciugare. Trascorse le due ore disporli in piccoli vasetti e ricoprirli completamente con olio d'oliva. Premere delicatamente con la forchetta per far uscire tutta l'aria e, se necessario unire altro olio, poi chiudere ermeticamente. Secondo i propri gusti si possono aggiungere: uno spicchio d'aglio, alloro, due chiodi di garofano o due grani di pepe nero.

TORTA SALATA ALLA BORRAGINE E PANCETTA

Ingredienti:

500 gr. pasta sfoglia - 50 gr. farina 00 - 200 ml panna fresca - 1 scalogno - 800 gr. borragine - 3 uova intere + 2 tuorli - 20 gr. grana padano - 100 gr. ricotta - 200 gr. pancetta - 200 ml latte fresco - burro, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare e mondare la borragine, quindi dopo averla asciugata tagliarla grossolanamente. In una padella antiaderente fondere 20 gr. di burro, unire lo scalogno affettato sottilmente e farlo dorare, quindi unire la borragine lasciandola appassire per 5 minuti. Ciò fatto trasferirla in un mixer. Unire la ricotta, il grana, i tuorli e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Aggiustate di sale e pepe, e tenere da parte.

Stendere la pasta sfoglia di 4 mm di spessore. Imburrare ed infarinare uno stampo per crostate, quindi rivestirlo con la sfoglia. Bucherellare la pasta con la forchetta e distribuirvi la pancetta. Mettere in una ciotola capiente le uova, i tuorli, il latte, la panna e sbattere con una frusta. Unire il composto alla borragine, mescolare con cura, aggiustare di sale e di pepe, quindi versare il tutto sulla pancetta. Livellare la superficie con una spatola e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti sino a quando la superficie risulterà ben dorata. Togliere dal forno e lasciarla riposare per circa 10 minuti, indi porla su un piatto di portata e servirla tiepida.

GNOCCHI CON GEMME DI LUPPOLO

Ingredienti:

700 gr. di patate gialle - 250 gr. gemme di luppolo - 200 gr. di farina 00 - 1 uovo - 250 gr. di ricotta ben sgocciolata - 3 cucchiaini di grana grattugiato a listelle - 50 gr. di burro - sale & pepe q.b. - alcune foglie di salvia.

Preparazione:

Bollire le patate, fino a cottura, spellarle e lasciarle raffreddare. Pulire le gemme di luppolo e lessatele in acqua per 5 minuti, indi scolarle, lasciarle raffreddare e tritarle. In una ciotola unire tutti gli ingredienti, farina setacciata, uova, sale, luppolo; mescolare bene fino a ottenere un impasto morbido e ben amalgamato. Formare una palla e iniziare a staccare dei filoncini da cui poi si ricaveranno gli gnocchi. Spolverare con farina la superficie di lavoro e rigare gli gnocchi. Cuocerli in acqua salata bollente e scolarli appena saliranno a galla. Passarli in una terrina e condirli con burro versato insaporito con salvia, fiocchi di ricotta di malga e grana grattugiato a listarelle.



RISOTTO CON IL LUPPOLO

Ingredienti:

320 gr. di riso - 1 scalogno - 300 gr. punte di luppolo - una spruzzata di vino bianco secco - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - brodo vegetale per la cottura - burro e formaggio grana grattugiato per la mantecatura.

Preparazione:

Tagliare finemente lo scalogno e farlo imbiondire nell'olio, versare il riso e farlo leggermente tostare a fuoco vivace, spruzzare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Prendere le punte del luppolo, già in precedenza pulite e lavate, e aggiungerle al riso. Mescolare per un minuto e fare appassire. Procedete con la consueta cottura del riso aggiungendo man mano del brodo bollente. Quando il riso sarà al dente, spegnere e mantecare con il burro e il formaggio grana grattugiato. Prima si serve in tavola lasciare riposare un paio di minuti a pentola coperta e fuoco spento.

PENNETTE CON TARASSACO, CIPOLLE ROSSE E FORMAGGIO DI MONTE



Ingredienti:

400 gr. di penne; 2 mazzetti di tarassaco - 60 gr. di formaggio di monte a scaglie mediamente stagionato - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla rossa - mezzo bicchierino di vino bianco secco; olio extravergine q.b.; sale e pepe q.b.

Preparazione:

Mondare il tarassaco eliminando i gambi più duri, lavarlo bene, strizzarlo un po' e tritarlo non troppo finemente. Versare in un capiente tegame un filo d'olio, soffriggere lo spicchio d'aglio e toglierlo prima che si bruci. Aggiungere il tarassaco, la cipolla tagliata a striscioline e fare appassire per 5 minuti. Sfumare con il vino bianco, aggiustare di sale e pepe e proseguire la cottura per altri 5 minuti. Nel frattempo, cuocere le penne in abbondante acqua salata. Scolare al dente e versarle nel tegame del sugo con il tarassaco. Fare saltare la pasta aggiungendo un paio di cucchiaini di acqua di cottura e le scaglie di formaggio di monte. Servirle ben calde.

ZUPPETTA CON ASPARAGI SELVATICI

Ingredienti:

25 asparagi selvatici fini - 1 cipollotto - 1 carota - 1 cipolla - qualche foglia tenera di spinacino novello - 1 uovo - 3 cucchiaini di formaggio grana grattugiato - olio extravergine q.b.; sale e pepe q.b.

Preparazione:

In una capiente pentola versare un filo d'olio, aggiungere i cipollotti e le verdure tagliate. Lasciare soffriggere per un po' poi aggiungere gli asparagi tagliati a tocchetti. Dopo qualche minuto versare dell'acqua calda fino a coprire gli asparagi e salare. Dopo che raggiunge il bollore, lasciare sobbollire per 15/20 minuti circa a fuoco dolce. Sbattere l'uovo con il formaggio grana grattugiato e aggiungere il tutto nella pentola con gli asparagi. Fare attenzione perché quando si aggiunge l'uovo bisogna girare continuamente con un mestolo perché non si formino grumi di uovo. Lasciate cuocere ancora per qualche minuto, regolare con pepe fresco e servire caldo.



POLPETTINE DI ORTICA FRITTE

Ingredienti:

200 gr. di ortiche lessate - 170 gr. di fecola di patate - 100 g di grana grattugiato - 2 uova - 1 bustina di lievito per torte salate - sale, pepe e latte q.b. - olio per friggere.

Preparazione:

Lessare le ortiche e farle raffreddare. Quindi, dopo averle strizzate e tritate, porle in una bacinella ed impastarle con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto morbido ma asciutto.

Formare delle palline e friggerle in olio caldo (150°) fino a doratura. Scolare su carta assorbente e servirle ben calde con salse a piacere.



PESTO DI ORTICA

Ingredienti:

200 g di foglie d'ortica pesate cotte - 1 spicchio d'aglio - 10 nocciole - 1 cucchiaino di mollica di pane raffermo - olio extravergine, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tostare leggermente le nocciole e la mollica di pane raffermo. Pulire e lavare le ortiche e lessatele senza aggiungere acqua (sarà sufficiente quella rimasta dal lavaggio), scolarle e strizzarle.

Tritare in un frullatore tutti gli ingredienti aggiungendo a filo l'olio fino a ottenere una salsa abbastanza densa. Aggiustare di sale e pepe.

Si può usare questo pesto come ripieno per delle verdure da gratinare, ma è buonissimo per condire la pasta aggiungendo un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura.



RISOTTO CON I VERZULÌ (SILENE VULGARIS)

Ingredienti:

350 gr. di riso vialone nano – 1 scalogno - 30 ml di olio d'oliva extravergine - 100 gr. di giovani foglie di Silene vulgaris - 50 gr. di burro - 50 gr. di formaggio grana - 1 bicchiere di vino bianco - brodo di carne q.b. - sale q.b.

Preparazione:

In una casseruola rosolare nell'olio lo scalogno tritato finemente, quindi unire le foglie di Silene Vulgaris e lasciare che insaporiscano. Aggiungere il riso e tostare per qualche minuto. Versare un bicchiere di vino e lasciare evaporare. Procedere nella normale cottura del riso per circa 20 minuti a fuoco basso aggiungendo un poi alla volta del brodo bollente. A fine cottura mantecare con il burro ed il formaggio grana grattugiato.

TORTA DI ORTICA

Ingredienti:

800 gr. di ortiche - 400 gr. di ricotta - 50 gr. di formaggio grana grattugiato - un albume d'uovo - olio e sale q.b. – burro per ungere la teglia.

Preparazione:

Acquistare la pasta sfoglia e stenderla sul piano di lavoro. Lavare le ortiche, scolarle e farle saltare per qualche minuto in poco olio a fiamma allegra, continuare quindi la cottura per 10 minuti a fuoco moderato. In una teglia da forno unta col burro, stendere uno strato di pasta sfoglia, uno di ortiche, uno di formaggio, uno di ricotta sbriciolata e nuovamente uno di ortiche e così via. Chiudere con la pasta sfoglia, e spennellare la superficie con l'albume. Cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora.



Articolo realizzato da Irene Foresti

Giornalista e autrice di numerose pubblicazioni sul cibo e le tradizioni alimentari.

Laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari, si occupa di qualità e sicurezza alimentare, sostenibilità e ricerca storicogastronomica.



Sedere a banchetto

nel corso della storia, dal triclinio al pirù



La storia del banchetto, dei gusti e delle modalità di consumo dei cibi è antica quanto la civiltà umana, impossibile da racchiudere in un breve articolo. Tuttavia, si può dare qualche assaggio di quanto questo argomento sia esteso ed a tratti quasi insondabile.

Partiamo, dunque, dalla nostra epoca e spaziamo qua e là.

Oggi ad ogni commensale vengono servite le portate in piatti individuali (il così detto servizio *alla russa*, nato nel XIX secolo), mentre in epoche precedenti le classi "alte" usavano il servizio *alla francese*, caratterizzato da un tavolo imbandito con piatti da portata, dai quali ognuno poteva attingere liberamente.

Tralasciando i casi eccezionali (come quello dell'imperatore romano Geta, II secolo, che pretendeva che i piatti venissero serviti in ordine alfabetico) e le spettacolarizzazioni conviviali tipiche di Cristoforo da Messisbugo (scalco estense nel XVI secolo), chi non aveva etichette da rispettare ha sempre mangiato alla buona o approfittato di occasioni particolari, quali le trecentesche *corti imbandite*, offerte dai possidenti o signori locali.

Si trattava, ovviamente, di elargizioni a scopo demagogico e di rappresentanza, ma pur sempre utili e ambite dalla popolazione per poter mangiare e bere a volontà. Quale indice delle loro proporzioni basti un esempio su tutti: per il convito organizzato a Milano nel 1268 in occasione dell'arrivo della Regina di Sicilia, si ap-

parecchiarono 5 Km di tavolate che si snodavano lungo la strada che conduceva verso Novara. Ed anche il tavolo (detto *mensa* presso Greci e Romani) ha subito una propria evoluzione.

Non bisogna pensare ad un mobile fisso come il nostro odierno, bensì più ad un tavolo come quello delle feste di paese, amovibile e trasportabile a seconda delle necessità e spesso portato già imbandito con piatti, vassoi ecc. E non si cambiavano poi i piatti, ma venivano portati altri tavoli apparecchiati con altri piatti! Da qui, dunque, il nome di *primae mensae* e *secunde mensae*, caratteristiche dei menù di epoca romana.

Secondo il greco Ateneo (autore de i *Deipnosophisti* o *I dotti a banchetto*), era necessario anche cambiare argomento di conversazione da una portata all'altra. E forse non si sbagliava, questo stratagemma potrebbe evitare molte inutili discussioni che si creano spesso a tavola.

In tempi più recenti si è poi passati all'uso di apparecchiare con tovaglie inframezzate da corami o *guardanappi* "anti macchia", di modo che dopo ogni servizio (così si chiamava l'esposizione progressiva delle portate) si levava uno strato e se ne imbandiva un altro.

Absolutamente personali sono sempre stati il coltello (portato alla cintola) ed il tovagliolo (*mantile* in italiano arcaico, *burazzo* in ferrarese, *strusabucche* in napoletano), il quale spesso doveva essere portato da casa anche per



fungere da contenitore per eventuali avanzi, prassi comune nelle epoche passate.

Prima che l'uso di mangiare seduti fosse comune a tutte le classi sociali, i ricchi erano soliti banchettare in posizione semisdraiata, ad eccezione delle donne, le quali fino all'età imperiale romana non hanno potuto godere di tale privilegio.

Sono noti i triclini di quei tempi, anche se va sottolineato che si tratta di un'abitudine di origine greca e più in generale orientale, frutto della necessità dei popoli nomadi di poter disporre (in assenza di tavoli e sedie) di una postazione conviviale approntabile con tappeti o giacigli improvvisati.

L'avvento dell'opulenza, nell'Urbe, ha poi trasformato questa necessità in un lusso, con stanze appositamente dedicate, decorate ed affrescate, letti comodi e tutto quanto potesse consentire agli ospiti di godere di lunghi banchetti (senza peraltro sentire lo stomaco appesantito, come quando si sta seduti).

Contrariamente all'etichetta attuale si mangiava con le mani (rigorosamente con la destra, "pura" per antonomasia) per praticità (le posate su un letto triclinare sono scomode e difficili da usare, come quando oggi mangiamo al buffet), per credenze sacro-religiose (come nella cultura araba) o anche semplicemente come segno di apertura e condivisione verso tutti gli ospiti.

Per le vivande liquide e semisolide si utilizzava il cucchiaino (*coclearia*), quasi sempre di legno e più raramente in metallo o leghe (motivo per cui sono pochi i suoi ritrovamenti archeologici). Come diretta conseguenza, ecco nascere figure come quella degli *scissores* (schiavi dedicati al taglio dei cibi) ed oggetti come i ditali di cuoio (utili per evitare scottature), l'abbigliamento dedicato solo al pasto (la toga detta *synthesis* in greco e *cenatoria* in latino) e le ciotole lavadita, da usarsi in vece della mollica di pane per ripulirsi le mani tra una portata e l'altra.

Grande importanza, infatti, era data alla pulizia delle mani stesse, sia all'inizio del convito (che nel Medioevo era annunciato dallo squillo di un corno, il così detto *suono dell'acqua*) che durante lo stesso.

Sebbene si tratti di un uso diffuso anche nell'antichità, fu nel Medioevo, quando si cominciò a mangiare prevalentemente seduti, che il tavolo cominciò ad essere apparecchiato



per poter mangiare "a tagliere", con (appunto) un tagliere ed un bicchiere da condividere tra due commensali.

Il tagliere poteva essere effettivamente una tavoletta di legno di varie forme e dimensioni, ma più spesso si trattava di una fetta di pane che a fine pasto restava intrisa di sughi e condimenti, dunque poteva essere mangiata o destinata ai cani oppure ai poveri.

La condivisione del piatto è un aspetto che con il tempo fece diventare questa modalità di consumo un segno di amicizia, tanto da sviluppare un proprio galateo, il quale prevedeva di destinare il boccone migliore al proprio "compagno di merende".

A proposito di galateo, se in un viaggio a ritroso nel tempo doveste mai trovarvi in un triclinio romano, non stupitevi di sentir fare flatulenze nel pieno del servizio: la medicina del tempo lo prescriveva (trattenere i gas poteva essere pericoloso) e alcune correnti filosofiche predicavano la piena aderenza alle leggi della natura (compresi i bisogni corporali).

Allo stesso modo, potreste trovarvi accanto qualcuno che si provoca il vomito con una piuma al solo scopo di poter continuare a mangiare.

Ed al galateo si affiancavano le superstizioni, alle quali il popolo Romano credeva molto. Mai incrociare le posate, mai giocare sulla tovaglia (i soldati si giocarono a dadi la testa di Cristo proprio su un tavolo apparecchiato) e soprattutto (queste ce le siamo portate fino ai nostri giorni) mai rovesciare il sale (pena sette anni di purgatorio a raccogliarlo granello per granello) e mai mangiare in tredici (poiché nel giro di un anno il più giovane della combriccola sarebbe morto).

Per quanto attiene al resto delle suppellettili che potevano apparire in tavola, va subito sottolineato come le loro forme o capacità dipendevano tanto dal cibo contenuto, quanto dalla ragione spettante al convitato in base a ruolo, rango ecc.

Lo stesso vale per la qualità della loro fattura, che è sempre andata di pari passo con le epoche e con il tipo di società e di cultura: il ricco e decoratissimo vasellame da credenza del Rinascimento italiano non sarebbe mai apprezzato da alcune tribù sudamericane, le quali nutrono orrore per la policromia delle stoviglie, orien-

tandosi invece su motivi scuri o bianchi, poco o per nulla decorati.

Di piatti e vassoi (*magida*, *paropsides*, *langula*, *boletaria* ecc.) l'epoca romana è stata ricca, ma è curioso sapere quali fossero gli antenati di oggetti ancora in uso, come i *dentiscalpia* (stuzzicadenti), la nave o navicella (portatovaglioli), lo scacciamosche fatto con code di animali ed il *clibanus* (piccolo fornello da tavola usato per tenere in caldo pane e vivande), i quali hanno attraversato tutti questi secoli evolvendosi in nomi, forme e dimensioni.

Lo stesso destino è toccato a coppe, ciotole, brocche e bicchieri, dei quali coesistevano centinaia di tipologie: *poculum* (sorta di boccale), *capis*, *simpulum*, *scyphus*, *cantharus*, *phiala*, *calix* (simile all'attuale coppa da champagne), *ciborium*, *scaphium*, *rhytium* (a forma di corno), *diatrete*, *kylix* (tazza molto ampia e poco profonda), *skyphos* (tazza a due manici), *olpe*, *hydria*, *lekythos*, *guttus* ecc.

I contenitori destinati alla consumazione del vino erano quasi sempre di ridotta capacità e poco profondi, al fine di favorire il deposito delle impurità e di poterne consumare molte piccole dosi così da non raggiungere subito l'ebbrezza, resistendo dunque per tutto il banchetto.

I materiali di costruzione spaziavano dal legno (dei quali sono sopravvissuti pochi esemplari, data la sua corruttibilità nel tempo), al vetro, al cristallo, alla ceramica, al bronzo, al ferro ecc.

Grande assente o quantomeno "latitante", almeno fino a tutto il XVI secolo (quando i borghesi cominciarono ad utilizzarla quasi in sfre-

gio all'alta nobiltà, che continuava a mangiare con le mani), è stata la forchetta.

Da sempre osteggiata poiché somigliante al forcone demoniaco, oltre ad essere un utensile che trafigge il cibo (quasi a fargli una violenza) e contrario all'etichetta, questa posata ormai per noi indispensabile in realtà non è stata un'invenzione recente, ma è sempre esistita quale erede del primigenio spiedo (sebbene in forme diverse da quella attuale).

Le vivande bollenti, in qualunque epoca, non si sono mai potute prendere direttamente con le mani, dunque erano necessari degli arnesi appuntiti (la *ligula* romana, il *punctorium ligneum* trecentesco o più semplicemente il *pirù*, come dicono i bergamaschi).

Tra la *ligula* ed il "pirone" (*imbroccatoio*), tuttavia, c'è stata un'evoluzione tra Medioevo e Rinascimento con l'aggiunta prima di una sporgenza sulla sommità (utile ad evitare lo scivolare o il roteare del boccone) e poi del secondo rebbio (la forchetta bidente che consentiva di portare efficacemente il cibo alla bocca). Il quarto rebbio ha dovuto aspettare quasi fino al XIX secolo, rendendosi indispensabile per poter consumare gli spaghetti non più come facevano i *lazzaroni* napoletani (che li ingollavano a manciate calandosele direttamente in gola utilizzando le mani), bensì con un po' più di ritegno. Del contributo borghese al "decollo della forchetta" ho già detto, ma è comunque curioso sottolineare che la nobiltà ha insistito nel continuare a mangiare con le mani (imbrattando le gorgiere ed aumentando il numero dei tovaglioli) in un'epoca in cui la cucina ha registrato un deciso aumento di intingoli e salse, oltre a dare ampio spazio all'innovazione ed alle "novità" (come appunto la forchetta stessa).

Lo spazio temporale che ci ha portati dal triclinio al *pirù* è stato molto lungo e si è intessuto ed intrecciato con un'innumerabile serie di eventi storici di rilievo (si pensi solo anche alla scoperta del continente americano ed al così detto "scambio colombiano", il quale ha portato nuove derrate), mode culinarie, innovazioni, invenzioni, crisi alimentari, carestie, leggi suntuarie, evoluzioni della società e culturali, cambi di rotta religiosi, nuove conoscenze scientifiche in ambito alimentare ecc.

Tutto ciò non ha potuto che portare alla lunga serie di elementi di servizio (piatti, bicchieri, posate ecc.) e modalità di somministrazione cui ho accennato, ognuno dei quali meriterebbe un approfondimento a sé, non possibile in questa sede.

La breve e forse affannosa carrellata che ho riportato ha proprio lo scopo di spaziare, incuriosire e far riflettere su come non sono cambiati solo i cibi che mangiamo, ma anche tutto l'apparato che gravitava e gravita tuttora attorno alla consumazione del pasto, sia fra le classi altolocate che fra le masse urbane e di campagna.

E la sua storia non è meno importante che quella scritta da scalchi e cuochi del passato, anzi: le due sono intimamente e strettamente collegate, senza l'una non sarebbe potuta esistere l'altra.

LIBRO NOVO

NEL Q'VAL S'INSEGNA A' FAR

d'ogni sorte di viuanda secondo la diuersità de
i tempi, costi di Carne come di Pesce.

Et il modo d'ordinar banchetti, apparecchiare Tauole,
fornir palazzi, et ornar camere
per ogni gran Principe.

OPERA ASSAI BELLA, E MOLTO

Bisogneuole à Maestri di Casa, à Scalchi, à
Credenzieri, et à Cuochi.

Composta per M. Christofaro di Messibugo, et hora
di noua corretta, et ristampata.

Aggiuntoui di nuouo, il modo di saper tagliare
ogni sorte di Carne, et Vcellami,

Con la sua Tauola ordinata, oue ageuola
mente si trouerà ogni cosa.



IN VENETIA M D L V I X.

Articolo realizzato da Carmelo Iacono
Presidente Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea - Ragusa



La storia della Scaccia co pummaroru ragusana e il suo legame con la civiltà contadina



La scaccia co pummaroru rappresenta una delle espressioni più autentiche della cultura gastronomica del territorio ragusano e dell'altopiano degli Iblei. Pur nella forma in cui è conosciuta oggi, consolidatasi tra il XVIII e il XIX secolo nelle masserie del comprensorio, essa affonda le proprie radici in una tradizione cerealicola e panaria che in Sicilia vanta oltre duemila anni di storia. Fin dall'epoca della colonizzazione greca (VIII-VI secolo a.C.), la Sicilia fu riconosciuta come una delle principali aree di produzione cerealicola del Mediterraneo. Le fertili aree dell'isola, e in particolare quelle dell'entroterra sud-orientale e dell'altipiano ibleo, favorirono la coltivazione del grano duro, destinato alla produzione di pane e farine di elevata qualità. Durante il periodo romano la Sicilia fu definita il "granaio di Roma", poiché garantiva una

parte consistente dell'approvvigionamento cerealicolo dell'Impero, consolidando una vocazione agricola che avrebbe caratterizzato il territorio per i secoli successivi.

Nel territorio ragusano questa tradizione è rimasta pressoché ininterrotta. La coltivazione del grano duro ha modellato il paesaggio agrario degli Iblei e l'organizzazione economica delle masserie, nelle quali la produzione del pane costituiva uno degli elementi fondamentali dell'autosufficienza alimentare. La farina ottenuta dalla macinazione del grano duro locale, ricca di glutine e particolarmente adatta alle lunghe lievitazioni, ha sempre rappresentato la base degli impasti della tradizione panaria ragusana, compresa la scaccia.

Il nome scaccia deriva dal verbo siciliano scacciari, ovvero "schiacciare" o "stende-

re", e richiama la tecnica di lavorazione dell'impasto, che viene tirato molto sottile e ripiegato più volte su sé stesso fino a racchiudere il ripieno. Questa particolare lavorazione, nata per ottimizzare l'utilizzo degli ingredienti disponibili e garantire una cottura uniforme, conferisce al prodotto la caratteristica struttura a strati che lo distingue da ogni altra preparazione della tradizione siciliana.

La versione co pummaroru è considerata la più antica e identitaria. La sua diffusione è legata anche all'introduzione e alla progressiva affermazione della coltivazione del pomodoro in Sicilia tra il XVIII e il XIX secolo, quando il frutto, originario delle Americhe, divenne parte integrante dell'alimentazione contadina. La salsa preparata durante l'estate e conservata per i mesi invernali veniva distribuita tra le pieghe dell'impasto insieme all'olio extraver-

gine d'oliva, al basilico e al formaggio Ragusano, dando origine a una preparazione semplice ma di straordinario valore nutrizionale.

