Camera di Commercio
Brindisi

ISFORES
ISTITUTO SUPERIORE FORMAZIONE RICERCA E STUDI "GIUSEPPE ORLANDO"

TESTO - RICERCA
ANTICHE RICETTE
DAL ROMANO IMPERO
ALL'UNITA' D'ITALIA

Fondo Perequativo 2011-2012
Promozione delle eccellenze, dei territori e della Dieta Mediterranea

Dicembre 2013

INTRODUZIONE:

AUTUNNO STAGIONE DEI VINI, DELLE CASTAGNE E DEI FUNGHI
COLORI E TANTI PROFUMI

LA CUCINA DEL ROMANO IMPERO
LE ABITUDINI CULINARIE
MARCO GAVIO APICIO
L'IMPORTANZA DEL CIBO
COME SI CURAVANO I NOSTRI AVI

IL TEMPO DELLE SIGNORIE: RINASCE L'ARTE E LA CULTURA
IL GENIO DI LEONARDO - LA VITA E LE OPERE
UNA PASSIONE INCONDIZIONATA PER LA CUCINA
LE CONOSCENZE MEDICHE NELL'ALTO MEDIOEVO

A TAVOLA NEL RISORGIMENTO:
AVVENIMENTI, ANEDDOTI, RICETTE
CAVOUR - GARIBALDI - VITTORIO EMANUELE II
I PRANZI PER LO STATUTO
I TRATTATI FIRMATI IN PUNTA DI FORCHETTA

ALEXANDRE DUMAS: NON SOLO LETTERATURA,
MA ANCHE LEZIONI DI GASTRONOMIA

PELLEGRINO ARTUSI:
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

L'AGROALIMENTARE IN TERRA DI BRINDISI:
PASSIONE, ORGOGLIO, TRADIZIONI

AUTUNNO STAGIONE DEI VINI, DELLE CASTAGNE E DEI FUNGHI COLORI E TANTI PROFUMI

L'autunno, per antica tradizione, è la stagione dei tanti prodotti coltivati nei caldi mesi precedenti e che appaiono sulle nostre tavole non appena termina l'estate . A cominciare dal mese di settembre il mondo contadino è subito in festa: la vendemmia con il suo raccolto, unitamente all'allevamento, ci ricordano che l'Italia intera è un Paese ricco di prodotti di ottima qualità; un tripudio che viene da lontano e che rimanda alla tradizione contadina e pastorale con i suoi sapori e i suoi colori per allietare il freddo inverno.

Ed è così che gli allevatori, all'arrivo dell'autunno, riconducono a valle il bestiame che prima avevano fatto pascolare in quota. Tale "ritorno" viene non solo festeggiato in tutto l'arco alpino, ma anche in molte contrade del Paese che, a partire dall'ultima Domenica di settembre, celebrano questa discesa con le sfilate dei bovini tra le strade dove spesso si incontrano tavolate imbandite di tante varietà di prodotti tipici, tra cui castagne, formaggi e il classico vino. Uno degli eventi gastronomici più conosciuti e apprezzati nel periodo autunnale è sicuramente la Fiera del Tartufo Bianco che si svolge ad Alba in Piemonte. In Liguria, sempre nel mese di ottobre, campeggia la Sagra del Pesto, mentre in Trentino Alto Adige protagonista dell'autunno è il vino frutto della prima spremitura che viene consumato intorno alle stufe (panche tipiche degli ambienti atesini) e in genere è accompagnato da specialità quali speck, salsicce, zuppa d'orzo, crauti e caldarroste.

Nella nostra Puglia la sagra più importante d'autunno è quella dedicata alla pasta fresca; si svolge a Latiano, in provincia di Brindisi, dove le donne preparano le orecchiette chiamate "stacchioddi" che vengono condite in vari modi tra i quali "sugo di braciola di cavallo", specialità del luogo. A Sannicandro si svolge la sagra delle olive, ma la Puglia celebra anche le specialità dolciarie con un salone a Galatina dedicato ai golosi gelati, alle torte e al cioccolato. Sempre in Puglia, in ricordo delle "Ottobrate", da parte di alcune Associazioni culturali ed in collaborazione con il Comune di Cassano delle Murge, viene organizzata l'iniziativa enogastronomica della durata di due giorni, per assaporare ciò che di meglio la magica stagione autunnale riesce ad offrire: dai vini agli olii, dai formaggi alle carni, dai salumi ai dolci, sempre con le immancabili caldarroste.

A Roccapalumba nelle vicinanze di Palermo il fico d'india è il re dei festeggiamenti; da segnalare le giornate dedicate a questo prezioso frutto che si svolgono a Militello, nel territorio di Catania: viene offerta, con l'occasione, una "mostarda" unica al mondo, utilizzata per condire molte prelibate pietanze. Da ricordare, infine, l'Ottobrata di Zafferano Etnea, una grande kermesse che si effettua in ogni Domenica del mese all'interno di piazze, strade, ville e parchi per celebrare le produzioni tipiche dell'Etna (castagne, miele, funghi). Un mese intero di spettacoli con mostre, incontri culturali, stand gastronomici, unitamente ad esposizioni di artigianato artistico.

Isfores Azienda Speciale Camera di Commercio

LA CUCINA DEL ROMANO IMPERO

Specchiarsi nella cultura gastronomica dell'antica Roma è un esercizio interessante e divertente che rivela molte costanti antropologiche del nostro Paese.

È utile notare come le testimonianze di diversi scrittori dell'epoca romana, giunte sino a noi, abbiano avuto il merito di farci conoscere svariate notizie sull'alimentazione, nonché il luogo dove si preparavano e consumavano i pasti conosciuti in quel tempo.

A tal proposito un posto d'onore lo occupa Marco Gavio Apicio vissuto all'epoca di Augusto che insieme a Tiberio, autore del celebre "De Re Coquinaria", trattato sulla cucina ricco di ricette, di aneddoti e dettagli, ma famoso anche per aver inventato il "Garum", una salsa molto usata nel mondo romano di colore scuro, di sapore acuto e di dolore acre, preparato con filetti di pesce ed erbe aromatiche; il tutto frullato e fatto fermentare al sole.
Questa salsa veniva usata praticamente dovunque: sulle carni, sui pesci, nelle minestre e persino sui dolci.

Se vogliamo trovare dei richiami a questa salsa con la nostra attuale cucina, dobbiamo rifarci alla "Scapece", impasto di pezzi di pesce o pesciolini conservati nel pangrattato e insaporito con aceto e zafferano tipico dell'Abruzzo e della Puglia.

Marco Gavio Apicio era considerato il maggiore esperto di gastronomia della Roma del basso impero, rimasto famoso per i sontuosi banchetti che era in grado di bandire. Si tolse la vita perché pensava di non riuscire a superare se stesso giacchè, secondo lui, era arrivato all'apice nella predisposizione e preparazione di nuove ricette e di nuovi banchetti.

Gli alimenti che componevano i pasti di quel periodo non erano molto diversi da quelli che usiamo oggi: il pane di grano veniva cotto nei forni a legna e gli si dava la forma rotonda con degli intacchi a raggi, come le nostre rosette, che ne permettevano la spezzatura con le mani in parti uguali; le carni di vario genere, oltre a quelle tradizionali, potevano comprendere anche struzzi, gru, ghiri, camosci, cinghiali, cacciagione, ecc; varie verdure e quindi legumi, uova, latte, olio, vino, aceto.
Il miele veniva usato come dolcificante in quanto non esisteva lo zucchero; pesci vari di mare e di fiumi. La frutta più comune consisteva in uva, pesche, pere, mele, prugne, mandorle, noci, cedri e melograni.

Fra le pietanze più conosciute dell'antica Roma, che hanno anche un riferimento con i nostri piatti tradizionali, possiamo citare: la "Patinam Apicianam" corrispondente alla nostra "Lasagna al forno"; la "Lagana" che equivale alle "Tagliatelle alla bolognese"; la "Artolaganus" ricorda la nostra "Pizza Pane" e la "Focaccia", il "Porcellum Vitellianum" e la odierna "Porchetta di Ariccia"; "l'Hedinam Sive Agnina Excaldatam", infine il famoso "Abbacchio alla Romana".
Un settore molto elaborato era quello delle salse, in pratica vi era un tipo di salsa per ogni ricetta.
Le pietanze venivano consumate in tre momenti della giornata: al mattino con la colazione detta "Jentaculum", a mezzogiorno detta "Prandium" e la sera detta "Cena". La colazione si effettuava tra le sette e le otto del mattino; il pranzo intorno a mezzo-giorno; la cena, che era il pasto più importante, momento di incontro e piacere dello stare assieme, avveniva normalmente all'imbrunire e poteva, a volte, terminare a notte inoltrata.

A differenza dei primi due pasti che venivano in genere consumati in piedi, la sera si cenava nel "Triclinium", sala da pranzo, intorno ad un tavolo rettangolare su cui erano state sistemate le vivande con attorno i "Lect Tricliniares" che permettevano ai commensali di consumare i pasti stando sdraiati alla maniera asiatica.

I romani hanno sempre sentito un autentico amore per la cucina che si esprimeva attraverso la propria inventiva ed il proprio gusto. Lo dimostra, infatti, la pignoleria nello stabilire le dosi, la quantità e i pesi dei cibi solidi e liquidi.

Questa “Ars Culinaria” della antica Roma, famosa in tutto l’Impero, iniziò a decadere sotto Marco Aurelio, ma fu l’editto di Caracalla del 212 d.C. che, estendendo la cittadinanza romana a tutte le popolazioni che si affacciavano sul Mediterraneo, favorì grossi movimenti migratori con l’introduzione di nuovi costumi che comportarono profondi cambiamenti nello stile di vita dei romani.

Il settore dell’agricoltura, che entrò in crisi, vide lo spopolamento delle campagne con la quasi sparizione di alcune colture tradizionali, come quelle della vite e dell’olivo, nonchè l’importazione di prodotti asiatici che divenne ad nuovo modo di preparare i cibi e, quindi, di alimentarsi.

Nonostante tali cambiamenti, però, la cultura popolare ha fatto si che l’antica origine romana di diverse ricette non andasse perduta, ma arrivasse sino ai nostri giorni per farci godere le prelibatezze di quella “Ars Culinaria” che ancora oggi è diffusa nel nostro Paese.

I CIBI DELL'ANTICA ROMA E LE ABITUDINI CULINARIE

Ogni cittadino romano ricco possedeva una cucina vera e propria e aveva al suo servizio almeno due o tre schiavi capeggiati dai migliori cuochi, che preparavano i pasti. Per le grandi occasioni venivano addirittura messi a disposizione dei cuochi con tutta la loro squadra di cucina; insieme a loro si potevano anche affittare suonatori di flauto, artisti e acrobati. Il cuoco spesso faceva suoi i gusti del padrone per soddisfare al meglio i suoi desideri in cucina.
Dei cibi venivano osservate prima di tutto le virtù dietetiche e medicinali.
La culla della gastronomia stata la Sicilia, punto d'incontro di varie influenze.
Nella cucina romana fondamentali erano i condimenti, che venivano usati per la maggior parte dei cibi. Nel corso della preparazione si pensa addirittura che i cibi perdessero il loro sapore originale per la cottura (la carne veniva cotta almeno due volte: la prima nel latte e la seconda o con le verdure o arrostita) e per i condimenti eccessivi; nelle ricette non compaiono mai i dosaggi.
Le spezie indispensabili in cucina erano: lo zafferano, il pepe, lo zenzero, ecc.
Il sale veniva adoperato sia per la conservazione sia per usi dietetici, ma anche per allontanare la peste e il raffreddore, o per la digestione.
I Romani traevano molti condimenti dall'aceto; per legare le salse usavano la fecola e, non conoscendo lo zucchero, utilizzavano il miele come dolcificante.
I Romani condivano il cibo con lo strutto (grasso di maiale) e con l'olio. Essi avevano la tendenza a mescolare il dolce con il salato. Nei vari impasti si mescolavano la carne di pollo, di porco e il pesce con gli uccelli selvatici. L'uovo era molto usato.
Molto comune era una focaccia salata alle erbe e al formaggio, chiamata moretum.
A conclusione del pasto c'era frutta e qualche stuzzichino.
Nei condimenti facevano sempre la loro comparsa il miele e il garum, un condimento quest'ultimo fatto con scarti di pesce conservati col sale; il garum veniva usato anche quando il cibo era dolce.
I brodi di verdura facevano bene al ventre, perciò la loro preparazione era considerata a metà strada tra la medicina e l'arte culinaria. Ad esempio, il brodo di cavolo, mescolato alla farina d'orzo, era considerato molto efficace per curare piaghe ed ulcere.
Anche a quel tempo si componevano tisane, ma queste non erano decotti di foglie e di fiori, bensì una specie di crema intermedia tra la minestra e una salsa vera e propria.
I cuochi romani erano bravissimi nell'imitare, in quanto sapevano far credere a chi mangiava i loro piatti di stare gustando pesce al posto di anatra: ad esempio Nicodemo, Re di Britannia, una sera aveva desiderato acciughe pur trovandosi a grande distanza dal mare; il suo cuoco gliene servì un'imitazione consistente in una rapa tagliata a lunghe fettine bollite con olio, sale e semi di papavero.
Il cibo era, però, diverso a seconda della classe sociale di appartenenza.
Gli schiavi mangiavano cibo che non variava molto durante l'anno; era sempre costituito da grano, che variava da 4 moggi d'inverno a 4 moggi e mezzo d'estate. Esso veniva chiamato triticum. Agli schiavi spettava una razione giornaliera di vino non molto buono.
Agli schiavi incatenati e ai soldati romani venivano distribuiti o 1 kg e 300 grammi di pane al giorno oppure fichi insieme a 262 litri di vino all'anno; a tale nutrimento si aggiungevano bulbi di piante, cipolle, rape ed altre radici, leguminose e verdure fresche a seconda della stagione.
Anche i contadini allo stato libero avevano lo stesso nutrimento degli schiavi.
La tavola era lo specchio della civiltà e della cultura sia per quanto riguardava la coltivazione del suolo, sia per la trasformazione dei frutti della terra. Cosa mangiavano i Romani? Le fonti di allora (Apicio, Giovenale, Petronio, Columella) ci raccontano i dettagli degli ingredienti e della loro preparazione, compreso il galateo e i riti.
Eccovi alcuni dettagli, ricette e metodologie usati in cucina:

Gli ingredienti
Occorre pensare a una dieta mediterranea priva di alcuni ingredienti arrivati in Europa solo dopo la scoperta dell'America: pomodori, peperoni, patate, riso, granoturco e alcuni tipi di agrumi erano

infatti inesistenti allora. Persino la pasta non esisteva, dato che il grano serviva come legante (amido) e non per fare gli spaghetti o le tagliatelle. Ma carne, pesce, legumi, uova, cereali, formaggi non impedirono a Lucullo, per esempio, di far allestire banchetti di grande qualità e quantità.

Tre pasti giornalieri

Alzatosi dal letto all'alba, l'antico Romano faceva colazione ("ientaculum") con gli avanzi della sera (formaggio, olive, pane, miele), latte fresco e focaccette. Il pasto era sostanzioso.

Intorno a mezzogiorno si faceva un pranzetto ("prandium") veloce, dato che si era al lavoro in città. Spesso si mangiava qualcosa dai venditori ambulanti e, con l'uso delle terme, dopo il bagno. Cibi caldi d'inverno, freschi d'estate.

La cena ("cena") era legata al tramonto del sole e si faceva in presenza di tutta la famiglia un pasto abbondante. Nei tempi antichissimi si mangiava una zuppa di legumi, latte, formaggi, frutta fresca e secca, lardo. In tempi più evoluti, il pane fece il suo debutto e la carne presenziava anche sulle tavole dei più poveri. Quando a cena c'erano ospiti, il pasto era un "convivium", con antipasti ("gustum"), piatti forti ("caput cenae") e dessert ("mensa secunda"). Non mancava il tartufo, il fois gras (ideato da Plinio), le polpette di aragosta, le ostriche. La carne bovina era scarsissima per via dell'utilizzo delle bestie nel lavoro contadino. In compenso, tutta la selvaggina, le rane e le lumache erano cibi sopraffini, come oggi. Sempre presenti, le salse erano l'aggiunta a tutto: pepe, chiodi di garofano, zafferano, senape, semi di finocchio e di anici, bacche di ginepro e alloro, pesce, olio, aceto e vino.

Nei pranzi di notabili i cuochi erano diretti da uno chef ("archimagirus") e gli ospiti arrivavano in tenuta di gala ("vestis cenatoria"), dopo il bagno alle Terme.

La cucina

Era un ambiente piccolo, spesso senza finestra, con un forno per il pane e le focacce, un acquaio e una sorta di fornelli in pietra a legna o carbonella. I cibi venivano cotti in pentole di argilla o bronzo.

La tavola

La sala da pranzo era chiamata "triclinio", il locale più bello della casa, decorato e arredato anche sfarzosamente (marmi, mosaici, affreschi, fontane, vasche con pesci, tavoli con intarsi d'argento e fiori). Nel triclinio si entrava col piede destro e ci si accomodava al proprio posto, un lettino per 3 persone dove mangiare distesi (il popolo mangiava seduto però) come i Greci. Il cibo poteva essere preso da un piatto di portata o servito da uno schiavo in un piatto personale che si teneva con la mano sinistra, appoggiata; con la destra si portava il cibo alla bocca in piccole quantità, attenti a non sporcarsi.

A fine cena, ci si puliva i denti con lo stuzzicadenti ("pinna"), che poteva essere d'argento.

La conservazione dei cibi

Dato il clima mite e, nei mesi estivi, caldo di Roma, il problema della conservazione dei cibi era quotidiano. Le soluzioni erano diverse:

- affumicare, di solito usato per i formaggi;
- deidratare, diffuso su molte cibarie, specie carni;
- spalmare miele, per la frutta fresca;
- metter sotto sale, dopo che Tiberio costruì le "salinae".

Dalla frugalità all'abbondanza

Agli inizi della civiltà di Roma la cucina era certamente frugale. Non bisogna dimenticare che la civiltà romana si sviluppò da un piccolo villaggio di agricoltori. Furono i contatti con la Magna Grecia a far iniziare l'evoluzione di nuove coltivazioni e, quindi, di nuove preparazioni. All'inizio, base dell'alimentazione, erano soprattutto polente, e cereali, primi tra tutti l'orzo, il miglio e poi il farro. Il sale era usato pochissimo perchè bene assai prezioso e costoso e spesso in sostituzione il cereale veniva fatto bollire nell'acqua di mare. La carne era poca, soprattutto di maiale e si preparava nei giorni di festa. Le polente potevano essere arricchite con formaggi, miele oppure uova. Progressivamente, con le conquiste e la possibilità di conoscere i nuovi prodotti dell'agricoltura, in particolare le spezie, la cucina romana si trasformò potendo usufruire di ulteriori ingredienti e preparazioni.