La scaccia costituisce così la sintesi delle principali produzioni agricole e pastorali del comprensorio ragusano: il grano duro, trasformato in farina per il pane; il pomodoro, conservato come salsa; l'olio extravergine ottenuto dagli oliveti degli Iblei; e il latte di vacche di razza modicana, dal quale nasce il formaggio Ragusano (casacavadu in dialetto). Ogni ingrediente racconta una filiera produttiva radicata nel territorio e testimonia l'equilibrio tra cerealicoltura, orticoltura, olivicoltura e allevamento che ha caratterizzato per secoli l'economia rurale della provincia. Nelle masserie degli Iblei la scaccia costituiva il pasto ideale per affrontare le lunghe giornate dedicate alla semina, alla mietitura del grano, alla trebbiatura, alla

vendemmia e alla raccolta delle olive. Grazie alla particolare tecnica di piegatura e alla cottura in forno, si conservava per diversi giorni mantenendo gusto e fragranza, qualità essenziale per un alimento destinato ad accompagnare il lavoro nei campi. La sua preparazione seguiva inoltre il calendario agricolo: dopo la mietitura si disponeva della nuova farina, durante l'estate si preparava la salsa di pomodoro e nel corso dell'anno si utilizzavano i formaggi prodotti nelle aziende zootecniche locali. Pur nascendo come alimento della cucina rurale, la scaccia era presente anche nei momenti di festa e di convivialità familiare, come il Natale, la Pasqua e le principali ricorrenze religiose. Ogni famiglia custodiva una propria ricetta, tramandata di generazione in generazione, con varianti legate alle produzioni aziendali e alla stagionalità degli ingredienti.

Ancora oggi la scaccia *co pummaroru* rappresenta uno dei simboli più autentici della cultura gastronomica ragusana. La sua storia racconta quella del grano duro siciliano, della civiltà delle masserie e del lavoro delle comunità contadine che, attraverso la trasformazione delle produzioni agricole locali, hanno saputo creare un alimento identitario capace di unire valore nutrizionale, sostenibilità e tradizione. Più che una semplice preparazione gastronomica, la scaccia costituisce una testimonianza vivente del patrimonio storico, agricolo e culturale degli Iblei, nel quale il pane di grano duro continua a rappresentare il fulcro dell'identità alimentare del territorio.



Articolo realizzato da Morello Pecchioli



BRUSCHETTA o FETTUNTA è sempre una POESIA

Il tozzo di pane abbrustolito, cosperso d'olio, aglio e un pizzico di sale secondo la ricetta originaria, nasce nell'antica Roma. O forse in Etruria. Nell'Urbe, però, è ancora oggi una pietanza quasi di culto. Celebrata da grandi artisti come Aldo Fabrizi.

La «bruschetta rimette ar monno un morto!», assicura **Aldo Fabrizi** in uno dei suoi celebri sonetti romaneschi. **Fabrizi**, straordinario attore, **Pascoli** dei fornelli celebra in versi la cucina, opera d'ingegno e di fantasia, le tradizioni della tavola, il «*sole in panza*» e «*mamma caloria / che tira su chi sciopera e lavora*». **Fabrizi** scrive per il palato e la gola, certo, ma usando cuore e testa. Nei sonetti romaneschi, nelle ricette in versi, in *Nonno pane*, *Nonna minestra*, *La pastasciutta*, ci sono metafore di vita e tanta ironica filosofia.

Adesso esagero, ma siccome lo penso lo scrivo: **Fabrizi** è l'**Aristotele** dei bucatini all'Amatriciana, il **Platone** dei tonnarelli cacio e pepe. Ha coniugato la bontà della tavola dell'Urbe con la vita, le gioie e i dispiaceri quotidiani. Insomma, con la filosofia. C'è posto anche per la morte nella pentola dove bolle la pasta. L'attore romano aveva pensato alla Mietitrice lasciando questo epitaffio da incidere sulla sua tomba: «Tolto da questo mondo troppo al dente». Non l'hanno accontentato. Caro Aldo, il mondo, come i tortijoni e le tue amate pappardelle, continua a essere troppo al dente o troppo scotto. Il giusto

punto di cottura della pasta umana è di là da raggiungere.

Aldo Fabrizi scrisse due sonetti sulla bruschetta, piatto semplice, povero, contadino, rimbalzato dai tavolacci dei bifolchi italiani in tutto il mondo. Con l'aggiunta di altri ingredienti, pomodoro in primis, è diventato uno dei piatti made in Italy più famosi del pianeta, accanto a pizza, carbonara, tiramisù, le tagliatelle alla bolognese. E pazienza se da qualche parte la chiamano «bruschetta», l'importante è che «esteri» sappiano da quale Paese viene quel bendidio che addentano con *mucho* gusto. In uno dei sonetti, **Fabrizi** ci insegna che a Roma, «ai tempi belli che **Pinelli** immortalò» (copyright **Renato Rascel**, *Arrivederci Roma*), la bruschetta si chiamava in un altro modo: «*Ar tempo che la gente popolana / bruscava ancora er pane sur carbone, / a Roma lo chiamaveno «Cappone», / come «Fettunta» dichenno in Toscana*». Sulla fettunta ci torneremo, intanto ci preme sottolineare quel verbo «bruscare» che vuol dire, e ciò vale anche per l'Abruzzo e per qualche altra zona dell'Italia centrale, abbrustolire, verbo che terrà a battesimo la bruschetta. Saporitissima la conclusione del primo sonetto: «*Carica d'ajo, è inutile a discutere, / certo nun spunteranno fiori in bocca / ma l'alito profuma de salute*».

Il secondo sonetto è la ricetta perfetta della bruschetta. Merita di essere riportato per intero perché tutti possano prepararla alla **Fabrizi** in lode alla sua memoria: «*Ch'er pane sia de genio*

e strapazzato (rustico), / abbrustolito bene, ma no' arzo (bruciato), / e mentre scotta, senza faje er parzo (favore), / l'ajjo sur dorzo je va strofinato, // Poi, pijato un pennello de saggina, / intinto in quell'orvieto de frantojo, / se sparge l'ojo, ch'è 'na medicina, / ma senza fa' er risparmiio de l'orzojo (nel razionarlo). // Un pizzico de sale, e chi se n'importa / se c'è chi dice che fa male ar core: / la bruschetta rimette ar monno un morto! // E quanno te la magni a dente stretto, / senti 'n'odore che te va ner petto / e un gusto che te pija er palatore (palato)!!».

Di bruschetta in bruschetta, sempre in versi romaneschi, arriviamo ad **Augusto Jandolo**, antiquario, poeta, scrittore, con un passato di attore nella compagnia **Eleonora Duse**. **Jandolo**, negli anni Trenta del secolo scorso, ospitò nel palazzo di via Margutta il Gruppo dei Romanisti (tuttora attivo), un cenacolo di scrittori, poeti e artisti di cui facevano parte **Trilussa**, **Ettore Petrolini**, **Cesare Pascarella**. L'antiquario di via Margutta aveva una buona brezzolina. Ecco la sua ricetta della bruschetta dedicata ad un amico, un esigente mangione: «*Sgargarozzone vecchio e impenitente / che vai cercanno sempre piatti novi, / sgargarozzone vecchio che nun trovi / quello che cerchi e nun te piace gnente, / pia 'na fetta de pane campagnolo / e mettela su fôco. / Quanno s'è fatta d'oro e abbruscatella / strofinenece un po' d'ajo, poco dopo, / poi intignela du' vorte dentr'all'ojo. / Cusi odorosa, unta e scrocchiarella / me dirai di quer pane nero e tosto / non è gustoso e tenero / mejo d'un pollo arosto*».

Antenato della bruschetta, nell'antico mondo contadino romano, era il *panis unctus*. Stando agli studiosi di quel mondo, l'*agricola* abbrustoliva il pane rafferma: lo strofinava con aglio o altre erbe odorose e lo bagnava con olio. **Marco Porcio Catone** nel *De re rustica* racconta l'uso di bagnare il pane arrostito con l'olio d'oliva appena franto. L'americano **Waverley Root**, storico dell'alimentazione, nel libro *The food of Italy*, fa risalire la bruschetta all'antica Roma, precisamente alla Sabina, regione posta tra Lazio, Abruzzo e Umbria. Secondo lui, quel *crustulum* di pane, era offerto al popolo insieme al *mulsum*, vino mielato, nelle feste dedicate a Saturno.

Dopo questa prorompente entrata in scena della bruschetta, uno pensa che non ci sia più trippa per nessun'altro pane abbrustolito, agliato e condito di cui l'Italia contadina è piena. Assolutamente sbagliato. Praticamente ogni Regione italiana ha la sua fetta saporita. Dice **Riccardo Morbelli** nel *Boccafina*: «Il piatto dei poveri in Piemonte si chiama *soma d'ajj* e si ottiene strofinando uno spicchio d'aglio su una fetta di pane precedentemente tostata alla brace. Su tutto si sparge olio e sale. Si mangia croccante e scottabocca. Un cibo da leccarsi i baffi». In Calabria ecco la *fedda ruscia* (fetta abbrustolita) che prevede anche pomodorini in piccoli pezzi. In Puglia e Campania guai a toccargli la frisella, ciambella biscottata che prima di essere condi-

ta con extravergine, pomodoro fresco, origano e sale, si bagna nell'acqua. Ma la sorella storica della bruschetta è la fettunta toscana: fetta di pane sciocco, cioè non salato, abbrustolita e strofinata d'aglio con mano decisa, olio d'oliva appena franto, sale. Fu nel Medioevo e nel Rinascimento il gran mangiare dei contadini, dei **Medici**, del pratese **Filippo Lippi** che tra l'affresco di una Madonna e un altro di Salomè, si ungeva le mani sporche di meravigliosi colori con gli oli d'oliva di Carmignano, di Montemurlo, della valle del Bisenzio. Anche **Michelangelo**, tra una scalpellata e una levigatura, amava nutrirsi con i cibi rustici della sua terra.

A questo punto c'è da chiedersi: è nata prima la bruschetta o la fettunta? L'albero genealogico della prima l'abbiamo visto: affonda le radici nel mondo latino. Ma altri studiosi dell'alimentazione indicano l'Etruria come mamma della fettunta. A sorreggere l'ipotesi, lo studio dei conviti affrescati nelle tombe, di altri reperti, l'analisi dei costumi a tavola dei contadini di Aritim (Arezzo), Vipsul (Fiesole), Comeana, Volterra. E una certezza: la fettunta etrusca, abbrustolita, agliata e oliata fresca di frantoio, era senza sale, proprio come quella di oggi, 3.000 anni dopo.

Voce importante sulla fettunta è quella del toscano **Paolo Petroni**, scrittore e presidente dell'Accademia italiana della cucina, istituzione che tanto ha fatto per ottenere il riconoscimento Unesco alla cucina italiana: «La fettunta è un caposaldo della tradizione gastronomica toscana. Si usa il pane casereccio rafferma con la crosta intorno. La fetta va tagliata "da pane a pane", si comincia, cioè a tagliare dalla crosta sopra e si finisce in quella sotto, si abbrustolisce, si passa l'aglio, si aggiunge olio appena franto – così comanda la tradizione, ma fortunato chi lo trova – e sale. Oggidì sopra fettunte e bruschette ci si mettono i pomodorini, ma non dimentichiamo che le une e le altre sono nate secoli prima della scoperta dell'America e dell'arrivo del pomodoro. Quale olio uso per le mie fettunte? Quello di Reggello, nel Chianti. Un indirizzo per gustare la vera fettunta toscana? Ce ne sarebbero un monte da suggerire, ma se mi devo fermare a uno direi Da Tullio, a Montebeni, una vecchia stazione di posta verso Fiesole».



Articolo realizzato da Alan Bertolini

Trentino, della Valle di Sole, commercialista di professione, ma grande appassionato di formaggi, di bon ton, anche storico, nonché di vini. Maestro Assaggiatore Onaf, pubblicista sulla rivista InForma - magazine di cultura casearia, Onaf editore - tiene laboratori ed incontri gustativi, collaborando con molte Associazioni e con l'Enoteca Provinciale del Trentino per la divulgazione della cultura, consumo e utilizzo del formaggio

In collaborazione con Tanya Dalla Torre
neo-laureata in scienze dell'educazione

Per gentile concessione di ONAF - Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggio



PINOCCHIO E IL FORMAGGIO

“Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino” è uno dei romanzi più importanti ed educativi a livello pedagogico. Non a caso, Pinocchio è il burattino più famoso al mondo. La storia di Pinocchio testimonia che i valori più profondi della vita si scoprono vivendo e confrontandosi con la realtà, e che quindi essi non si acquisiscono per semplice trasmissione. Il romanzo sottolinea, nei vari suoi passaggi, la necessità di comportarsi bene, rispettando le regole, nonché il valore dell'istruzione e del lavoro. Il percorso di Pinocchio infatti, passando da burattino a bambino, rappresenta l'importanza del cammino di crescita, sacrificando egoismi, divertimenti futili e disubbidienza, a favore di valori importanti e di fondo, quali l'ascolto, l'impegno, la lealtà, l'altruismo e l'auto-compassione.



Analizziamo qui, i passaggi più significativi del romanzo legati al mondo del formaggio. Chi non ricorda Pinocchio che, affamato e illuso, scambia un pezzo di formaggio con la promessa di un pasto migliore?

L'opera di Carlo Collodi (pseudonimo di Carlo Lorenzini) non è soltanto la storia di un burattino che sogna di diventare bambino, ma anche una rappresentazione dell'Italia post-unitaria di fine Ottocento, quando fame e povertà erano esperienze comuni a gran parte della popolazione. Nel 1881, anno della prima pubblicazione a puntate de “Le Avventure di Pinocchio”, l'Italia era un Paese giovane e fragile, dove l'analfabetismo era diffuso e la miseria segnava la vita delle classi popolari. Collodi, con ironia e realismo, inserisce nelle vicende di Pinocchio numerose scene legate al cibo, o meglio, alla sua mancanza: dalla celebre colazione di tre pere mangiate con buccia e torsolo, fino all'illusione di lautissimi banchetti mai realizzati. Tra i cibi evocati, il formaggio, alimento povero ma simbolico, occupa un posto particolare. Per la gente comune non rappresentava una raffinatezza, bensì un alimento accessibile, spesso unico condimento di una dieta semplice basata su pane e polenta. Il formaggio diventa così, il segno di un'Italia contadina che sopravvive con poco, contrapponendosi alle tavole opulente delle classi più agiate. Quando Pinocchio incontra episodi legati al cibo, come la delusione di non trovare ciò che gli era stato promesso, il formaggio assume una valenza simbolica: esso ricorda infatti al bambino-lettore, la durezza della vita quotidiana e la necessità di sapersi accontentare.

Collodi, attraverso questi dettagli gastronomici, consegna non soltanto una fiaba educativa, ma un documento sociale. Pinocchio non racconta solo la crescita morale di un burattino, ma parla di un'Italia in bilico tra miseria e speranza, dove il formaggio, cibo semplice e comune, assume il valore di metafora di sopravvivenza, resilienza e concretezza.

Ancora oggi, rileggere Pinocchio, con la sua attenzione al tema del cibo, significa comprendere meglio la storia quotidiana dei nostri bisnonni, scoprendo come dietro la ma-

gia della fiaba si nascondeva la realtà di un Paese affamato che sognava il proprio riscatto.

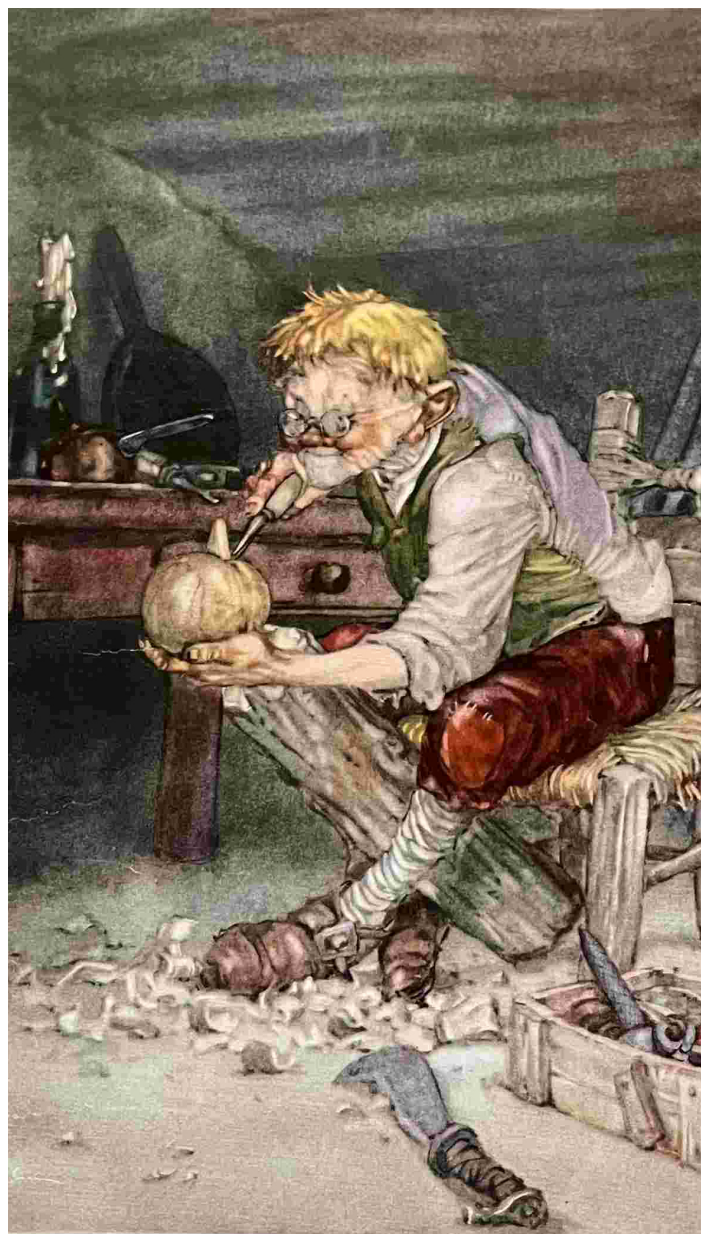
Alimento povero e quotidiano, nel contesto dell'Italia di fine Ottocento, il formaggio era quindi un cibo semplice, spesso ricavato artigianalmente in casa o nelle campagne. Non rappresentava un lusso ma la sostanza minima che accompagnava il pane o la polenta. Per Collodi, inserirlo nella narrazione significa ancorare la fiaba a una realtà riconoscibile dal pubblico popolare che leggeva *Le Avventure di Pinocchio* a puntate su "Il Giornale per i bambini" di Ferdinando Martini.

Il formaggio, in particolare, compare in una scena di delusione (un pezzo appetitoso) che si rivela una trappola, un inganno, diventando così il simbolo della differenza tra apparenza e realtà, tema centrale del libro. È un monito pedagogico: il bambino lettore deve imparare che non sempre le promesse si realizzano e che dietro ciò che sembra allettante si può nascondere una punizione o una trappola.

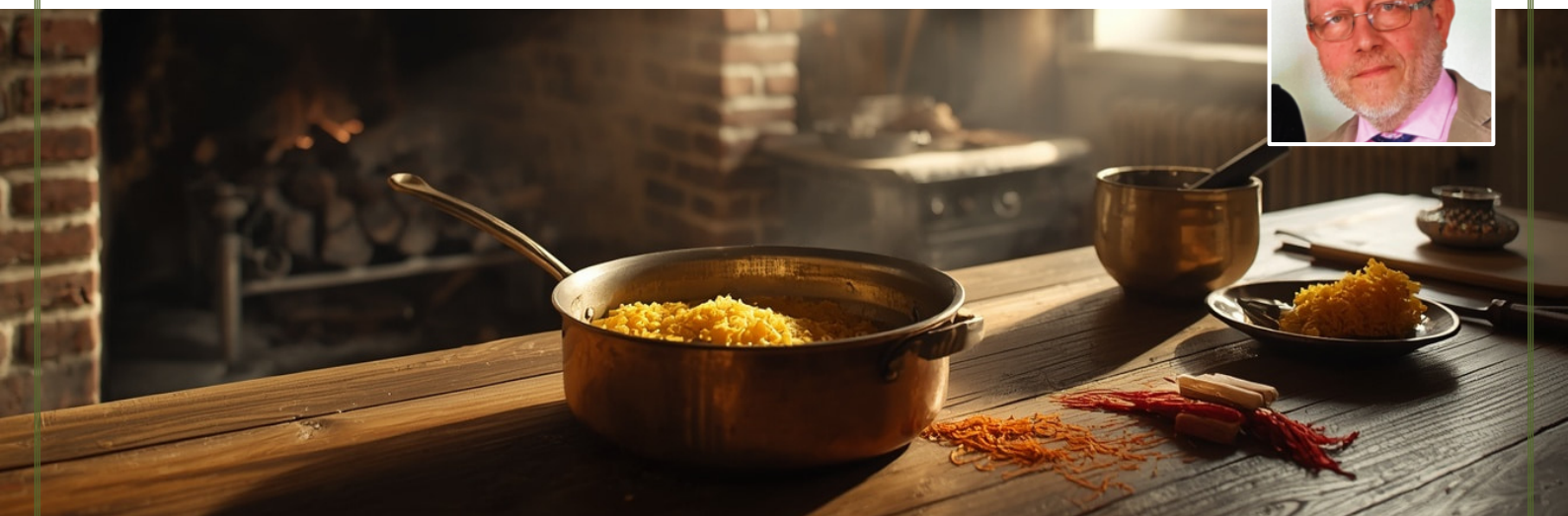
Ancora, riguardo al contrasto tra bisogno e desiderio, il formaggio richiama la fame concreta che segna la vita di Pinocchio e dei lettori dell'epoca. La fame del burattino non è metaforica: è la stessa che i bambini italiani conoscevano nella loro quotidianità. Il formaggio, cibo nutriente ma non abbondante, diventa il simbolo di ciò che sazia, ma mai pienamente. Rappresenta quindi la soglia tra sopravvivenza e desiderio.

Collodi non inserisce il cibo solo per realismo, ma gli dà anche una valenza educativa e morale. Il formaggio è il "cibo della realtà" contrapposto al "cibo del sogno". Ci insegna che occorre essere parsimoniosi, imparare a non illudersi e a sapersi accontentare: valori fondamentali nell'educazione ottocentesca ma ancora oggi attuali ed universali.

In sintesi, e per concludere, per Collodi il formaggio non è solo un alimento ma un simbolo storico-sociale che racchiude la concretezza del vivere quotidiano, la povertà e la miseria, la delusione delle false promesse e l'insegnamento a distinguere realtà e illusione!



Articolo realizzato da Attilio Barbieri
Tratto dal blog "Il casalingo di Voghera.it"



Nel 2029 il risotto compirà 200 anni ma il riso che lo ha fatto grande sta sparendo

Nel 2029, fra tre anni, festeggeremo un compleanno importante per gli appassionati del gusto (e della storia). Il risotto compirà duecento anni: tanti ne saranno passati da quando, nel 1829, un cuoco milanese ne fissò per la prima volta la ricetta completa, nero su bianco, chiamandolo per nome: risotto. E non sarà un anniversario qualunque, perché nello stesso anno la tecnica che lo rende ciò che è - il riso tostato, il brodo aggiunto poco alla volta, la mantecatura finale - compirà duecentocinquant'anni. Gli anni Venti di questo secolo sono, per il riso, un decennio di ricorrenze importanti. Nel 2025, il Carnaroli ha compiuto 80 anni, mentre l'Arborio festeggia l'ottantesimo quest'anno. E sempre nel 2025 cadevano i cento anni della prima ibridazione artificiale. Era il 1925 quando Giovanni Sampietro, alla Stazione Sperimentale di Risi-coltura di Vercelli, realizzò per la prima volta in Italia l'ibridazione artificiale del riso, cioè l'incrocio controllato tra due varietà diverse. Il metodo che, vent'anni dopo, renderà possibile nel 1945 la nascita del Carnaroli per ibridazione (e prima ancora il Vialone Nano). Senza il 1925 il salto dai risi inadatti dell'Ottocento ai risi perfetti del primo dopoguerra non avrebbe avuto lo strumento per compiersi.

Eppure, c'è qualcosa che stona, in questa festa annunciata. Perché proprio mentre ci prepariamo a celebrarlo, stiamo lasciando morire il riso che il risotto ha reso grande. Anzi: il riso che il risotto si è inventato.

È una storia che quasi nessuno racconta. Per diventare il piatto che conosciamo, il risotto ha dovuto farsi generare un chicco su misura: per oltre un secolo si è cucinato il risotto con risi che tendevano a disfarsi e obbligavano i cuochi a fare miracoli per non trasformarli in pappetta;

quello capace di reggere davvero quella cottura sarebbe nato solo nel dopoguerra. Dovevano trascorrere più di cent'anni per poter mettere in padella Vialone Nano, Carnaroli e Arborio.

Siamo abituati a pensare la cucina come figlia della terra. Un piatto nasce da ciò che un territorio offre: prima viene l'ingrediente — il pesce di quel mare, il cereale di quella pianura — e poi la ricetta che lo valorizza. È la storia che ci raccontiamo quasi di ogni piatto italiano. Con il risotto è andata diversamente. Non è stato il riso a far nascere il risotto. È stato il risotto a far nascere il suo riso.

Sembra un gioco di parole e invece è cronaca. Era il 1829 quando si pubblica il **Nuovo cuoco milanese economico** del cuoco professionista Felice Luraschi, ricettario in cui compare per la prima volta la ricetta completa del risotto chiamata col suo nome: «Risotto alla milanese giallo». Nei campi però c'è solo un riso fragile, che sotto la lunga mantecatura in padella tende a sfaldarsi: il risotto si fa lo stesso, ma in salita, tutto affidato alla mano sapiente di chi sta ai fornelli. La ricetta, però, è già scritta — e una ricetta scritta è una pretesa, un programma da realizzare.

CENT'ANNI SENZA I CHICCHI GIUSTI

Per più di un secolo l'agronomia italiana lavora per dare a quella pretesa ciò che chiede. Nel 1925, a Vercelli, si impara per la prima volta in Italia a incrociare i risi: scegliere due varietà e accoppiarle di proposito, invece di raccogliere ciò che il caso metteva a disposizione. È lo strumento che mancava. E con quello, nel dopoguerra, per la precisione nel 1945 e nel 1946, nascono i chicchi pensati su misura per quella padella — il Carnaroli, l'Arborio — varietà che prima



semplicemente non c'erano.

La ricetta non ha aspettato l'ingrediente giusto: lo ha sollecitato. Dapprima soltanto nelle cucine delle famiglie ricche e facoltose che potevano permettersi un cuoco, poi in tutte le cucine d'Italia. Mentre il risotto diventava una preparazione popolare – e sono occorsi decenni – agronomi e agricoltori si ingegnavano a cercare varietà resistenti alla cottura in padella. Alla tostatura iniziale e alla mantecatura finale. In questo senso è stata la padella a governare il campo, anche se con tempi lunghi. Anzi, lunghissimi.

Oggi quel capolavoro silenzioso lo stiamo svuotando. E il bicentenario del 2029 rischia di diventare ciò che nessuno vorrebbe festeggiare: il compleanno di un riso tradito. Ma andiamo con ordine, per capire come si arrivò alla prima vera ricetta del risotto.

GLI ANTENATI DEL RISOTTO

Ma il risotto non compare così, all'improvviso, nelle cucine italiane. Ha avuto illustri predecessori. Scartata la leggenda che ne fa risalire l'invenzione al cantiere del Duomo di Milano, nel 1574, la prima traccia di un riso non bollito in pentola risale al 1779, dieci anni prima della Rivoluzione francese, quando **Antonio Nebbia** pubblica **Il cuoco maceratese**, uno dei più importanti ricettari storici della gastronomia italiana. Il volume alla voce «Minestra di riso e cavoli» introduce una nuova tecnica: il riso cotto in un soffritto e bagnato gradualmente col brodo. È la radice tecnica del modello, ancora dentro una minestra e senza il nome. Una preparazione considerata dagli storici della gastronomia **l'atto di nascita tecnico del risotto moderno**. Prima di Nebbia, il riso in Italia veniva semplicemente bollito in abbondante acqua o brodo, come si fa ancora oggi per il riso all'inglese o le classiche minestre. Nebbia inverte radicalmente il paradigma, introduce per la prima volta la **tostatura iniziale nel burro** e la **cottura per assorbimento graduale**.

Al termine della cottura, Nebbia unisce il riso così preparato ai cavoli, precedentemente stufati con un soffritto di cipolla, sedano e prezza-

molo, e incorpora ben **tre onces di parmigiano grattugiato** per legare il tutto — ponendo, di fatto, le basi anche per la futura *mantecatura*.

UNA SIGLA NASCONDE L'INVENTORE DELLA RICETTA

Trent'anni dopo un altro passo decisivo. Nel ricettario ***Il cuoco moderno ridotto a perfezione secondo il gusto italiano e francese*** (pubblicato a Milano dall'editore Gaetano Motta), l'anonimo firmatario che si cela dietro la sigla L.O.G. compie un capolavoro tecnico codificando la ricetta del «Riso giallo in padella». Per la prima volta nella storia, tutti gli elementi del futuro risotto convivono nello stesso piatto.

→ **La base grassa e aromatica:** il riso viene saltato in un soffritto di cipolla tritata, burro, midollo di manzo e cervellata, un tipico insaccato milanese dell'epoca a base di maiale, zafferano e formaggio.

→ **La tostatura a secco nel grasso:** il chicco viene inserito a crudo nel grasso caldo per essere tostato.

→ **La tecnica di assorbimento:** viene aggiunto progressivamente il brodo bollente, poco alla volta, mantenendo il riso in costante movimento.

→ **L'aromatizzazione:** lo zafferano viene stemperato a parte in un po' di brodo e inserito verso la fine.

→ **La mantecatura primordiale:** una volta cotto, il riso viene legato fuori dal fuoco con abbondante formaggio grattugiato.

NEL 1829 ARRIVA IL NOME: RISOTTO

Siamo di fronte a un risotto alla milanese impeccabile, ma manca ancora l'atto di battesimo nominale che arriverà esattamente vent'anni dopo, nel 1829, quando il celebre cuoco milanese **Felice Luraschi**, nel suo manuale ***Il nuovo cuoco milanese economico*** prende la ricetta del 1809, la depura leggermente rendendola più simile a quella che mangiamo oggi, e la pubblica con il titolo ufficiale di **“Risotto alla milanese giallo”**.

Luraschi non fa altro che applicare un nome comune, probabilmente già usato nel gergo po-

polare delle osterie milanesi, elevandolo a dignità di lingua scritta e gastronomia ufficiale. Con il suffisso **-otto**, la parola sancisce una volta per tutte che quella specifica cottura – l'assorbimento per concentrazione in padella – non è più una minestra o un riso in umido, ma una preparazione culinaria autonoma. Del tutto originale e unica al mondo.

DAL NOSTRALE AL RANGHINO

Nei ricettari di inizio Ottocento si parlava di riso **Nostrale** o **Comune**, indicando una popolazione eterogenea di piante, nate dall'adattamento spontaneo al territorio della Pianura Padana. Risi con il chicco piccolo, tondo e molto ricco di amilopectina, l'amido che si scioglie facilmente, simile all'odierno riso **Originario**. Intorno al 1830, le risaie italiane vennero devastate però dal brusone, una violentissima malattia fungina con la quale combattono pure i risicoltori di oggi. Per salvare la produzione, i coltivatori importarono sementi asiatiche resistenti. La varietà più celebre di questa fase fu il riso **Bertone**, introdotto dalla Cina, una varietà col chicco più grande, lungo e aristocratico rispetto al Nostrale. Fu il riso che accompagnò le tavole della Penisola nella seconda metà dell'Ottocento, citato spesso nelle cronache culinarie post-unitarie.

VERSO I RE DEI RISOTTI

Negli anni successivi la risicoltura italiana fece un enorme salto di qualità grazie alla selezione massale, vale a dire isolando le spighe migliori sul campo. Nacque la generazione degli antenati diretti dei nostri risi. Intanto il **Ranghino** (1887), ottenuto dal risicoltore vercellese Vitale Ranghino, uno dei risi più diffusi nelle osterie e nei ristoranti a cavallo tra i due secoli. E poi il **Vialone Nero** (1903), selezionato dal risicoltore Ettore De Vecchi nella Cascina Vialone a Sant'Alessio con Vialone (Pavia). Il vero "re dei risotti" del primo trentennio del Novecento, con una grandissima capacità di assorbimento e una spiccata tenuta di cottura. E nel giro di qualche decennio avrebbe dato origine con il **Lencino** al **Carnaroli** (1945). L'anno successivo Domenico Marchetti selezionava l'**Arborio**, incrociando il **Vialone** con il **Lady Wright**. Il coronamento di una rincorsa durata un secolo e culminata nella selezione di varietà.

LA MASSIMA ESPRESSIONE DELLA RICETTA

Carnaroli, Arborio e Vialone Nano sono fatti apposta per essere cucinati come risotti. Rappresentano la massima espressione della ricetta, con variazioni che li fanno preferire per gli ingredienti e per la loro capacità di sprigionare l'amido, alla base del riso "all'onda". Ma il finale è tutt'altro che trionfalistico. Prima l'Arborio – negli anni Settanta – e successivamente il Carnaroli dal 2000 in poi – subiscono la concorrenza sleale dei loro simili, risi che hanno chicchi di forma e dimensione «simile» e un utilizzo in cucina analogo. Ma non sono la stessa cosa. Nove pacchi su dieci di riso etichettato come Carnaroli non contengono Carnaroli ma uno dei suoi 17 simili. Per mettere nel carrello il riso in purezza selezionato nel 1945 dai De Vecchi bisogna cercare il **Carnaroli Classico** oppure il **Car-**

naroli da Carnaroli Pavese. Per l'Arborio è ancora peggio: di autentico si trova soltanto un pacco su 161 e sono rimasti sei coltivatori in tutta Italia a seminarlo.

IL FURTO DI IDENTITÀ IMPOSTO DAL DECRETO DEL 2017

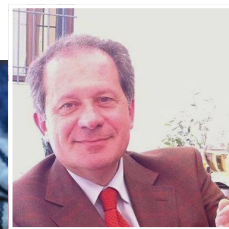
Fino all'entrata in vigore dell'ultima riforma, quella introdotta con il Decreto legislativo 131 del 2017, i simili si potevano etichettare con la denominazione della varietà in purezza. Ora è obbligatorio farlo. La nuova norma ha declassato i nomi delle sette varietà storiche – Arborio, Carnaroli, Ribe, Roma, Baldo, Sant'Andrea e Vialone Nano – a mere denominazioni di vendita e ha istituito i "gruppi varietali". Ogni gruppo è costituito dal riso in purezza e dai suoi simili. Il gruppo varietale del Carnaroli, ad esempio, è composto da Carnaroli, Caravaggio, Carnaval, Carnise, Carnise Precoce, Caroly, Cartesio, Circe, CL44, Fabio, Karnak, Keope, Leonidas CL, MZA11, Picasso, Poseidone, Sibilla, Zar. Ma Caravaggio, Carnaval, Carnise, Carnise Precoce, Caroly, Cartesio, Circe, CL44, Fabio, Karnak, Keope, Leonidas CL, MZA11, Picasso, Poseidone, Sibilla e Zar devono essere messi in commercio, esclusivamente con la denominazione Carnaroli. "Devono" non "possono".

Mi riprometto di raccontare presto cosa siano, ma soprattutto cosa non siano questi simili che si stanno rivelando i killer della tradizione alimentare italiana più autentica. Nell'attesa ecco la ricetta originale del "Risotto giallo alla milanese" scritta da Felice Luraschi nel suo ricettario **Il nuovo cuoco milanese economico** del 1829. Da notare che il procedimento non prevede il vino bianco mentre menziona fra gli ingredienti la noce moscata e soprattutto la cervellata, un insaccato prodotto tritando finemente carne di maiale, vitello, grasso, uova, formaggio stagionato e **zafferano**.

«Tagliate colla mezzaluna una cipolla, unitevi della grassa e midolla di manzo, poco butirro, fate tutto tostare e passatelo al sedaccio; mettetevi quella quantità di riso ch'è necessario, poco zafferano, poca noce moscata, e fatelo cuocere in buon brodo rimettendolo di mano in mano; a mezza cottura mettetevi un mezzo cervellato, e quasi cotto mettetevi del formaggio grattugiato e servitelo».



Articolo realizzato da Giancarlo Andretta



QUANDO IL FORMAGGIO ERA VELENO

UNA PAGINA SEMISCONOSCIUTA DELLA STORIA DELL'ALIMENTO

Bisogna tenere presente che il formaggio preindustriale sprigionava odori acri e pungenti oggi difficilmente immaginabili. Il fetore del formaggio era spia delle sue malignità; si riteneva che gravassero il capo, inducessero torpore e ottusità mentale, rallentassero le percezioni, rendessero lento e sporco il sangue, corrompessero gli umori, favorissero il catarro, opilassero il fegato, ritenessero l'urina, infiammassero lo stomaco e favorissero la tisi.

Era un cibo socialmente squalificante.

Soprattutto il formaggio stagionato era oggetto di tale valutazione negativa.

L'immagine misteriosa e negativa del formaggio è ben sintetizzata dalla definizione data da Paracelso (medico, alchimista, astrologo. 1493-1541): MYSTERIUM CASEI ovvero il prodigio del formaggio, del caglio, della coagulazione.

Rapporti tra cagliata e luna, tra ciclo della donna e ciclo lunare.

La fermentazione era sentita come prodigio e come pericolo. Il fermentante coincideva con l'inquietante.

In un mondo in cui tutto era facilmente deteriorabile, minacciato e corrosivo da oscuri pericoli, da insidie subdole il problema della conservazione del formaggio e della difesa dal deterioramento putrefattivo era molto sentito.

Esistevano gli incantatori di sorci.

Si mettevano le lumache sulle assi per im-

pedire fermentazioni non controllate.

Si utilizzavano, come oggi, anche se con fini diversi, foglie di noci e unzioni particolari.

Si conservavano i formaggi tra i legumi o con l'acqua marina.

L'agronomo Vincenzo Tanara nel 1600 consigliava di mescolare al latte cervello di donnola.

Se unto con grasso di gatto nessun topo l'avrebbe mangiato.

A metà strada tra magia e tecniche di conservazione c'erano operazioni cerimoniali di una certa complessità come quella del Formaggio di Fossa. Le forme sono seppellite in fosse entro i primi di settembre e aperte il giorno di santa Caterina, il 25 novembre. La liturgia dell'interramento (simile alla inumazione) non è solamente un simbolo di morte e rinascita ma è, tecnicamente, una ricreazione. Il sapore è del tutto cambiato. Rimosso il coperchio di legno esce un formaggio nuovo, purificato e redento, dall'odore pungente, vittorioso sulla morte e sui vermi, dal gusto mutato e preziosamente rinnovato.

L'autore latino Plauto (morto nel 184 a.C.), che era originario della zona di produzione del Formaggio di fossa, cita in una sua opera un formaggio simile e questo è una dimostrazione dell'antichità della pratica.

Per parecchi secoli si ritenne che la malignità intrinseca del formaggio venisse preavvertita e segnalata dal suo odore per non

pochi nauseabondo e stomachevole, indice di materia "morticina" nociva per la salute e terribile corruttrice degli umori.

Fin oltre la metà del XVII secolo era praticamente impossibile distinguere tra fermentazione e putrefazione.

I mangiatori di formaggio apparivano simili a degenerati amatori e sordidi degustatori di sostanze putrefatte. L'orribile verità era che il formaggio generava nei visceri piccoli schifosi mostri. Una moltitudine di lombrichi, vermi e vermiciattoli che avrebbero banchettato con le carni di chi li ospitava. Dal formaggio, come da tutto ciò che è soggetto a putrefazione, potevano uscire: febbri epidemiche, morbilità diffusa, quando non la peste!

Lotichio ossia Johann Peter Lotichius (1598-1669, medico, poeta umanista) sosteneva che il formaggio fosse non solo nutrimento agreste, cibo di pastori, di uomini di bosco, di campo, di steppa, di gente semiselvaggia vicina allo stato ferino, ma anche segno divisorio tra la raffinatezza urbana e la bestialità dei grandi spazi non segnati, non benedetti, linea di confine fra civiltà e barbarie.

La cultura della città non doveva essere inquinata da alimenti solitamente consumati da popolazioni periferiche, prive di misura e pronte al furore.

(cfr. riguardo alla nocività del formaggio: Francesco Grisellini, Dizionario delle arti e dei mestieri, 1780)

Prima di concludere ritorniamo al *Mysterium Casei*: il latte è sangue cotto due volte, purezza distillata del sangue animale o umano (di donna), sangue coagulato in formaggio (connesso all'astro notturno, la lattea luna). Come la luna, freddo e biancastro, il formaggio spesso ne rispecchia la forma circolare.

Si riteneva che anche l'uomo fosse nato da "tre gocce di seme, un tantino di sangue sparsi in guisa di latte e quagliati in modo di cascio" (Nicolò Sapetro, 1653, filosofo). Qui troviamo una analogia tra formaggio e nascita della carne umana.

In un testo pubblicato nel 1976 ("Il formaggio e i vermi") è riportata la vicenda di Domenico Scandella detto Menocchio. Il testo nel raccontarci del mugnaio-contadino-indovino

Abitante a Montereale nel Friuli approfondisce quella che era la cultura subalterna, ossia l'incontro/incrocio tra la cultura popolare (superstizioni) e la cultura scritta. Siamo nel 1583. Personaggio strano Menocchio: era mugnaio e, stranamente, sapeva leggere e scrivere, pare anche in latino. Frequentava il feudatario e gli amministratori della Pieve. In poche parole era un subalterno privilegiato.

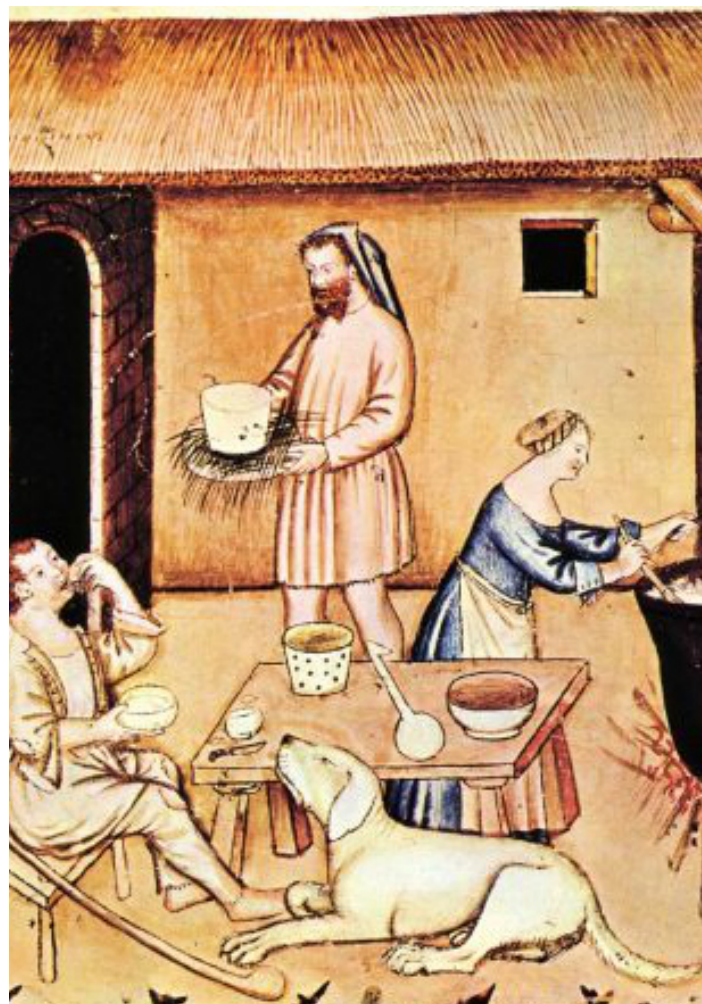
Fu processato per le idee che diffondeva. Si presentò davanti agli inquisitori tutto vestito di bianco (mantello, veste e berretta) quando la massa dei villani si vestiva di nero e presentò ai giudici la sua teoria che lo condusse rapidamente alla condanna a morte:

"nel principio questo mondo era niente, et ... dall'acqua del mare fu battuto come una spuma, et si coagulò come un formaggio, dal quale nacque una gran moltitudine di vermi, et questi vermi diventarno huomini, delli quali il più potente e sapiente fu Iddio".

Dio appariva, quindi, come figlio del Caos e non come dominatore del disordine, generato come gli uomini dall'elemento liquido primigenio ossia dall'acqua emulsionata a latte da cui si coagula l'elemento primordiale, l'archetipo alimentare totale dalla cui insondabile sostanza vitale prendono corpo gli uomini-vermi e il Dio verme. Prodotti della putrefazione della materia, la autodigestione del formaggio.

La storia della fortuna del formaggio è lunga e contrastata. Il formaggio si afferma definitivamente dopo un lungo ricambio mentale con l'affermarsi di una nuova medicina e di una nuova scienza, l'Illuminismo.

Brillat Savarin (Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1755-1826, è stato un politico e gastronomo francese) scriverà che: "un dessert senza formaggio è come una bella don-



Articolo realizzato da Luciano Piovani
Confraternita Amici del Porcello



Latte e maiali

Se in precedenza abbiamo parlato delle farine e dei mulini che si associavano al maiale, ora lo abbiniamo ai caseifici e ai formaggi. La maggior parte dei caseifici, con lo scarto di lavorazione (latticello e siero del latte scoto), riesce a sostenere, unendoli alle farine e ai cereali, porci- laie con un numero variabile di capi, a seconda della loro disponibilità di prodotto da smaltire.

Nella bassa bresciana, circoscrizione che vi voglio parlare, nel raggio di ca. venticinque chilometri di territorio trovano ben otto caseifici di struttura medio-grande. Fra questi impianti si trova anche la scuola lattiero-casearia "Giuseppe Pastori", oltre a microstrutture a conduzione familiare con prodotti di nicchia.

Vista l'elevata industria casearia, che trova anche difficoltà nel smaltire il siero e il latticello, fioriscono nella bassa aziende private suinicole, le quali allevano i loro maiali anche per salumifici oltre provincia. Ciò è da mol-

ti anni sui tavoli di regione e provincia: la discussione in merito al problema per il numero elevato di maiali nel nostro territorio. In un articolo apparso sul Corriere della Sera il 20 maggio 2016, dal titolo "A Brescia più maiali che abitanti: record assoluto in Italia". Di fatto i suini si attestano sul milione e trecento mila capi, contro una popolazione di un milione duecentomila unità abitative. Un altro censimento, questa volta del comune, si attribuiva che per ogni allevamento avesse una media di ca. seimila capi. A noi umani, ora sorge un dubbio: non è che, anche noi, diventiamo protagonisti come nel romanzo di G. Orwell **La fattoria degli animali**?

La storia del formaggio

La storia del formaggio ha origine nell'antichità, ma acquista spessore nel Medioevo, verso la seconda metà del Trecento. La scoperta del formaggio è iniziata all'incirca 7000 anni fa, quando accidentalmente gli esseri

umani crearono il formaggio mettendo il latte in otri fatte con lo stomaco di ruminante; lo trovarono cagliato. La datazione approssimativa a settemila anni fa è data dal ritrovamento lungo la volta del fiume Vistola nella Polonia meridionale, di stoviglie forate atte a far scolare l'acqua e il latticello dalla cagliata.

In seguito si trovano in Mesopotamia nel terzo millennio A.C., i primi documenti che attestano quest'arte bianca: nel fregio della Lattaria, dove sacerdoti Sumeri sono impegnati nell'atto di produrre formaggio. Continuiamo il viaggio e arriviamo ai Greci, che ne infarciscono la mitologia, mentre i Romani più spicci, oltre a produrre "pecorini", iniziano a lavorare anche latte vaccino, cercando di far stagionare il prodotto per mantenerlo più a lungo.

I Celti e i Liguri, particolarmente nelle Alpi occidentali e centrali, producevano prodotti d'alpeggio che facevano conoscere mediante la

transumanza stagionale. Svilupparono così l'arte casearia anche in pianura quando in autunno, lasciati i pascoli, producevano il formaggio grasso, vi affiancavano lo "*Stracchino magro*". Nell'alto Medioevo la produzione casearia girava attorno ai monasteri e alle abbazie, dove i monaci s'istruivano su come conservare nel miglior modo tale prodotto, che normalmente dava in maggior parte formaggi teneri e di breve durata.

Nel basso Medioevo, verso il milletrecento, troviamo dei libri di cucina dove sono inserite ricette di composte di formaggio, per avanzare nel tempo sempre più a simbolo e diventare un prodotto e piatto a se stante. Un trattato sulle sue qualità nutritive fu redatto dal medico accademico vercellese Pantaleone da Cofienza nel *Summa Lacticinorum*, nella seconda metà del Quattrocento. La rivoluzione industriale a oggi portò poi un incremento con l'ausilio dei macchinari e non. Secondo una stima FAO si producono circa 24 miliardi di chilogrammi di formaggio annui, spedito e consumato in tutto il mondo. L'excursus poi è seguito fino ai giorni nostri con i controlli di qualità, d'igiene e miglioramento dei prodotti, da poter tranquillamente mangiare, tenendo presente le date di scadenza dei prodotti freschi, assaporando con piacere i formaggi stagionati, in gran numero nella nostra bella Italia, da molti imitati e contraffatti.

Secondo una normativa UE del 2021, l'agricoltura biologica sarà obbligata a fornire mangimi derivati da origine biologica al 100%; così che il siero del latte è una fonte alternativa di alta qualità per i suini d'ingrasso. Il siero del latte e il latticello, residuo di lavorazione dei formaggi, ieri come oggi sono usati per l'alimentazio-

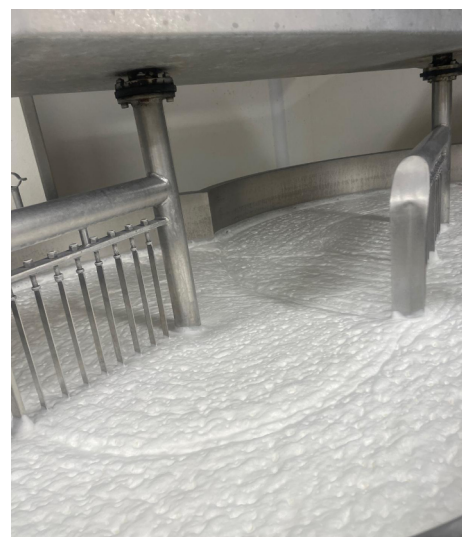
ne dei maiali, perché favoriva la salute e la qualità delle sue carni, tanto che i produttori dei prosciutti pregiati ne vantano l'impiego.

Torniamo al formaggio a scala industriale. Negli anni Quaranta e Cinquanta dello scorso secolo, la lavorazione artigianale e familiare era molto sviluppata nella nostra zona; in specifico si facevano formaggi teneri come formaggelle e robiole, che erano vendute e consumate in breve tempo.