Salse e cottura

Dietologi veri e propri tra i Romani non esistevano, ma ben presto ci si rese conto che gli eccessi alimentari erano fonte di un gran numero di malattie. Così, accanto ai primi trattati di gastronomia, nacquero alcuni rudimentali trattati di dietetica, i cui principi rimasero in voga fino al Medioevo. ed erano ben giustificati, se si pensa che i banchetti del periodo imperiale potevano annoverare fino a cento e più portate. Due le caratteristiche principali nelle preparazioni dei Romani: l'introduzione delle salse, che avevano il compito di "coprire" il gusto dei cibi mal conservati, ma che in seguito divennero elementi distintivi delle ricette; la cottura dei pesci che venivano, bolliti prima di essere fritti o arrostiti. Lentamente il pane sostituì le polente di cereali. Dal pane alla pasticceria, anche se primitiva, il passo fu breve: bastò aggiungere miele, uvetta e noci e nocciole.

Peccati di gola

Quali erano i cibi più ricercati tra gli antichi? Come ai giorni nostri, era la scarsità a decretare il successo di un particolare alimento. Così, anche tra i Greci e i Romani, i tartufi e i funghi erano prelibatezze riservate ai ricchi. Alcune verdure, come gli asparagi o i fichi, erano oggetto di leggi speciali. I Romani impararono le tecniche della conservazione delle carni e della produzione dei salumi che, poichè lavorati con il sale e le spezie, erano beni preziosi, quindi una vera prelibatezza. Tra i prodotti ittici, ostriche e aragoste erano più apprezzate. E, a proposito di salse, una squisitezza che compare in tutti i trattati di cucina era il *garum* o *liquamen,* un condimento ricavato da interiora di pesce impastate con sale e con erbe odorose.

MARCO GAVIO APICIO (I° secolo d.C.)

Gastronomo e scrittore romano dell'età di Augusto e Tiberio, gli è stata attribuita la stesura del nucleo originario del corpus di ricette culinarie sotto il nome di *De re coquinaria,* che possiede anche il titolo alternativo di *De opsoniis et condimentis sive de re culinaria libri decem*, frutto di una stratificazione di redazioni successive.

Nell'opera confluiscono trattati di carattere medico sulla definizione delle proprietà dietetiche dei singoli ingredienti, così come indicazioni rivenienti dalla tradizione gastronomica greca. A parte la curiosità per le abitudini culinarie nella Roma del I secolo, l'opera suscita interesse per l'attenzione che rivolge alla manipolazione delle pietanze e all'elaborazione scenografica delle portate.

Il *De re coquinaria* ci è giunto diviso in dieci libri, alquanto disorganici nella disposizione della materia e difformi nello stile. Nel complesso appare privo di eleganza, alquanto elementare e disseminato di volgarismi attribuibili in parte al compilatore.

Della vita di Apicio si sa ben poco: forse si riferisce a lui Tacito quando nel libro IV degli *Annales* parla di un Apicio ricco e prodigo che conduceva una vita corrotta; a questa nota si aggiunge la notizia fornita da Seneca di un famoso e vizioso buongustaio che si diede la morte perché improvvisamente caduto in miseria.

Considerato il maggiore esperto di gastronomia, oltre alla creazione di piatti fantasiosi, come il “pasticcio di lingue di pappagalli parlatori cosparso di petali di rosa”, a Marco Gavio Apicio si attribuisce l'invenzione della salsa o più esattamente *Esca Apicii* (da cui è derivato il nome del moderno scapece), condimento molto usato nel mondo romano.

Nella storia dell’umanità, la possibilità di procacciarsi il cibo è sempre stata la misura di ogni avvenimento; la paura di morire di fame ha rappresentato, per il genere umano, lo stimolo più potente di ogni modo di agire.

Nei manuali di storia sono ben evidenti le guerre, le carestie, le pestilenze, oltre ai disastri naturali e a quelli provocati; solo la fame rimane nascosta e non riesce mai ad avere lo spazio che si meriterebbe. La fame va solo intuita.
I padroni del cibo dominano sugli affamati e su di loro esercitano il potere di provocare la fame e di soddisfarla.

È fu proprio la paura di morir di fame, così racconta Seneca, che spinse Apicio al suicidio. D’altra parte, avendo sperperato interamente il suo denaro, non era più nelle condizioni di imbandire i “famosi e sontuosi” banchetti.

Il desiderio di soddisfare l’ingordigia dei partecipanti portò Apicio verso la magnificenza e la completezza di una tavola adatta ai nuovi ricchi, ai nuovi nobili e ai potenti nuovi equites. Verso la fine del 1° secolo d. C., epoca in cui si crede sia stato scritto il De Re Coquinaria, la frugalità e la modestia della tavola romana, sembravano sparite per sempre. Non si fa cenno, in questo trattato della cucina romana, di quel Lucio Licinio Lucullo, morto a 57 anni dalla nascita di Cristo. Dopo aver preso parte alla guerra mitridatica con Silla, ed essersi rivelato generale abile e coraggioso sul Tigri e nella conquista delle città armene di Cabira e di Amiso, Lucullo si ritirò in Roma.

Qui visse “Privatim” con sforzo e fasto tutti orientali, coltivando i ciliegi che aveva portato dal Ponto. La sua tavola, per succulenza e magnificenza, è rimasta un ricordo imperituro nell’aggettivo “luculliano” che ancor oggi rivela un piatto o un cibo particolarmente succulento.

Non si fa cenno, nel trattato di Apicio, neppure di Petronio Arbiter Elegantiae, cortigiano di Nerone e autore della famosa Cena di Trimalcione.

Il De Re Coquinaria di Apicio, così come è arrivato fino a noi, venne notevolmente ampliato nel IV secolo d.C. e dalla sua lettura ci accorgiamo quanto sia lontano dalla semplicità di Orazio, dalla frugalità di Virgilio, dalla compostezza di Mecenate, dall’ammirazione per la cucina romana di Marziale, dalla ingenuità di Catullo e dall’erotismo di Properzio.

L’IMPORTANZA DEL CIBO

La tradizione colloca noi Italiani, fra i popoli di questo pianeta che più amano la cultura della buona cucina; ciò è confermato dal fatto che molti dei piatti classici del nostro paese hanno fatto il giro del mondo, conquistandosi una buona fetta della cucina internazionale. Il nostro paese, come ogni altra nazione ha un suo proprio tipo di alimentazione, e di conseguenza il nostro palato è portato a recepire con preferenza determinati sapori rispetto ad altri. Non ci deve stupire, sapere che presso alcuni popoli la carne dei serpenti è considerata un cibo prelibato, che mentre noi condiamo prevalentemente con olio di oliva, nei paesi del nord Europa il principale condimento è il grasso animale e che alcuni popoli si nutrono di insetti come ragni e cavallette. Si deve puntualizzare che in un individuo, il gusto del buono e del cattivo non è una caratteristica innata ma è sviluppato attraverso una serie di fattori che potremmo così suddividere: fattori ambientali, come l'abbondanza di determinati prodotti rispetto ad altri; fattori culturali, quali il passaggio tra le varie generazioni di ricette tradizionali; e fattori di tipo religioso, come ad esempio il divieto di mangiare carne di suino presso i popoli islamici. Quanto sinora detto vale non solo da popolo a popolo ma anche da un tempo all'altro; gia agli inizi del nostro secolo l'alimentazione dei nostri nonni non era la stessa dei giorni d'oggi, sia per la mancanza di alcuni alimenti successivamente importati nel nostro paese sia per la recente creazione di alcuni piatti che corrispondono ad una sempre più crescente richiesta di sapori internazionali.

Prendendo in esame questa diversità di alimentazione attraverso il tempo, immaginiamoci quindi di fare un bel salto indietro nel tempo e di ritrovarci nello stesso luogo da dove siamo partiti, ospiti di un banchetto all'interno di una domus romana. Quali saranno i piatti che ci saranno serviti? Avranno sapori ed aromi a cui siamo abituati oppure resteremo inorriditi soltanto alla loro vista? Sicuramente dipenderà dal tipo di occasione per cui saremo invitati a partecipare alla mensa del nostro ospite; in effetti, pensando all'epoca romana si è portati a pensare erroneamente, che i Romani fossero dediti a continue orge e a monumentali banchetti come vengono descritti quelli di Nerone e di Trimalcione.

In primo luogo occorre puntualizzare che gran parte della popolazione non avendo a disposizione tutte le comodità di cui disponevano le famiglie dei ricchi, per mangiare doveva arrangiarsi e molto spesso i pasti venivano consumati per strada; molto diffuse erano le taverne (caupona) e i venditori ambulanti, i quali vendevano un po di tutto e per lo più olive, pesci in salamoia, pezzetti di carne arrosto, uccelli allo spiedo, polpi in umido, frutta, dolci e formaggio. Di solito il pasto medio di un povero era composto da un pezzo di pane e da piccoli pesci in salamoia accompagnati da un bicchiere d'acqua o di vino tra i più scadenti. I momenti della giornata dediti al soddisfacimento dei bisogni della gola erano in linea di massima tre: il Jentaculum o prima colazione; il prandium, o pranzo di mezza giornata e la cena, ovvero il pranzo di fine giornata che rappresentava il pasto più importante. Partecipando alla cena il romano poteva assaporare i piatti più o meno elaborati, comodamente distesi sul “triclinae” e conversare con i suoi convitati.

Plinio e Marziale ci descrivono l'inizio della cena dopo l'ora ottava in inverno (circa le ore due del pomeriggio) e dopo l'ora nona in estate e aveva fine (a seconda delle proporzioni della cena) prima che fosse notte fonda. Il pasto era consumato in un luogo ben preciso della casa, chiamato triclinium, nome dovuto alla presenza in questa stanza di alcuni letti a tre posti detti “triclinia”, sui quali si stendevano i convitati. I triclinia erano delle superfici in legno o in muratura , leggermente inclinate verso la parte esterna della mensa, sulle quali venivano distesi materassi, coperte e cuscini. I convitati vi prendevano posto, tre per ogni letto, distesi su un fianco, uno accanto all'altro in modo da avere di fronte il tavolo; stavano appoggiati sul gomito sinistro e con il braccio destro portavano i cibi alla bocca. Il primo letto da sinistra verso destra era chiamato summus, il secondo, cioè quello centrale e d'onore era chiamato medium e l'ultimo, quello di destra era l'imus, il posto dove di solito era disteso il padrone di casa. Appena lo schiavo annunciava agli invitati aveva sistemato comodamente i partecipanti alla cena, i servitori (ministratores) iniziavano a portare i piatti, che potevano essere piani (patina o patella) o fondi (catinus), i bicchieri senza

manico o poculum o le coppe e altri strumenti come coltelli, stuzzicadenti ecc. I convitati alle cenae mangiavano con le mani e non utilizzavano le posate; soltanto in caso di pietanze liquide o cremose, erano muniti di cucchiai di varie forme fra i quali i più utilizzati erano la ligula, o cucchiaio classico e la trulla , o mestolo. Proprio in conseguenza del maggiore utilizzo delle mani, alla fine di ogni portata i servi provvedevano al loro lavaggio prima di passare al piatto successivo. Molti convitati usavano portare da casa alcuni tovaglioli che oltre a essere usati come tovaglia, servivano per portare a casa gli avanzi del pasto o i doni (apophoreta) a volte distribuiti dal padrone di casa. La cena iniziava con gli antipasti o gustatio, i quali erano formati da cibi leggeri come le olive, le immancabili uova, porri, funghi, ostriche e varie verdure, accompagnate da vino con miele (mulsum); proseguiva con la cena vera e propria, composta di varie portate, chiamate ferculum. Dopo le libagioni in onore dei Lari la fase conclusiva della cena era formata da dessert e dal rito tradizionale della commissatio, diffusa più frequentemente nei grandi banchetti, che consisteva in una grande bevuta generale di vino sottoposta a regole ferree, durante la quale si assisteva anche a piccoli spettacoli.

IL GARUM

L'arte del saper cucinare non consisteva solo nel saper mascherare l'aspetto di un cibo, ma anche il suo sapore (anche perché i cuochi dell'epoca non disponendo dei moderni frigoriferi dovevano mascherare il sapore un po rancido di alcuni cibi non proprio freschi), questo veniva ottenuto con l'utilizzo di varie salse composte con ingredienti che avevano poco a che vedere con la pietanza principale del piatto; ad esempio l'aggiunta di salse di pesce o di frutta spiaccicata su ricette a base di carne. Fra queste la più importante era il garum (dal greco garon che era la specie di pesce utilizzata) o liquamen, una sorta di salsa ottenuta dalla macerazione sotto sale di interiora di pesce con olio, vino, aceto e pepe; lasciata a riposo per una notte in un recipiente di terracotta e messa all'aperto, al sole, per due o tre mesi, rimescolata ogni tanto in modo da farla fermentare; quando la parte liquida si era ridotta per effetto del sole, si inseriva un cestino, il liquido che filtrava era la parte migliore e cioè il garum, la restante parte, lo scarto, era l'allec, la salsa secondaria. Il garum, avrebbe sicuramente avuto, per i nostri gusti, un odore ed un sapore nauseabondo, anche se questo era già riconosciuto da personaggi dell'epoca, infatti Marziale, per descrivere un certo Papilo, un individuo repellente , in uno dei suoi "Epigrammi" dice: "Unguentum fuerat, quod onyx modo parua gerebat: olfecit postquam Papylus, ecce, garumst."(era un unguento profumato quello contenuto fino a poco fa in un vasetto di onice; dopo che l'ha annusato Papilo, ecco, è garum).

Il garum era di solito un liquido chiaro dall'aspetto dorato, che si conservava bene in anfore e veniva utilizzato per aggiungere un gusto saporito alle pietanze; era presente in quasi tutti i piatti e se saputo d osare, faceva la fortuna di molti cuochi. L'industria del garum era molto sviluppata nel Mediterraneo, quello più pregiato veniva prodotto in Spagna e aveva un prezzo molto elevato, tanto da essere paragonato al più caro dei profumi nonostante il suo acre odore; veniva importato via mare in anfore con tanto di marchio del produttore e di anno di produzione. Una grande produzione veniva effettuata anche nella nostra penisola, di prim'ordine era quello prodotto a Pompei (officina del garum degli Ombricii).

La città di Pompei era una delle maggiori produttrici di garum.

COME SI CURAVANO I NOSTRI AVI

Roma, alle sue origini, mutua le conoscenze mediche da quelle di altri popoli vicini e dalla medicina magica etrusca, forse la più evoluta soprattutto nella fase della prevenzione. Nel terzo secolo a.C. cominciarono ad arrivare medici dalla Grecia e qui ebbero immediata fortuna. Questo suscitò le ire di Marco Porcio Catone (detto il "Censore") il quale pensò ad una congiura dei Greci che per vendicarsi dei conquistatori Romani, volessero ammazzare tutti con la loro medicina per di più facendosi pagare oltre misura. Certo è che mal si poteva opporre la "casalinga" medicina romana, amministrata dal pater familias, che aveva come fulcro delle terapie il vino, l'olio e la lana, e le foglie di cavolo nei casi più gravi! Altra cosa invece erano i medici militari dopo la riforma dell'esercito voluta dall'imperatore Augusto: essi, al contrario di quelli civili, riceveranno una specifica formazione, lavorando in veri e propri ospedali da campo con degli "infermieri" specifici per le varie mansioni, erano arruolati per 16 anni e si specializzavano per la cavalleria (medici alarum), per la fanteria (medicus legionarius e suoi sottoposti) e per la marina (medici triremis). Con la caduta dell'Impero romano si perdono anche le conoscenze terapeutiche tradizionali. Il Medioevo si affaccia con una sorta di "medicina conventuale" che, specie con l'uso delle erbe medicinali e la riscoperta degli antichi testi medici della classicità, sarà alla base della moderna medicina.

- Mens sana in corpore sano. Dieta, moto, ginnastica: questa è la prima regola della medicina romana, basata principalmente su norme igieniche.
- Fermo oppositore della medicina greca, Catone è tra i primi ad occuparsi di vini medicati con speciali erbe toniche o ricostituenti. Ma il più autorevole medico del mondo classico è Gaetano: divulga un vero e proprio ricettario pieno di prescrizioni relative alle diverse malattie e spiegazioni sull'azione farmacologica delle piante.

Pepe nero

Il Pepe Nero (Piper nigrum) è una pianta originaria, probabilmente, dell'India. Il Pepe Nero, Bianco, Verde non deve far pensare a varietà diverse, ma a diversi momenti di maturazione dello stesso frutto. Molto conosciuto fin dall'antichità, costituisce una delle spezie più ricercate e costose; fu per secoli uno dei prodotti che più sostiene il commercio con l'Estremo Oriente. I romani lo usavano nelle ricette più svariate, specialmente in combinazione con miele, noci, latte e persino per aromatizzare il vino. Si racconta che quando erano i goti nel 408 della nostra era assediarono Roma, misero sul piatto delle trattative, insieme all'oro e all'argento, anche 3.000 libbre di pepe. Questa spezia veniva impiegata nel Medioevo anche come merce di scambio al posto della moneta. In medicina sviluppa un'azione antisettica e revulsiva, ma se ne sconsiglia l'utilizzo a causa di non improbabili e non leggeri effetti collaterali.

IL TEMPO DELLE SIGNORIE: LA RINASCITA DELL'ARTE E DELLA CULTURA

Nel corso del XIII secolo la gran parte delle popolazioni, in particolare quelle più povere, stanche delle continue guerre tra i piccoli Comuni, tentarono di soddisfare le necessità più urgenti ipotizzando una "autorità" superiore in grado di porre finalmente termine alle tante discordie.
D'altra parte, già in alcuni grossi Centri, commercianti e banchieri non sentendosi più al sicuro di fronte alle ostilità della grande maggioranza degli abitanti, avevano instaurato un "potere forte" in grado di difendere e tutelare il loro dominio economico. Da qui inziò a propagarsi sul territorio italico la "Signoria", ossia il potere di un Podestà o un Capitano del popolo, al quale veniva affidato il compito di governare in sostituzione della magistratura comunale. Spesso, però, si verificava che la durata del mandato veniva prolungata, fino al punto in cui si giungeva alla proclamazione del Signore a vita.
Detta soluzione che rappresentava una sorta di compromesso tra la vecchia nobiltà feudale e la ricca borghesia cittadina, consentiva al Signore ricco e con un seguito di reparti militari, di imporsi sulle frazionate popolazioni comunali in quanto nobile.
Sta di fatto che, per varie ragioni, il Signore chiamato a gestire la politica interna ed estera, non era sgradito neppure alla plebe alla quale venivano riconosciuti provvedimenti favorevoli di abolizione delle imposte, nonchè "donativi" alle famiglie più povere.
Non solo, le Signorie furono supportate ed accettate anche dal popolo "minuto" e dalle classi più bisognose, in quanto il Signore della Città era in grado di contrastare le famiglie nobili più riottose, imponendo la pacificazione.
Una Signoria quanto mai potente e capeggiata da Ezzelino da Romano, dominava sulle Città di Treviso, Padova, Vicenza e Verona, oltre a diverse comunità minori, mentre a Ferrara si era imposta la Signoria degli Este che ampliò il proprio dominio anche su Modena e Reggio.
Nel centro della Valle Padana si diffuse la Signoria dei Pallavicino, nobili imparentati con gli Este e signori di Cremona, Pavia, Piacenza, Parma, Novara ed altre città minori; nonostante ciò il loro dominio si disgregò abbastanza rapidamente. La Signoria che si costituì a Milano era invece destinata a durare molto più a lungo: nel 1240, viene eletto capitano e difensore del popolo il nobile Pagano Della Torre, con l'ordine di combattere contro i magnati che scaricavano tutto il peso delle imposte sui ceti più deboli. Il casato dei Della Torre governerà Milano fino al 1277, quando i nobili capitanati dall'arcivescovo Ottone Visconti, riuscirono a sconfiggerli nella battaglia di Desio. L'arcivescovo vincitore, pur essendo a capo della fazione nobiliare, seppe farsi apprezzare anche dalla parte più povera della popolazione milanese per la sua moderazione e la sua saggezza, consentendo alla Signoria dei Visconti di dominare Milano per circa due secoli.

IL GENIO DI LEONARDO: LA VITA E LE OPERE

Leonardo nasce il 15 Aprile 1452 a Vinci, vicino Firenze, dalla relazione tra il notaio fiorentino Ser Pietro e Caterina di Vinci. Pochi mesi più tardi suo padre sposa una ragazza fiorentina di 16 anni e sua madre un pasticcere di Vinci in pensione di nome Accattabriga. Leonardo cresce frequentando entrambe le famiglie, ma è grazie al "goloso" Accattabriga che inizia a conoscere i dolciumi, nonché i segreti dell'arte culinaria.

Nelle campagne intorno a Vinci, Leonardo cominciò ad essere affascinato dalla natura, seguendo il volo degli uccelli, il funzionamento dei mulini. Ma ben presto la famiglia di Ser Piero, dopo la morte del padre, si trasferì a Firenze dove il giovane Leonardo cominciò la carriera notarile, ma con scarso successo; infatti in quel periodo Firenze era un cantiere a cielo aperto, ovunque venivano avviate opere architettoniche e artistiche, ed egli era incuriosito da ciò che succedeva nelle botteghe d'arte. Ser Piero decise così di introdurre il figlio in una delle botteghe più conosciute dell'epoca: quella del Verrocchio. Qui vi restò per otto anni. Per le sue spiccate doti pittoriche, già nel 1472 faceva parte della Compagnia dei Pittori. In quel periodo collaborò attivamente alle opere del maestro.

Il 1482 segna, per Leonardo, l'inizio di una serie di viaggi, che lo portarono a visitare molte corti dell'Italia fino a quella del Re di Francia Luigi XII. Il soggiorno presso la corte di Ludovico Sforza, dove si presentò come ingegnere, architetto, scultore, pittore e cantore, si protrasse fino al 1499. Proprio in questo periodo, Leonardo, dipinse alcune tra le sue opere più famose: l'Ultima Cena e la Vergine delle Rocce. Inoltre intensificò gli studi sulle macchine, sull'architettura, sull'idraulica, sull'urbanistica e sull'anatomia, trascorrendo notti intere nelle stanze mortuarie degli ospedali. Dopo la caduta del ducato, seguirono peregrinazioni che lo portarono a Mantova e Venezia. L'anno seguente fu di nuovo a Firenze ed in seguito al servizio di Cesare Borgia con l'incarico di ingegnere militare.

Leonardo, genio dell'arte e della scienza, per la mancanza di studi adeguati non riuscì mai a diventare un letterato. Di fatti la sua ortografia è assolutamente personale e la sintassi alquanto contorta. In uno stile che non può essere definito "bello"; amava, inoltre, raccontare "storielle", da Lui definite "facezie", che non erano destinate alla pubblicazione, ma semplici appunti ad uso personale. Quando Leonardo è nato, le Grazie hanno messo nella sua culla tutto: egli era alto, bello, affascinante, intelligente e prestante; dotato, altresì, di grande ingegno e portato per le arti. Fu pittore, scultore, ingegnere, architetto, scienziato, inventore, musicista e da ultimo scrittore. Studiò l'anatomia umana e, persino, il volo degli uccelli, ma era anche un brillante conversatore. Di certo sappiamo che i suoi "scritti" circolarono per tutta l'Europa per secoli e che diversi scienziati fecero propri i suoi studi senza rendergli alcun merito. Per completare, quest'uomo ha scoperto e inventato di tutto, dalla bicicletta al sommergibile, dallo scafandro da palombaro al carro armato, dalla mitragliatrice al paracadute.

Tra il 1503 e il 1505 tornò di nuovo a Firenze e cominciò la sua opera più famosa: la Gioconda. Nel 1506 fu nuovamente a Milano dove si dedicò a tempo pieno a studi biologici e fisici, ricerche anatomiche, idrologiche, geofisiche e matematiche, nonché sperimentazioni scientifiche. Questi studi continuarono anche durante la sua permanenza a Roma. Nel 1517 Francesco I, figlio del Re di Francia, che ne apprezzava l'alto talento, lo volle alla sua corte. Qui passo gli ultimi anni della sua vita. Morì a Cloux il 2 Maggio 1519 all'età di 67 anni e fu sepolto nella Chiesa di Saint-Florentin in Amboise.

Le opere

 Madonna Dreyfus 1469 circa	 ***Annunciazione*** 1472-1475	 ***Madonna del Garofano*** 1473 circa
 Ritratto di Ginevra de' Benci 1474 circa	 ***Battesimo di Cristo*** 1475-1478	 ***Annunciazione 598*** 1478-1480
 Madonna Benois 1478-1482	 ***San Girolamo*** 1480 circa	 ***Adorazione dei Magi*** 1481-1482
 Vergine delle Rocce (prima versione) 1483-1486	 ***Ritratto di musico*** 1485 circa	 ***Dama con l'ermellino*** 1488-1490
 Belle Ferronnière 1490-1495 circa	 ***Madonna Litta*** 1490 circa	 ***Vergine delle Rocce*** (seconda versione) 1494-1508

 Ultima Cena 1494-1498	 ***Ritratto di una Sforza*** ("***Bella principessa***") 1495 circa	 ***Ritratti dei duchi di Milano con i figli*** 1497
 Intrecci vegetali con frutti e monocromi di radici e rocce 1498 circa	 ***Salvator mundi*** 1493 circa	 ***Ritratto di Isabella d'Este*** 1500 circa
 Madonna dei Fusi 1501 circa	 ***Madonna dei Fusi*** 1501 circa	 ***Cartone di sant'Anna*** 1501-1505 circa
 Gioconda 1503-1514	 ***Scapigliata*** 1508 circa	 ***San Giovanni Battista*** 1508-1513

LEONARDO DA VINCI UNA PASSIONE INCONDIZIONATA PER LA CUCINA

Molti di noi non sanno che Leonardo Da Vinci ha avuto in vita una grande passione per la cucina. Vegetariano, innovatore, sperimentatore in questo campo come in mille altri, Leonardo fu per più di trent'anni un Gran Maestro di feste e banchetti alla corte degli Sforza, a Milano. Ma prima, a Firenze, da giovanissimo lavorava la sera come cameriere per arrotondare il salario. Non solo, insieme al Botticelli aprì una taverna con insegna "Le tre rane di Sandro e Leonardo" nella quale, per illustrare i piatti preparati, l'informazione sulle pietanze offerte ai clienti veniva trascritta personalmente da Sandro Botticelli, amico del cuore, nonché socio.

Siamo a Firenze in pieno Rinascimento e, narrano le cronache, che all'epoca i piatti per la maggiore erano capretto bollito, carciofi, rognone di agnello, cetrioli e carote, ma anche la specialità della casa "ranocchie fritte". Per la verità l'iniziativa non ebbe il successo atteso, forse perché troppo all'avanguardia a quei tempi; sta di fatto che i due "Osti" ben presto tornarono ad occuparsi di arte e di creatività.

Va aggiunto che, per il grande Leonardo, non si trattava della sua prima esperienza nel settore in quanto, già diciassettenne, aveva iniziato a lavorare come garzone alle "Tre lumache", una taverna nei pressi di Ponte Vecchio dove allora, al posto delle attuali oreficerie, erano ubicate le tante botteghe di macelleria. Le testimonianze raccolte aggiungono che, a causa della improvvisa morte di tre cuochi, il proprietario del locale promosse sul campo il "genio toscano" da cameriere a capocuoco; occasione quanto mai propizia per Leonardo che subito cercò di "civilizzare" le pietanze preparate riducendo le porzioni da servire, disponendole altresì sul piatto in maniera coreografica, anticipando di fatto, anche se incompreso, la nouvelle cuisine. Ma la clientela, abituata alle abbuffate, si rifiutò di accettare razioni talmente limitate; prevalse, allora, il generale malcontento, motivo per cui Leonardo si vide costretto a interrompere l'attività.

Tuttavia, il buon gusto e la raffinatezza per la tavola del sommo artista non sfuggirono all'attenzione della nobile famiglia Sforza che lo chiamarono a corte per curare "l'allestimento" dei banchetti. E fu proprio nelle cucine del Castello Sforzesco che Leonardo, gran maestro di feste, riuscì ad esprimere il meglio di se stesso, facendo ricorso alla "tecnologia avanzata", con lo scopo di migliorare la preparazione delle pietanze, ma anche di facilitare il lavoro spesso pesante del personale. Studiò, infatti, come rendere costanti le fonti di calore; inventò macchinari per poter tritare e affettare cibi e ingredienti vari; predispose appositi accorgimenti per eliminare cattivi odori e fumo; costruì un particolare apparecchio per automatizzare l'arrosto e tante altre "macchine", ancora oggi indispensabili in cucina, come il cavatappi, l'affettatrice e il trita aglio.
Purtroppo, forse per via dei tanti macchinari presenti, anche questa volta il successo tanto sperato non arrivò; anzi la soggezione creata tra i commensali e gli invitati comportò di conseguenza la dispensa dall'incaricato di direttore di sala.

Ultima considerazione: Leonardo, così grande e così famoso per aver dedicato la sua vita alla pittura ed ai progetti di fortificazione, si è anche occupato di cucina e di modelli alimentari. Detti suggerimenti sono stati ricostruiti nel suo "Codex Romanoff", una sorta di excursus sulle bizzarrie delle pietanze Risorgimentali, ma anche una miscellanea di ricette, non tutte appetibili ai nostri giorni. Un documento davvero ironico e divertente.

IL CODICE ROMANOFF

Nota introduttiva

Gli appunti culinari di Leonardo, riuniti a formare il Codex Romanoff, comprendono piatti e pietanze molto diffuse a quel tempo. sembra quasi che egli abbia preso nota casualmente delle cose che gli interessavano. Queste ricette non sono di sua invenzione, eccezion fatta per quelle usate per continuare a difendere la cause persa della sua nouvelle cuisine. Tuttavia nelle osservazioni sull'arte di cucinare e di mangiare, nonchè nei cambiamenti approntati alla sua cucina, si mostra più creativo. La cucina milanese – e quella italiana in genere – degli anni in cui Leonardo scrisse i suoi appunti (la maggior parte dei quali risalgono agli anni tra il 1481 e il 1500) era a dir poco terribile. Il tempo delle allodole, delle uova di struzzo strapazzate, del maiale stufato con salsicce e dei tordi freschi, i giorni della fastosa cucina dell'antica Roma sono ormai lontani. Ora la cucina è gotica, ossia introdotta in Italia dai Goti. Il ricco mangia carne a volontà, il povero mangia polenta o semplici zuppe di semola. Tutto è molto pepato, anzi speziato (polenta compresa). Si fa un largo utilizzo di ogni tipo di verdura – tranne patate, pomodori e tutti gli altri ortaggi appena scoperti nel Nuovo Mondo, che non entreranno nelle cucine della gente comune prima del XVII secolo. Si usano sale, pepe e spezie, ci sono i formaggi, il pane (benché quelle sia una vera rarità), per dolcificare si usa come sempre il miele, non lo zucchero (anche se la canna da zucchero cresce in Sicilia). Il vino è sempre miscelato con acqua o miele, oppure con entrambi. Bere acqua fresca può essere difficile, poiché dipende dagli acquedotti o dai pozzi. L'acquavite è utilizzata per curare gli appestati, e viene distillata e distribuita dagli speziali. Non esistono tè, caffè o cioccolato. Gli utensili più comuni in cucina sono il pestello e il mortaio – tutta la carne, il pesce e il pollame vengono schiacciati e ridotti a una sorta di patè, messi in una casseruola e mischiati con miele e riso (per farli durare più a lungo). Le pietanze sono servite su taglieri – o anche su fette di pane che possono poi essere mangiate o, nelle case dei ricchi, date ai cani o ai poveri. Il povero mangia una sola volta al giorno, a mezzogiorno. Il ricco fa un piccolo pasto tra le nove e le dieci del mattino e poi uno più sostanzioso nel primo pomeriggio. Il dato positivo è che, essendo lo storione il pesce più diffuso nel Mediterraneo, al povero non manca mai il caviale.

Non bisogna dimenticare la carica che Leonardo ricopre all'epoca in cui prende questi appunti – Gran Maestro di feste e banchetti alla corte degli Sforza – e il punto di vista privilegiato dovuto al suo soggiorno in una ricca dimora. Non stupiamoci quindi se il caviale è un piatto "comune". Leonardo lo apprezza meno della polenta.

I personaggi principali cui si riferisce Leonardo sono:

- "Il mio Signore Ludovico", Ludovico Sforza detto il Moro, governatore di Milano e patrono di Leonardo dal 1481 al 1499, nominato duca di Milano in seguito alla morte dell'inefficiente fratello minore Giancarlo, nel 1493.
- "La mia Signora Beatrice", Beatrice D'Este divenuta moglie del Moro nel 1493.
- Salai, servo e pupillo di Leonardo a partire dal 1490 (il cui vero nome era Gian Giacomo Caprotti di Oreno).
- Battista, cuoca di Leonardo.

UN ALIMENTAZIONE SCELTA E BILANCIATA

L'uomo non può sopravvivere cibandosi di un solo alimento, e non potrebbe vivere in un luogo dove vi fosse soltanto quell'unico alimento; non un solo tipo di grano, né di bacca, né un solo tipo di carne e nemmeno il latte di un unico animale. L'uomo non potrebbe sopravvivere neanche cibandosi di due soli alimenti. Ci sono però tre alimenti che, non potendo averne altri, sarebbero sufficienti: la polenta, le olive e le zampe di rana. Dovrebbero essere consumati seguendo questa proporzione:

sette decimi di polenta
due decimi di olive
due decimi di zampe di rana

Il mio amico Benedetto Garvi, col quale ho discusso di queste dosi nel corso di molti pomeriggi, ha messo tale dieta per sei mesi, finchè sfortunatamente non è morto.

LA CONSERVAZIONE DEI CIBI

Ho riflettuto molto su come poter conservare il cibo, le rane in modo particolare. Specialmente da quanto ho udito di un certo Leone Buillarotti del lago Trasimeno, il quale ogni anno raggruppa centinaia delle sue rane in un punto del lago, proprio mentre sta per gelare, e in questo modo, segando il ghiaccio in cui esse sono congelate, può mangiare rane fresche pure in inverno – anche se sostiene che si possano mangiare solo le zampe, e la parte più buona delle zampe sono sicuramente le dita. Così dal lago Trasimeno in giù, fino a Roma compresa, le dita di rana surgelata di Leone Buillarotti sono di gran lunga il piatto più agognato dell'inverno. Leone Buillarotti dice anche che, prima di essere mangiate, le zampe devono essere pelate e cotte al vapore, poi leggermente marinate in un composto a base di basilico, aglio e acqua di broccoli; solo allora, avverte, le dita possono essere consumate. Secondo lui trenta-quaranta dita di rana rappresentano la porzione sufficiente per un nobile, gli altri si accontentino del resto delle zampe. Sostiene anche che con gli avanzi si può fare un tortino e darlo da mangiare al bestiame, benché io abbia sentito parlare di tortini di rana che emanano un profumo intenso e delizioso, che vengono modellati a forma di rana e utilizzati come decorazione durante i banchetti nuziali dei contadini pugliesi. Ora sto pensando a come usare il metodo di Leone Buillarotti per conservare i broccoletti, il manzo e gli altri cibi. Dovrei forse coprire la superficie di un lago ghiacciato con mucche morte e broccoli, e come l'acqua attorno a loro si solidifica dovrei fare dei blocchi singoli e trasportarli in grotte sotterranee per tenerli al sicuro, così chi ama i broccoletti poterebbe mangiarne in ogni momento dell'anno, compresi quei mesi in cui i broccoletti non crescono nei campi, e chi ama la carne di mucca potrebbe mangiarne senza l'inconveniente di dover aspettare la prossima macellazione. Il vantaggio di poter conservare le rane e gli altri cibi consiste proprio nel non dover più dipendere dalle stagioni.

LE PROPRIETA' MEDICAMENTOSE DI ALCUNE ERBE

ANICE, dona un alito profumato e un buon odore, e la forza dei suoi vapori aiuta a curare il mal di testa.

CUMINO, che dà un colorito pallido, può essere tranquillamente consumato da solo o con la polenta della vedova che voglia simulare dolore nei mesi successivi alla morte del marito. È utile anche contro la dissenteria.

MENTA, è ottima per aumentare l'appetito sessuale e per ritrovare il vigore perduto. Per questa ragione nei tempi antichi era proibita ai militari in partenza per missioni in terre straniere: in questo modo sarebbero rimasti casti e si sarebbero concentrati sulla battaglia. È utile anche per i morsi dei cani affetti da rabbia.

PAPAVERI, i peduncoli del papavero bianco, triturati e bevuti col vino, sono la cura prescritta dai fisiologi a chi è affetto da elefantiasi. Riduce sia i gonfiori sia i dolori. Il succo di papavero rosso è raccomandato a chi soffre di eccessiva ansia, ed è sempre indicato per chi soffre di grave insonnia.

CORIANDOLO, i semi del coriandolo miscelati con miele e succo d'uva, o aceto e zucchero, aiutano ad annullare l'effetto degli insani vapori che salgono alla testa di chi beve troppo vino. Ho sentito dire anche che un seme di coriandolo triturato e ingerito da una donna, le farà cessare il ciclo mestruale per un giorno, due semi per due giorni, e così via.