Il caseificio Giardino nasce quando le terre nella bassa bresciana, di proprietà della famiglia Pastori, quando venne a mancare il capo famiglia; a fine '800, egli lasciò tutto alla provincia di Brescia, con l'esplicita richiesta di costruire una scuola per Esperti Casari. Un gruppo di agricoltori nel 1926 prese in gestione il caseificio della scuola, mantenendo l'impegno preso con la famiglia Pastori, consentendo agli studenti di far pratica. Tutto funzionava benissimo perché gli studenti che arrivavano alla scuola per un biennio risiedevano lì a dormire e si occupavano della produzione del formaggio. La quantità di latte lavorato era poca, ma era basso anche il costo della manodopera, giacché inizialmente il caseificio era un laboratorio per i ragazzi. Questo laboratorio è ancora presente e funzionante, e i ragazzi possono utilizzarlo avendo la possibilità di contare su una fornitura di latte da parte del caseificio, dove è importante mantenere attivo questo storico legame.

Dal 1941 a oggi, il Caseificio Giardino ne ha fatto di strada, con continui lavori di ampliamento, miglioramento degli ambienti e soprattutto con un occhio di riguardo ai temi della sostenibilità.

Nel 2012 è stato attivato un impianto di biogas che pro-



duce energia elettrica, abbattendo la quantità di azoto e nitrati, causati dai reflui delle porcilaie annesse: è un servizio che la cooperativa fa a beneficio dell'ambiente e di tutti i soci, poiché ha in carico tutta la gestione. In progetto, per il futuro di fare un successivo magazzino di stagionatura e per la salamoia, poiché la produzione, oltre a caciottes e altri formaggi semiduri, si sta orientando sulla produzione e stagionatura in loco del Grana Padano.

Immersa nella quiete e nel verde della bassa pianura bresciana (a un chilometro dalla sede della confraternita) un'altra cooperativa che trasforma il latte di 50 stalle della zona in prodotti unici per qualità e gusto. La cooperativa nasce il 14 aprile 1954 con l'adesione di circa millecento soci, quasi tutti agricoltori di ben ventitré comuni della bassa bresciana. Iniziato in sordina con la raccolta del latte, di circa il 25/30% di quello prodotto sul territorio nelle aziende le quali, per qualità e dislocazione, erano le meno appetibili o trascurate. Nonostante questo handicap iniziale, riuscì ad affermarsi, così che nel 1975, anche se il numero dei soci si era dimezzato con l'uscita dei piccoli agricoltori, era raddoppiato però lo stoccaggio di latte.

L'azienda, su una superficie di 194 000 mq. di cui 26000 coperti, raccoglie giornalmente 1000 ql. di latte che pastorizza o usa in altre lavorazioni, **producendo annualmente 70.000 forme di Grana Padano e 30.000 quintali di Provolone** ponendosi ai primi posti in Italia tra i caseifici cooperativi e nella grande distribuzione, ma affermando la sua presenza anche sui principali mercati esteri. Essa lavora da anni impegnandosi sul fronte della qualità e della sicurezza alimentare, per garantire

al consumatore un prodotto sano e genuino. Questo impegno parte dalla convinzione che eccellenze casearie a marchio DOP quali **Provolone Valpadana e Grana Padano** debbano non solo soddisfare il consumatore al palato, ma anche offrire valori nutrizionali di massima salubrità. Per raggiungere questi risultati, la Casearia Bresciana ha investito nell'innovazione dei macchinari e nei processi di produzione, supportando gli allevatori che producono il latte a fornire la materia prima sempre di alta qualità. Nell'ottantaquattro, dopo trent'anni di attività, con una graduale espansione raccoglieva ben 500.000 quintali annui di latte, e negli anni Novanta arriva la certificazione ISO 9001, BCR e IFS, dando così l'incentivo a diffondersi sui mercati Europei e oltre oceano. Nel 2014 la CA.BRE apre nel New Jersey una filiale, per potere soddisfare al meglio il mercato USA.

Fiori all'occhiello di quest'azienda sono il Grana Padano e il Provolone Valpadana, con la variante di provolone dolce aromatizzato in quattro gusti, il burro e il *Leonessa*. Quest'ultimo è un'eccellenza nato nei laboratori dell'azienda per offrire, in nome della tradizione, un prodotto dalle qualità organolettiche uniche. Il *Leonessa* è un formaggio a pasta dura, stagionato almeno dieci mesi, versatile in cucina e immancabile sulle tavole, prodotto anche in versione vegetariana, fatto con caglio vegetale.

Il nome oltre ad esaltare il tributo alla nostra Città (<<*Brescia la forte, Brescia la ferrea, Brescia Leonessa d'Italia*>>), non è solo un riferimento al passato, ma è anche un omaggio alla tradizione. Nel *Leonessa*, infatti, è concentrato il sapere e l'esperienza di centinaia

d'anni nella lavorazione casearia, facendone un prodotto di alta qualità. Al contempo il *Leonessa* è però realizzato rispettando i più moderni standard di produzione e sfruttando le tecnologie più avanzate.

Inizialmente dotata di porcilaie solo per ingrasso con capienza di 4000 posti, ha costruito nel tempo altri impianti per altri 4000 posti e strutture per la riproduzione selezionata di maiali, con capacità di 8/10 mila suinetti l'anno.

Con l'entrata in vigore della legge quote latte ("Legge 30 maggio 2003, n. 119"), molte aziende agricole con bovine da latte in surplus, per non incorrere in sanzioni, cominciano a costruire piccoli caseifici di nicchia. Sempre nel nostro comune, oltre alla Ca. Bre, troviamo un caseificio che dalla stalla, direttamente al consumatore, produce e vende i propri prodotti. Anche il nome è molto soggettivo: "*La cascina del Formaggio*", dove troviamo formaggi freschi, primo sale, mozzarelle e una sorta di formaggio con crosta fiorita simile al brie, robiola bresciana, un nostrano da piastra e caciottine, oltre a yogurt, panne cotte e burro. Dove i medi e grandi caseifici tralasciano queste lavorazioni, oppure si concentrano solo su certi prodotti, limitando la produzione di altri meno consoni alle richieste di mercato.

Ora finiamo questo discorso con il maiale: fino a qualche anno fa le porcilaie annesse ai caseifici, avevano anche dei macelli propri e molta carne fresca e insaccati erano disponibili presso gli spacci del caseificio.

La ricetta dei confratelli: Lonza di maiale al latte

In conclusione, v'indico come ricetta dei confratelli la **lonza di maiale al latte**. Potrete trovarne varie versioni su Internet, però io voglio suggerirvi la seguente, che cucinava sempre la mia mamma.

Ingredienti

Lonza di maiale: 1 Kg intero
Burro: una noce qb.
Rosmarino e salvia: un rametto legati assieme.
Farina: due cucchiiai
Vino bianco: 1 bicchiere
Latte intero: 700 g
Panna: 200 g
Sale e pepe: qb
Noce Moscata

Preparazione

Prendete la lonza salatela e infarinatela su tutti i lati. In una casseruola sciogliete il burro, fate rosolare la lonza, sfumatela con il vino e aggiungete il bouquet d'aromi, fate evaporare e aggiungete il latte e la panna caldi; mettete noce moscata, pepate e fate cuocere circa 60/70 minuti a fiamma medio-bassa, a pentola coperta, girandola ogni tanto.

A fine cottura togliete la carne, fatela raffreddare e affettatela; se il sugo è ancora troppo liquido, fatelo restringere cuocendolo ancora un pò. Servite la salsa calda sulle fette che avete fatto intiepidire all'interno della stessa.

Servite e buon appetito.



Articolo realizzato da Annalisa Andreini
Scrittrice e Blogger



LE COLOMBELLE DI SANTA CABRINI

un biscotto con il gusto della memoria

È stata inaugurata all'inizio di luglio la prima edizione delle colombelle di Santa Cabrini, realizzate dalla storica Pasticceria Filippo di via Puccini a Sant'Angelo Lodigiano.

Si tratta dei biscotti di pasta frolla alla fragranza di violetta dedicati a Santa Francesca Saverio Cabrini, nata a Sant'Angelo Lodigiano e patrona dei migranti, ideati per celebrare il mese cabriniano a lei dedicato, a luglio.

Un prodotto artigianale che, come ha raccontato il pasticcere Filippo Cavallini, ha tutte le peculiarità di un biscotto di qualità, con la cura che caratterizza il modus operandi della pasticceria. Un impasto friabile e profumato, che deve riposare per raggiungere l'optimum. La forma, realizzata tramite uno stampo, riproduce un'elegante colombella, riportata anche nel fronte della tipica scatola di latta che contiene i biscotti.

Il tocco speciale avviene al termine della cottura, quando le colombelle vengono decorate a mano con una glassa preparata con albume e zucchero.

L'idea di creare un dolce simbolico proprio nei giorni del mese di luglio dedicati alla Santa è stata lanciata da Monsignor Enzo Raimondi, parroco di Sant'Angelo Lodigiano, con il patrocinio della comunità pastorale Santa Francesca Saverio Cabrini e accolta con particolare entusiasmo dal pasticcere Cavallini, per il legame stretto con la tradizione, la storia e la devozione. "Non mi sarei mai aspettato una curiosità e un

successo così grande- ha dichiarato il pasticcere Filippo. Abbiamo prodotto 100 scatole di biscotti in 48 ore (le tipiche color viola con l'immagine di Madre Cabrini) e sul bancone sono letteralmente andate a ruba. Saranno disponibili fino a metà luglio. Visto il debutto felice, il grande successo e le continue richieste vedremo se sarà possibile continuare a realizzarle, ovviamente chiedendo i relativi permessi legati al marchio del biscotto. Sarebbe bello, anche perché noi già produciamo le famose Offelle preparate per la festa di Sant'Antonio a gennaio e anche in questo caso si tratterebbe di un biscotto con un valore aggiunto, capace di raccontare una storia particolare e una tradizione artigianale dei santangiolini".

A metà luglio la città di Sant'Angelo Lodigiano ha reso omaggio alla sua patrona davanti alla sua casa natale: monsignor Enzo Raimondi ha liberato in volo alcune colombe bianche contenute in un cesto di vimini dedicata a Santa Francesca Cabrini tra gli applausi dei tanti cittadini presenti, ricordando il suo messaggio.



Articolo realizzato da Carlo Mantovani – L'Inviato nel Buon Gusto
Giornalista dendrogastronomico ideatore del Movimento Paesaggezza

PAESAGGEZZA VERONESE

IL MIRACOLO DI BONFERRARO



Come la lucida follia cinematografica di Fitzcarraldo, che sognava di costruire un teatro dell'opera nella giungla amazzonica, anche noi del Movimento Paesaggezza abbiamo smosso mari e monti per realizzare il nostro legittimo sogno: a coronamento della lunga ma interessantissima ricerca dendrogastronomica tra grandi alberi e grandissimi piatti e prodotti del territorio veronese - sfociata nella pubblicazione della guida *Le radici del gusto* - organizzare la sesta edizione della *Grande Festa della Paesaggezza* a Bonferraro di Sorgà, nei locali della settecentesca Villa Brà (che ospita il più ricco museo della Civiltà contadina) per riunire e premiare i Cavalieri della frutta veronese. Gli eroi silenziosi del paesaggio, preziosi custodi della biodiversità rurale, dei grandi alberi e dei grandissimi piatti e prodotti che ne valorizzano i frutti: e quindi indefettibili pilastri del modello turistico che noi proponiamo. Virtuosi paladini dei frutti antichi e dell'agricoltura naturale: e, in opposizione ai ritmi frenetici della grande distribuzione, strenui difensori di un "binario lento" di cui - per poter mangiare frutta più gustosa e salutare - si sente sempre maggiormente bisogno.

Animati dall'irriducibile e entusiasmo che solo i sognatori possiedono, siamo quindi riusciti a convincere i proprietari della villa, la responsabile del Museo Valentina Turrini e Denis e Luana Murari dell'associazione locale *I Butei de Pampuro* ad aiutarci in questa impresa epocale, che ha radunato una trentina di Cavalieri, tra responsabili di campi catalogo e frutteti didattici, produttori di frutta e produttori di gusto: un sublime concentrato di Paesaggezza, una trionfale passerella di fuoriclasse che Domenica 21 Giugno ci ha fatto trascorrere una mattinata davvero memorabile. Dopo l'emozionante inno della Paesaggezza, abbiamo premiato tutti i convocati, che hanno avuto modo di raccontare il loro piccolo ma inestimabile mondo: apprezzatissimo anche il rinfresco finale, forte di irresistibili piatti dendrogastronomici (risotto e insalata di ciliegie e cotechino di lingua con mostarda di mele) accompagnati da altre meravigliose delicatezze donate dagli ospiti.

A tutti voi, che avete collaborato e partecipato, un grande grazie e una ancor più grande certezza: di avere fatto la cosa giusta.



CAVALIERI PREMIATI

BIODIVERSITA'

Istituto Bentegodi, Buttapietra (Progetto Bionet)
Gea Onlus, frutteto didattico di Bovolone

MELE

Azienda agricola Romano Danese, Belfiore (produttore di Mela Decio)
Pro loco di Zevio, Festa della Mela
Gastronomia Damoli, San Bonifacio (valorizzazione della Mela Decio)

PERE

Silvano Oliosi, Marano VP (custode di un vecchio Pero Misso)
Azienda agricola Molon, Palù (produttore di Pere Santa Lucia)
Mostra della Mela e della Pera, Tomba-zosana

CACHI

Azienda agricola Messetti, Arce' di Pescantina (custode di piante centenarie)

PESCHE

Azienda agricola Messetti, Arcè di Pescantina (custode di varietà antiche)

MELONI

GPI San Zenone Aps, Minerbe - Festa del Melone

CASTAGNE

Saverio Cocco - Agribebesti, San Mauro di Saline (custode di un castagneto plurisecolare e valorizzazione dei suoi frutti)
Prof Ezio Bonomi, San Rocco di Piegara (Ambasciatore del territorio e custode)
Famiglia Bonomi, San Rocco di Piegara (custode di un castagno plurisecolare)
Il Bosco di Luisa, San Rocco di Piegara (custode di un bosco di castagni)

CILIEGIE

Azienda Liliana Bochese, Roncà (custode di archeologia agraria)
Gianberto Bochese, Roncà (Ambasciatore del territorio)

FRAGOLE

Pro loco Bonavigo, Festa della Fragola
Pro Loco Buttapietra, Fragolosa

UVA

Roberto Cordioli, Povegliano veronese (custode di un'antica vite)
Azienda agricola Romagnoli, Colà di Lazise (custode di un vigneto centenario)
Azienda agricola Alessandro Scala, Brentino Belluno (custode di un vigneto ultrasecolare)
Comitato Festeggiamenti Brognoligo, Sagra del Vin santo
Azienda Agricola Le Battistelle, Brognoligo (produttore di Vin Santo)

OLIVE

Sfida delle Carbonere, Brenzone - valorizzazione dell'olio evo

Intervista del Cavalier De Gustibus

Elisir dell'Eremo di Soreto



La mia curiosità sull'Elisir dell'Eremo di Soreto nacque quando, durante un convivio con amici calabresi, questi decantarono le virtù dello stesso, la storia della sua nascita, di un sacerdote farmacista, di un santo calabrese e dei sapori della loro terra. Trovando il tutto molto intrigante presi subito contatto col sacerdote, don Rocco Antonio Suppa, che gentilmente mi concesse un incontro secondo le mie disponibilità.

Ci incontrammo dopo alcuni giorni a Dinami, al termine della Santa Messa mattutina. Ero seduto in fondo alla Chiesa Matrice ed il sacerdote non fece fatica a riconoscere "un estraneo" tra le sue consuete pie donne e i fedeli dinamesi. Finita la funzione mi invitò a seguirlo in sagrestia e mentre si toglieva i paramenti avvennero le presentazioni.

- Cavaliere, noi di queste cose non possiamo parlarne qui in sagrestia ma in altro luogo, dobbiamo recarci all'Eremo di Soreto ove, oltre le parole, si percepisce la sacralità del luogo ed i profumi, ingredienti fondamentali per recepire in modo corretto quanto debbo raccontarle.

Con la sua macchina ci recammo all'Eremo di Soreto e subito fui attratto dal verde lussureggiante della Vallata del Marepotamo, un affluente del Mesima, e dalle maestose mura dell'antico Monastero di fine XV secolo. Saliti sulla collinetta dove sorge l'eremo, che sembra sospeso in aria tra cielo e terra, ci sedemmo in una sala- cucina e mi offrì i dolci tipici del posto, "le nacatole" (un dolce a forma di spirale creato con un impasto di farina e uova che poi viene attorcigliato intorno a un piccolo bastone e fritto nell'olio di oliva). Assaporate queste squisitezze, bevemmo entrambi dell'acqua fresca e l'anfitrione tolse dal frigo il tanto atteso elisir per poterlo degustare. Fui sommerso da un trionfo di aromi intensi ma molto ben calibrati, tali da incrementare ulteriormente la mia curiosità.

- Mi racconti Padre, quali furono i fatti e le circostanze che la portarono ad ideare questo

Elisir?

- Innanzitutto, Le devo premettere che per anni ho esercitato la professione di farmacista, un tempo l'arte dello Speziale. Fin da piccolo sono stato attratto sia dalla figura del Sacerdote, sia da quella del Farmacista e ancora oggi queste due anime nella mia vita convivono! Addirittura, alcune volte ho esercitato ambedue. Il libro del Siracide recita così:

"Il Signore ha creato medicinali dalla terra, l'uomo assennato non li disprezza [...] Con esse il medico cura ed elimina il dolore, il farmacista prepara le miscele. Gesù è Farmaco e Divino Farmacista." Proprio per questa mia passione, ho avuto sempre un grande interesse nel collezionare antiche ricette.





- Solo collezionare? -

- Non solo, naturalmente. Il più delle volte ho anche cercato di realizzarle e debbo, dire, con risultati anche soddisfacenti. -

- Quando diventò sacerdote? -

- All'età di 33 anni risposi alla chiamata vocazionale, con il mio piccolo "Eccomi!". A 39 anni, subito dopo l'ordinazione, venni nominato Parroco di Dinami e Limpidi. Le persone spesso fanno questa battuta "don Rocco è un prete Dinamico con lo sguardo Limpido." Proprio nella biblioteca parrocchiale di Dinami, scartabellando fra gli oltre 10 mila volumi presenti, ritrovai un giorno dei fogli ingialliti dal tempo; sopra vi era scritta la ricetta di uno Speziale, un tale Pasquale Greco nato a Limpidi nel 1871. Leggendola ho pensato che più che di una ricetta si trattasse di una poesia "3 foglie di menta, 4 di cedrina, 2 di salvia, 3 di basilico, 3 di tè, 3 di limone, 1 di alloro, 5 di rosmarino, 2 fiori di camomilla, 3 palline nere di ginepro, 1 chiodo di garofano, 1 pezzettino di corteccia di ... lungo e largo quanto una vostra unghia, un pizzico di ..." Se poi aggiungiamo che vi era indicato che tutti gli ingredienti dovevano essere raccolti nella vallata del Marepotamo, può immaginarsi il mio entusiasmo. -

- Posso percepirlo anche adesso nei suoi occhi. -

- Le parole colpiscono la vista, ma sono gli odori e i profumi di questa terra ad essere evocativi. È da questa fortunata scoperta che nasce l'Elisir dell'Eremo di Soreto, come testimonianza dei profumi di questa località, di una spiritualità che lascia il suo sapore. -

- Ma quando fu distillato ufficialmente? -

- In occasione del V centenario della canonizzazione di San Francesco di Paola anche Soreto ha voluto celebrare il santo, e si è pensato di ideare qualcosa che collegasse l'Eremo con l'eremita paolano, un qualcosa che parlasse di questa vallata del Marepotamo al cuore della gente di Calabria, insieme al suo santo protettore; cosa meglio dell'Elisir dell'Eremo poteva testimoniare tale legame?

- Scusi la mia ignoranza, San Francesco di Paola? -

- Vede Cavaliere, San Francesco di Paola, che è stato definito da San Giovanni Paolo II "il più santo dei calabresi e il più calabrese dei santi", passò da questo posto. Questo silenzioso Eremo di Soreto gli è fortemente legato, e in questo luogo si è svolta una parte del suo Processo di Beatificazione; qui, infatti, sono stati ascoltati i testimoni del suo miracoloso attraversamento sul proprio mantello delle acque dello Stretto di Messina. Infatti nell'ambito del processo di canonizzazione di San Francesco di Paola, Don Bernardino Sacca nel 1516 depose a Soreto e riferì al giudice Antonuccio Comazio che alcuni componenti la comitiva che accompagnava San Francesco fino alla spiaggia di Catona, erano di Arena e di essi faceva parte il padre Nicola. Al giudice il prelado poté così riferire quanto aveva ascoltato dalla viva voce del padre sul miracolo. Nei documenti il nobile Pandolfo Barone (Bocone) nativo di Soreto, teste ex auditu, nella deposizione davanti allo stesso giudice asserisce di aver saputo dell'avvenimento prodigioso della traversata dello Stretto, trovandosi quel giorno casualmente presso la spiaggia di Gioia Tauro. Il famoso agiografo partenopeo Paolo Regio, nel 1577 pubblica una traduzione in italiano della deposizione del Bocone: "Volendo il Beato Francesco andare da Catona (ultimo luogo di Calabria) in Sicilia con altri due frati del suo ordine, pregò in carità un padrone di Navilio, che in quell'isola l'avesse voluto trasportare, ed avendogli il detto Marinaro risposto che voleva essere pagato, il Beato Francesco rispose, che né sopra lui era alcuna moneta, né cosa alcuna possedeva, al che il Marinaro replicò, che né lui aveva barca per condurlo. Onde così licenziato il Santo dall'avaro nocchiero, postosi in un luogo non molto lontano da quello in oratione, dopo l'haver benedetto il mare, sparse sopra l'onde il suo mantello, et salendovi sopra con i suoi compagni, si raccomandò a Dio, et quel manto per opera divina, caminando sopra l'acqua, in breve lo condusse nella riviera di Sicilia, il che ve-

dendi li propri Marinari, confessando poi l'errorloro, manifestarono il stupendo miracolo". L'eremo è dunque fortemente legato al ricordo del Santo e distillare questo elisir è stato un modo per celebrarlo.

- Devo ammettere, Padre, che si è trattato di un racconto davvero interessante, oltretutto mi ha permesso di comprendere il profondo sentimento che lega gli uomini a questa terra e alle loro tradizioni; ho compreso anche che l'elisir non è solo un gustoso distillato, ma è rievocativo di sapori, odori e colori di una terra molto amata.

- A questo punto, per poter recepire e metterla in condizione di raccontare l'essenza di questo angolo dell'Italia la invito a visitare il resto della mia parrocchia.

- Don Rocco, sono a sua più completa disposizione.

Iniziamo visitando la chiesa dell'eremo con le sue opere d'arte e i suoi splendidi mosaici della scuola di Longaretti e Spilimbergo, indi siamo saliti da contrada Frocca lungo la strada che si inerpica fino a Melicuccà, una frazione di Dinami. Da qui ci siamo spostati a Limpidi, una piccola frazione di Acquaro.

- Cavaliere, si renderà conto che si tratta di un piccolo borgo, una manciata di case quasi nascoste tra le piante di ulivo, un balcone sulla provincia di Vibo. Il paesino è così piccolo che per visitarlo davvero bisogna lasciare la macchina e girarlo a piedi. Anche gli abitanti sono pochissimi: a metà del '900 si contavano circa settecento anime, ma l'emigrazione e il calo delle nascite hanno reso il paese quasi deserto, tanto che ora ne vivono solo ottanta. Anche l'età media è molto alta, pensi che ci sono solo quattro ragazzini delle medie e un giovane delle superiori.

- Però le tradizioni rimangono vive.

- Sicuramente, qui ogni anno l'11 agosto realizzano una sagra paesana, "Limpidi in festa" ma la cosa peculiare di questo bel borgo medievale è "u cumbitu i San Giuseppi" in italiano il convivio di San Giuseppe. In pratica il 19 marzo viene realizzato ogni anno un unico piatto di bucatini con ceci, broccoletti di rape e stoccafisso nel sugo; un gruppo di donne cucinano tutta la notte e per mezzogiorno si svolge una rappresentazione. Un piatto di bucatini viene offerto ai figuranti che rappresentano i personaggi della Sacra famiglia, Maria, Giuseppe e il Bambino. Poi una porzione viene distribuita agli ammalati nelle loro case; infine, in piazza consumano questo succulento piatto i Limpidesi, che per l'occasione provengono da ogni dove. Una festa comunitaria, nello spirito di familiarità che contraddistingue questi luoghi e le proprie tradizioni.

Lungo le viuzze i parrocchiani salutavano calorosamente don Rocco e il sottoscritto. Una signorina piccola e graziosa che faceva da perpetua a don Rocco ci invitò a prendere il caffè a casa sua.

Mentre sorseggiavo la calda bevanda le chiesi il permesso di poter accendere il sigaro e mi affacciai dal piccolo balcone della sua casa, una piccola abitazione che sapeva di antico, con il pavimento ancora di tavole in legno. Prima di ripartire mi mostrò una fotografia da lei stessa scattata qualche giorno prima. Vistala, chiusi gli occhi ed anch'io potei immaginarmi di essere presente ed ammirare uno spettacolo surreale: il cielo celeste limpido con il sole che tramonta nel bellissimo mare di Nicotera, mentre l'orizzonte si colora di rosso fuoco. Anche il mio sigaro sembrava più buono. Adesso so che cosa racconta l'Elisir dell'Eremo.



La grappa in cucina



In molte ricette troviamo come ingrediente i distillati variamente dosati, da alcuni cucchiaini ad un bicchierino. Riteniamo cosa utile ed interessante proporre alcune con la grappa, nostro distillato principe, riservando loro una pagina sulla nostra Rivista.

Albicocche sotto grappa

Ingredienti:

- Mezzo kg. di albicocche
- 500 cl di grappa giovane
- 200 gr. di zucchero
- 100 gr. di acqua

Preparazione:

In un pentolino bollire l'acqua con lo zucchero mescolando sino a scioglierlo. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Lavare bene le albicocche, asciugarle, dividerle a metà e togliere il torsolo. Collocarle in vasetti di vetro lasciando un paio di centimetri tra le stesse e la sommità del recipiente. Unire la grappa allo sciroppo e versare il tutto nei vasetti coprendo bene le albicocche. A questo punto l'ideale sarebbe poter usufruire di un distanziatore per tenere la frutta sempre immersa nello sciroppo. Chiudere ermeticamente i vasetti e lasciare riposare in luogo buio per almeno 30 giorni prima di degustare.





IL RITO DELL'APERITIVO VENETO



In occasione della Giornata Mondiale dell'Aperitivo, l'A.R.I.E.S. Venerabile Confraternita dello Spritz ha organizzato il proprio 3° Convivio, ospitando presso l'Antico Molino di Pernumia circa novanta partecipanti provenienti da quattordici Confraternite italiane, in una giornata dedicata alla valorizzazione della cultura dell'aperitivo veneto e delle eccellenze del territorio.

Ad aprire la manifestazione è stato il Gran Maestro Gabriele Mazzola, che ha accolto gli ospiti ricordando come lo Spritz rappresenti non soltanto un cocktail, ma un autentico simbolo di convivialità, identità e tradizione veneta. Una filosofia che da sempre accompagna l'attività della Confraternita e che ha trovato piena espressione nel Convivio.

Fin dall'arrivo, gli ospiti sono stati accolti dai Confratelli dell'A.R.I.E.S., che hanno curato la registrazione dei partecipanti e consegnato il gadget ufficiale del Convivio: un calice personalizzato della Confraternita, corredato da un pratico porta-calice. Un piccolo omaggio pensato non solo come ricordo della giornata, ma anche come strumento per permettere ai presenti di passeggiare tra il buffet e le varie po-

stazioni degustando l'aperitivo in piena libertà, favorendo così l'incontro e la conversazione tra le Confraternite.

Protagonista della giornata è stato proprio l'aperitivo di benvenuto, vero cuore dell'evento. In piedi, come nella migliore tradizione dell'aperitivo veneto, gli ospiti hanno potuto degustare un ricco buffet realizzato dall'Antico Molino con ingredienti del territorio: fritti preparati al momento, specialità locali e prodotti di qualità hanno accompagnato gli Spritz della Confraternita, dimostrando come l'aperitivo possa diventare un momento gastronomico completo e non un semplice preludio al pranzo.

Ogni dettaglio è stato pensato per richiamare il mondo dell'aperitivo. Anche i tavoli, infatti, portavano il nome di uno Spritz diverso – dal classico Aperol al Select, passando per il Cynar, il Padovanino, il Ducale e il Capitolo 13 – trasformando ogni postazione in un piccolo omaggio alle molteplici interpretazioni di uno dei simboli più rappresentativi della convivialità veneta.

Particolare successo ha riscosso lo **Spritz Ducale**, signature Spritz della Confraternita, nato



per rappresentare il Veneto attraverso i suoi ingredienti: Select, Prosecco, miele e rosmarino si sono rivelati una combinazione capace di conquistare i presenti, tanto da diventare una delle bevande più apprezzate della giornata. Nel corso del Convivio è stato inoltre presentato il **Premio "Miglior Aperitivo Veneto"**, riconoscimento istituito dalla Confraternita per valorizzare coloro che, con passione e innovazione, contribuiscono alla diffusione della cultura dell'aperitivo.

È stato premiato **Paolo Zanchetton** di *Blend-ded*, riconosciuto per la capacità di reinventarsi durante il difficile periodo della pandemia, introducendo tra i primi a Padova il servizio di drink da asporto, trasformando una difficoltà in un'opportunità di innovazione.

Il premio è stato conferito anche a **Enrico Giraldo** di *Legatoria 13*, locale che ha saputo distinguersi per la qualità e l'originalità della propria proposta gastronomica. Una menzione particolare è stata dedicata all'ormai celebre cicchetto con senape e porchetta e alla creazione del bitter artigianale **Capitolo 13**, che molti degli ospiti hanno avuto il piacere di degustare durante il Convivio.

A suggellare il riconoscimento, entrambi i premiati sono stati nominati **Sacri Osti della Venerabile Confraternita dello Spritz**, ricevendo la tradizionale Bolla e l'emblema della Confraternita.

Tra i momenti culturali più apprezzati vi è stata la presentazione della collezione di arte pubblicitaria dedicata al mondo dell'aperitivo dell'arch. **Simone Marzari**, accompagnata da un intervento dedicato alla storia dei bitter. Particolare interesse ha suscitato il racconto del ruolo svolto dall'Orto Botanico di Padova nello sviluppo delle preparazioni botaniche e la curiosità, spesso poco conosciuta, che identifica il **Cynar** come un prodotto profondamente legato alla città di Padova.

Il Convivio è stato anche occasione per celebrare la vita associativa della Confraternita attraverso la consegna degli stemmi nobiliari ai Confratelli recentemente elevati a Nobili, in un momento veramente sentito.



Particolarmente emozionante è stata la chiamata delle Confraternite presenti. Una dopo l'altra, le delegazioni sono state invitate a presentarsi e a condividere un pensiero con gli altri partecipanti. Ne è nato un momento spontaneo e profondamente autentico, nel quale sono emersi il valore dell'amicizia, il rispetto reciproco e il comune desiderio di custodire e promuovere la cultura della convivialità. L'affetto dimostrato ha reso questo momento uno dei più emozionati e significativi dell'intera giornata.

Ad accompagnare il pranzo, una raffinata atmosfera jazz che, insieme al caldo sole di maggio e agli Spritz serviti durante tutto il pomeriggio, ha contribuito a creare un clima di autentica amicizia, nel verde panorama dei Colli Euganei.

Se il buon cibo e lo Spritz sono stati il filo conduttore del Convivio, il vero ingrediente che ha reso speciale la giornata è stato lo spirito di convivialità. Le strette di mano, gli abbracci e le parole di stima tra le Confraternite presenti hanno ricordato a tutti che il valore più grande delle nostre associazioni non risiede soltanto nella tutela delle tradizioni, ma nella capacità di creare amicizie e legami sinceri e duraturi. È con questo spirito che l'A.R.I.E.S. guarda già ai prossimi appuntamenti, continuando a promuovere lo Spritz come simbolo di incontro, cultura e condivisione.



CONVIVIO ANNUALE

Tabiano Castello, tra storia, cultura e sapori Il convivio dei Gourmets del Ducato di Parma, Piacenza e Guastalla



Un viaggio alla scoperta delle eccellenze del territorio, tra arte, tradizioni e gastronomia. È questo lo spirito che ha animato il recente convivio organizzato dal Consolato del Ducato di Parma, Piacenza e Guastalla della Confédération Européenne des Gourmets, associazione culturale rigorosamente no profit impegnata nella ricerca, tutela e valorizzazione dell'enogastronomia italiana nel mondo. La manifestazione ha avuto come scenario d'eccezione Tabiano Castello, uno dei borghi più suggestivi del territorio parmensese, capace di coniugare patrimonio storico, paesaggio e cultura del gusto. La giornata si è aperta con una visita guidata all'antica fortezza, edificata oltre mille anni fa dai marchesi Pallavicino con una funzione strategica di controllo della Via Emilia, della Via Franci-

gena e delle preziose saline di Salsomaggiore e Tabiano. Proprio il sale, risorsa fondamentale per l'economia locale, ha contribuito nei secoli alla nascita di alcune delle più celebri specialità gastronomiche emiliane, a partire dal Prosciutto di Parma. Oggi il castello, trasformato in raffinata residenza privata, conserva intatto il fascino della sua storia millenaria. Gli ospiti hanno potuto ammirare ambienti impreziositi da affreschi di pregio, eleganti lampadari in vetro di Murano e testimonianze di un passato che continua a vivere negli spazi della dimora. Al termine della visita, il tradizionale "Stuzzicafame" (termine sostitutivo di Stuzzichini coniato dal nostro Past Console della stampa Mauro Marelli) servito sulla panoramica terrazza, offrendo ai partecipanti un primo assaggio delle eccel-

lenze locali.

Il programma è poi proseguito nell'attiguo antico caseificio del borgo, oggi trasformato in ristorante. Per oltre due secoli questi locali hanno rappresentato il cuore dell'attività rurale di Tabiano Castello, ospitando la produzione del Parmigiano Reggiano. Risalenti al XVIII secolo gli attrezzi e adeguati alle più moderne tecniche produttive alla fine dell'Ottocento. Gli ambienti conservano ancora oggi numerosi elementi originali grazie a un accurato intervento di restauro conservativo. Pavimentazioni storiche, rivestimenti d'epoca e le caratteristiche finestre dipinte di azzurro, un tempo utilizzate per tenere lontani gli insetti, raccontano la vita quotidiana dell'allora piccolo laboratorio caseario. A completare il percorso, una raccolta di fotografie e strumenti storici documen-

ta le diverse fasi della lavorazione del latte e della produzione del celebre formaggio. Il convivio gastronomico si è aperto con il brindisi di benvenuto da parte del Presidente Nazionale Pier Ugo Verduri, seguito dal saluto della Console Nazionale Monia Radini Tedeschi, che ha presentato gli ospiti intervenuti. Tra questi, i Consoli Nazionali Romano Lambri e Aldo De Martin Pinter, la Console territoriale della Romagna Albarosa Zoffoli e numerosi rappresentanti del mondo associativo enogastronomico italiano. Hanno parte-

cipato infatti Marco Porzio, presidente della FICE (Federazione Italiana Circoli Enogastronomici), gemellata con la nostra Confederazione, insieme a Livio Poggio, membro del Consiglio dei Probiviri FICE, oltre a Margherita Peta e Marina Gennaro in rappresentanza di altre Confraternite e Associazioni provenienti da varie regioni. Particolarmente apprezzato il menù degustato, costruito interamente attorno ai prodotti del territorio e alle tradizioni gastronomiche locali, in perfetta sintonia con la missione del-

l'associazione: promuovere la cultura del cibo come espressione dell'identità e della storia delle comunità. La giornata si è conclusa in un clima di cordialità e amicizia, con l'impegno condiviso di continuare a valorizzare e far conoscere le molteplici eccellenze che caratterizzano il territorio emiliano, attraverso nuove occasioni di incontro, approfondimento culturale e scoperta gastronomica.





SANBAJON IN FESTA



Domenica 24 maggio la Confraternita del Sanbajon e dij Noasett di Chivasso ha festeggiato il quarantaquattresimo anno di vita con un'uscita ad Andezeno. Il ritrovo per gli ospiti era presso la Cantina Balbiano che da ottant'anni opera presso la cittadina alle porte di Chieri. Le colline del Po, abbracciate dal grande fiume, si estendono a Sud del Po, quasi un'estensione ed elevazione del Monferrato e comprendono anche il territorio chivassese. Su queste colline, da tempi immemorabili, contadini caparbi hanno coltivato viti e, nel caso del Chierese, il vitigno del Freisa è stato il padrone assoluto di casa. La ditta Balbiano si è specializzata nella produzione di questo vino che può essere secco o amabile, fermo o spumantizzato. Da alcuni anni, i fratelli Balbiano, attuali conduttori dell'azienda vinicola, hanno accettato la sfida di reimpiantare il vigneto reale della Villa della Regina di Torino che era stato abbandonato dopo la Seconda Guerra Mondiale e da questo vigneto si produce un vino unico con le uve di uno dei pochissimi vigneti urbani al mondo. Oltre alla visita delle cantine di produzione, dove si ergono grossi botti in acciaio, si attraversano le cantine di affinamento e poi un corridoio con grandi macchine del tempo passato che ora non si usano più ma che fanno parte della storia della vinificazione. Da questi corridoi si entra, poi, in un grande locale dove si possono osservare molti oggetti che sono stati utilizzati dai contadini nel secolo passato: è il Museo delle Contadinerie dove si trova di tutto, dal potagé, alla madia per impastare il pane, dal filatoio al telaio per tessere le pezze di canapa, cotone e lino, per i più ricchi, che servivano per le lenzuola, gli asciugamani e le tovaglie delle famiglie. Non si deve dimenticare che nel Chierese, verso Poirino, vi erano, ancora nel secolo scorso, grandi

fabbriche manifatturiere di teleria. Ci sono poi mille altri oggetti, come i deschetti del calzolaio, l'attrezzo per togliere il riccio alle castagne, una Lambretta, biciclette e altri ammenicoli vari raccolti da uno dei fratelli Balbiano con molta cura. Infine, due stanze in cui sono raccolti giocattoli che hanno reso felici molti bambini del Ventesimo secolo, come trenini, tricicli, birilli, cavalli a dondolo, macchinine, slittini e via di seguito. Dopo la visita ai vari ambienti, accompagnati dalle guide, gli ospiti si sono diretti a Mombello Torinese dove, nel ristorante scelto dagli organizzatori, si è svolta la cerimonia ufficiale con l'ammissione di tre nuovi soci. Due confratelli, Pietro Caruso e Luca Bassano e una consorella, Marilina Mattana e la chiamata delle confraternite ospiti che, quest'anno, erano ben diciotto. È seguito il convivio, gustato da ottanta ospiti, nel quale sono stati presentati piatti tradizionali con alcune variazioni: l'arista cotta con mele spadellate, flan di ortica con fonduta di Castelmagno e via dicendo. Il brindisi finale si è tenuto verso le 16,30 e la Confraternita chivassese dà appuntamento ai buongustai al pranzo degli "Antichi Sapori" che si terrà nel mese di ottobre.

Franca Sarasso





ADDIO AL CUORE BUONO DI GIACOMO BERRINO



Bra, addio al cuore buono di Giacomo Berrino storico fotografo e uomo del volontariato

Le lacrime, il dolore e i ricordi di tanti amici
per l'ultimo saluto, venerdì 29 maggio
nella chiesa di Sant'Andrea Apostolo

È un pezzo di storia della città di Bra che se ne va. Una storia di lavoro e di famiglia per Giacomo Berrino, scomparso all'età di 77 anni, circondato dall'affetto non solo dei familiari, ma di tutta la comunità.

Se i gatti hanno sette vite, lui deve aver avuto qualcosa di felino, perché è stato un uomo che ha vissuto tante vite. Esperienze diverse in un'esistenza intensa ed esemplare, vissuta anche attraverso la bottega di fotografo, dove ha trascorso gran parte della sua vita. O meglio, una delle sue vite.

Giacomo Berrino, infatti, era molto più di questo, un vero e proprio punto di riferimento per tante associazioni di volontariato e promozione culturale di cui faceva parte, forte di un impegno silenzioso che lo ha contraddistinto e reso l'uomo stimato ed amato che era, tanto da essere insignito dell'onorificenza di Ufficiale al merito della Repubblica Italiana.

Ed ecco allora che il silenzio diventa parole, quelle scritte dagli amici. Dalla Confraternita della salsiccia di Bra alla Confraternita della nocciola di Cortemilia, fino ai Battuti Bianchi e al Lions Club Bra Host, passando per l'Associazione Insigniti Onorificenze Cavalleresche (Anioc), la Federazione Italiana dei Combattenti Alleati (Fidca), l'associazione culturale Asmangia e il Caffè letterario di Albedo, è commosso il ricordo di soci e confratelli ai quali mancherà tantissimo.

In tanti anni di attività è stato vicino a un oceano di persone, mostrando un'immensa generosità anche al montaggio video dei servizi da Bra per il Tg di Telecupole o come trait d'union nell'ambito del gemellaggio tra la città di Bra e Saint Pons nel nome del Santo Cottolengo.

Ora, il volontariato braidese ha due braccia in meno qui sulla terra, ma un cuore grande nel cielo che continuerà a donarsi come luce sul cammino di chi lo ha conosciuto e amato. A partire dalla moglie Liliana, dai figli Flavio con Roberta e Daniela con Giuseppe, per arrivare ai nipoti Alberto, Federico, Edoardo e Martina, ai fratelli Pino e Davide, ai quali si stringono parenti e amici.

In questo doloroso momento, la famiglia ha espresso un ringraziamento particolare al dottor Pietro Busso e all'intero personale della residenza I Glicini di Bra per l'assistenza prestata al proprio caro.

Silvia Gullino





GRANDE TAPULONATA DI PRIMAVERA



La "Grande Tapulonata di Primavera" per aiutare le persone più fragili

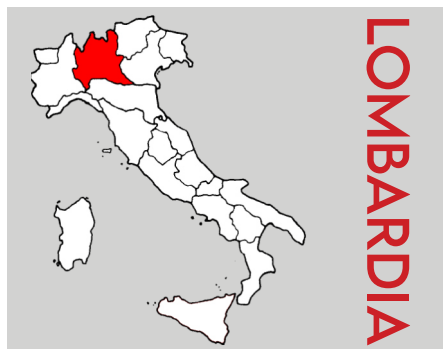
Grande successo ha ottenuto la tradizionale "Grande Tapulonata di Primavera" che si è tenuta mercoledì 27 maggio nel "Salone delle Feste" di via Novara a Borgomanero promossa con finalità benefiche dall'Antica Cunsurtarija dal Tapulon che lo scorso mese di gennaio ha festeggiato il 23° compleanno. In cucina i cuochi dell'Allegra Brigata capitanata dallo chef Andrea Cane hanno proposto un menu che ha conquistato anche i palati più esigenti dove non poteva certo mancare il tapulone con la polenta e il cremoso gorgonzola di "Palzola". Il tutto accompagnato da grandi vini piemontesi e delle Colline Novaresi.

Una serata trascorsa all'insegna del buonumore e dalla voglia di stare insieme che ha coinvolto persone di ogni età. Oltre 140 i partecipanti. A portare il saluto ai commensali il Presidente dell'Antica Cunsurtarija dal Tapulon Carlo Panizza. "Questa sera – ha ricordato – ci ritroviamo per rinnovare la nostra amicizia ma anche per onorare il nostro motto, "fa dal ben e lassa zi", cioè "fa del bene e lascia dire" che ancora una volta vogliamo concretizzare aiutando chi ha bisogno. Il ricavato di questa cena verrà devoluto alla "Casa della Carità" gestita dall'Associazione Mamre che ogni giorno nei locali dell'ex Palazzo d'Este di piazza XXV Aprile, dove sino a qualche anno fa c'era la Scuola Materna Maria Immacolata, distribuisce oltre quaranta pasti a persone indigenti. Nella stessa struttura sono inoltre ospitati otto uomini seguiti dai servizi sociali". L'iniziativa è stata condivisa nel suo indirizzo di saluto anche dal Sindaco di Borgomanero Sergio Bossi, socio della Cunsurtarija. "Ancora una volta – ha detto il primo cittadino – la Cunsurtarija dal Tapulon ha dimostrato di mettere a frutto quelli che sono i suoi obiettivi: difendere e far conoscere le tradizioni locali ma anche sostenere chi ha bisogno di aiuto". Da quando venne ricostituita, l'associazione ha sempre fatto fede a questi impegni. Panizza ha ringraziato i componenti del Consiglio direttivo per l'organizzazione della serata, in primis il Cerimoniere Giuseppe De Gasperis e gli amici Bea e Alberto per l'ospitalità ma ha anche sottolineato il fatto che, contrariamente a quanto devono registrare altre associazioni, diverse delle quali sono state costrette a cessare l'attività in assenza di un ricambio generazionale "la Cunsurtarija dal Tapulon è in controtendenza con continue richieste di adesione". Il segreto? "Nessun segreto – ha sottolineato Panizza – semplicemente un passaparola. La nostra è una grande famiglia dove ci si ritrova per trascorrere in amicizia momenti sereni all'insegna del buonumore, condividendo la buona tavola". Nel corso della conviviale sono state poi consegnate ufficialmente le "mantelle" a tre novelli soci della Cunsurtarija: Manuela Arcone, Nicoletta Bellone e Mattia Di Cerbo. C'è stato anche un "fuori programma" con la consegna da parte del Presidente della Pro Loco Massimo Minazzoli del singolare "Premio del Malinteso 2026" a Tiziano Godio "patron" della Trattoria del Ciclista di via Rosmini, sede della Cunsurtarija.





QUARTO CONVIVIO



Domenica 7 giugno la Confraternita del Ris in Cagnun cul Persic ha celebrato il suo quarto Convivio annuale, accogliendo a Villa Cagnola di Gazzada Schianno ventisei confraternite provenienti da tutta Italia, un risultato che testimonia la crescente attenzione verso una realtà nata soltanto nel 2022 ma già capace di ritagliarsi un ruolo di rilievo nel panorama della Federazione Italiana Circoli Enogastronomici. La giornata si è aperta con il saluto del Gran Maestro Fausto Bianchi, del cerimoniere Gianandrea Redaelli, del sindaco Stefano Frattini e del Presidente della F.I.C.E. Marco Porzio, che ha ricordato come le confraternite rappresentino un patrimonio di persone accomunate dalla volontà di custo-

dire e promuovere le tradizioni enogastronomiche dei propri territori.

Ospite d'eccezione della manifestazione è stato il Ministro dell'Economia e delle Finanze Giancarlo Giorgetti, che ha voluto partecipare non tanto nel suo ruolo istituzionale, quanto come figlio di un pescatore professionista del Lago di Varese. Nel suo intervento ha ricordato l'infanzia trascorsa sulle rive del lago, quando il pesce persico era parte della quotidianità, condividendo anche un episodio personale: il giorno del suo matrimonio volle inserire nel menù proprio il Ris in Cagnun cul Persic, reso possibile da quella che ha definito una "pesca miracolosa" che portò quattro chili e mezzo di filetti di persico. Un ricordo che gli ha permesso di lanciare anche un messaggio importante: mantenere viva una tradizione significa preservare l'identità di un territorio e continuare a credere nel recupero del Lago di Varese e delle sue specie più rappresentative.

Al termine della cerimonia ufficiale, con il giuramento dei nuovi confratelli e il tradizionale scambio dei doni tra le delegazioni, gli ospiti hanno po-

tuto visitare Villa Cagnola, luogo ricco di storia e cultura, prima di raggiungere la storica Trattoria Maran di Calcinate del Pesce per il convivio.

Protagonista assoluto della tavola è stato naturalmente il Ris in Cagnun cul Persic, piatto simbolo della tradizione varesina e ragione stessa della nascita della Confraternita. Un piatto che racconta il legame profondo tra il lago, il territorio e la sua gente, e che continua a essere il filo conduttore dell'impegno dell'associazione nel far conoscere e valorizzare questa importante eredità gastronomica.

Il Convivio si inserisce inoltre nel progetto "Le Settimane del Lago", iniziativa che coinvolge ristoranti e realtà del territorio nella promozione della cucina di lago, offrendo a residenti e visitatori l'occasione di riscoprire sapori autentici e tradizioni che meritano di essere tramandate.

Una giornata di amicizia, confronto e convivialità che ha confermato come la valorizzazione di un piatto tipico possa diventare anche un modo concreto per raccontare la storia, la cultura e l'identità di un intero territorio.





NUTRIRSI CELEBRANDO



Il 13 giugno 2026, la suggestiva cornice dell'Abbazia di Praglia (a Teolo, sui Colli Euganei) ha ospitato il Convegno organizzato dalla Confraternita del Lesso e della Pearà.

Argomento il Cibo come Rito e Celebrazione: Il titolo stesso, "Nutrirsi Celebrando", ha fatto da filo conduttore.

La scelta dell'Abbazia di Praglia non è stata casuale.

È stato evidenziato il ruolo storico dei monasteri benedettini nella conservazione delle tecniche agricole, nella viticoltura e nella creazione di una cultura del cibo legata ai ritmi della terra e dello spirito.

Convivialità e Accoglienza: Oltre agli aspetti storici, si è discusso del valore sociale della tavola oggi, in un'epoca che rischia di perdere la dimensione della lentezza e dell'incontro a favore del consumo rapido.

I relatori hanno esplorato come l'atto del mangiare, nelle grandi tradizioni storiche e religiose (sposandosi perfettamente con il contesto monastico di Praglia), sia da sempre un momento sacro di condivisione, festa e memoria collettiva.

Ha aperto il Convegno, introdotto dal presidente della confraternita Leopoldo Ramponi,

l'Onorevole Lorenzo Fontana presidente della Camera dei deputati della Repubblica Italiana che ha valorizzato l'operato delle confraternite enogastronomiche e in modo particolare ha omaggiato, essendo Veronese, la pearà che caratterizza l'identità culturale enogastronomica di Verona.

Otello Fabris co-fondatore del "Macaronicorum Collegium Amici di Merlin Cocai" ha parlato del Benedettino

Teofilo Folengo, che con lo pseudonimo di Merlin Cocai, è considerato una sorta di nume tutelare della gastronomia italiana perché ha inventato la poesia maccheronica.

Nelle sue opere, come il celebre "Baldus", ha descritto in modo giocoso e satirico grandi mangiate a base di maccheroni e cibi sostanziosi, nobilitando la cucina popolare e rendendo il maccherone un simbolo dell'identità culinaria italiana.

Elena Cardinali, giornalista e nostra socia storica

ha unito cultura, spiritualità e storia della gastronomia, focalizzandosi sul profondo significato del cibo non solo come mero sostentamento e valori etici quali il rispetto e il riciclo del cibo ma come atto di comunione, celebrazione e identità territoriale.



Moderatori:

Ivan Bertani, giornalista e vice Presidente della Confraternita del Boncuciar e Daniele Bellinazzi, organizzatore della parte culturale dell'evento.