SEDANO, i gambi dovrebbero essere consumati da chi crede di essere stato avvelenato dalla moglie. (Ma sono praticamente inutili contro i morsi di serpente).

TIMO, un telo inzuppato nel timo cotto nell'aceto e messo sulle tempie cura il mal di testa.

SALVIA, è ottima per la paralisi e utile contro i morsi di serpente. Inoltre, se ce la strofini sopra, aiuta a preservare i denti.

MIRTILLO, l'effetto delle piccole bacche di mirtillo lasciate a mollo in una terrina colma d'aceto è ristoratore per chi è affaticato dal lavoro pesante; per trarne completo giovamento non si deve bere ma sedercisi sopra. Inoltre è dimostrato che una coroncina di mirtilli indossata sulla testa protegge sia dal caldo soffocante sia dal freddo intenso, e se non hai abbastanza mirtilli per fare una corona intera, saranno sufficienti due rametti fissati dietro le orecchie. Si dice, infine, che l'odore dei mirtilli bruciati scacci le mosche.

BASILICO, in dosi eccessive è pericoloso per lo stomaco, dannoso alla vista, al fegato, e col tempo conduce alla pazzia. Tuttavia una piccola quantità unita a vino e aceto è piuttosto utile contro le punture di scorpione (ma se stavi mangiando basilico già prima del morso dello scorpione non c'è proprio speranza di salvarti).

RUCHETTA, quest'erba piccante, se consumata con la lattuga, stimola in modo incredibile l'appetito sessuale. Cotta nell'acqua con l'ossobuco è molto efficace contro i morsi di scorpione.

BARBAFORTE, sebbene sia piccante come la ruchetta, quest'erba ha un effetto negativo su tutto ciò che concerne la sfera sessuale. Presa con moderazione funge da purga e può essere strofinata sulla testa per dare sollievo ai pruriti.

RUTA, se si tratta della ruta che cresce attorno a un albero di fico – che è la qualità migliore – allora è una vera amica per il tuo stomaco e può essere usata come lassativo. La ruta che non cresce attorno ai fichi può dare comunque sollievo alle persone morse dai ragni.

TIMO, assunto liberamente col cibo è ottimo contro la vista annebbiata; triturato col miele scioglie il catarro; nella polenta è curativo per la sciatica; e se sparso sul pavimento tiene lontani i vermi.

ORIGANO, un infuso preparato con acqua calda calma i crampi allo stomaco e aiuta la digestione. Aggiunto al vino è un antidoto al veleno di ragni e scorpioni.

ERBA GATTA, è tanto piccante da essere una delle erbe più efficaci. Scioglie il muco dal naso e dal petto, ammorbidisce il fegato, allevia la malinconia e aiuta a espellere i calcoli. Può anche essere usata per allontanare i serpenti.

MAGGIORANA, bollita nell'acqua e annusata, libera le narici e fa dimenticare gli impulsi della gola. Amalgamata con vino e strutto può essere spalmata sopra i morsi di scorpione.

CERFOGLIO, triturato e bevuto col vino allevia i dolori alle gambe; miscelato nell'aceto scioglie il catarro, fa espellere la tenia e distrugge i vermi intestinali; se unito a cera d'api e strutto può essere spalmato sulla nuca per alleviare il mal d'orecchie.

CRESCIONE D'ACQUA, molto efficace contro gli insetti che pungono, come api e vespe. Inoltre è ottimo contro mal di testa, nausea, singhiozzo e dissenteria.

TRIFOGLIO, triturati, i semi e le foglie di quest'erba tanto amara sono efficacissimi contro serpenti e dolori al petto a agli arti. Unita alla polenta e fritta nell'olio diventa un ottimo primo piatto per i bambini, e aiuta anche a eliminare i vermi intestinali.

ISSOPO, triturato e fritto nell'olio curerà il prurito causato dalle punture dei parassiti. Mischiato a fichi, miele, sale e cumino, fa passare il mal di pancia. Ingerito da solo è molto pericoloso.

PREZZEMOLO, i semi sono efficaci contro la dissenteria. L'infuso ottenuto dalle foglie, unito a zucchero e vino, è un ottimo diuretico. Le radici cotte nel vino elimineranno calcoli biliari, mal di schiena, dolori articolari. L'erba in sé è anche nemica degli scorpioni, e può essere usata come antidoto contro i morsi dei cani affetti da rabbia. L'amico Paulo Mordecani dice che gli effetti sulla sessualità sono negativi.

OSSERVAZIONI SULLE VERDURE

FAVE
Gli antichi credevano che le fave nel baccello fossero le anime dei defunti, e per questo si guardavano bene dal mangiarle. Non è certo questo il motivo per cui io le evito, ma perché ho scoperto che stimolano la lussuria, causano insonnia e gonfiano l'addome provocando l'aria.

LENTICCHIE
L'unico modo per evitare che facciano male alla bile è cuocerle due volte: butta via l'acqua dove hanno bollito la prima volta, poi aggiungi aceto ed erbe all'acqua della seconda bollitura. Anche così comunque, le lenticchie non fanno bene all'addome, al cervello, né alla vista.

PISELLI
I piselli sono meno dannosi dei fagioli, ma evita di mangiarne troppi. Eccedere coni piselli può portare alla pazzia.

CECI
L'acqua in cui metti a mollo i ceci può essere usata per purificare i reni, polverizzare i calcoli, calmare i bruciori di stomaco.

PORRI
Alcuni ritengono che i porri siano afrodisiaci e che quindi dovrebbero essere mangiati la prima notte di nozze. Altri dicono che i porri facciano passare la sbornia. Altri ancora sostengono che i porri siano un eccellente lassativo. Può anche essere vero, ma per me mangiare porri è sbagliato. Fanno venire mal di testa, guastano genti e gengive, e sono dannosi per la vita. Sono perciò molto determinato a non mangiarne più.

CIPOLLE
Il modo giusto (che sembra ormai dimenticato da tutti) di preparare una cipolla è di farla cuocere sotto la cenere o la brace; poi, una volta raffreddatasi, bisogna tagliarla a fettine sottili e condirla con sale, olio, aceto, e succo d'uva o di pere. (Ma c'è anche chi aggiunge un po' di pepe e di cannella). Mangiare troppe cipolle ti farà sentire la testa pesante, ti danneggerà la memoria, ti farà venire sonno e l'alito cattivo (l'unica soluzione è masticare una barbabietola). Se spalmi una poltiglia di cipolle sopra le emorroidi, esse guariranno.

AGLIO
L'aglio cotto insieme ai fagioli fa passare la tosse e l'asma. L'aglio triturato e lasciato in giro per la stanza terrà lontani serpenti, scorpioni e altri animali indesiderati.

RAPE
Alcuni affermano non ci sia nulla più di nocivo della rape, che provocano gonfiori di stomaco, costipazione, grande irritabilità. Dimenticano, forse, che una rapa arrosto se mischiata con grasso di maiale, ridotta in pasta e spalmata sui piedi, cura tutte le vesciche. Dimenticano anche, forse, che bevendo l'acqua in cui hanno bollito le rape si guarisce della grotta. Inoltre, un purè di rape lesse è il piatto preferito dal mio Sire Lodovico.

CARDI
Come alcuni sostengono non esserci nulla di più nocivo delle rape, altri affermano che non debba passare giorno senza che si mangi un cardo. Tuttavia non specificano quale parte. Non oso immaginare.

FAGIOLI
Provocano poche complicazioni.

CETRIOLO
I semi del cetriolo bianco, aggiunti al vino dolce, sono spesso utili alle donne con gonfiori. Ma in altri casi essi causano solo malumore e febbre. Se ti consigliano di mangiare un cetriolo, mangia pure un cetriolo, ma senza buccia né semi, magari condito con un po' di sale, olio e aceto.

LUPINI
Una volta sbucciati, falli affumicare vicino al fuoco per mezza giornata, poi spezzettali e mettili nella pentola a bollire. Se sono troppo amari è meglio non mangiarli, ma possono essere strofinati sullo stomaco dei bambini per combattere i vermi intestinali.
FINOCCHIO
C'è poco da dire sui finocchi, ma per chi non li trova abbastanza dolci questo è il mio consiglio: quando si avvicina l'inverno stendere i gambi sul terreno, poi copriteli col letame delle scuderie, e vedrete che l'anno successivo saranno più dolci. Ho sentito dire di intere famiglie morte per aver mangiato finocchi amari, e credo proprio che questa sia una precauzione ragionevole.

ZUCCA
In estate, quando è ancora giovane e tenera, prima di trasformarsi nell'orribile cosa mostruosa e obesa che può diventare (ne ho vista una coi miei occhi che misurava ben nove piedi), dovrebbe essere pelata e tagliata a fette lunghe da lasciar seccare al sole per poi essere mangiate o usate come decorazione durante l'inverno.

FIORI DI SAMBUCO
I fiori del sambuco sono ottimi soprattutto per chi soffre di idropisia. La bacca, con la quale combattiamo i capelli bianchi, se cotta è efficacissima contro i morsi di serpente. E l'acqua usata per far bollire le foglie può essere spruzzata in casa per tenere lontane le mosche.

SPINACI, ZUCCHINE, BARBABIETOLE, CAVOLFIORI, FUNGHI, TARTUFI E VIOLETTE
Di questi vegetali ho in programma di scrivere fra un po' di tempo.

LE CONOSCENZE MEDICHE NELL'ALTO MEDIOEVO

Nell'alto medioevo, la conoscenza medica si basava principalmente sui testi greci e romani, conservati nei monasteri. Non solo: nell'ottica della carità evangelica nacquero gli ospedali, in un primo tempo intesi come luoghi di accoglienza per poveri, pellegrini, ammalati, vecchi, neonati o infanzia abbandonata; poi come strutture dedicate alla cura delle malattie, soprattutto con prodotti erboristici. Questa forma di aiuto al prossimo, chiamata spesso "medicina monastica", era considerata come parte del dovere religioso. La Regola di San Benedetto stabiliva che prima di tutto si doveva porre attenzione ai malati, che dovevano essere serviti in verità, come Cristo. Così tutti i monasteri, sia maschili che femminili, si dotarono di un'infermeria, nella quale cominciarono ad essere accolti pure pazienti secolari. Non a caso, quasi la metà degli ospedali nell'Europa medioevale era direttamente affiliata ad un monastero o ad altre istituzioni religiose. Nacquero anche strutture laiche ad imitazione di quelle religiose, con precise regole di condotta che prevedevano servizi di culto e di carità nella loro routine quotidiana. In questo ambito, nel secolo IX, nasce e prende forma la Scuola Medica Salernitana: è la prima scuola laica dell'Occidente, ed ospita studenti e medici di ogni nazione, fra cui molti ebrei; legata inizialmente alla scuola greca, subisce l'influsso arabo, quando Costantino l'Africano traduce dall'arabo i testi di Galeno e Ippocrate, i più studiati della scuola.

A TAVOLA NEL RISORGIMENTO
AVVENIMENTI - PASSIONI - RICETTE

I MACCHERONI E GLI SPAGHETTI AL POMODORO "DEI MILLE"
I PRANZI PER LO STATUTO
I TRATTATI FIRMATI IN PUNTA DI FORCHETTA
LE ZUPPE VALDESI PER FESTEGGIARE LA LIBERTA'

CAVOUR

Camillo Benso Conte di Cavour nato a Torino il 10 agosto 1810 e deceduto il 6 giugno 1861. Presidente del Consiglio dei Ministri del Regno d'Italia è stato uno dei protagonisti del Risorgimento italiano; figura peraltro discussa, da alcuni esaltata da altri non molto amata. Famoso per la sua dedizione e il suo lavoro, fin da giovane oltre a coltivare la passione per la politica amava anche la buona tavola. In economia promosse il libero scambio, i grandi

investimenti industriali (soprattutto in campo ferroviario) e la cooperazione fra pubblico e privato. In politica sostenne la promulgazione e la difesa dello Statuto Albertino. Capo della cosiddetta Destra storica, siglò un accordo con la Sinistra di Urbano Rattazzi per realizzare riforme senza l'appoggio delle ali estreme del Parlamento.

Contrastò apertamente le idee repubblicane di Giuseppe Mazzini e spesso si trovò in urto con Giuseppe Garibaldi della cui azione temeva il potenziale rivoluzionario. In politica estera coltivò con abilità l'amicizia con la Francia grazie alla quale, con la seconda guerra di indipendenza, ottenne l'espansione territoriale del Piemonte in Lombardia.

Benché non avesse un disegno di unità nazionale preordinato, riuscì con successo a gestire gli eventi (annessioni del Granducato di Toscana, dei ducati di Modena e Parma e del Regno delle Due Sicilie) che portarono alla formazione del Regno d'Italia.

Il padre in una lettera indirizzata alla moglie, così lo descrive.
"Nostro figlio è un curioso tipo. Anzitutto onora sempre la mensa: grossa scodella di zuppa, due belle cotolette, un piatto di lesso, un beccaccino, riso, patate, fagiolini, uva e caffè, dopodiché recitava parecchi canti di Dante e le canzoni del Petrarca. Anche se gli storici riportano che il piatto preferito da Cavour fosse un riso semplice condito con buon burro e parmigiano e accanto delle uova frittellate, con pancetta finemente affettata, tutto il preparato veniva passato in forno per alcuni minuti e irrorato con sugo di arrosto ristretto. Naturalmente abbinato ad un'ottima bottiglia di Barolo, magari della sua cantina.
Di sottile e fine intelligenza amava ripetere a tavola che per avere successo in politica bisognava avere invitati a pranzo, perchè "cattura più amici la mensa che la mente". Desiderava talmente il buon cibo e la buona tavola che la sera del 29 aprile 1859, quando respinse l'ultimatum dell'Austria che intimava al Piemonte di smobilitare, dopo aver dato le ultime indicazioni al generale Govone e firmato il proclama di guerra, il Conte avrebbe detto: "oggi abbiamo fatto la storia e adesso andiamo a mangiare". E tra un pasto e l'altro preferiva conversare accompagnando le parole con gesti che raccoglievano dai vassoi paste secche, fragranti e profumate, bevendo per finire il "bicerin", storica bevanda calda e analcolica tipica di Torino Città.
Del famoso statista si diceva: parla francese, pensa italiano, mangia piemontese.

LE RICETTE

BAGNA CAUDA
Ingredienti 400 gr olio 300 gr acciughe sotto sale 6 spicchi aglio latte q.b. Procedimento Pulire le acciughe e diliscare. Pulire l'aglio, togliere il germoglio interno, la parte verdeggiante, e metterlo a bollire in un pentolino con il latte. Quando l'aglio sarà cotto buttare il latte. Schiacciare gli spicchi con una forchetta. In una terrina mettere 300 gr di olio di oliva extravergine. Scaldare e far sciogliere dentro 400 gr di acciughe dissalate e diliscate. Aggiungere l'aglio e far sciogliere ancora un poco girando lentamente. La consistenza deve essere quella di una crema. Passare la salsa con uno sbattitore ad immersione, aggiungere, con il fornello al minimo, l'olio quanto basta a far diventare cremosa la salsa. La bagna cauda deve essere servita calda in tavola possibilmente con gli appositi fornelletti, insieme alle verdure precedentemente nettate pulite. Verdure crude: cardi, peperoni, cavolo verza, topinambur Verdure cotte: peperoni, barbabietole, patate, cavolfiore, carote, cipolle. E' usanza comune terminare la bagna cauda strapazzando qualche uovo fresco negli ultimi residui di salsa contenuti nel diàn.

BRASATO AL BAROLO
Ingredienti 1 girello di manzo 50 di lardo 100 g di burro 1 bottiglia di Barolo 1/2 bicchiere di Brandy 2 carote 2 coste di sedano 1 cipolla 3 chiodi di garofano 1 spicchio d'aglio 4-5 grani di pepe nero un pizzico di noce moscata un cucchiaio di farina bianca sale. Procedimento Macerare la

carne in un ampio recipiente coprendola completamente con il vino le varie spezie chiodi di garofano, pepe in grani, noce moscata, e tagliare in piccole parti le carote, sedano, cipolla, aglio, lasciare riposare la carne per 24 ore. Sgocciolare la carne e asciugarla nella farina. Mettere la carne in una pentola dove sciogliere il burro, far rosolare bene da tutte le parti, bagnare con mezzo bicchiere di brandy attendere che evapori completamente. Versare il vino con le spezie e le verdure, cuocere il brasato al Barolo per almeno 1 ora girandolo di tanto in tanto. A cottura ultimata ritirare la carne, affettarla, metterla su un piatto di servizio riscaldato, ricoprirla con la salsa passata al setaccio fine, servire caldo.

Pasticcio di riso alla moda

2 bicchieri di riso; 3 pomodori; 2 uova, parmigiano

Preparazione: lessare il riso, scolarlo bene e condirlo con burro e parmigiano. Prendere i pomodori ben maturi, tagliarli a cubetti, saltarli in padella e amalgamarli al riso. Nel frattempo friggere le uova, salarle, peparle, e poi adagiarle sul riso che avrete messo in una teglia da forno. Passare la pietanza a gratinare. Presentare il pasticcio tiepido, spolverato con abbondante parmigiano.

I TRATTATI FIRMATI IN PUNTA DI FORCHETTA

Cavour, sulla scorta di quanto aveva insegnato il grande Charles Dè Talleyrand (persona di grande intelligenza politica, nonchè anticipatore dei suoi tempi), che si fece accompagnare a Vienna da un grande cuoco, amava ripetere: “quando un negoziato va male, non v’è dubbio; organizza un pranzo”. In caso di diatribe, tutto può essere dipanato, facendo arrivare, tramite veloci corrieri, grandi marche di formaggi dall’intera Europa. A chiudere il congresso di Vienna fu organizzato un pranzo che riunì i grandi statisti con una tavolata trionfo di tartufi e vini di pregio.

Si narra che il Conte, ancor prima di firmare “i trattati” nei saloni del piano nobile del palazzo, questi passavano dalla porta della cucina. La leggenda narra che Cavour amava firmare i trattati in Punta di Forchetta.

Ma anche per lo Statuto non mancarono i pranzi luculliani, così come le zuppe valdesi per festeggiare la libertà.

GARIBALDI

Giuseppe Garibaldi (Nizza, 4 luglio 1807 – Caprera, 2 giugno 1882), generale, patriota e condottiero. Noto anche con l'appellativo di *Eroe dei due mondi* per le sue imprese militari compiute sia in Europa, sia in America meridionale. Figura rilevante del Risorgimento è stato uno dei personaggi storici italiani più celebri. Appena venticinquenne fu capitano di un mercantile e durante uno dei suoi viaggi conobbe il gruppo di esuli liguri che lo iniziarono ad avvicinarsi ai movimenti patriottici europei ed italiani, per cui abbracciò gli ideali di libertà ed indipendenza.