La Valorizzazione della Tradizione Veronese e Veneta: La Confraternita ha ribadito il suo ruolo custode della tradizione del lessico con la pearà, la celebre salsa veronese a base di pane grattugiato, midollo, brodo e abbondante pepe. Il piatto è stato preso a simbolo di una cucina "povera" ma ricchissima di storia, capace di aggregare le persone attorno alla tavola.

Al termine del convegno è seguita la visita all'Abbazia e alla sua cantina storica che offre un'esperienza unica tra spiritualità e tradizione vitivinicola benedettina.

Il percorso ha incluso i suggestivi chiostri (Botanico e Pensile),

Il tour del complesso monastico e della cantina si è articolato nelle seguenti tappe:

Monastero: i chiostri rinascimentali, la Basilica dell'Assunta, il refettorio monumentale e la Loggetta Belvedere.

Cantina Storica: Ricavata sotto il chiostro pensile, è il luogo dove i monaci coltivano 10 ettari di vigneti e producono vini fermi, passiti e spumanti metodo classico (seguendo la storica tradizione benedettina).

Come da tradizione per gli eventi della Confraternita, la parte culturale e congressuale è stata seguita da un momento conviviale, dove i partecipanti hanno potuto sperimentare sul campo il connubio tra celebrazione e nutrimento, degustando i prodotti del territorio e i piatti della tradizione celebrati durante la giornata.

Ha concluso la giornata

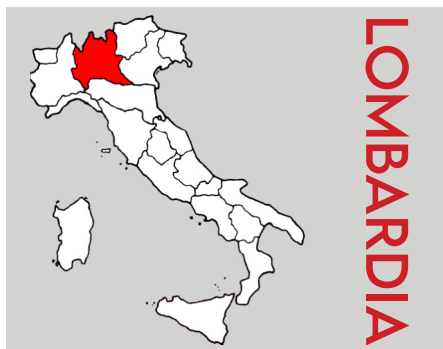
La visita al Museo Luxardo a Torreglia (PD) che offre un percorso immersivo nella storia e nella produzione di una delle distillerie più antiche d'Europa.

Durante il tragitto, che unisce documenti storici e postazioni multimediali si possono scoprire le tecniche di lavorazione e la storia di prodotti iconici.

Daniele Bellinazzi



INCONTRO IN FRANCIACORTA



“Voglio creare un vino che possa far sorridere le persone fin dal primo sorso”

È stata questa la mission di Franco Ziliani ed il lascito testamentario ai suoi tre figli.

Non è scritto a lettere cubitali sull'arco d'ingresso della Guido Berlucchi Spa a mo' di sentenza dantesca ma su una schiva tavoletta in vetro, mimetizzata tra le altre, in una stanza di rappresentanza della cantina. Ma forte e perentorio è il suo risuonare nelle gallerie e nelle nicchie della cantina che dal 1600 vedono ogni anno il rinnovarsi della produzione enoica giunta ora a 4,1 milioni di bottiglie di Franciacorta che la Guido Berlucchi Spa esporta in tutto il mondo.

Al cospetto di cotanta austera grandezza, domenica 14 giugno 2026, il Circolo Enogastronomico Lombardo “La Franciacorta” ha accolto le 25 confraternite e circoli enogastronomici che sono intervenute al XXXIII° Incontro in Franciacorta, incontro annuale che il circolo ospitante riserva ai circoli iscritti alla F.I.C.E., Federazione Italiana dei Circoli Enogastronomici.

Ad accogliere gli intervenuti, nella sala “Manzoni” della cantina, la colazione ed il ricco buffet organizzato dai soci del circolo ospitante, il tutto completato dalla sontuosa Cuvée Imperiale messa gentilmente a disposizione dalla Guido Berlucchi Spa.

Nella sala “Franco Ziliani”, gremita dagli ospiti, il presidente del circolo, Roberto Bellotti, ha presentato la Sig.ra Gabriella Pè, Vicesindaco di Rovato di recente nomina, Assessore al Commercio e Turismo nonché presidente dei Ristoratori di Rovato.

Gabriella Pè, ringraziando dell'invito, ha voluto mettere in luce il grande sforzo dell'Amministrazione per la promozione del Franciacorta, di cui Rovato è unanimemente riconosciuta la

capitale, per la promozione del Manzo all'olio di Rovato DE.CO che ha richiesto un grosso sforzo di sintesi per giungere alla ricetta riconosciuta da tutti i ristoratori del territorio ed insignita della Denominazione Comunale nel 2018, dall'originale ricetta di donna Veronica Porcellaga del 1549 poi contaminata, positivamente, fino ai giorni nostri. Altresì importante la promozione per la fiera Lombardia Carne, di interesse nazionale, giunta alla 135° edizione, che trae origine dal mercato settimanale del bestiame autorizzato dal doge fin dai primi anni della dominazione della Serenissima (secolo XV).

Ha ribadito l'incoraggiamento al Circolo per l'importante diffusione della conoscenza del territorio e delle sue eccellenze presso gli altri circoli.

Renato Paini, consigliere nazionale F.I.C.E., ha portato il saluto del Presidente Marco Porzio, sottolineando come in questi ultimi anni la Federazione sia cresciuta in termini di adesioni, portando linfa e stimoli nuovi alla Federazione stessa.

Il Dott. Arturo Ziliani, enologo, Amministratore



Delegato della Guido Berlucchi Spa e Consigliere del Consorzio Franciacorta, ha ripercorso l'affascinante racconto che portò suo padre, Franco Ziliani, nel 1961 ad inventare il Pinot di Franciacorta Metodo Classico che fu l'antesignano dell'odierno Franciacorta, dando contemporaneamente il via alla conoscenza sempre più diffusa del territorio del Franciacorta. Oggi la Guido Berlucchi Spa è una realtà che collabora con le più importanti università italiane ed europee per lo studio di nuove opportunità nella viticoltura e nell'enologia per pratiche sempre più sostenibili e rigenerative del territorio, consapevoli della responsabilità odierna nei confronti delle nuove generazioni a combattere i cambiamenti climatici ed a trasmettere un territorio sempre più vivibile.

Ai relatori della giornata è stato omaggiato il libro QUI STARETE BENISSIMO, un viaggio nelle realtà dei principali circoli enogastronomici e delle loro eccellenze; un libro, TERRE BRESCIANE, dove sono raccolte ricette storiche del territorio bresciano. Alla Vicesindaco di Rovato, Sig.ra Gabriella Pè ed al Consigliere F.I.C.E. Renato Paini è stata omaggiata una bottiglia di Franciacorta 1961 Extra Brut offerte dalla cantina Guido Berlucchi mentre al Dott. Arturo Ziliani è stata omaggiata dal Circolo una bottiglia di Friularo Fondatore Riserva della cantina Conselve e Vigneti S.C.A.

Sono stati poi chiamati per la presentazione e lo scambio dei doni, i 25 Gran Maestri degli altri circoli intervenuti, rappresentanti i rispettivi territori. I Gran Maestri hanno ricevuto in dono dal Circolo ospitante il libro FRANCIACORTA,

edito dal Consorzio Franciacorta, che rappresenta uno snello sguardo a 360° sulla Franciacorta dal punto di vista storico, culturale ed economico ed il libro "WARWAROWKA ALZO ZERO" scritto dal Conte Ottobono Terzi di Rovato, sottotenente del Reggimento di Artiglieria a Cavallo che partecipò alla campagna di Russia tra il 1942-1943, che offre la visione di quelle tragiche vicende da un punto di vista inedito di un ufficiale. Tale libro, scritto nel 1963, è stato ristampato in occasione del centenario della fondazione del Gruppo Alpini Rovatesi, nel 2025.

E' stato degustato poi il 1961 Satèn con il buffet salato ed i partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi per la visita alla storica cantina.

A conclusione i partecipanti si sono trasferiti all'Hotel Ristorante Touring di Coccaglio, dove il proprietario Sig. Francesco ha raccontato brevemente l'emozionante storia della crescita nel tempo dell'attività da quattro generazioni ed illustrato la particolarità di due dei piatti proposti: il risotto al Franciacorta aromatizzato alla salvia e rosmarino e l'immane Manzo all'Olio di Rovato; il tutto abbinato a 1961 FRANCIACORTA EXTRA BRUT della cantina Guido Berlucchi e Rosso Biologico (80% Merlot- 20% Cabernet Sauvignon) della cantina Riccafana. Come tradizione, tutti i partecipanti, alla fine del convivio, hanno ricevuto in omaggio una bottiglia di Franciacorta DOCG, offerta dalle cantine del territorio, da portare nelle proprie case.

Roberto Bellotti





BUONA LA PRIMA!



Domenica 14 Giugno, ad alcuni anni dalla sua nascita, la confraternita di Villanova Mondovì avendo infine, anche a seguito di un nuovo assetto societario, maturato la decisione di aderire alla F.I.C.E. ha aperto al nostro mondo il suo XII° Capitolo e, a detta di tutti gli intervenuti, l'esordio è ampiamente riuscito lasciando agli ospiti l'unico rammarico di tutto il tempo trascorso prima di conoscere questa realtà. L'organizzazione è stata impeccabile e siamo stati coccolati tutto il giorno dai nuovi amici, a cominciare dalla colazione offerta nel bar del locale sferisterio del pallone elastico, sport che accomuna il basso Piemonte e il Ponente ligure infiammando ancor oggi l'animo di schiere di tifosi, appassionati e... (si dice) scommettitori. Qui ci attendeva una tavolata con in testa una invitante "trippa fredda al verde" seguita da un vassoio di rustie condite con un delicato bruss e due vini locali serviti ed illustrati da un confratello Gran Maestro e Segretario, oltre che titolato somellier, Gian Piaro Vinai e dal gran Maestro Mauro Siri. Per gli amanti del dolce, c'erano poi vassoi di risole locali ripiene di una delicata confettura di mele renette e da paste con altre confetture e caffè. Anche la

parte istituzionale non è stata usuale: ci si è trasferiti di alcuni metri all'interno del "Balloon theatre", ricavato da una mongolfiera coricata a terra e gonfiata da un enorme ventilatore, dove dapprima è stata intronizzata cavaliere la signora Adele Gesso, commissario di polizia e assessore al Comune di Niella Tanaro, la prima persona disabile ad ottenere in Italia il brevetto di pilota di mongolfiere. Dopo una breve presentazione del Gran Maestro Calamus Giambattista Rulfi, ci son stati i saluti del Gran Maestro Superiore Giancarlo Bertolino, il discorso di benvenuti nella federazione del nostro presidente Marco Porzio e la presentazione delle confraternite intervenute. Interessantissima e molto ben illustrata da una giovane e appassionata guida è stata la visita al cinquecentesco Santuario di Santa Lucia, ricavato in una grotta naturale che, con l'annessa struttura abbarbicata alla roccia, domina la bassa val Ellero. Al ristorante "il tappo", gestito dal Gran Maestro Cuciniere della confraternita Davide Castellino, già prima di prender posto a tavola, tutti sono stati conquistati dai bastoncini di trippa frita serviti accompagnati da fresche bollicine brut come sfizioso, e per i più inedito,



aperitivo. Siccome non di sola trippa vive l'uomo (nonostante l'amico G.M.S. Giancarlo Bertolino ne abbia raccolte ed elaborate una settantina di ricette), al pranzo sono stati alternati piatti tipici della tradizione (con una particolare, personale menzione d'onore per le guanciotte di vitello brasate al Dolcetto) ad altri tre a base di trippa: l'insalata "trippacciosa" negli antipasti, la minestra di trippe (ricetta canonica della confraternita) nei primi e delle trippe burro e salvia nei secondi. Il tutto naturalmente accompagnato da un'ottima selezione di vini operata dal competente confratello somellier che già aveva curato la colazione. A fine pasto poi, dopo lazzi, frizzi, la lettura di una poesia in vernacolo composta appositamente

per l'occasione e un giro di commenti sollecitati dal Gran Maestro Superiore, a tutti gli intervenuti è stato donato un piccolo tagliere in legno col logo della confraternita e...io mi prenoto già per la prossima edizione!

P.S. Come capita a volte in organizzazioni tipo le nostre molti degli associati sono presi dal tarlo del volontariato e operano anche in altri campi, così è capitato anche domenica: 5/6 confratelli vestivano le magliette della proloco che ha aperto l'impianto (sferisterio del pallone elastico e bar), 3, addetti al gonfiaggio del Balloon Theatre, quelle dell'Aeroclub Mondovì ed altri ancora le divise di cucina e di sala.





CONVIVIO 2026



A Sizzano, Amarena e Nebbiolo sono stati protagonisti di un incontro europeo di confraternite enogastronomiche, due giorni intensi, ricchi di sapore, cultura e amicizia, che speriamo abbiano lasciato negli ospiti provenienti sia da diverse regioni italiane, sia da Francia, Svizzera, Belgio e Stati Uniti un piacevole ricordo del nostro territorio. L'evento ha rappresentato un'importante vetrina per il nostro paese, dimostrando che anche una piccola comunità può organizzare iniziative di respiro europeo. Ai convenuti si sono fatte scoprire le bellezze storiche, artistiche e gastronomiche del luogo.



Il programma è iniziato il sabato con la visita al Ricetto, preziosa testimonianza della storia medioevale del Borgo, seguita dalla Santa Messa e visita alla Chiesa di San Vittore, che custodisce scavi archeologici paleocristiani, visibili anche attraverso il pavimento in vetro.

Un rinfresco presso la sede dell'Ordine ha preceduto la cena organizzata all'Hostaria Vecchia Sizzano, ristorante apprezzato per i suoi piatti tipici della cucina piemontese e per la torta stratificata all'amarena, ideata dal proprietario in onore della confraternita.

Il giorno successivo, Capitolo Ufficiale, è iniziato con una colazione dolce e salata organizzata nella sede della confraternita, dove si sono anche presentati i sodalizi presenti e svolto lo scambio reciproco dei doni per rafforzare i legami tra le diverse realtà. Oltre a un volume testimonianza dell'Alto Piemonte e a qualche ricettario, l'Ordine ha offerto la consueta bottiglia da collezione di Nebbiolo nella tipologia rosato. L'etichetta del 2026 riporta una foto del Monte Rosa che fa da sfondo ai vigneti delle Colline Novaresi mentre il medaglione a crochet è decorato con amarene e uva.

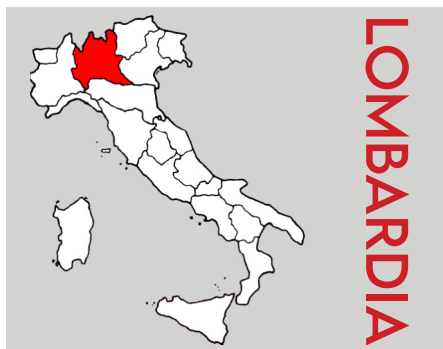
La comitiva si è poi trasferita al seguito di una 500 d'epoca alla Cantina loppa di Romagnano per degustarne i vini e conoscere le tradizioni vitivinicole della regione.

La manifestazione si è conclusa con il pranzo allo storico Ristorante Impero, insignito del riconoscimento BIB Gourmand della guida Michelin. Prima dei saluti finali sono stati sorteggiati tre cesti contenenti prodotti offerti dagli sponsor Ponti spa, Mulino Roccati di Candia e Consorzio del Gorgonzola di Novara.





XII° CAPITOLO



DOMENICA 21 GIUGNO 2026 si è svolto il “XII° CAPITOLO” della Confraternita Cavalieri della Birra nella suggestiva location del Castello di Caneva (PN).



Alla manifestazione e convivio hanno partecipato circa 120 invitati tra i quali rappresentanti della Congrega Radici e Fasoi di Susegana (TV), Serenissima Signoria dei Vini del Piave (TV), Club dei XII Apostoli di Scorzè (VE) e SNODAR Sovrano Nobilissimo Ordine dell'Amarone e del Recioto Valpolicella (VR). L'evento è stato realizzato in collaborazione con l'associazione Pro Castello di Caneva che ha curato l'allestimento degli spazi e il servizio a tavola, mentre il menu è stato preparato in collaborazione con il Ristorante alla Trota Blu condotto da Manuela Polese moglie del Cavaliere della Birra Loris Varnier.

La manifestazione è iniziata con il consueto saluto ai presenti, autorità, confraternite, amici e simpatizzanti per procedere alla cerimonia di intronizzazione dei nuovi Cavalieri. Quest'anno sono stati nominati 12 nuovi cavalieri, tutti meritevoli per il loro trascorso professionale nel mondo della birra e di appassionati della cultura delle birre trappiste. Dopo le investiture dei nuovi cavalieri e la consegna degli attestati e del medaglione della confraternita, è seguito come da rituale l'assaggio di un formaggio trappista e la degustazione di una coppa di birra che andrebbe bevuta tutta d'un fiato dal nuovo cavaliere.

Le birre scelte dal nostro “Maestro degustatore” e servite per l'intronizzazione sono state WEST-MALLE TRIPLE e CHIMAY BIANCA TRIPPEL in bottiglia.



La cerimonia è proseguita nella struttura permanente installata nel cortile di ingresso al castello, dove è stato servito il Buffet di Benvenuto preparato dal ristorante alla Trota Blu.

Naturalmente come vuole la tradizione nell'intervallo tra il primo e secondo c'è stata la consueta chiamata delle confraternite per lo scambio dei doni. Ad ogni rappresentante è stata consegnata una bottiglia di birra trappista e una brochure redatta dalla confraternita cavalieri della birra, vero e proprio vademecum sulle birre trappiste.

Per l'occasione c'è stato anche un gradito ed interessante intervento di Luciano Borin, storico e profondo conoscitore del territorio, che tra racconti popolari e cenni storici documentati ci ha parlato dell'importanza rappresentata in periodo medioevale del Castello di Caneva, che alcuni studiosi ritengono edificato nei

pressi di una precedente torre di avvistamento romana attorno l'anno 1034. Vero e proprio baluardo a difesa del confine occidentale del Friuli.

Anche quest'anno, grazie alla generosità dei nostri sponsor e sostenitori, abbiamo realizzato una lotteria il cui ricavato è stato devoluto alla ADVAR, onlus che si occupa di assistenza ai malati e famiglie. È nel nostro spirito fondante ricordarsi di chi nella vita è stato meno fortunato di noi.

La manifestazione si è conclusa con i ringraziamenti allo staff del Ristorante alla Trota Blu capitano da Emanuela Polese, per l'eccellente cura e preparazione dei piatti serviti, e al presidente della ProCastello di Caneva per la preparazione della location e la gestione del servizio a tavola. Per l'occasione a entrambi è stata consegnata una targa a ricordo dell'evento.

MENU E ABBINAMENTI

BUFFET DI BENVENUTO

Mini cheesecake con trota affumicata
Roast-beef all'inglese con rucola e salsa alla birra

Crema di rapa rossa con perlage di acciughe e crumble al prezzemolo

La birra scelta in abbinamento per questo trio di antipasti è stata la Chimay Jaune alla spina, nuova proposta di Chimay.

PRIMO PIATTO

Gnocchi con ragù d'anatra sfumato alla birra

I nostri maestri assaggiatori hanno scelto in abbinamento a questo piatto birra Chimay Triple, la stessa servita ai nuovi cavalieri durante l'intronizzazione, ma ora alla spina.

SECONDO PIATTO

Guancette brasate alla birra
con polenta arrostita

*Birra in abbinamento
"WESTMALLE DUBBEL" TRAPPISTA*

La scelta del menu e delle birre in abbinamento servite a questo XII° Convivio sono il risultato di una ricerca e collaborazione tra i nostri maestri degustatori e lo chef del ristorante Alla Trota Blu.

Nella scelta del tipo di birra da abbinare ad ogni piatto si è cercato, (come si fa del resto anche con i vini) di scegliere una birra che esaltasse al massimo le caratteristiche del piatto preparato, senza sovrastarlo, ma allo stesso tempo che mantenesse la sua spiccata identità e aroma tipico delle birre. Ci sentiamo di affermare, visto gli unanimi consensi e complimenti ricevuti dai commensali alla fine del pranzo, che l'obiettivo è stato pienamente centrato. Questa è la dimostrazione che con prodotti di qualità e competenza in cucina, le birre trappiste possono essere utilizzate in preparazione dei cibi e perfette da degustare in abbinamento con piatti anche elaborati.

CHIMAY JAUNE

Il 2 marzo 2026 Chimay lancia questa nuova birra trappista bionda che porta il marchio



Prodotta originariamente per celebrare i 175 anni dell'Abbazia, rappresenta una sintesi tra tradizione monastica e visione moderna. Si presenta luminosa e rinfrescante, coronata da una schiuma bianca fine e persistente. Al palato offre una bella vivacità con un perfetto equilibrio tra spezie e note agrumate. L'amaro rimane moderato e ben integrato. La nota finale è secca e leggermente speziata. Con una gradazione alcolica moderata, si presta a facilità di degustazione.

Gradazione alcolica: 6,5 % di alcool in volume
Degustazione: consigliato a 6°- 8° C.

Trovate la descrizione delle altre birre degustate durante il nostro convivio nello speciale sulle Birre trappiste pubblicato sul numero Enofice 2023.01 disponibile su www.confraternitefice.it





CONVIVIO 2026



Anche quest'anno, nonostante il gran caldo soprattutto di questi ultimi giorni di giugno, si è svolta la Festa della Confraternita della Sopressa di Bassano del Grappa, come lo scorso anno, a Crespano (Pieve) del Grappa presso l'agriturismo Al Covolo, a 600 mt slm. Peccato che alla manifestazione, non abbiano potuto partecipare il presidente e vicepresidente ambedue impediti.

La giornata è stata molto calda, anche lì, nel mezzo di una delle tante valli del massiccio del Monte Grappa; in certi momenti si sentiva l'afa "scorrere" lungo la schiena.

La festa ha avuto inizio alle 10 del mattino e le 13 confraternite intervenute sono state accolte con la colazione a base di affettati di ogni sorta, pane di campagna, vino rosso e prosecco.

Dopo la foto ricordo all'esterno dell'agriturismo i commensali si sono gustati il pranzo, come da spartito: antipasto di sopressa, maccheroni al "pastin" di sopressa, frittata con sopressa e spiedo di carni miste. Il tutto ben annaffiato di vini di qualità. La sopressa è stata la "regina" della festa. Durante il convivio è stata fatta una lotteria con 20 premi, tutti messi a disposizione della Confraternita ospitante: sopresse, pancette, salami, formaggio padano, bottiglie di vino.

Poi, durante il dessert, la "chiamata delle Confraternite" alle quali il past president ha offerto la tradizionale sopressa come scambio dei doni.

Alle 16,00 circa il past president si è accomiato dagli ospiti, ringraziando tutti gli intervenuti, sia Confraternite che confratelli/collaboratori nonché il titolare dell'agriturismo. con un caloroso augurio e arrivederci al prossimo anno.





CERISE PRECOCE DU LUC CONVIVIO 2026



In occasione del capitolo della Cerise Precoce du Luc, tre nostri confratelli hanno organizzato un fine settimana alla scoperta della Provenza, dei suoi profumi e dei suoi sapori. La prima tappa è stata Tournettes sur Lup, un'antichissimo borgo scavato nella roccia, circondato da natura incontaminata e famoso per la sua violetta. Anche se era teminato il periodo della fioritura, il profumo di violetta aleggiava comunque tra le vie del paese grazie ai negozi di souvenirs e ai laboratori di profumi e liquori. Per tutelare la violetta è stata inaugurata nel 2010 la Bastide aux Violettes, un museo vivente dedicato al fiore e alla competenza dei suoi coltivatori.



Percorrendo una strada panoramica la piccola comitiva è giunta alla tappa successiva, Grasse, paese famoso in tutto il mondo per i suoi profumi, grazie ai tre ateliers storici: Fragonard (1926), Molinard (1849) e Galimard (1747). Essendo il centenario della Maison Fragonard si è scelto di visitare questa azienda giunta alla quarta generazione e che ha scelto il suo nome in omaggio al celebre pittore locale del 700. Per l'importante traguardo la Maison ha organizzato un ricco calendario di mostre, eventi culturali e il lancio di una fragranza esclusiva.



La domenica trasferimento a Le Luc dove la confrerie ha offerto una meravigliosa colazione dolce e salata oltre a cesti di ciliegie. Finita la cerimonia nella quale si è parlato di diffusione e salvaguardia dei prodotti tipici locali, il parroco ha benedetto le nuove piantine e le confraternite presenti. La mattinata è proseguita con una sfilata per le vie del paese tra due ali di persone felici e incuriosite. Nella piazza dove si sono trovate bibite fresche, la banda ha tenuto un allegro concerto. Si è servito il goloso pranzo a base di ciliegie nel salone delle feste. La giornata è terminata con una ricca lotteria e un arrivederci al prossimo anno.





ESTATE 2026



“Buona cucina e buon vino, è il paradiso sulla terra”. In Italia, la filosofia di Guy de Maupassant è di certo condivisa dalla miriade di associazioni che, con il loro amore per l'enogastronomia, contribuiscono a mantenere salde le radici culturali, che sono parte integrante dell'identità nazionale.

Scorrendo la lista delle confraternite del buon cibo, troviamo anche la Confraternita della Salsiccia di Bra, impegnata a salvaguardare e promuovere un patrimonio inestimabile della tradizione gastronomica locale, nelle sue componenti più tecniche, storiche, ma anche di costume e di folklore.

Una missione non semplice in una società globalizzata, che per lungo tempo ha subito il fascino del fast food e dove una cortissima memoria storica ci allontana dalla ricca gastronomia del territorio.