Garibaldi a ventisette anni scappò esule in America Latina, combattendo per l'indipendenza di Brasile e Uruguay. Trentacinquenne sposò la compagna Anita a Montevideo, formando poco dopo con altri esuli, quella "Legione Italiana" che vestirà per la prima volta la leggendaria camicia rossa. L'eroe dei due Mondi aveva abitudini alimentari semplici ed essenziali. Sopra alla sua mensa spiccavano rustiche zuppe di verdure e legumi, stoccafisso, salame, formaggio, fichi secchi, anche se non disdegnava preparazioni come le "trenette al pesto".

Le gallette da marinaio con uva passa erano il dessert preferito dal generale, mentre i "Biscotti Garibaldi", squisite gallette sempre con uva passa ancora oggi sono in vendita nei grandi negozi inglesi.

Il pesce cotto appena pescato, condito con il solo sapore del mare era una costante della sua tavola. Egli amava mangiarlo anche crudo, come sappiamo da un ricordo di Clelia che descrive il padre a Caprera intento a gustare scampi, ancora gocciolanti d'acqua salata, su un pezzo di giornale come tovaglia. Quelli furono anche gli anni nei quali, dopo i trionfi della spedizione dei Mille, Garibaldi si dedicò all'agricoltura e all'apicoltura, definita da lui stesso "occupazione prediletta", in una lettera indirizzata al Presidente della Società Italiana di Apicoltura.

Stando alle numerose testimonianze scritte e successive al 1860, egli considerava se stesso non solo un uomo d'armi, ma anche un qualificato agricoltore. Proviene dal diario della figlia Clelia la bella immagine che ritrae il famoso condottiero in questa veste:
"M'era tanto caro aiutare Papà in qualche lavoretto. Ero io, per esempio, che nella stagione invernale portavo il miele *alle api. D'inverno, senza fiori, nelle arnie si fa la fame. Io entravo con due piattini, uno per mano, ripieni del dolce nettare e li posavo vicino alle arnie, non senza un vago senso di paura per le tante api che svolazzavano intorno".*

Da parte di alcuni cronisti si ritiene che la "spedizione dei Mille" abbia contribuito non solo alla realizzazione dell'unità d'Italia, ma anche alla diffusione dei maccheroni e degli spaghetti al pomodoro in tutta la penisola.

L'Eroe dei Due Mondi non è mai venuto meno alle regole di una ferrea morigeratezza. Totalmente astemio, il suo piatto preferito era pane e pecorino, accompagnato in primavera da una manciata di fave fresche. Gradiva anche il baccalà e i fichi secchi, il pesce crudo e le gallette da marinaio. Muore a Caprera, dove tra una spedizione e l' altra si era messo a fare il contadino in compagnia degli asini.

Tranette al pesto alla moda di Garibaldi
Per il pesto: battere nel mortaio foglie di basilico, spicchi d'aglio, pinoli, e pecorino fino ad ottenere una poltiglia; incorporare del burro, amalgamarlo ed infine versarvi dell'olio lentamente come se doveste montare una maionese. Lessare della trenette in acqua salata, scolarle al dente, e condirle con il pesto precedentemente diluito con dell'acqua di cottura. Servire del grana a parte.

Stoccafisso alla garibaldina

Testo tratto dal volume Garibaldi a tavola di Clelia Gonella

Ingredienti

due chili di stoccafisso ammollato - una grossa cipolla - mezzo chilo di pomodori maturi - 50 gr. di acciughe salate, disliscate e ben lavate - abbondante prezzemolo e aglio tritati - olive in salamoia - olio - sale - pepe.

Preparazione

Per questo piatto, molto importante è la preparazione dello stoccafisso. Non andrebbe mai comprato già ammollato come si usa fare ora per risparmiare tempo e lavoro. Lo stoccafisso secco va innanzi tutto battuto a lungo con un grosso bastone di legno. Evitare assolutamente il martello che sbriciolerebbe le fibre del pesce. Dopo averlo battuto si mette a bagno cambiando l'acqua spesso per circa due giorni. Dopo va pulito, liberato della pelle e la polpa dalle lische. Sbriciolato e ben pulito si procede alla cottura.

Si prepara un battuto di cipolla e si mette sul fuoco con abbondante olio. Quando la cipolla ha preso colore si mette lo stoccafisso e il pomodoro, possibilmente fresco, tritato grossolanamente e si lascia cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere le pancette tagliate a pezzetti, un tritato di prezzemolo, aglio e acciughe. Continuare la cottura, deve cuocere in tutto circa tre ore. Mezz'ora prima di portarlo a tavola aggiungere le olive in salamoia.

Bruschette del ghiottone

La ricetta ufficiale recita che le fette di pane vanno tagliate alte un centimetro, abbrustolite sulla brace di carbone, strofinate d’aglio, ed infine spolverate di sale. Ai più ghiotti, per rimpinguare la ricetta di base, consigliamo:

- Capricci del brigante si quietano spolverizzando di origano,
- Coraggio del garibaldino si ottiene con un pizzico di peperoncino rosso tritato,
- Messale dello zio canonico aggiungere peperoncino, origano e pepe nero,
- Sfizio della madre badessa dove l’aroma dell’aglio è addolcito con un pizzico di prezzemolo tritato (per evitare di venire scoperti nel peccato di gola).

VITTORIO EMANUELE II

Vittorio Emanuele II di Savoia (Torino, 14 marzo 1820 – Roma, 9 gennaio 1878) è stato l'ultimo re di Sardegna (dal 1849 al 1861) e il primo re d'Italia (dal 1861 al 1878). Dal 1849 al 1861 fu inoltre Principe di Piemonte, Duca di Savoia e Duca di Genova. Per non aver abrogato lo Statuto albertino gli venne dato l'appellativo di *Re galantuomo* o *Re gentiluomo*, appellativo con cui è ricordato tutt'oggi. Egli, coadiuvato dal primo ministro Camillo Benso Conte di Cavour, portò infatti a compimento il Risorgimento nazionale e il processo di unificazione italiana. Per questi avvenimenti viene indicato come "*Padre della Patria*". A lui è dedicato il monumento nazionale eponimo del Vittoriano, sito a Roma, in Piazza Venezia.

Il re che fece l'Italia giocava a biliardo, fumava il sigaro, era di modi un po' bruschi e amava la buona tavola. Nel corso dell'Ottocento, il Piemonte svolse in campo gastronomico un ruolo di sintesi tra Italia e Francia, divenendo un vero vivaio di cuochi, che per tanti anni furono al servizio della Corte.

Fu proprio con Vittorio Emanuele II che si affermò per la prima volta una lista dei vini in abbinamento ai cibi, che includeva una selezione dei vini rossi locali, come il pregiato barolo tanto amato dal primo Re d'Italia.

Nei lauti pranzi del re non mancavano mai i suoi golosi piatti preferiti: tajarin, selvaggina al civet o alla brace, bagna caoda (rigorosamente condita con solo aglio, olio e acciughe), ma anche semplicissime uova sode servite tritate insieme a prezzemolo e olio.

Le pietanze venivano cucinate talvolta dal cuoco di corte e più spesso dalle mani di Rosa Vercellana, Contessa di Mirafiori, moglie morganatica del sovrano. Pare che costei avesse le qualità di una cuoca superba e che Vittorio, "pezzo d'uomo amante della caccia, delle belle donne e del cibo" pretendesse da lei una costante attenzione al "regal palato".

Curiosamente sembra che Vittorio Emanuele II tanto amava il cibo in privato quanto lo disdegnava in pubblico. Quando era costretto ad assistere a un banchetto ufficiale, o a un pranzo di Corte, pare non svolgesse nemmeno il tovagliolo e non toccasse cibo: stava tutto il tempo con le mani appoggiate sull'elsa della sciabola esaminando i convitati.

Tajarin alla Vittorio Emanuele II
Ingredienti:
Tajarin (pasta fresca all'uovo lunga e sottile) – prosciutto cotto – burro – strutto – cipolla – funghi – vino bianco – animelle d'agnello – uova – panna – formaggio grattugiato – sale – pepe
Preparazione
Rosolate del prosciutto cotto tagliato a striscioline nel burro e nello strutto, sgocciolatelo e tenetelo in caldo. Fate imbiondire una cipolla ben tritata nel fondo di cottura, unite dei funghi affettati, e cocete lentamente mescolando con delicatezza. Quando saranno pronti, toglieteli dal tegame con una schiumarola, e uniteli al prosciutto. Nel medesimo condimento incorporate un bicchiere di vino e sbollite delle animelle d'agnello affettate; unite i funghi, il prosciutto e aggiustate di sale e pepe. Intanto portate a cottura dei tajarin. Incorporate al sugo delle uova battute con panna e grana, versateci i tajarin e legate il tutto affinché le uova si saranno sposate alla pasta.

Spaghetti alla Vittorio Emanuele II
Rosolate del prosciutto cotto tagliato a striscioline nel burro e nello strutto, sgocciolatelo e tenetelo in caldo. Fate imbiondire una cipolla ben tritata nel fondo di cottura, unite dei funghi freschi affettati, e cuocete lentamente mescolando con delicatezza. A cottura ultimata sgocciolate

i funghi con una schiumarola e uniteli al prosciutto già rosolato. Nel medesimo condimento, aggiungendo un bicchiere di vino, sbollite delle animelle d'agnello affettate, unite i funghi e il prosciutto che avete tenuto in caldo e condite con sale e pepe appena macinato. Portate a cottura degli spaghetti, unite al sugo delle uova battute con panna e parmigiano, e scaldate finché le uova si saranno legate alla pasta. Condite gli spaghetti cotti al dente e servite a parte del parmigiano.

Savoiardi biscotti dalle origini regali

I Savoiardi sono dei biscotti molto leggeri e friabili, di forma oblunga, preparati con un impasto nel quale gli albumi, montati separatamente a neve, apportano una notevole leggerezza. Durante la cottura, le bollicine d'aria si dilatano facendo gonfiare i biscotti, che così assumono la tipica consistenza spumosa. I "Biscotti di Savoia" videro la luce nel tardo Medioevo, e sarebbero stati creati dal cuoco della corte di Amedeo VI, per un fastoso pranzo organizzato in onore di una visita dei reali di Francia. In seguito, grazie al successo ottenuto nel memorabile banchetto, questi biscotti fregiati del nome di "Savoiardi", vennero adottati "ufficialmente" dalla Reale Casa Savoia diventando golosità molto ambita dai giovani eredi della dinastia. Una ricetta cinquecentesca ne indica la composizione: «Si fanno con poca farina, albume d'uovi e zuccaro». "El biscotin" pur essendo di origine piemontese, arrivò nelle aree d'influenza dei Savoia. In Francia lo troviamo citato nel dizionario di cucina di Dumas; in Sardegna perse parte delle uova assumendo una forma più appiattita; in Sicilia abbandonò gli albumi diventando maggiormente biscottato. Conosciuti anche con il nome di Biscotti al cucchiaio, i Savoiardi si prestano per la realizzazione di dolci classici, quali la zuppa inglese e i sufflè, oppure vengono serviti con le bavaresi, le salse alla vaniglia e al cioccolato, i gelati e le macedonie di frutta.

I PRANZI PER LO STATUTO

A partire dal 1837, nonostante Carlo Alberto di Savoia avesse emanato una serie di provvedimenti di stampo liberale (la riforma del sistema della censura e la pubblicazione di giornali politici), sia da parte della borghesia, sia da parte della nobiltà, nelle principali città del Regno, venivano continuamente avanzate richieste per la creazione di uno Statuto.

Tanto, nel mentre giungeva la notizia che Ferdinando II di Borbone, Re delle due Sicilie, aveva concesso la Costituzione. Fu cosi che l'ordine dei Decurioni formulò una richiesta al Re di emanare la Costituzione anche per il Regno di Sardegna, peraltro presentata dai Sindaci di Torino e Genova al sovrano in persona. Carlo Alberto cedette alla richiesta e fece predisporre una dichiarazione di quattordici principi ispiratori, utilizzati poi per l'elaborazione dello Statuto, che rese costituzionale la Monarchia Sabauda. Era l'8 febbraio 1848.

I festeggiamenti in Piazza San Carlo per la concessione dello Statuto Albertino

La notizia suscitò l'entusiasmo della popolazione, che inscenò numerose manifestazioni di gioia e di ringraziamento. Il 10 febbraio giunse da Genova una delegazione per esprimere al Re la gratitudine della città. Nell'occasione i Decurioni della Città offrirono ai colleghi genovesi un pranzo all'Hôtel Europa in Piazza Castello, di fronte al Palazzo Reale. Il proprietario dell'albergo, Bernardo Trombetta, apprezzato ristoratore torinese, predispose un menu, di cui è rimasta memoria. *«Zuppa primaticcia alla reale, Fritto misto, Pesce Lupo [branzino] a due salse, Giambone [prosciutto] della Vestfalia alla purèe de Chantilly, Filetto di volaglia alla reale, Filetto di bue alla giardiniera, Punch alla romana, Piccoli piselli all'inglese, Carciofi alla Barigoule, Arrosto misto di Faggiano e Pernici con crescione, Pasticcio di Feggato (sic) grasso di Strasbourg, Insalata all'italiana, Pasticcio di Biscottini alla Polonese, Biscottini alla Richelieu, Gelato, Dessert»*.

Il Grand Hotel d'Europa, in Piazza San Carlo a Torino, in una litografia di metà Ottocento (Collezione privata).

Un secondo più importante banchetto fu allestito di lì a tre settimane, mentre domenica 13 febbraio fu proclamata una grande Festa Nazionale di ringraziamento al Re, spostata al 27 febbraio a causa del maltempo.

Lo Statuto, già preannunciato, veniva firmato da Carlo Alberto, dopo molte esitazioni e un profondo conflitto interiore che l'aveva fatto addirittura pensare all'abdicazione, il 4 marzo 1848. Il nuovo ordinamento costituzionale del Regno, modellato sulla Costituzione francese del 1830, riconosceva l'uguaglianza di tutti i cittadini dinnanzi alla Legge, garantiva la libertà individuale e di riunione, la tolleranza dei culti già esistenti, nonchè una certa libertà di stampa e istituiva la Guardia Civica.

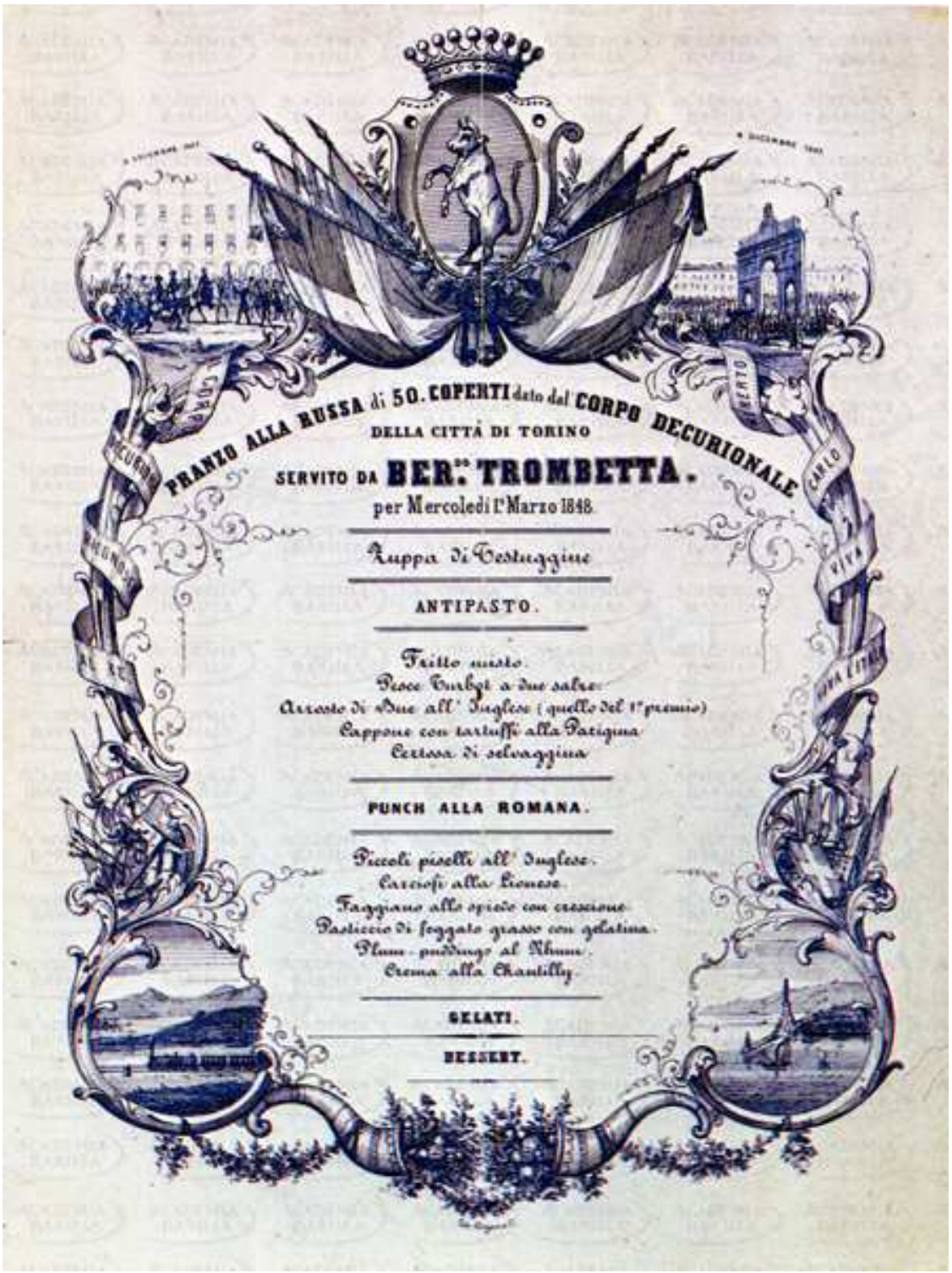
In campo gastronomico Torino già da oltre un secolo godeva di una posizione di rilievo, grazie ad un nucleo di cuochi professionisti che si erano formati a Parigi e avevano saputo accogliere i principi fondamentali della cucina francese, all'epoca egemone indiscussa nel panorama europeo, fondendoli sapientemente con la tradizione piemontese. La vicinanza geografica, gli storici rapporti culturali con la Francia e la presenza di una Corte di livello Europeo, per di più in forte ascesa, avevano contribuito alla definizione del carattere specifico della cucina piemontese, che andava rielaborando le ricette francesi sostituendo prodotti locali alle formulazioni originarie.

La pubblicazione de ***Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*** avvenuta nel 1766 segna la "data ufficiale di nascita" della cucina piemontese. Da allora il processo di elaborazione autonoma dei dettami della gastronomia francese continuò in Piemonte con successo, grazie a personaggi di spicco come Giovanni Vialardi, aiutante capocuoco e pasticciere di casa Savoia e Francesco Chapusot, capocuoco dell'Ambasciatore d'Inghilterra a Torino.

Il servizio era "alla russa", secondo lo stile che, di recente, si era affermato sul servizio "alla francese", e prevedeva che sulla tavola fossero presenti solo i coperti e gli ornamenti, mentre i piatti, che i commensali potevano accettare o rifiutare, venivano serviti secondo un preciso ordine, preannunciato dal cartoncino decorato del menu.

Nel servizio "alla francese", invece, tutti i piatti venivano disposti contemporaneamente sulla tavola, lasciando agli ospiti la facoltà di servirsi liberamente, senza rispettare alcuna sequenza.

IL MENU

Il rarissimo menu, a una sola facciata, cm 20x26, riprodotto in soli cinquanta esemplari dalla Litografia Doyen di Torino, reca la lista delle portate in lingua italiana (cosa eccezionale per l'epoca) entro una ricca cornice illustrata.

Il menu del pranzo offerto il 1° marzo 1848 dal Corpo Decurionale della Città di Torino agli organizzatori della Festa Nazionale del 27 febbraio all' Hôtel Europa. (Biblioteca gastronomica Academia Barilla)

ALEXANDRE DUMAS:
NON SOLO LETTERATURA, MA ANCHE LEZIONI DI GASTRONOMIA

Alexandre Dumas padre, nato a Villers-Cotterêts il 24 luglio 1802, morto località in Dieppe il 5 dicembre 1870. Scrittore e drammaturgo Francese, Maestro del romanzo storico e del teatro romantico, ebbe un figlio, Alexandre Dumas, anche lui scrittore. Le sue ceneri furono trasferite al Panthéon di Parigi il 30 novembre 2002. È famoso soprattutto per i capolavori *Il conte di Montecristo* e la trilogia dei moschettieri formata da *I tre moschettieri*, da *Vent'anni dopo* e da *Il visconte di Bragelonne*.

Biografia

Alexandre Dumas, figlio di un generale della Rivoluzione Francese, che combatté al seguito di Napoleone: Thomas Alexandre Davy de La Pailleterie, noto come "Général Dumas". Il generale era mulatto, in quanto figlio di un marchese francese e di una schiava "africana" di Haiti; lo Scrittore Dumas era, per un quarto, di ascendenza "africana".

Il Gènèral Dumas era un uomo dal carattere fiero; quando malato e povero morì, il figlio aveva solo tre anni e mezzo; Alexander fu allora allevato dalla madre, Marie-Louise Elisabeth Labouret. Ancora giovane, poiché non approvava la politica imperialistica di Napoleone, decise di ripudiare il cognome paterno. I suoi studi non poterono essere molto approfonditi, data la penuria del denaro, ma molto presto il futuro scrittore manifestò uno spiccato interesse per la lettura di ogni genere.

Nel 1823 Dumas si trasferì a Parigi, dove entrò al servizio del Duca di Orléans (che in seguito divenne Re dei Francesi) come copista, grazie alla sua buona calligrafia. Parallelamente iniziò a scrivere testi per il teatro e a proporli agli impresari e ai grandi attori dell'epoca. Il suo *Henri III et sa cour* (Enrico III e la sua corte), primo esempio di dramma romantico, fu rappresentato alla Comédie-Française nel 1829 e fu letteralmente acclamato dal pubblico; lo stesso avvenne l'anno dopo col dramma *Christine*. Dumas poté quindi abbandonare il suo impiego e divenne uno scrittore a tempo pieno.

Dumas è stato autore prolifico e per tutta la sua carriera ha ottenuto uno straordinario successo di pubblico, sia nel genere del dramma romantico che in quello del romanzo storico, al quale si dedicò in seguito. Le sue tre opere letterarie più note, *La Regina Margot*, *I tre moschettieri* e *Il conte di Montecristo*, furono pubblicate a puntate sui giornali a partire dal 1844: la prima sulla rivista *Le Siècle*, la seconda sul *Journal des débats*. L'attesa dei lettori per l'uscita del capitolo successivo fu febbrile.

Dumas fu amico e ammiratore di Garibaldi e durante la spedizione dei Mille gli andò incontro, fornendogli delle armi. Fu testimone oculare della Battaglia di Calatafimi, che descrisse ne *I garibaldini*, pubblicato nel 1861. Era al fianco di Garibaldi il giorno dell'ingresso dell'Eroe a Napoli. Fu poi nominato da questi "Direttore degli scavi e dei musei", carica che mantenne per tre anni (1861-1864) sino a quando, a causa dei malumori dei napoletani, che mal digerivano uno straniero a tale incarico, preferì dimettersi e rientrare a Parigi. Nello stesso periodo fondò e diresse il giornale *L'Indipendente*, al quale collaborò il futuro fondatore del *Corriere della Sera*, Eugenio Torelli Viollier. Scrisse anche la monumentale storia de *I Borboni di Napoli*. Nel corso del suo soggiorno a Napoli, Dumas ebbe modo di conoscere bene la città e i suoi abitanti, che descrisse in modo mirabile in alcuni suoi libri quali *Il Corricolo* e *La San-Felice*, biografia romanzata di Luisa Sanfelice.

Durante il suo lungo soggiorno a Napoli ebbe il tempo di scrivere “Le Lettere sulla cucina a un sedicente buongustaio napoletano”. Da queste tre lettere si capisce che per Dumas cucinare non era soltanto preparare del cibo, ma soprattutto dare e darsi: condire le pietanze voleva dire trattarle come trattare le parole.
Le nominate lettere furono pubblicate tra il 1863 e il 1864 su Le Petit Journal e sono indirizzate “a un sedicente buongustaio napoletano, un tale Tondelli, segretario della Prefettura di Napoli. Mentre sullo sfondo trascorrono personaggi noti e ignoti dell’Europa di metà Ottocento, in primo piano il profumo della cacciagione arrostita, di un montone cucinato dai beduini nel deserto, di un fantasioso ragù per condire la pasta invade le pagine di questo godereccio trionfatore del feuilleton. Per quanto fin qui segnalato, Dumas era anche un gastronomo, o meglio uno scrittore gastronomo, gran mangiatore e gran raccontatore.

Non c’è stato uomo che viaggiò, realizzò e scrisse più di lui. Poi, negli anni della vecchiaia, pensò di riunire le nozioni culinarie acquisite: “voglio concludere la mia opera letteraria”, diceva, “con un libro di cucina”. E, così, cominciò a lavorare al Gran dictionnaire de cuisine, pubblicato postumo.

Dal 1865 al 1867 lo scrittore visitò l'Austria, l'Ungheria, l'Italia e la Germania.
Nel settembre del 1870, dopo una malattia vascolare che lo lasciò semiparalizzato, si trasferì nella villa di suo figlio Alexandre (l'autore de *La signora delle camelie*) a Puys, vicino a Dieppe, dove morì il 5 dicembre.

Alcuni suoi amici testimoniano che nel cucinare con una mano, con l’altra scriveva: perché per lui cucinare non era soltanto preparare del cibo, ma condividere le pietanze trattandole come parole. Cuocere per lui era ancora scrivere.

Inoltre, per dare alla sua penna un'ispirazione piu' frizzante, Alexandre Dumas padre era solito tenere una coppa di champagne accanto al calamaio. Non perdeva occasione di offrire ai suoi ospiti l'omelette aux huitre, che fra le tante, era una delle sue ricette preferite.

Omelette alle ostriche
Sbollentare e pulire le ostriche una per una, passarle in padella bagnandole con il loro brodo e aggiungendo un po' di pomodoro e del pepe. Rompere le uova, unirvi del prezzemolo tritato, del sale e qualche ostriche che tenuta da parte, un poco di panna e dei crostini dorati al burro. sbattere bene il composto e fare l'omelette come d'abitudine. Servire caldissimo con tutt'intorno le ostriche passate in padella.

PELLEGRINO ARTUSI

Il personaggio, il letterato, il gastronomo

Uomo di scienza, cultura, critico letterario, scrittore attentissimo ai fatti di lingua, igienista, gastronomo, Pellegrino Artusi ha trascorso la sua vita fra la Romagna e la Toscana.
Autore del famoso manuale "**La Scienza in Cucina e l'Arte di Mangiar Bene**", che ebbe larghissima popolarità per la sua prosa scorrevole e simpatica, grazie al corretto italiano con cui fu scritto, ha contribuito all'unificazione linguistica del Paese. Infatti, nei suoi scritti si percepisce una idea-progetto di unificare il futuro dell'idioma italico, basato su tali valori, nel rispetto di tutte le regioni e dei loro passati splendori.

Artusi nasce a San Ruffillo di Forlimpopoli, in provincia di Forlì, il 4 agosto 1820, da Agostino danaroso mercante e da Teresa Giunchi di Bertinolo, in una patriarcale famiglia numerosa che nel tempo dette vita a ben tredici figli: nove femmine e quattro maschi. Pellegrino, rimane ben presto l'unico maschio di famiglia, e frequenta la scuola locale, studiando prima nel seminario di Bertinoro e successivamente all'Università di Bologna, senza arrivare a raggiungere la laurea. Traferitosi una prima volta a Firenze nel 1848 per motivi di studio, ritorna a Forlimpopoli per coadiuvare il padre nella gestione dell'affermata drogheria di famiglia. Il 25 gennaio 1851 - Artusi aveva 31 anni - la pacifica ed assonnata cittadina romagnola viene sconvolta dalla brutale incursione di brigantaggio operata dal bandito Stefano Pelloni detto il Passatore (dal mestiere del padre, traghettatore del fiume Lamone), a seguito della quale gli Artusi decise di lasciare per sempre la terra natale e di trasferirsi definitivamente a Firenze.

I banditi, sotto la minaccia delle armi, malmenarono i presenti invadendo e depredando la casa; due delle sorelle, Rosa e Maria Franca riuscirono a mettersi in salvo al piano mezzanino, nascondendosi all'interno di un camino, mentre la sorella ventiquattrenne, Geltrude Marianna, atterrita ed inseguita nelle buie stanze, dopo una lotta disperata con alcuni di costoro, subì violenza da parte degli stessi.
Nell'autobiografia manoscritta del 1903, Pellegrino fa riferimento alla persecuzione e all'accanimento della sfortuna della sorella, ma racconta anche la sera dell'incursione in un segreto diario mai divulgato. Pochi giorni dopo la violenza, Artusi si rivolge ai genitori esternando la propria decisione: "*Io vi lascio per sempre, ritorno a Firenze, seguitemi se credete*". L'energica decisione convinse i genitori e, nel maggio 1851, ancora scioccati dall'orribile vicenda, non sentendosi affatto tutelati dalle autorità cittadine, decisero di lasciare definitivamente Forlimpopoli e trasferirsi in un luogo più sicuro. Vendute case e bottega frettolosamente, la famiglia traslocò a Firenze in via dei Calzaiuoli all'angolo con piazza della Signoria, al terzo piano del settecentesco Palazzo dei Conti Bombicci.

Qui Artusi si dedicò all'intermediazione finanziaria; contemporaneamente sviluppò le sue grandi passioni: la letteratura e l'arte della cucina. Sposate le sorelle e morti i genitori, potè vivere di rendita grazie alle tenute che la famiglia possedeva in Romagna. Acquistò una nuova casa in Piazza D'Azeglio a Firenze dove tranquillamente condusse la sua esistenza fino al 1911 anno della sua morte.

La"Scienza in Cucina e l'Arte di Mangiar Bene" è la sua opera più famosa, un manuale scritto con sapienza ed ironia tradotto in tutto il mondo, un capolavoro della cucina italiana e del servire a tavola.

Artusi, dopo aver pagato di tasca propria la pubblicazione del libro, non avendo trovato editori disposti a finanziarlo, pubblicò l'opera del 1891.
Fu il pubblico a decretarne il successo che raggiunse grande popolarità, tanto da rimanere ancora in stampa ad oltre 100 anni di distanza. L'Autore potè curare solo le prime 14 edizioni, dal 1891 al

1910 pubblicate con grande rapidità. Ad oggi l'opera conta 111 edizioni con oltre un milione di copie vendute; dopo la sua morte il libro non è più stato modificato.

L'edizione disponibile attualmente è identica a quella del 1911.

La cucina non è un mestiere, è un arte;
se tutti i cuochi la conoscessero alla perfezione,
i farmacisti non avrebbero più nulla da fare,
e i medici scomparirebbero

IGIENE - ECONOMIA - BUON GUSTO

LA SCIENZA IN CUCINA

E L'ARTE DI MANGIAR BENE

MANUALE PRATICO PER LE FAMIGLIE

COMPILATO DA

PELLEGRINO ARTUSI

Un pasto buono ed un mezzano
Mantengon l'uomo sano.

Piglia il cibo con misura
Dai due regni di natura.

Molto cibo e mal digesto
Non fa il corpo sano e lesto.

Prima digestio fit in ore.

Terza edizione corretta ed ampliata.

FIRENZE
ADRIANO SALANI, EDITORE

L'AGROALIMENTARE IN TERRA DI BRINDISI: PASSIONE, ORGOGLIO, TRADIZIONI

LE ESPORTAZIONI CRESCONO INSIEME ALL'INTERO COMPARTO AGROALIMENTARE

L'incremento delle esportazioni nel settore agroalimentare (vedi vino) ha comportato un aumento di vendita all'estero del 10%. Nonostante la crisi, per il settore agroalimentare è boom di esportazioni: nel 2013 sono cresciute del 13,6 per cento e a trainare la ripresa è stato, soprattutto, il vino con +10% . Ma c'è un timido incremento anche del prodotto lordo vendibile (plv) con un + 0,58%, che tradotto in euro vuol dire 17,7 milioni in più rispetto al 2012.

E' quanto emerge da uno studio sui dati dell'annata agraria 2013, forniti da Coldiretti Puglia nel tradizionale rapporto di fine anno. Il prodotto lordo vendibile nel 2013 non solo registra 3,6 miliardi di euro per l'intero agroalimentare pugliese; ma occupa anche un posto importante accanto a uva da tavola e vino, nonché olio che quest'anno ha beneficiato degli effetti positivi delle nuove leggi a tutela dell'origine dei prodotti. La campagna olearia 2012/2013 ha registrato un prezzo medio di €.3,2/3,4 al chilo, 80centesimi in più rispetto alle annate precedenti. Tanto è dovuto alle novità in termini di metodologie e controlli introdotti dalla legge salva-olio, che ha messo in discussione le regole di un mercato troppo spesso drogato, ma anche caratterizzato da costanti contraffazioni . Di certo l'olivicoltura pugliese dovrà fare i conti con i danni da disseccamento rapido dell'ulivo che nel nostro territorio sta mettendo a rischio l'olivicoltura. La conta non è ancora completa, perché al momento si sta soltanto isolando la zona a rischio pari a 8mila ettari per 600mila piante. Nell'anno 2013 la Puglia mantiene intatti i suoi primati nel settore agroalimentare a livello nazionale con il 68% dell'uva da tavola, il 35% di pomodoro e altrettanto di olive, il 30% di ciliegie, il 21% di grano duro, il 31% di carciofi, il 30% di mandorle.

Per quanto riguarda il 2014, l'anno sarà tutto dedicato alla difesa delle produzioni pugliesi e nazionali per frenare e controllare l'enorme trasporto degli alimenti esteri. Smettano i nostri imprenditori di pensare che un prodotto IGP, (vedi la burrata di Andria) debba contenere latte straniero. Occorre, pertanto, l'attuazione dei decreti di cui alla legge 4/2011, che renderà obbligatoria l'indicazione di origine in etichetta.

BRINDISI UN TERRITORIO TRA MARE E CIELO

Non c'è un pezzo del territorio brindisino che non la esibisca.
Mare, costa ed entroterra mostrano i segni dell'uomo messi insieme nel corso dei millenni, delineando una chiara sequenza delle diverse epoche a partire dall'età della pietra.
Per fare il pieno di visioni magiche occorre tempo, ma infondo scopri le vestigia romaniche, monastiche e federiciane, unitamente alle torri di guardia.

Vini di qualità, dalla Doc all'Igt

Qualità e vino, lotta ai falsi e alla pirateria enologica sono novità degli ultimi decenni in cui è calato notevolmente il consumo di vino ma è aumentato quello di prodotti con marchi di qualità. Prima sono arrivate le Doc (Denominazione di origine controllata) e poi le Igt (Indicazione geografica protetta). Alla base della cosiddetta "piramide di qualità" sono rimasti i vini da tavola, in lento e inesorabile calo. In cima alla vetta ci sono i vini Docg (Denominazione di origine controllata e garantita) di cui, purtroppo, Puglia e Basilicata sono prive. Dai disciplinari di produzione fino ai controlli ripetuti, e via via più severi, dalla resa per ettaro sempre più bassa fino alle migliori caratteristiche qualitative, questi marchi racchiudono i sacrifici di generazioni di viticoltori.

Per la Puglia e la Basilicata il viaggio all'indietro nel tempo, per vini "importanti", può iniziare addirittura dalla Magna Grecia. I coloni giunti dalla madrepatria con le viti trovarono nel Sud Italia le condizioni ideali per la sua coltivazione, e il vino era utilizzato come merce di scambio. Sul vasellame magno greco le scene enoiche sono numerosissime, così come in opere di Orazio e Plinio troviamo citazioni di vini del Mezzogiorno celebri già nell'antichità. Con la denominazione dei Romani il nostro vino viaggiò ancor più velocemente verso la notorietà, sulle tavole di imperatori e consoli.

Un'alternanza di pagine gloriose, e alcune buie, ha poi caratterizzato la storia dei vini di Puglia e Basilicata e di parte del Mezzogiorno. Nel tempo, i nomi legati ai luoghi di origine si sono sedimentati ma fino ai primi del 1900 in Italia non è esistita alcuna regolamentazione. Un primo tentativo in Parlamento ci fu nel 1904, ma non andò a buon fine. Soltanto il 7 marzo 1924 venne approvato il Regio decreto n. 497 con il quale si davano "Disposizioni per la difesa dei vini tipici", che venne poi convertito in legge nel 1926. Fra i pochissimi primi vini per i quali si delimitarono le zone di produzione c'era un unico pugliese: il "San Severo". Ma, di fatto, fino al 1963 in Italia la legislazione per la tutela dei vini di pregio è stata pressocchè inesistente.

Quando, a metà degli anni '90, si prospettò la possibilità di valorizzare le produzioni di qualità attraverso il riconoscimento della denominazione Igt, ecco che la Puglia ha fatto un balzo in avanti: le sei Igt pugliesi sono le prime in Italia ad essere state riconosciute. Si tratta delle Igt "Daunia", "Murgia", "Puglia", "Salento", "Tarantino", "Valle d'Itria" e tutte sono state istituite con il Decreto del ministero del 12 settembre 1995 (pubblicato nella G.U. n. 237 del 10/10/95) e poi, negli anni a seguire, hanno subito alcune modifiche.