Per un incontro ravvicinato, la salsiccia di Bra vi aspetta a BRA'S dal 17 al 20 settembre, un evento che ha l'obiettivo di promuovere e tutelare i saperi e i sapori delle eccellenze locali, trasformando ancora una vol-

La Confraternita della Salsiccia di Bra non va in ferie e resta sugli scudi

Con la sua attività continua a valorizzare un prodotto che non è solo cibo, ma anche storia e tradizione



ta Bra nella capitale del gusto. E alla presentazione della kermesse non poteva mancare la Confraternita della Salsiccia di Bra.

“Questo appuntamento rappresenta l'opportunità di un viaggio alla riscoperta di un prodotto della nostra terra, affinché ne sia tramandata nel tempo la genuinità e la storia”. Così Armando Verrua, Gran Maestro della Confraternita della Salsiccia di Bra, che nella serata di venerdì 12 giugno ha dato il benvenuto tra i confratelli a Davide Milanese e augurato buon lavoro al nuovo segretario Girolamo Budetta, che va a completare il quadro direttivo, composto da Marina Tibaldi tesoriera, Fabio Bailo, Monia Rullo e Giovanni Barbero consiglieri.

Pensate che tutti i membri del sodalizio, nato nel 2016 dalla felice intuizione, tra

gli altri, di Livio Bramardi e Giacomo Berrino, hanno sottoscritto la carta statutaria: un documento programmatico che sancisce la difesa e la promozione di un prodotto che segue ancora l'antica ricetta di un tempo.

Altri candidati attendono di poter entrare nella Confraternita che agisce in sinergia con Ascom Bra e il Consorzio dei macellai braidesi per la valorizzazione di un prodotto letteralmente sulla bocca di tutti.

Spiega la tesoriera Marina Tibaldi: «Possono aderire alla Confraternita tutti coloro che intendono dare il proprio contributo di intelligenza e passione al prodotto portabandiera della cultura gastronomica del nostro territorio. Il tesseramento come socio sostenitore prevede il versamento di 50 euro all'anno; in se-

Un po' di storia della salsiccia di Bra

guito al pagamento si riceverà la tessera che dà diritto allo sconto del 10% sull'acquisto della salsiccia presso le macellerie di Bra facenti parte del consorzio, oltre al pranzo o cena sociale gratuito. Poi ci sono i soci ordinari che vestono la palandrana o se nuovi soci la potranno acquistare al costo di 100 euro e presenzieranno agli eventi. Chi si vuole tesserare può contattare me (349/8681649) e Armando Verrua (335/5685865) o può scrivere a: braconfraternitasalsiccia@gmail.com». Insomma, lunga vita alla Confraternita della Salsiccia di Bra.

Non solo formaggi. Diamo a Bra quel che è di Bra: la salsiccia (anzi iniziamo ad abituarci a chiamarla *sautissa*), eccellenza inventata proprio nella città della Zizzola.

Gli antichi metodi di produzione, ma soprattutto il gusto ed i suoi usi in cucina, fanno del famoso insaccato braidese, un prelibato boccone che lascia tutti a bocca aperta, anzi piena.

La salsiccia di Bra la ritroviamo sulle nostre tavole un po' in tutte le salse, persino come street food, grazie alla versione *Mac'd Bra*, che la vede in abbinamento al pane di Bra a lunga lievitazione, formaggio di alpeggio (Bra Dop) e lattuga degli orti di Bra.

Siamo tutti bravi a mangiarla, ma... quanti di voi conoscono la sua storia? «La salsiccia di Bra è certamente uno dei prodotti più famosi della gastronomia roerina – spiega uno dei soci fondatori della Confraternita della Salsiccia di Bra, Fabio Bailo -. Essa è la sola salsiccia italiana autorizzata ad essere prodotta con la carne di vitello anziché di

suino. La tradizione vuole che tale insaccato sia nato e stato autorizzato nella prima metà dell'Ottocento dall'allora sovrano del Regno di Sardegna, Carlo Alberto, per soddisfare la comunità ebraica della vicina Cherasco che altrimenti, in ossequio ai precetti religiosi, non avrebbe mai potuto consumare salsiccia essendo questa, fino ad allora, di solo suino. Mentre in principio la salsiccia di Bra era di solo vitello, oggi, scomparse la comunità ebraica e le sue necessità alimentari, si aggiunge anche carne di suino, sia pure in modeste quantità».

Come garanzia, aggiungiamo che la salsiccia di Bra è stata riconosciuta nell'Atlante dei Prodotti Agroalimentari tradizionali del Piemonte ed i suoi segreti sono dati dalle materie prime e dal mix di spezie utilizzate.

Per dire la verità, nient'altro che la verità e solo la verità, si può affermare che non esiste un'unica salsiccia di Bra, bensì, pur nel rigoroso rispetto del disciplinare fissato dal consorzio di tutela e valorizzazione, diverse salsicce di Bra rese leggermente diverse l'una dall'altra in ragione della proporzione tra gli aromi adottata da ciascun macellaio.

Una curiosità. Oltre ad essere consumata a metri, come diceva lo scrittore Giovanni Arpino, la salsiccia di Bra ha una peculiarità importante: è ottima da mangiare cruda: capirete il perché al primo morso.

Silvia Gullino



Filetti di Sgombro all'olio e cannellini

Ingredienti

400 g sgombro
40 g fagioli cannellini cotti
3 rametti rosmarino
1 spicchio d'aglio
QB olio evo, pepe nero in grani, alloro, sale

Procedimento

Lessa e sfiletta 4 sgombri freschi da 400 g circa, già puliti. Sciacqua ogni sgombro, dentro e fuori, sotto l'acqua corrente. Fai lessare i pesci a fiamma dolce nella casseruola colma di acqua bollente leggermente salata per 10 minuti. Nel frattempo, mescola in una ciotolina 1 dl di olio con 2 foglie d'alloro spezzettate, qualche grano di pepe, 1 spicchio d'aglio spellato e diviso a metà e 3 rametti di rosmarino a cimette.

Insaporisci i filetti. Sgocciola gli sgombri con delicatezza ed elimina la testa e la coda, poi privali della pelle e toglila la lisca, cercando di mantenere interi i filetti. Sistemali in uno strato unico su un piatto leggermente fondo. Irrora con l'olio aromatizzato preparato, copri con la pellicola e lascia riposare per almeno 10 minuti.

Servi in tavola. Sgocciola i filetti di pesce dalla marinata e distribuiscili nei piatti, aggiungi a fianco 400 g di cannellini in scatola ben sgocciolati e sciacquati. Regola tutto di sale. Elimina l'alloro dalla marinata e usala per condire pesce e legumi.





Brutti ma buoni alla nocciola

Ingredienti per 4 persone

600 gr di nocciole tostate
400 gr di zucchero
300 gr di albume

Procedimento

Tostare le nocciole in forno finché iniziano a imbrunire, spezzarle grossolanamente o più finemente a vostro piacere.

Montare gli albumi a neve ben soda, iniziando ad incorporare lo zucchero poco per volta quando il composto è già abbastanza spumoso. Alla fine unire le nocciole, mescolare delicatamente e inserire il tutto in una pentola dal fondo pesante.

Mettere la pentola sul fuoco lento e sempre mescolando portare il composto in ebollizione per far sciogliere lo zucchero e amalgamare l'impasto.

Togliere dal fuoco e con 3 cucchiaini dare forma ai brutti ma buoni tipo querelle e poi posizionarli su una teglia per biscotti con un foglio di carta forno sotto.

Mettere in forno solo per 20 minuti a 160 gradi perché l'impasto un po' è già cotto nella pentola sul fuoco.

Togliere dal forno, far raffreddare e servire.

Sono dei biscotti unici che si conservano anche sette giorni in una scatola di latta ma quasi sicuramente finiscono prima.

Da accompagnare con un calice di Piemonte Doc Moscato Passito, il re dei vini da dessert.





Crema di Gorgonzola con pere, gorgonzola piccante e pistacchi

Ingredienti per 4 persone

160 g di Gorgonzola Dolce Igor
200 g di panna fresca
1 pera
Miele
100 g di Gorgonzola Piccante Igor
Granella di pistacchi

Procedimento

Per preparare la crema al gorgonzola con pere e pistacchi iniziate montando 150 g di panna. Scaldate fino quasi al bollore il resto della panna, toglietela dal fuoco. Tagliate a cubetti il Gorgonzola Dolce Igor e frullatelo con la panna calda, lasciate raffreddare.

Incorporate delicatamente la panna montata al composto ottenendo una spuma.

Tagliate il Gorgonzola Piccante Igor a cubetti, così come la pera.

Servite la crema all'interno di un bicchiere o di una coppetta e guarnitela con pezzi di pera, Gorgonzola piccante e miele.

Infine cospargete il tutto con granella di pistacchi.





Umbria: viaggio nella storia

Il nostro viaggio attraverso le comunità umbre ci porta a conoscere, oggi, la cittadina di **Deruta**, in provincia di Perugia.

Adagiata su un colle dominante la valle del Tevere, Deruta, chiamata in tempi diversi *Ruto, Ruta, Rupta, Direpta, Druida, Diruta* ed infine *Deruta*, fu abitata già in *Epoca Neolitica*, come testimoniato da numerosi reperti archeologici rinvenuti nel suo territorio (*Perugia Vecchia*).

Numerose sono pure le testimonianze di una presenza abitativa in epoca romana come attestano frammenti di epigrafi, anfore in terracotta, capitelli e sculture conservati in gran parte, nell'atrio del Palazzo Comunale.

Intorno al 990, l'Imperatore OTTONE III, dovendo pagare alcuni baroni tedeschi, concesse loro questa terra con il titolo di *Nobiles di Deruta* insieme all'esenzione della giurisdizione di Perugia. A Perugia, però, Deruta è sempre stata legata e da questa tenuta in considerazione dal momento che costituiva per Perugia un valido baluardo a sud, in opposizione a Todi e nel corso dei secoli fu al centro dei numerosi scontri fra queste due città.

Il centro storico di Deruta, da cui si accede da **Porta S. Michele Arcangelo**, ai cui lati vi sono tracce dell'antica cinta muraria, custodisce pregiate vestigia del suo viaggio nel tempo: testimonianze di antiche fornaci, una delle quali del '500, usate per la produzione di ceramiche, di cui Deruta è maestra; l'**ex chiesa di San Michele Arcangelo** del 1163; una fontana a pianta poligonale, costruita nel 1848; il **Palazzo Comunale**, sobria architettura trecentesca, e al cui interno si trova anche la **Pinacoteca**.

Di fronte al Palazzo Comunale si trova la **chiesa di San Francesco**, in stile gotico, fu consacrata nel 1388 dopo essere stata ricostruita a seguito di un violento terremoto che l'aveva distrutta nel 1303.

Da visitare, sempre nel centro storico, il **MUSEO REGIONALE DELLA CERAMICA**, che ha sede nell'ex Convento di San Francesco. E' il più antico museo italiano per la ceramica, raccoglie nelle sue teche e nei suoi archivi una produzione eterogenea per provenienza, periodo, stile e forma che dà una collocazione adeguata e, nello stesso tempo esaltante, all'antica tradizione artigiana umbra della maiolica, che in Deruta conobbe fin dal XIII secolo la sua massima espressione.

Da allora non conosce sosta, propone ad un mercato mondiale, ancor oggi, pezzi di squisita fattura artigianale.

Il percorso museale ci fa percorrere un'itinerario che affascinerà senz'altro chiunque lo percorrerà inebriandolo di colori, forme, riflessi che non hanno uguali e che hanno fatto di Deruta la capitale della maiolica.

La pasta fatta in casa

In Umbria é ancora molto praticata l'usanza di fare la pasta in casa. Questa ricetta si può utilizzare per preparare diversi tipi di pasta: tagliatelle, tagliolini, pappardelle, lasagne, cannelloni, ravioli, cappelletti.

Ingredienti (per ottenere due sfoglie):

500 gr. Di farina- 5 uova- mezzo bicchiere di vino bianco
(se non si vuole utilizzare il vino sostituitelo con acqua)

Disponete sulla spianatoia la farina a fontana, aggiungete le uova nel centro e versate mezzo bicchiere di vino bianco (serve per rendere l'impasto più morbido e profumato). Sbattete le uova con una forchetta, raccogliendo pian piano la farina e impastate (quando il tutto è ben amalgamato) con le mani.

Lavorate per circa venti minuti la pasta fino a quando risulterà morbida e liscia (senza grumi). Ripulite la spianatoia dai residui dell'impasto (con una lama di coltello) e spolveratela con un velo di farina.

Lavate bene le mani e stendete la pasta con il lasagnolo (vi consigliamo di infarinarlo leggermente) fino a ottenere delle sottili sfoglie. Se volete ottenere delle lasagne, dei ravioli o dei cannelloni, tagliate subito la sfoglia, altrimenti, per gli altri tipi di pasta (tagliatelle, tagliolini), fate asciugare la sfoglia su un tavolo precedentemente coperto da una tovaglia. Infarinatela leggermente (possibilmente con la farina di granoturco), ripiegate e tagliatela con un coltello lungo da cucina, dandogli il formato desiderato.

Pappardelle con la lepre

Ingredienti (per 4 persone)

400 gr. di pappardelle- 2 filetti di lepre con i rognoni- 40 gr. di prosciutto grasso e magro- 80 gr. di burro- cipolla- sedano-carota- prezzemolo- polpa di pomodoro- brodo- parmigiano grattugiato- farina bianca- sale- pepe.

Pulite e lavate i filetti della lepre e i rognoni, quindi tagliateli a pezzi. Tritate il prosciutto, un $\frac{1}{4}$ di cipolla, $\frac{1}{4}$ di gambo di sedano, una carotina e un ciuffetto di prezzemolo. In una casseruola, fate sciogliere metà del burro e rosolatevi il trito.

Aggiungete i pezzi della lepre, salate e pepate. Fate prendere colore e continuate la cottura a fuoco moderato, aggiungendo mezza tazza di polpa di pomodoro, bagnando di tanto in tanto con del brodo per formare il sugo. Quando la carne è cotta, toglietela dal sugo e tritatela. In un'altra casseruola, fate colorire in 20 gr. di burro una cucchiainata di farina, mescolando bene. Versatevi la carne tritata con il sugo, aggiungete altri 20 gr. di burro e un pizzico di noce moscata e cuocete per qualche minuto. Lessate le pappardelle in abbondante acqua salata, scolatele al dente, versatele in un piatto fondo da portata ben caldo, conditele con il ragù e spolverizzatele di parmigiano grattugiato. Servitele subito.





Pane Carasau e Pistoccu d'Ogliastro alla ricerca del riconoscimento IGP

**Alla Camera di Commercio di Nuoro un convegno sul percorso
per i riconoscimenti IGP di due tipicità agroalimentari sarde:
il pane Carasau e il Pane Pistoccu.**

Anche il pane Carasau e il Pistoccu d'Ogliastro in corsa per ottenere il marchio IGP. Sulla loro unicità e specificità non c'è alcun dubbio così come sulla necessità di tutelare un prodotto che ormai si vende in tutto il mondo e che potrebbe dunque essere soggetto a falsificazioni.

A mettere il primo tassello dell'iter burocratico per l'ottenimento del riconoscimento la Camera di Commercio di Nuoro: per il momento sono stati consegnati i disciplinari di produzione a Regione e Ministero ed ora si è in attesa del primo riscontro da parte del MASAF, appunto il ministero per l'Agricoltura e della Sovranità Alimentare e Forestale.

Intanto i produttori o almeno alcuni di loro si sono riuniti in Comitati promotori adottando essi stessi quei disciplinari di produzione che garantiscono la qualità del pane. Alla fine di marzo nel capoluogo barbaricino si sono confrontati all'interno di un convegno sui diversi metodi di produzione, ma nessun dubbio sulla necessità di tutelare i due prodotti simbolo della Sardegna.

Il Carasau, ma anche il pane Pistoccu hanno delle caratteristiche tali da renderli quanto mai appetibili su un mercato mondiale. Innanzi tutto la biscottatura, cioè la doppia cottura in forno, che determina la quasi assenza di acqua. Fattore che li rende utilizzabili per lunghi periodi senza necessità di conservanti. Poi la loro duttilità, entrambe le varietà possono essere usate certo come accompagnamento al pasto, ma anche come base per intingoli, pinzimoni, come sfoglie per stratificare verdure da inserire in forno, e se sbriciolati persino in combinazione con lo yogurt per una colazione nutriente. Sono davvero infinite le possibilità di utilizzo del pane Carasau e Pistoccu, ricette che andrebbero diffuse maggiormente per valorizzarli al meglio e trarre il massimo del beneficio da una ricchezza che i sardi hanno ereditato dai loro genitori.

Da qui la necessità del riconoscimento IGP che non solo tutela i produttori del pane, ma anche l'intera filiera, perché è anche dalla scelta degli ingredienti che la qualità del prodotto viene garantita. Ingredienti non sempre facili da reperire nell'isola, soprattutto ad un prezzo equo sia per gli agricoltori che coltivano il grano, sia per gli acquirenti che devono contenere i costi. Il marchio DOP o IGP diventa quindi strategico per aumentare il valore del prodotto trasformato e sostenere sviluppo e occupazione.

Frittelle di favette fresche

Una ricetta della nonna dal gusto unico e sfizioso che saluta la primavera.

Ingredienti

1 kg di fave fresche
q.b. farina
3 uova
Olio EVO
Aglio
q.b. sale

Preparazione

Fate bollire le favette in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, scolatele, mettetele in una ciotola e schiacciatele con una forchetta. Aggiungete le uova e un po' di farina amalgamando bene il tutto sino a creare una pastella cremosa. Friggete in abbondante olio caldo, durante la frittura aggiungete le foglie d'aglio, fate dorare le frittelle su entrambi i lati, scolatele, aggiungete il sale e servite.



Gamberi alla vernaccia



Un piatto dal sapore estivo, con i gamberi freschi del Mediterraneo al profumo della vernaccia di Oristano.

Ingredienti

1kg di gamberi di taglia media
250ml di vino Vernaccia di Oristano
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
3 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
q.b. di sale

Preparazione

Tritate finemente il prezzemolo unitamente all'aglio. Mescolateli all'olio in una scodella e fate un'emulsione. Sistemate i gamberi uno accanto all'altro in una teglia ricavandone un unico strato e senza lasciare spazi vuoti. Salate generosamente e distribuite il condimento sui crostacei in modo uniforme. Mettete la teglia nel forno già caldo a 170°. Dopo cinque minuti aprite il forno e bagnate con la Vernaccia, coprite bene i gamberi con un foglio di alluminio e proseguite la cottura per altri otto-dieci minuti al massimo.

Biancomangiare

E' un dolce al cucchiaio profumato al limone, un budino dalla gradevole consistenza adatto per grandi e piccini.

Ingredienti

1 litro di latte
200g di zucchero
100g di amido per dolci
1 limone
Acqua di fiori d'arancio

Preparazione

In un tegame mettete a scaldare il latte, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e due cucchiaini di acqua di fiori d'arancio. A parte sciogliete in poco latte l'amido e versatelo nel tegame. Continuate a cuocere a fuoco basso, mescolando continuamente finché il composto sarà denso. Toglietelo dal fuoco, versatelo in stampini bagnati con acqua fredda e lasciatelo raffreddare.





Germano Bana
Caporedattore
Vini & Cucina Bresciana



Il Miglio da Riscoprire

Il miglio è uno dei cereali più antichi del mondo: le testimonianze del suo utilizzo come alimento risalgono a 8000 anni fa. In origine veniva usato soprattutto per la preparazione di pane non lievitato e non salato quasi in ogni continente, dall'Asia all'Europa. Il miglio appartiene alla famiglia delle *Poacee* (il genere è il *Panicum*). L'origine etimologica risale alla parola latina *milium*, che significa mille, a causa della grande quantità di semi contenuti in una spiga. È una pianta di origine germanica, chiamata in tedesco *hirse*, da *hirs*, che in tedesco antico significava sazietà.

Valori nutrizionali

Una miniera di valori nutrizionali: ecco cos'è il miglio. Oggi questo cereale, sottovalutato e trascurato per lungo tempo, non può più essere ignorato per diversi motivi. Innanzitutto, si tratta di un cereale privo di glutine e, pertanto, prezioso per tutti i celiaci. Inoltre, l'analisi della sua composizione chimica ci restituisce l'immagine di un alimento salutare e dalle caratteristiche nutritive importanti. Il miglio si afferma per un forte potere energetico: una virtù che deriva dai carboidrati complessi presenti per il 73,3%. La percentuale di proteine (11%) è interessante e rende il miglio ideale per vegetariani e vegani che devono compensare le carenze proteiche. Contiene anche acqua (8%), ceneri (3,50%) e piccole percentuali di

grasso: questi si attestano intorno al 4,2%. Infine, non mancano i minerali e nemmeno le vitamine. Per quanto riguarda i primi, si registra un buon apporto di ferro, fosforo, potassio e magnesio. Tra le vitamine, invece, troviamo presenti B1, B2, B3, B5, B6, E e K.

Le principali proprietà

È energizzante. Un alimento calorico che sostiene l'organismo nei momenti di spossatezza. Ricordiamo che 100 gr. di miglio equivalgono a 360 Kcal. Tiene basso il livello di colesterolo. La buona concentrazione di fibre alimentari svolge un ruolo determinante nel contrastare il colesterolo cattivo.



Stimolata digestione. Si tratta di un cereale caratterizzato da alta digeribilità e, pertanto, se ne consiglia il consumo durante l'infanzia e nei periodi di malattia. La presenza di fibre insolubili aumenta la motilità intestinale e scongiura infiammazioni al colon. Risulta anche un ottimo rimedio in caso di meteorismo e di crampi addominali.

Previene le malattie cardiovascolari. I minerali presenti nel miglio, magnesio e potassio in primis, agiscono da vasodilatatori. Stimolando la circolazione del flusso sanguigno riducono così il rischio di ictus e infarto.

Contrasta il cattivo umore. Il miglio è anche considerato un rimedio naturale contro lo stress, la depressione e la stanchezza mentale. Infatti, contiene la serotonina, una sostanza chimica coinvolta nella regolazione dell'umore.

È privo di glutine. Un alimento ideale per tutti coloro che soffrono della nota intolleranza. diuretico e disintossicante. Stimola la diuresi e aiuta fegato e reni a liberarsi dalle

tossine in eccesso.

È antiossidante. Contrasta l'azione dei radicali liberi e previene l'invecchiamento cellulare.

Il miglio in cucina

Il sapore del miglio, che troviamo sul mercato sotto forma di chicchi già pronti per essere cucinati, è delicato e gradevole. Non serve lasciarlo in ammollo prima di prepararlo, ed è consigliato cuocerlo in una casseruola aggiungendo circa il doppio di acqua rispetto alla quantità di cereale. Per far sì che mantenga intatte le sue proprietà sarebbe meglio evitare di lessarlo e di scolarlo. Una volta pronto, si può condire con olio extravergine di oliva e verdure, ma anche utilizzare per preparare polpette e sformati. Inoltre, non tutti sanno che il miglio può essere utilizzato anche per preparare un'ottima bevanda vegetale, digeribile e dal sapore neutro, così come si trova nei negozi anche la farina di miglio, perfetta per torte e biscotti.





Testi di
Olena Petrukhov

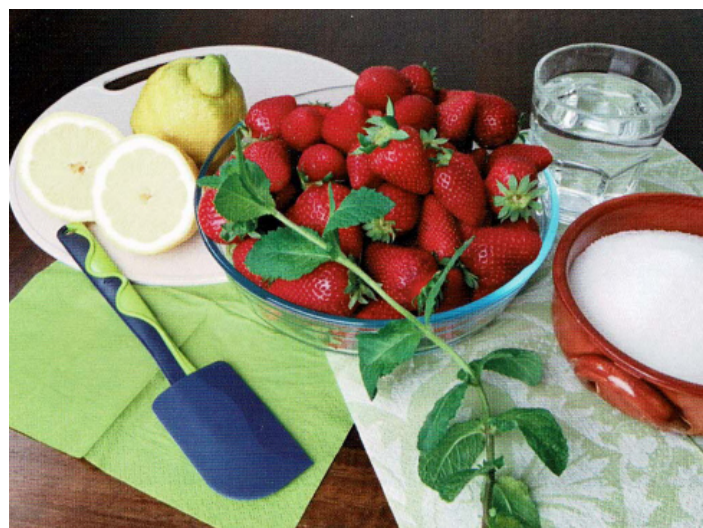


Fragole candite

Vi proponiamo una ricetta per gustare in modo diverso le fragole, ma adatta a preparare anche altri tipi di frutta. Otterrete fragole e frutta al naturale buonissima, senza l'aggiunta di conservanti o altri ingredienti "strani". La frutta candita con questo procedimento è ottima per essere gustata sia singolarmente, ma anche abbinata a torte, gelati, yogurt o per preparare innovative ricette come un'ottima tartara di frutta. Inoltre lo sciroppo ottenuto, messo in vasetti e riposto in frigorifero si trasformerà in golosi topping.

Ingredienti:

1,5 Kg di fragole medio grandi – 1 kg di zucchero bianco – Mezzo limone grande – 150 ml di acqua – Foglie di menta per decorazione



Per ottenere un buon risultato, prima di iniziare le operazioni di canditura, abbiate l'accortezza di scegliere fragole non troppo mature e di dimensioni medie uniformi, così da poter ottenere un prodotto finale migliore.