Pochissimi mesi dopo è arrivata l'Igt "Basilicata" (D.m. 3/11/1995, pubblicato nella G.U. n. 267 del 15/11/1995). Mentre l'altra Igt lucana, che è il "Grottino di Roccanova", è nata con il D.m. 14/3/2000 (pubblicato nella G.U. n. 78 del 3/04/2000).

Le Doc e le Igt di Puglia

DOC

- Aleatico di Puglia
- Alezio
- Brindisi
- Cacc'è mmitte di Lucera
- Castel del Monte
- Copertino
- Galatina
- Gioia del Colle
- Gravina
- Leverano
- Lizzano
- Locorotondo
- Martina o Martina Franca
- Matino
- Moscato di Trani
- Nardò
- Ortanova
- Ostuni
- Primitivo di Manduria
- Rosso Barletta
- Rosso Canosa
- Rosso di Cerignola
- Salice Salentino
- San Severo
- Squinzano

IGT

- Daunia
- Murgia
- Puglia
- Salento
- Tarantino
- Valle d'Itria

Le regole per il vino a tavola
Poco, buono e all'età giusta

Bere un po' di vino fa bene o fa male? Domanda delicata ma necessaria, vista la mole di ricerche spesso contraddittorie sul tema: durante l'ultimo congresso della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare, ad esempio, è stato presentato uno studio italiano secondo cui anche un consumo moderato di alcol potrebbe avere effetti negativi sul cuore di persone con fattori di rischio cardiovascolare; nello stesso periodo sull'*European Heart Journal* è uscita una ricerca Usa che, al contrario, dimostra come chi sopravvive a un infarto e beve un pochino di vino con regolarità abbia una mortalità più bassa. La ricerca italiana, condotta da Maria Grazia Modena, docente di cardiologia all'Università di Modena-Reggio Emilia, ha coinvolto 300 uomini e donne che dovevano sottoporsi a una coronarografia perché avevano sintomi cardiaci o fattori di rischio cardiovascolare importanti; indagando il loro consumo di vino, la cardiologa ha scoperto che berne un paio di bicchieri al giorno può aumentare di circa il 15% il rischio di danni alle coronarie. «Si tratta di emiliani, cioè persone che non seguono proprio da vicino i dettami la dieta mediterranea — specifica Modena —. Detto ciò, l'effetto negativo si ha specie in chi ha fattori di rischio cardiovascolare come ipertensione, diabete, fumo, obesità: in questi soggetti, che già hanno una probabilità alta di danni coronarici, l'alcol pare diventare un fattore che moltiplica il rischio di lesioni ai vasi cardiaci. I dati perciò impongono cautela, indicando che le dosi da non superare sono probabilmente un po' inferiori al previsto: nel nostro caso gli effetti deleteri si sono osservati già con 20-30 grammi di alcol anziché con i 40 che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non superare. Del resto è noto che l'alcol ad alte dosiè dannoso su fegato, vasi e cuore: i risultati del nostro studio confermano che è bene non esagerare, specie se si è avanti con gli anni, si fuma, si soffre di pressione alta, diabete o si ha il colesterolo alto».

Di tutt'altro tenore i dati dello studio americano, in cui sono stati seguiti per 20 anni duemila uomini che avevano avuto un infarto: chi beveva un paio di bicchieri di alcolici al giorno ha visto ridursi del 14% la mortalità generale e del 42% quella per cause cardiovascolari rispetto agli astemi, con effetti più consistenti in chi era un bevitore moderato già prima dell'infarto. Nei primi mesi del prossimo anno dovrebbe essere pubblicato un documento «di consenso» delle Società scientifiche italiane sulle conseguenze di un consumo moderato di alcol.

Nel frattempo però come orientarsi? Quali sono i veri effetti del vino sul cuore? «Intanto va chiarito che per consumo moderato si intende non superiore ai 40 grammi di alcol al giorno per l'uomo (circa 3 bicchieri di vino) e ai 20-25 nelle donne (2 bicchieri) — spiega Andrea Poli, direttore scientifico della *Nutrition Foundation of Italy* —. Gli studi indicano che entro questi limiti si possono avere effetti cardiovascolari favorevoli: l'azione dell'etanolo presente negli alcolici dipende per il 60% dall'aumento del colesterolo «buono» HDL, per un 30% dalla riduzione dell'aggregazione delle piastrine e quindi della formazione di trombi e per un 10% dal miglior controllo della glicemia. Esiste una chiara relazione tra dose consumata e risposta osservata ma i dati arrivano da studi di «osservazione» e mai di intervento, per cui è complicato avere la certezza assoluta di un effetto positivo: il profilo cardiovascolare migliore potrebbe in parte dipendere dal fatto che un bevitore moderato è, in media, una persona con un buon stile di vita. Inoltre va detto che l'alcol tende ad aumentare il rischio di ictus emorragici».

Allora, il paradosso francese, secondo cui oltralpe la bassa incidenza di malattie delle coronarie a dispetto del consumo di molti grassi si avrebbe proprio grazie al vino, è una leggenda? «Non esistono prove reali e seguendo lo stesso ragionamento potremmo dire che chi non ama il vino campa di più: i giapponesi, che non lo bevono, hanno l'aspettativa di vita più alta del mondo» interviene Andrea Ghiselli, ricercatore del Centro Ricerche in Agricoltura. «Valutando i dati sulla mortalità in generale, per bilanciare i possibili effetti positivi cardiovascolari con quelli negativi dell'alcol, vediamo che si ottiene una curva a "J": i bevitori moderati muoiono meno degli astemi, i bevitori medi come chi non tocca alcol, i forti bevitori muoiono più di chi non beve — riprende Poli

—. Il minimo di mortalità, circa il 20% in meno rispetto agli astemi, si ha per un drink alcolico al giorno: con questa dose evidentemente si ottiene il massimo dai possibili effetti cardiovascolari positivi senza risentire troppo dei danni da alcol». «Le curve di mortalità vanno valutate anche per età e sesso: negli uomini fino ai 35 anni, ad esempio, il minimo di mortalità si ha con un consumo di alcol pari a zero — riprende Ghiselli —. A 50-60 anni cresce la probabilità di eventi cardiovascolari, così il massimo della "protezione" si ha nell'uomo con 1 bicchiere di vino al giorno, nella donna con 3 alla settimana. Questo perché non tutti siamo uguali di fronte all'alcol».
«Non esiste una raccomandazione univoca, valida per tutti — conferma Poli —. Un uomo con una storia familiare di eventi cardiovascolari che ama concedersi un po' di alcol può farlo, restando nei limiti consigliati (e forse, se astemio, dovrebbe considerarne il consumo); a una donna con familiarità per il tumore al seno raccomanderei invece forse di evitarlo, per mettersi al riparo dall'incremento di rischio di cancro indotto dall'alcol che nel suo caso potrebbe "pesare" di più». Così, se in passato molti si sono spinti a dire che il vino fa bene senza troppi distinguo, oggi pare arrivato il momento di una maggiore consapevolezza: «Dovremmo togliere il vino dalla piramide alimentare perché l'alcol, stando anche alla definizione della Federazione delle Società Italiane di Nutrizione, non è un nutriente vero e proprio ma solo un elemento di interesse nutrizionale — osserva Ghiselli —. Bisogna dissetarsi con l'acqua e poi, se piace il vino per esaltare il sapore di certi cibi, meglio berne un bicchiere di quello buono piuttosto che tre di un prodotto scadente». «Chi è astemio non ha nessun motivo medico per iniziare a bere vino — conferma Carla Favaro, nutrizionista dell'Università di Milano Bicocca —. Anche perché non dobbiamo sottovalutare le calorie che introduciamo attraverso l'alcol: in un bicchiere di vino ce ne sono circa 90 e negli Stati Uniti gli alcolici sono al quinto posto fra gli elementi responsabili di sovrappeso e obesità che, a loro volta, favoriscono lo sviluppo di malattie cardiovascolari e tumori». «Rinunciare a due bicchieri di vino al giorno significa tagliare circa 1400 calorie alla settimana. In un mese vuol dire perdere quasi un chilo di peso, con un effetto sul rischio cardiovascolare molto più consistente rispetto a quello, ipotetico, del bicchiere di vino» conclude Ghiselli.

1. Non fare il forte con il vino, perché ha mandato molti in rovina.
2. Il vino è come la vita per gli uomini, purchè tu lo beva con misura.
3. Fu creato per la gioia degli uomini. Che vita è quella di chi non ha vino?
4. Allegria del cuore e gioia dell'anima è io il vino bevuto a tempo e a misura.
5. Amarezza dell'anima è il vino bevuto in quantità, con eccitazione e per sfida.
6. L'ubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina, ne diminuisce le forze e gli procura ferite.
7. Durante un banchetto non rimproverare il vicino, non deriderlo nella sua letizia. Non dirgli parola di rimprovero e non tormentarlo col chiedergli ciò che ti deve.

Il piacere del vino tra tecniche e degustazioni

Come si degusta

Degustare un vino significa analizzare a fondo le caratteristiche organolettiche, partendo da come si presenta ai nostri occhi, per poi coglierne le miriadi di profumi che si intrecciano nel bouquet olfattivo e l'insieme di sapori e sensazioni sprigionate al palato una volta assaggiato. Si tratta di un operazione meticolosa da compiere lentamente e con attenzione al fine di prolungare il piacere dato dal vino ma anche di determinare, affidando ai nostri sensi, tutta una serie di informazioni utili sul suo stato evolutivo, la qualità, la provenienza e la tipicità del prodotto che abbiamo di fronte. La tecnica di degustazione della sommelleria italiana e internazionale prevede tre distinte fasi, ovvero esame visivo, olfattivo e gustativo; per ciascuna di esse la valutazione si sviluppa mediante l'analisi di diversi parametri.

Esame visivo

Nell'esame visivo si considera innanzi tutto la gamma di colori del vino: per i vini bianchi si va dal verdolino tenue al giallo paglierino per passare poi al giallo dorato e infine ambrato. Un rosato può essere rosa tenue, rosa chiaretto, rosa cerasuolo ma anche di tonalità che ricordano la buccia di cipolla. Per i rossi si parte da tonalità porpora per giungere a rosso rubino, rosso granato e rosso aranciato. Oltre al colore si determina la limpidezza, che indica l'assenza di sostanze impure e di difetti. Completano l'analisi visiva la valutazione dell'effervescenza per i vini frizzanti, ovvero della presenza o meno di anidride carbonica, e della consistenza.

Esame olfattivo

L'esame olfattivo serve per individuare quella molteplicità di sensazioni aromatiche e odorose contenute nel vino. L'analisi parte con la valutazione dell'intensità, complessità e finezza di un vino. Si dice che un vino è fine quando i suoi profumi sono piacevoli, netti e distinti, con un apprezzabile bouquet olfattivo. Il miglior modo per percepire i diversi profumi consiste nel portare il calice vicino al naso, facendo ruotare il bicchiere lentamente affinchè si sprigionino al meglio le sostanze odorose.

Dopo avere inspirato, si ruota il calice in modo più energetico riportandolo ripetutamente al naso. Estremamente vasta la gamma dei profumi, individuabili attraverso il confronto tra quelli avvertiti nel vino e i sentori che normalmente troviamo in natura.

I vini bianchi giovani, ad esempio, presentano sentori di fiori freschi bianchi mentre i rossi offrono profumi di fiori colorati, in entrambe le tipologie si avvertono anche profumi di frutta fresca; i vini maturi regalano invece profumi di frutta matura o cotta, frutta secca e confettura. I vini bianchi e rossi affinati in botte o bottiglia presentano anche note speziate.

Esame gustativo

Si giunge quindi alla terza fase della degustazione, l'esame gustativo, dove si valutano i sapori, le sensazioni tattili e gli aromi sprigionati a contatto con il palato.

Le singole sensazioni gustative si riuniscono nei quattro sapori fondamentali, dolce, acido, salato ed amaro, mentre quelle tattili e gli aromi sprigionati a contatto con il palato.

Le singole sensazioni gustative si riuniscono nei quattro sapori fondamentali, dolce, acido, salato ed amaro, mentre quelle tattili sono legate alla sensazione di astringenza propria dei tannini e a quella di calore che si avvertono con l'ingresso del vino. Il sommelier, che si accinge ad esprimere un giudizio, valuterà quindi la struttura generale del vino e l'armonia esistente tra i vari elementi.

Come si serve

Per godere appieno delle proprietà di un vino è necessario servirlo alla temperatura di un vino è necessario servirlo alla temperatura più adatta a valorizzare le caratteristiche. Per i vini bianchi e rosati si consiglia di servire a una temperatura tra i 10° e i 12° C, che ne esalta le caratteristiche, consentendo loro di sprigionare i profumi. Per i rossi si preferiscono temperature più elevate: si va

dai 14° ai 16° C per i rossi più giovani e poco strutturati fino ai 18° C per i vini più corposi e importanti.
Fanno eccezione i vini giovanissimi, come i novelli che possono essere serviti tra i 12° e i 14° C.

Come si abbina
Un discorso a parte lo meritano gli abbinamenti enogastronomici, di crescente importanza per appassionati gastronomi. Attraverso un corretto accostamento tra vini e cibi si esaltano le caratteristiche e i sapori di entrambi. Gli abbinamenti suggeriti per ogni vino degustato tengono conto degli elementi caratteristici dei cibi e dei vini. L'abbinamento viene raggiunto solitamente con la contrapposizione degli elementi caratteristici di cibo e vino, che provocano un bilanciamento delle sensazioni, oppure con la concordanza degli stessi elementi, come nel caso dei dolci.

VINI MEDICATI

Si parla di "Vino medicato" quando un vino (bianco o rosso) di buona gradazione alcolica viene utilizzato come solvente di varie spezie vegetali. Generalmente il rapporto tra queste ultime ed il vino è variabile, ma sempre inferiore rispetto alle tinture, con proporzioni da 1 a 20 (si impiegano 10gr di sostanze per ottenere 200ml di vino medicato). Anche se continuano ad avere un gusto gradevole ed aromatico, controllare se – dopo qualche tempo – sul fondo del contenitore si nota del deposito: nel qual caso filtrare il liquido con l'apposita carta filtrante. Dopo due, o massimo tre filtraggi, eliminare il composto perché degradato.

IL VINO SACRAMENTALE DELLA SANTA MESSA

Vi siete mai chiesti qual è il vino utilizzato nel mondo durante la S. Messa?

Per la Diocesi di Mazara del Vallo (Tp), Curia Foranea di Marsala, soltanto il vino "Ex Genimine vitis" (Vino Genuino), preparato secondo un apposito procedimento, è autorizzato all'uso durante la celebrazione della Santa Messa.
Il controllo della Curia di Marsala avviene infatti nel seguente modo:
il vino deve essere preparato soltanto con una particolare uva, deve essere di grado alcolico elevato per meglio resistere ai lunghi viaggi ed alle diversità del clima e deve poi essere invecchiato in fusti di rovere.
Il vino così ottenuto, cioè quello che viene preparato, imbottigliato e sigillato secondo i dettami del Diritto Canonico, sotto il controllo del Vicario Foraneo con l'autorizzazione vescovile, ha una gradazione alcolica di 16° ed è di tipo liquoroso.
Il controllo, infatti, viene effettuato prelevando due campioni alla presenza del Vicario Foraneo, a ciclo di lavorazione ultimato, e poi vengono sigillati il vaso vinario e le due bottiglie campione, una delle quali conservata presso la Curia Foranea di Marsala.
A questo punto, risultato idoneo il vino, la Ditta produttrice è autorizzata a dare corso alle richieste degli Enti Religiosi nel mondo, e alla presenza del Vicario Foraneo (o di un Sacerdote Delegato), si controllano e si tolgono i sigilli del tino, si spilla il vino e si sigillano di nuovo ed i vari contenitori da spedire.
Infine, il Sigillo della Curia Foranea, impresso sulla bocca del contenitore, deve essere identico a quello dell'attestato cartaceo che accompagna la fattura della Ditta produttrice.

AGROALIMENTARE DI PERTINENZA, PRODUZIONI DI ECCELLENZA
La Puglia e il suo oro verde

La Pianta di origine dell' ulivo (olea – europea) e l' Oleastro, e i primi ritrovamenti, foglie fossili, risalgono a circa un millennio di anni fa. Lo storico Erodoto (484-425 a.C.) riteneva che solo ad Atene e in nessun altro posto ci fossero gli ulivi. Secondo la mitologia greca fu la dea Atena a piantare il primo ulivo albero che, con i suoi frutti avrebbe donato a tutti gli uomini, un succo meraviglioso. Per i Greci l'olivo era considerato una pianta sacra (simbolo di forza, di fede, di pace), tanto che chi la danneggiava o sradicava, era punito con l'esilio.

Raccolta delle olive

Le prime coltivazioni di olivo, invece, sono state rinvenute nel sud del Caucaso e, secondo gli storici, via via si estesero alle isole di Rodi, Cipro, Creta e poi in tutto il bacino del Mediterraneo.

Al Neolitico (5000 a.C.) risalgono le scoperte in terra di Puglia: a Torre a Mare (Ba) e Fasano, a sud di Brindisi. Scoperte che attestano come le olive costituivano, gia da allora, alimento di importanza fondamentale per gli uomini della Puglia.

Importanti per ricostruire la storia di questa pianta dai mille usi, sono stati i ritrovamenti nel Sud dell'Italia di reperti con scene di raccolta, produzione e vendita delle olive, di monete coniate a Messina, Crotone e Taranto raffiguranti foglie e rami d'ulivo.

E, infatti, come i Greci, anche i Romani avevano imparato a fare largo uso dell'olio per la cura del corpo: uomini, donne, grandi e piccoli, malati e sani, tutti lo usavano diverse volte al giorno. Veniva spalmato sul corpo prima e dopo il bagno, come detergente e come unguento, arricchito con profumi ricavati da fiori e piante.

L'olio, prodotto tipico pugliese, era usato anche per alimentare lampade e lucerne; a conferma di cio ci sono i ritrovamenti di diverse navi olearie affondate nei mari del Mediterraneo.

Le qualita L'olivo e un albero sempre verde che predilige terreni collinari, clima marino ma indiretto, ama gli ambienti aridi e teme l'umidita. E' una pianta molto longeva che puo essere coltivata anche su terreni calcarei e argillosi.

Non esistono oli piu grassi o piu magri: tutti gli oli, infatti, sono costituiti per il 99% di sostanze grasse e per l'1% di componenti minori responsabili del sapore e di altri aspetti fisiologici.

La composizione dell'olio d'oliva lo rende un prodotto con qualita organolettiche ideali per una corretta alimentazione. Olio d'oliva, infatti, non solo per insaporire i nostri cibi, ma soprattutto per introdurre nell'organismo sostanze (acido oleico, caroteni, tocoferolo, vitamina E, e altri composti fenolici) che contribuiscono al suo sviluppo equilibrato, alla protezione contro le malattie degenerative e al rallentamento dei processi di invecchiamento.