Lavate le fragole e togliete ad ognuna il picciolo verde. Una volta lavata per bene la frutta, prendete una padella capiente che possa poi contenere tutte le fragole. Versate lo zucchero e l'acqua nella padella, accendete la fiamma a fuoco medio e iniziate a far sciogliere lo zucchero mescolando lentamente con l'aiuto di una spatola lingua di gatto. Una volta che lo zucchero avrà cominciato a sciogliersi, aggiungete il succo di limone. Se avete limoni grandi basterà un mezzo limone, nel caso il limone che avete a disposizione sarà invece piccolo, ne dovrete spremere uno intero. Portate ora la fiamma a media potenza e attendete che lo sciroppo prenda un primo bollore.

Quando lo sciroppo inizia a bollire sarà giunto il momento di aggiungere delicatamente tutte le fragole, così da iniziare il vero e proprio procedimento di ripetuta canditura.

Sempre con l'aiuto della spatola lingua di gatto, mescolate le fragole così da poterle ben bagnare nello sciroppo. Fatto questo proseguite la cottura a fiamma media per 3 minuti precisi. Terminati i 3 minuti necessari

per la prima bollitura delle fragole, spegnete la fiamma e lasciate raffreddare le stesse a temperatura ambiente, direttamente in padella per 3 ore, senza assolutamente toglierle dallo sciroppo. Una volta trascorse le 3 ore e ben raffreddate le fragole, scolatele delicatamente versando lo sciroppo in un altro pentolino.

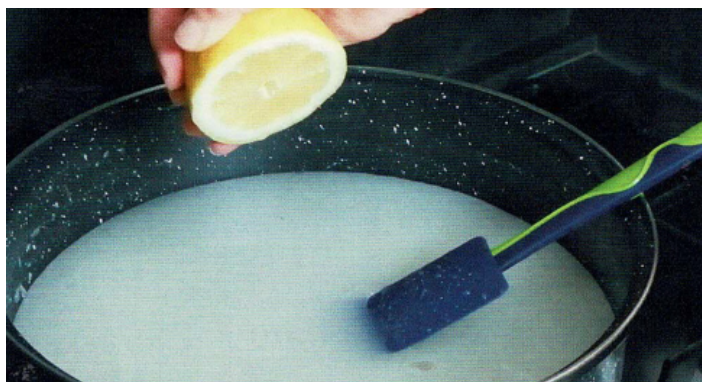
Una volta versato tutto lo sciroppo in un secondo pentolino portatelo a bollore con fiamma media.

Calcolate 2 min, dall' inizio del bollore, mantenendo mescolato ogni tanto lo sciroppo. Trascorsi i 2 min spegnete la fiamma e versate nuovamente lo sciroppo nella pentola delle fragole scolate in precedenza.

Riaccendete a fiamma media e riportate le fragole a bollitura. Calcolate altri 2 min dall'inizio del bollore. Trascorsi i 2 min spegnete la fiamma e fate raffreddare le fragole

direttamente in padella per altre 3 ore.

Dopo le 3 ore, scolate le fragole versando lo sciroppo in un altro pentolino e portandolo a bollore. In questa seconda fase dovrete calcolare la bollitura dello sciroppo per almeno 15/20 min. mantenendolo mescolato spesso. Per valutare la giusta consistenza fate la prova "piattino" (passando la spatola nel mezzo dello sciroppo, dovrà rimanere una riga bianca). Versate lo sciroppo nella pentola delle fragole. Riaccendete e dal primo bollore, calcolate altri 1 o 2 min. Al termine, fate raffreddare le fragole in padella per almeno 4/5 ore, volendo anche una notte intera. Una volta raffreddate spostate con delicatezza una ad una le fragole su un vassoio rivestito di carta forno. L'asciugatura e canditura finale, dovrà avvenire in 4/5 giorni avendo cura di girare ogni singola fragola più volte al giorno e cambiando la carta da forno.





Alimenti crudi e sicurezza alimentare

Le malattie a trasmissione alimentare sono spesso causate da scarse cure igieniche di chi manipola gli alimenti. Considerando che non si può controllare ciò che si consuma fuori casa, perché non iniziare a preservarsi in cucina?

Chi cucina gioca un ruolo cruciale nella contaminazione di prodotti alimentari. È quindi fondamentale che colui che viene a contatto con gli alimenti abbia un'ottima igiene personale. Il semplice lavaggio delle mani, eseguito in maniera accurata, è già una strategia per poter garantire una maggiore sicurezza. È buona norma avere le mani pulite e ben lavate prima di mangiare, prima di manipolare gli alimenti e spesso tra una preparazione e l'altra, soprattutto quando le mani vengono a contatto con alimenti crudi.

La pulizia è fondamentale non solo per chi cucina, ma anche per gli utensili e le stoviglie utilizzati durante la preparazione della pietanza. Risulta essenziale sanificare taglieri ed utensili dopo il contatto con l'alimento, ma anche gli strofinacci utilizzati per pulirsi le mani, anch'essi veicolo di microrganismi.

Gli alimenti crudi, specialmente carne, pollame e pesce e i rispettivi liquidi di sgocciolamento possono contenere microrganismi; per questo motivo è necessario tenere la carne, il pollame e il pesce crudo separati dal resto degli alimenti, conservarli in appo-

siti contenitori ermetici per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati, ma anche utilizzare coltelli e taglieri differenti per manipolarli.

All'interno del frigorifero è necessario inoltre, al fine di prevenire la contaminazione, crociata, disporre la carne, il pollame e il pesce nei ripiani inferiori rispetto agli alimenti cotti o pronti al consumo, collocati ai piani superiori.

Una cottura adeguata può arrestare la crescita di quasi tutti i microrganismi. Studi hanno dimostrato come cuocere gli alimenti a temperature superiori ai 70°C aiuta a garantire che tali alimenti siano sicuri per il consumo. Tuttavia, è buona norma, prima del consumo, controllare che l'interno di carne, pesce e pollame sia cotto correttamente.

Il pesce crudo

Sempre più spesso negli ultimi anni il consumo di pesce crudo, proposto da ristoranti o venduto in gastronomia, sta conoscendo un crescente successo, legato soprattutto a preparazioni alimentari della cucina giapponese note con il nome di sashimi (pesce crudo finemente tagliato) e di sushi (bocconcini di riso con pesce).

Anche alcune preparazioni della nostra cucina italiana di mare e di lago, offrono piatti a base di pesce crudo, ad esempio le alici o acciughe, semplicemente marinate e trat-

tate a crudo, condite con liquido di marinatura, limone, aceto, olio e sale. Carpacci e tartare, generalmente di branzino, tonno, trota, salmerino, persico reale, sono consumate anch'esse crude e con semplice condimento con emulsione di olio e limone, sale e varie guarnizioni. I problemi che si pongono, in termini di rischio per la salute del consumatore, sono di due ordini:

- microbiologico, legato alla contaminazione primaria di carne o pesce e alla contaminazione secondaria dovuta alla manipolazione, in assenza dell'azione risanante del calore.

- parassitologico, legato alla possibile presenza di parassiti nella massa muscolare del pesce che, in assenza di trattamento termico, restano vitali e vengono ingeriti al consumatore.

Anisakidosi la più insidiosa

L'anisakidosi è una parassitosi che può colpire l'uomo, causata da vermi tondi (nematodi), appartenenti alla famiglia degli *Anisakidae*, composta da quattro generi: *Anisakis*, *Pseudoterranova*, *Contracaecum* e *Hysterothylacium*. Di questi, i primi tre generi sono responsabili di zoonosi mentre il genere *Hysterothylacium* non è patogeno data la termolabilità del parassita (muore alla temperatura di 30°C)

Il genere *Anisakis*, il più diffuso, è il principale responsabile di parassitosi, in quanto è in grado di sopravvivere a trattamenti di affumicatura a freddo, a trattamenti di marinatura con basso tenore di sale ed alle temperature di refrigerazione. Viene ucciso con temperature superiori a 60°C per 10 minuti e dal congelamento almeno 24 ore a -20°C). Nei pesci le larve, che misurano circa 4 mm, si localizzano sulle sierose di fegato; ovaio, stomaco e intestino, dove tendono a incistarsi e assumere una caratteristica forma a spirale.

Quali sono i prodotti ittici maggiormente a rischio per l'Anisakidosi?

I prodotti ittici dei mari italiani più frequentemente parassitati sono: sardine, aringhe,

acciughe, sgombri, gadidi, sparidi, lophidi, pesci S. Pietro, pesci sciabola (quasi sempre infestati), totani, calamari. Il rischio è legato al consumo dei prodotti ittici crudi, marinati o affumicati a freddo, sushi e sashimi, ultime tendenze provenienti dall'Oriente, semi conserve domestiche a base di pesce azzurro.

Saper riconoscere un pesce fresco è importante

Il pesce è fresco se la pelle ha colori vivi e l'occhio trasparente e convesso (sporgente) con la pupilla nera brillante e branchie di colore vivo, senza muco, carne soda ed elastica. Fidatevi anche del vostro olfatto. Se un pesce è fresco odora di mare. Al contrario non consumare prodotti ittici con pelle e colori spenti, muco cutaneo grigio giallognolo, con l'occhio opaco lattiginoso e concavo al centro e con la pupilla grigia, branchie di colore giallognolo spento, e odore acre sgradevole. Un pesce scongelato si può riconoscere dal colore spento e possibili emorragie e lesioni a livello delle pinne. Congelare e surgelare non sono lo stesso procedimento. Il congelamento di un alimento si ottiene attraverso il freezer di casa, mentre per il surgelamento occorrono strumenti professionali e riguarda esclusivamente i cibi industriali.

Congelare significa raggiungere nel tempo (in circa 24 ore) una temperatura vicina ai -15 gradi. Durante questo arco di tempo si formano grandi cristalli di ghiaccio e successivamente si verifica la rottura delle strutture cellulari del cibo congelato. Ecco, quindi, che una volta scongelato, il prodotto avrà una consistenza più molle e meno compatta.

Con la surgelazione, invece, il raffreddamento a bassissime temperature (anche -80 gradi) avviene in tempi molto brevi e i cristalli di ghiaccio che si formano sono minuscoli, tanto che una volta scongelato l'alimento mantiene la stessa consistenza di quello fresco. Una volta scongelato, il cibo deve essere consumato e mai ricongelato. Se ricongelato, infatti, gli alimenti perdono sapore, consistenza e componente nutritiva.

Testi di
Dott.ssa Anna Mariotti

W IL GELATO ma con giudizio

Amo moltissimo il gelato. All'epoca dell'università, tra un esame e l'altro, insieme a una mia carissima amica, ho frequentato un corso per gelatieri professionali in CAST Alimenti, con la convinzione che il gelato, oltre a essere uno degli alimenti simbolo del piacere italiano, possa essere anche un alimento dalle ottime valenze nutrizionali, che spesso trova posto, con le dovute cautele, nelle mie indicazioni nutrizionali.

Artigianale o industriale

Vi è una prima distinzione che è necessario fare tra gelato artigianale e gelato industriale.

Le considerazioni che seguiranno sono riferite al gelato artigianale, quello che si compra in gelateria. Ciò non significa che il gelato industriale sia da rifuggire o da demonizzare. Il gelato industriale sicuramente affidabile da punto di vista igienico e gli ingredienti sono rigorosamente rispettosi delle norme vigenti. Certo non hanno la pienezza di sapore del gelato artigianale, non usano latte fresco e frutta fresca di stagione.

Un'altra differenza sostanziale tra le due tipologie è data dalla quantità di aria che viene inglobata all'interno del gelato durante il processo di preparazione che molto superiore nel gelato industriale rispetto a quello artigianale.

Quando l'aria fa la differenza

Tecnicamente la quantità di aria incorporata nella miscela nella fase di congelamento si definisce over run.

L'over run è l'aumento di volume che acquista la miscela all'interno dei mantecatori durante l'intera fase di congelamento. È influenzato da molti fattori quali i tempi di maturazione, gli ingredienti, la velocità di mantecatura. Si calcola (a parità di volume) con la formula $\text{peso miscela} - \text{peso gelato} / \text{peso gelato} \times 100$. Nei gelati artigianali alla frutta è del 25-30% mentre nei gelati a base latte panna e uova è del 35-40%. Nei gelati industriali può avvicinarsi al 100% cioè con l'aria si raddoppia il volume iniziale della miscela.

La presenza dell'aria nel gelato è indispensabile, è un vero e proprio ingrediente e contribuisce decisamente alle qualità organolettiche del gelato ed alla sua struttura. È proprio l'aria inglobata nella miscela nella fase di mantecatura che consente di ottenere una consistenza cremosa al gelato e ad attenuare la sensazione di freddo che proviamo in bocca quando lo mangiamo. Si sarà notato che i gelati alla frutta danno in bocca una maggiore sensazione di freddo. Questa in gran parte è dovuta alla minor presenza di aria nella miscela finale. L'aria è un ingrediente indispensabile ma non è, ovviamente, un nutriente. In effetti il sistema

per comprendere quanto gelato mangiamo dobbiamo far riferimento al peso della porzione e non al suo volume.

Proprietà e caratteristiche nutrizionali

Ritorniamo quindi al gelato artigianale, patrimonio gastronomico del nostro Paese. È un alimento composto da una miscela bilanciata di acqua, latte, panna, zuccheri, uova, frutta, a cui si aggiungono altri ingredienti complementari quali vaniglia, caffè, cacao, frutta secca e frutta fresca.

Le tipologie di gelato, semplificando, sono sostanzialmente due: gelati a base latte e gelati a base acqua. Questi non prevedono l'uso di latte e sono indicati come sorbetti. I primi, a loro volta, con l'inserimento di tuorli d'uovo e panna, sono i cosiddetti gelati alla crema. Scorrendo semplicemente gli ingredienti si nota che il gelato può essere un buon alimento che apporta un apprezzabile contributo di proteine derivanti dal latte e dalle uova, di grassi di qualità e di zuccheri. Un alimento che risulta nutriente e che proprio per la sua piacevolezza può trovare spazio in una dieta bilanciata, inoltre non solo per gli apporti energetici e i nutrienti ma anche per le sue caratteristiche può generare una positiva gratificazione e stato di benessere psicologico (well being).

Una particolare attenzione dovrà essere posta alla quantità di zuccheri che si assumono con un gelato. Nel gelato, infatti, la quantità di zucchero inserita non soltanto in funzione della necessità di 'dolcificare' la miscela. Gli zuccheri hanno una importantissima funzione strutturale anticongelante che permette di mantenere il gelato morbido anche a una temperatura di servizio molto bassa (-11 °C circa). Non solo saccarosio si trova nel gelato, ma anche destrosio che ha

la funzione di abbassare il punto di congelamento e che si usa in una percentuale normalmente inferiore al 15 % rispetto agli zuccheri totali, e fruttosio, il più dolce degli zuccheri che ha anche il potere di rendere più morbidi i prodotti che lo contengono. Proprio perché l'assunzione di zuccheri con il gelato uno degli aspetti da tenere in grande considerazione, e, secondo le linee guida ufficiali; le calorie introdotte giornalmente con gli zuccheri non dovrebbe superare il valore del 15%, nell'avvicinarsi al gelato come alimento sarà necessario prestare grande attenzione a questo aspetto nutrizionale. È per questo aspetto che si affacciano nelle gelaterie artigianali, offerte 'ai gelati senza zucchero' contenenti dolcificanti diversi dal saccarosio e dal glucosio che sicuramente possono essere una buona via d'uscita, per chi deve ridurre drasticamente l'assunzione di zuccheri ma che richiedono grande accuratezza nella preparazione da parte dell'artigiano e un'attenzione particolare nel non superare le quantità giornaliere di sicurezza.

I dolcificanti alternativi sono sostanzialmente di due tipi: i dolcificanti intensivi che hanno un alto potere dolcificante, come l'acesulfame_K (E950), l'aspartame (E951), il ciclamato (E952), la sacarina (E954), la Taumatina (E957) la Stevia (E960) e il sucralosio (E955) e i dolcificanti di massa, polialcoli e polioli, come il Sorbitolo (E420), il Mannitolo (E421), il Maltitolo (E965), l'Eritritolo (E968), l'Iso-malto (E953) e lo Xilitolo (E967) che servono a dare struttura al prodotto.

A maggior ragione in questo caso sarà necessario dare un'occhiata al libro degli ingredienti che deve essere presente in ogni punto vendita.

Gusto di gelato	Acqua g	Energia Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Zuccheri (g)
Gelato confezionato, cacao, in vaschetta	63	173	3,6	7,1	25,3
Gelato confezionato, caffè, in vaschetta	54,9	245	5,1	15	23,9
Gelato confezionato, fior di latte, in vaschetta	60,6	218	4,2	13,7	20,7
Gelato confezionato, nocciola, in vaschetta	62,4	183	3,3	8,4	25,2
Gelato confezionato, panna, in vaschetta	60,6	189	3,2	8,2	27,2
Gelato confezionato, stracciatella, in vaschetta	57,8	193	2,9	7	31,5
Gelato confezionato, vaniglia, in vaschetta	63,5	167	2,7	6,7	25,7
Gelato confezionato, ghiacciolo all'arancio	64	137	0	tr	36,5
Gelato confezionato, sorbetto al limone, in vaschetta	64,9	132	0,9	tr	34,2

Un sostituto del pasto?

Ma veniamo a dare un'idea degli apporti calorici e nutrizionali che una razione di gelato apporta nella dieta quotidiana. La variabilità delle preparazioni artigianali non consente una puntuale indicazione degli apporti del gelato e quindi necessariamente ci si deve rifare a un valore indicativo. I dati che seguono sono indicativi e tratti da fonti ufficiali come il Crea e altre. Non a caso i dati, anche ufficiali, si riferiscono a gelato industriale, poiché quello artigianale ha una variabilità da valutare caso per caso. A completamento della tabella in alto, puramente indicativa, si consideri che mediamente una pallina di gelato arriva a circa 60 g. Il riferimento al peso annulla la differenza di *over run* che abbiamo segnalato all'inizio. Varrà la pena ricordare che una porzione di gelato industriale, avrà, a parità di contributo energetico e nutrizionale, un volume maggiore rispetto a quella del gelato artigianale. Tenendo conto anche del valore indicativo della tabella, ci si rende conto come proprio per la composizione stessa del gelato o dei sorbetti non possono costituire sistematicamente un sostituto del pasto e come il gelato sia da considerare uno spuntino o una merenda e che sia opportuno affiancare al gelato della frutta fresca e magari della frutta secca, sempre tenendo conto dell'apporto nutrizionale dei diversi ingredienti, magari un paio di volte alla settimana.

L'incidenza dell'acqua

Tra i componenti del gelato che abbiamo trascurato nella descrizione c'è l'acqua. Come si rileva in tabella l'acqua è presente in quantità variabile nei gelati e sorbetti, ma normalmente supera il 50% in peso del contenuto del gelato e del sorbetto. La quantità di acqua contenuta nei gelati e nei sorbetti può essere un elemento di grande importanza, per esempio, nell'alimentazione degli anziani che si dimenticano di bere e che potranno ricevere con il gelato un contributo proteico dal latte e dalle uova di cui spesso risultano carenti. Soprattutto la forma e la dimensione che i cristalli d'acqua assumono all'interno del gelato incide moltissimo sulla percezione del sapore che ne avremo sulla sua cremosità: sulla sensazione stessa di dolce: più i cristalli saranno piccoli e dispersi nella massa del gelato, più avremo la sensazione di una consistenza cremosa e una percezione inferiore di freddo nell'assaggio. I maestri gelatieri sanno perfettamente come combinare ingredienti, metodi e temperature di lavorazione e conservazione per rendere una miscela di acqua, zuccheri, aromi e grassi, un prodotto gastronomico straordinario. Ma, con un po' di buona volontà e con una gelatiera domestica, si potranno ottenere risultati eccellenti anche in casa, potendo poi gustare gelati e sorbetti che in più avranno il sapore delle cose preparate con le proprie mani, oltre che la piena certezza degli ingredienti utilizzati.





Perche alcuni odori risultano sgradevoli

Tra i cinque sensi, l'olfatto ha un ruolo importante nella nostra percezione del mondo. Esso non solo ci permette di godere dei profumi floreali o del profumo del caffè al mattino, ma può anche evocare ricordi significativi e influenzare umore e comportamento. Vi sono però momenti in cui l'odore di un cibo può provocare reazioni avverse, come fastidio o, in alcuni casi, nausea o mal di testa. Questo fenomeno, che può sembrare strano, ha radici profonde nelle risposte biologiche, chimiche e psicologiche. Esistono meccanismi neurologici specifici alla base di queste reazioni e come il corpo risponde a certi odori alimentari e non. Alcuni alimenti, pur essendo molto gustosi, non vengono presi in considerazione a causa del loro odore poco invitante, come alcune tipologie di formaggi o verdure oppure una minestra di cavoli; probabilmente ai più questi odori non risultano piacevoli e di conseguenza questi alimenti risultano sgraditi, proprio perché il cervello ha associato a quel profumo una sensazione di disagio.

Il senso dell'olfatto si può distinguere in profumo, odore che arriva al naso dall'esterno e aroma, in seguito alla stimolazione olfattiva che, a partire dalla bocca, giunge ai recettori ed ai centri cerebrali. L'odore influisce anche sulla scelta del cibo perché aiuta a capire se un alimento è fresco o se è avariato, anche se non sempre un cattivo odore è sintomo di deterioramento; esistono infatti frutti o altri alimenti che all'olfatto non sono piacevoli, ma una volta gustati risultano gradevoli.

Esistono anche disturbi particolari legati agli odori, come allergie alimentari o reazioni particolari agli odori.

Le allergie alimentari sono una risposta del sistema immunitario a proteine specifiche presenti in alcuni cibi. Mentre la maggior parte delle persone associa le allergie alimentari a sintomi come orticaria, gonfiore o difficoltà respiratorie dopo aver mangiato un alimento, alcune persone possono effettivamente avere una reazione allergica semplicemente all'odore di un cibo. Questo può avvenire quando particelle di cibo vengono rilasciate nell'aria, come durante la cottura, e vengono inalate. Queste particelle possono attivare una risposta immunitaria in individui sensibili, portando a sintomi come starnuti, congestione nasale o persino asma.

Sensibilità eccessiva agli odori

Esiste anche una sensibilità agli odori che prende il nome di iperosmia è una condizione rara ma significativa in cui una persona ha una sensibilità aumentata agli odori. Questa condizione può essere innata o acquisita a seguito di lesioni cerebrali, infezioni o cambiamenti ormonali. Le persone con iperosmia possono trovare sgradevoli odori che la maggior parte delle persone considera neutri o addirittura piacevoli. Questa sensibilità può portare a nausea, mal di testa e altri sintomi fisici.

Alterazioni dell'olfatto

Molti ricorderanno durante la pandemia legata al Covid-19 quante persone avevano perso il senso del

l'olfatto a causa del virus sviluppando parosmia durante la loro convalescenza. La parosmia è una distorsione del senso dell'olfatto. Una persona con parosmia potrebbe percepire odori abituali in modo diverso, spesso in modo sgradevole. Questa condizione è stata particolarmente evidenziata durante la pandemia di Covid-19, dove molte persone che avevano perso il senso dell'olfatto a causa del virus hanno poi sviluppato parosmia durante la loro convalescenza.

Sensibilità agli odori in gravidanza

Durante la gravidanza, molte donne sperimentano cambiamenti nei loro sensi, compreso l'olfatto. Questi cambiamenti sono spesso attribuiti ai livelli ormonali fluttuanti che si verificano durante la gravidanza. Alcuni odori possono diventare più intensi, mentre altri possono diventare sgradevoli o nauseabondi. Questa sensibilità può contribuire alla nausea mattutina, un sintomo comune nelle prime fasi della gravidanza.

Come trattare la sensibilità agli odori

La gestione della sensibilità agli odori può richiedere un approccio combinato. Evitare gli odori scatenanti spesso il primo passo. Ciò può includere l'uso di prodotti senza profumo, evitare certi cibi o luoghi o l'utilizzo di purificatori d'aria. In alcuni casi una terapia medica può aiutare, specialmente se la sensibilità è legata a traumi o problemi psicologici. La consultazione con un medico o un allergologo può anche fornire ulteriori strategie e trattamenti.

Odori e diverse reazioni

A livello molecolare, gli odori sono composti da particelle volatili che interagiscono con i recettori olfattivi nasali. Questi recettori inviano segnali al cervello, che li interpreta come odori specifici. La reazione a questi odori non è solo determinata dalla chimica, ma anche da esperienze passate, memoria e condizioni fisiologiche. Ad esempio, un odore che in generale potrebbe risultare piacevole potrebbe in alcuni casi evocare un ricordo sgradevole causando disgusto o avversione. Inoltre, alcune molecole presenti negli alimenti possono interagire con i recettori olfattivi in modo diverso, causando reazioni avverse in alcune persone, ma non in altre. Questa complessa interazione tra chimica, biologia e psicologia spiega perché le reazioni agli odori possono variare così tanto tra gli individui.

Per concludere

Come si può constatare da queste considerazioni, l'argomento olfatto, odori e profumi più o meno gradevoli, è veramente variegato e complesso; comunque, al di là di particolari e personali sensibilità, sperimentare nuovi gusti, profumi e aromi legati al cibo è un piacere e un'esperienza positiva. È importante dedicare tempo e concentrazione al pasto: attuare una corretta e consapevole alimentazione è una pratica utile per migliorare la qualità della vita. Sempre ponendo attenzione alle giuste quantità di cibo è auspicabile sperimentare nuove ricette, assaporare nuove spezie, arricchire gli alimenti di colori e profumi. Tutto questo non potrà che offrire benefici alla salute del corpo e della mente.

NUOVA
ENOFICE