La percentuale di acido oleico libero determina il grado di acidita dell'olio, infatti, in base ai gradi di acidita e gusto le sole denominazioni utilizzate per il commercio sono le seguenti: olio extravergine di oliva, olio di oliva vergine, olio di oliva, olio di sansa di oliva.

La Puglia , con i suoi oltre 50 milioni di alberi di ulivo, e al primo posto per quanto riguarda la produzione di olive e olio e per questo possiamo dire che e senz'altro la piu importante regione olivicola italiana.

L'olio che vi si produce e rigorosamente extravergine (olio di oliva vergine, di gusto impeccabile, la cui acidita non puo essere superiore a 1 g. per 100 g.).

L'olio extravergine di olive pugliesi, a seconda delle olive da cui e prodotto, presenta diverse caratteristiche.

La qualita piu delicata di olio extravergine, di colore giallo oro, di gusto dolce con lieve pizzicore, e ideale per le preparazioni servite crude.

Il tipo medio, di colore giallo intenso, sapore soave e un po erbaceo, si adatta per le preparazioni cotte a vapore e al sale.

Il tipo piu intenso, di colore giallo verdognolo, con ricco aroma fruttato e leggermente piccante, si adatta per grigliate ed arrosti.

L'olio extravergine di oliva, inoltre, e l'ideale per le fritture poiché non modifica la sua struttura chimica fisica a temperature alte, quindi non e dannoso per la salute.

Le zone di produzione dell'olio pugliese

LaTerradiPuglia.it » Gastronomia Puglia » L'olio di oliva… » Le zone di produzio…

In Puglia il riconoscimento Dop (Denominazione d' Origine Protetta) e stato dato a quattro tipi di olio, prodotti in altrettante zone della regione; Dauno, Terra di Bari, Colline di Brindisi, Terra D' Otranto. Queste zone sono suddivise a loro volta in undici sottozone a seconda del territorio di produzione.

Cartina con le zone di produzione degli olii DOP pugliesi

1) Dauno Gargano Oliva prevalente: Ogliarola indigena del Gargano Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato tenue di oliva con profumi di pomodoro e da gusto dolce con buona persistenza aromatica. Uso: su verdure, legumi, zuppe e antipasti.

2) Dauno sub Appennino e basso TavoliereOliva prevalente: Coratina Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato netto di oliva con profumi di carciofo e buona fragranza aromatica, dal gusto dolce con lieve fondo amarognolo. Uso: per bruschette, pinzimonio, insalate, carni e verdure bollite.

3) Dauno alto Tavoliere Oliva prevalente: Peranzana Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato netto di oliva con gusto dolce, armonico e con buon profumo floreale. Uso: sul pesce e con gli antipasti di mare, nelle salse delicate e in quella al pomodoro.

4) Castel del Monte (zona nord barese) Oliva prevalente: Coratina Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato deciso e intenso di oliva con profumi netti di carciofo e mandorla, con gusto lievemente piccante e un poco amarognolo con ottimo floreale. Lieve il pizzicore nel retrogusto per la sua bassa acidita; e molto apprezzato dagli intenditori.Uso: su bruschette, per pinzimonio e insalate, carni e verdure bollite.

5) Bitonto Oliva prevalente: Cima di Bitonto o Ogliarola di Bitonto Carattteristiche organolettiche: olio d'oliva pugliese dal fruttato netto di oliva con profumo di mandorla, dal gusto dolce, molto armonico e equilibrato. Uso: ideale per cotture alla griglia e arrosti.

6) Murgia dei trulli e delle Grotte (zona sud barese) Oliva prevalente: Cima di Mola Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato netto di oliva con profumi di erba e legumi; gusto molto dolce con buona fluidita. Uso:crudo sul pesce; risotti, paste, arrosti e fritture.

7) Colline di Brindisi (zona a nord di Brindisi) Olive prevalenti: Leccino, Coratina e Frantoio 30%, Ogliarola barese 70%. Caratteristiche
organolettiche: olio dal fruttato di oliva con profumi di erba e legumi; gusto molto dolce con buona fluidita. Uso: crudo sul pesce e i carpacci; risotti, arrosti, fritture.

8) Terra d'Otranto (zona sud di Brindisi) Olive prevalenti: Cellina di Nardo o Saracena e Ogliarola leccese o salentina Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato verde di oliva con gusto dolce, con profumi di legumi e ottima fluidita; buona fragranza aromatica di erba. Uso: crudo su antipasti e verdure; legumi e zuppe.

9) Terra d'Otranto (zona di Lecce e basso Salento) Oliva prevalente: Cellina di Nardo o Saracena e Ogliarola leccese o salentina Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato verde di oliva con gusto dolce, con profumi di legumi e ottima fluidita; buona fragranza aromatica di erba. Uso: crudo su antipasti e verdure; legumi e zuppe.

10) Terra d'Otranto (zona di Taranto Orientale) Oliva prevalente: Leccino e Ogliarola salentina. Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato verde di oliva con gusto dolce, con profumi di legumi e ottima fluidita; buona fragranza aromatica di erba.

Uso: crudo su antipasti e verdure; legumi e zuppe.

11) Tarantine (zona di Taranto occidentale) Olive prevalenti: Leccino-Frantoio e Coratina. Caratteristiche organolettiche: olio dal fruttato netto di oliva con profumo di mandorla, dal gusto dolce armonico ed equilibrato. Uso: crudo sul pesce, sugli antipasti di mare, sul carpaccio; nelle salse e nella salsa di pomodoro.

Il Carciofo Brindisino IGP

Zona di produzione e cenni storici

La zona di produzione della IGP “Carciofo Brindisino” comprende l’intero territorio amministrativo dei seguenti comuni: Brindisi, Cellino San Marco, Mesagne, San Donaci, San Pietro Vernotico, Torchiarolo, San Vito dei Normanni e Carovigno.
Già a partire dalla prima metà del 1700 si trovano testimonianze della reputazione del Carciofo Brindisino. I ricettari di diversi Seminari presenti nel territorio pugliese, fanno infatti riferimento a pietanze a base di questo carciofo fin dal 1736.

Caratteristiche

Tra le caratteristiche peculiari del “Carciofo Brindisino” di particolare importanza è la precocità delle produzioni che consentono a questo prodotto di essere presente sui mercati a partire già dal mese di ottobre.

Il “Carciofo Brindisino” si distingue poi per la particolare tenerezza e sapidità dei capolini e in particolare, della parte basale delle brattee che si presentano compatte, carnose e tenere e del ricettacolo, carnoso e gustoso. Queste caratteristiche, determinate da uno scarso contenuto di fibra conferiscono un particolare pregio al “Carciofo Brindisino” per le varie destinazioni culinarie. Il sapore dolce, lo rende inoltre apprezzato anche per il consumo crudo.

Carciofo Brindisino IGP

Il carciofo (Cynara scolymus) deriva da lunghi e pazienti incroci del cardo selvatico. Nell’antica Roma non era considerato di buon auspicio. Plinio il Vecchio (sec. I d.C.) ne fa una dettagliata descrizione. Nel Medioevo si smarrì quasi completamente la domesticità di questa pianta, ma nel Rinascimento ricomparve sulle mense importanti come verdura nobile, tanto che Caterina dè Medici rischiò di morire d’indigestione per averne mangiati troppi. Nel corso dei secoli furono attribuite, indebitamente, a questa pianta proprietà afrodisiache. Oggi si riconoscono al carciofo ottime virtù contro disturbi epatici e dell’apparato digerente. È un ottimo depurativo dell’organismo ed inibitore della produzione di colesterolo.

Bambini e alimentazione: un voto per la merendina?

La proposta di Vito Amendolara, neo presidente dell'Osservatorio regionale della Campania per la Dieta Mediterranea, è quella di introdurre l'educazione alimentare fra le materie di studio. I numeri sui bambini obesi in Italia sono preoccupanti: se ne contano 400mila

Italiano: sette, storia: sei e mezzo. Alimentazione: quattro. **Un voto in pagella sulla merendina** che porti in classe e sulla sfilza di dolcetti che trangugi di nascosto? Decisamente un incubo. Per molti, un esame ben più difficile da superare di quello di aritmetica. Studenti grassocci e col fiatone, cominciate a tremare: la vostra pausa pranzo potrebbe essere valutata. Insalatina e petto di pollo: ottimo, hamburger e tre litri di ketchup: insufficiente! **Introdurre l'educazione alimentare tra le materie di studio** «nelle scuole di ogni ordine e grado» è la proposta di **Vito Amendolara**, neo presidente dell'**Osservatorio regionale della Campania per la Dieta Mediterranea**, ex assessore regionale all'Agricoltura, con un passato in Coldiretti.

«È vero, ci vuole una normativa ad hoc», ha spiegato Amendolara, «ma sarebbe interessante avviare, in via sperimentale in Campania – e, perché no, in tutta Italia -, un'iniziativa del genere per far crescere nei più giovani la necessità di porre un argine alle **malattie legate a una cattiva alimentazione** come l'obesità». Amendolara ha fatto una proposta alquanto shock, ma non ha tutti i torti: imparare a conoscere quello che mettiamo nel piatto, l'effetto che i cibi hanno sul nostro organismo, il significato delle etichette, l'importanza di conoscere le materie prime e di riconoscere frutta e verdura di stagione, ha un senso. Primo, perché molti di noi sarebbero rimandati a settembre, secondo, perché **i bambini italiani sono grassi**. Nel nostro Paese se ne contano oltre un milione in sovrappeso, di cui **400mila obesi**, secondo gli ultimi dati della Società italiana di pediatria. Non va meglio nel resto dell'Europa, dove l'obesità è triplicata dagli anni Ottanta: è mediamente in sovrappeso un bambino su cinque, uno su tre nella fascia dai sei ai nove anni.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'obesità in Europa è responsabile del 2-8 per cento dei costi sanitari e del 10-13 per cento dei decessi. Non c'è dubbio che in questo quadro è fondamentale la prevenzione, proprio a partire dell'età scolare (e addirittura pre scolare): in questi anni i bambini e i ragazzini maturano la capacità di regolare il metabolismo, che è una delle armi più efficaci contro sovrappeso e obesità, ma anche diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, allergie e osteoporosi. Quindi, ben venga uno studio più approfondito dell'alimentazione sin dai banchi di scuola, che permetta ai ragazzi di essere **consumatori più consapevoli** e adulti più sani domani. Peccato che poi si troverebbero costretti, ne siamo piuttosto certi, a dover fare una ripassino a mamma e papà.

IL PANE E LA PASTA

Messo ingiustamente all'indice da più di una dieta, relegato a ruolo di fastidiosa comparsa da non pochi luoghi di ristoro, osteggiato, ridimensionato dagli stessi panettieri che, in nome di un lavoro più "tranquillo", ne hanno semplificato la lavorazione fino a spogliarlo di molte qualità, il pane si è progressivamente allontanato dalla nostra vita quotidiana. Quali sono oggi, in un mondo invaso da panini scialbi o da focacce "rucola e gamberetti", le prerogative tipiche di un buon pane? La piacevole strada dell'assaggio si sviluppa partendo dall'analisi visiva del prodotto: osservatene quindi forma e dimensione, determinatene il colore della parte esterna e di quella interna, tenendo conto che due fattori incidono in maniera determinante sul prodotto finale:

- il tipo di farina usata e il suo livello di raffinazione: ci sono pani fatti con farine di grano tenero (prevalentemente nel Centro Nord), farine di grano duro (perlopiù al sud); e ancora farine integrali o semi integrali, che rendono più cupa la tonalità della pasta e conferiscono una maggiore elasticità;
- il procedimento lievitante adoperato (lievito madre, biga, pasta acida, lievito di birra).

Un pane ben fatto, prodotto con buone e sane farine, deve avere crosta e parte interna ben aderenti l'una all'altra; alveolatura (i buchi nella mollica) uniformemente distribuita; mollica soffice, elastica e forma sonora, quando leggermente percossa. Tutte le qualità più facili da raggiungere con l'utilizzo del lievito madre, che sviluppa lentamente la formazione d'anidride carbonica e, di conseguenza, ne permette un più facile assorbimento da parte della pasta. A questo punto entra in gioco l'olfatto: un pane fatto seguendo antiche procedure (lievito madre, farine integrali, ecc.) offrirà ampi e intensi profumi facilmente collegabili ai cereali di partenza, all'operato dell'acido acetico e lattico, al grano, alla farina appena setacciata, al miele; un pane ottenuto con lievito di birra, invece, avrà profumi che ricordano l'alcol etilico. Come sempre l'assaggio termina con la masticazione: la pasta deve essere friabile ed elastica, possedendo una buona estensione palatale senza tendere alla formazione di fastidiosi grumi; il gusto deve essere in equilibrio fra i sentori dolci della farina, il tostato della crosta, la sensazione acida del lievito e, a meno che non si tratti di pane toscano, l'accattivante sapidità salina.

Bocciati dal portafoglio, promossi dalla scienza

Una ricerca dell'Università di Bologna conferma le proprietà benefiche del selenio, di cui i due alimenti costituiscono la fonte principale, anche nelle dosi più piccole mai studiate. Lo riferisce il British journal of nutrition con uno studio illustrato. **Sempre più cari e sospettati di essere al centro di accordi anticoncorrenza tra i produttori**, pane e pasta non smettono di vedere confermate le loro **proprietà benefiche**. Nella nostra dieta, specie se integrali, sono infatti la principale fonte di selenio, minerale **super-antiossidante** che può aiutare a **contrastare invecchiamento, malattie cardio-vascolari e tumori**, e che un nuovo studio conferma essere efficace anche in una delle più piccole concentrazioni mai studiate, paragonabile a quella raccomandata in una dieta equilibrata. La sperimentazione è stata condotta su una **popolazione di ratti divisi in tre gruppi**. Il primo ha seguìto una dieta preparata con alimenti contenenti selenio ad una concentrazione di 0,1 milligrammi per chilo (le ricerche precedenti arrivavano anche a 2 o più milligrammi). Al secondo gruppo, stessa concentrazione, ma addizionata in forma pura, simulando un integratore alimentare. Menù leggermente più povero di selenio, infine, per il terzo gruppo. Il tutto è durato due mesi, che sui due anni di vita media dei topi da laboratorio non sono poi così brevi. Il beneficio sui roditori "selenizzati" è stato sensibile. Si è infatti osservata **una crescita della capacità antiossidante** complessiva del +30% rispetto al gruppo a dieta lievemente carente. Stesso miglioramento per l'attività di una delle principali sostanze antiossidanti prodotte dall'organismo, la glutatione perossidasi, legata al selenio. Contemporaneamente si è riscontrata una **riduzione del danno ossidativo**. E' interessante notare, inoltre, che i risultati migliori sono stati osservati nei ratti del primo gruppo, che avevano mangiato selenio derivato da un alimento, rispetto a quelli che l'hanno ricevuto come integratore aggiunto. Per trasparenza va detto che tra i finanziatori dello studio compaiono proprio i produttori di un alimento arricchito al selenio. "La novità della ricerca riguarda proprio la bassa concentrazione di selenio utilizzato. Spesso infatti vengono

proposti risultati relativi a sperimentazioni su quantità difficilmente adattabili ad una dieta normale. Solo per citare un esempio, quando si parla delle proprietà antiossidanti delle catechine del tè verde, si dimentica che per raggiungere i quantitativi studiati, occorrerebbe berne almeno cinque o sei tazze al giorno.

LEGUMI, LEGAMI E STORIE: LE PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Tra tutte le specie commestibili che Madre Natura ha messo a disposizione dell'uomo senza richiedere difficili e azzardare salite sugli alberi e senza laboriosi scavi di ricerca, vi è una categoria di frutti che sembra fattappòsta per soddisfare il bisogno primario di nutrire e soddisfare il bisogno primario di nutrire e soddisfare. I botanici ci raggruppano questi vegetali nella categoria dei legumi dal latino lager che significa raccogliere ma anche scegliere. Le tracce più antiche di coltivazione di leguminose sono state trovate in una grotta del nordovest della Thailandia. Gli abitanti della caverna coltivavano – quasi diecimila anni fa – due distinte tipologie di fave e una qualità di piselli notevolmente più grossa rispetto a quelli comuni che crescevano spontaneamente nel sudest dell'Afghainistan, nell'Asia Centrale e ai piedi dell'Himalaya. I legumi – non solo i fagioli ma anche le fave, le lenticchie, i ceci, le cicerchie, i piselli – hanno lasciato una lunghissima traccia nella storia del genere umano. Una traccia che si snoda lungo un'interminabile teoria di fame, carestie, miserie … quotidianità di gente comune, tragedie lunghe millenni, a cui da poco tempo gli storici hanno rivolto la dovuta attenzione. Un piatto di lenticchie è preso dalla Bibbia come simbolo della stoltezza di Esaù, già predestinato a guidare il popolo di Israele in quanto primo figlio di Isacco.
Oltre a uno smodato uso alimentare, le lenticchie venivano usate anche come air-bag per i carichi di merci fragili che attraversavano il Mediterraneo a bordo delle navi onerarie. L'obelisco di Piazza San Pietro in Vaticano, per esempio, fu traghettato a Roma da Alessandria d'Egitto – sotto l'imperatore Cagliola – ben sistemato al centro di 120 mila misure di lenticchie!
Ai legumi sono anche legati i nomi di alcuni personaggi celebri della romanità. Il grande Cicerone era così chiamato per grossa escrescenza che ornava il suo naso, fatta appunto in forma di cece (cicer in latino). Ma anche la nobile famiglia dei Fabii mutuava il proprio nome della fava così come Gaio Calpurnio Pisone (dal latino Pisum = Pisello) che ordì una congiura contro Nerone o i nobili appartamenti alla famiglia dei Lentuli (da lens = lenticchia). Nessun altro gruppo di alimenti ha mai ottenuto un tale onore nella storia. Da più parti si sostiene che prima del 1942 il Vecchio Continente non sospettasse nemmeno l'esistenza del fagiolo (il cui nome, per inciso, significa "piccola fava"). Eppure la prima ricetta documentata di fagioli la dobbiamo a Marco Gavio Apicio, patrizio romano li consiglia fritti e conditi con pepe o cucinati in tegame con finocchio verde e sapa, un mosto cotto piuttosto ristretto, antesignano dell'attuale aceto balsamico. Ancora più indietro nel tempo ci spingono le relazioni archeologiche dell'Università di Tubinga sugli scavi in corso nell'Antica Città di Troia in Turchia. Pare che del favoloso tesoro di Priamo facessero parte molte giare di fagioli, considerati – tremilannifà – esotica e rara vivanda. Favoloso più che mai questo tesoro, giacchè "favola" è parola derivata da fabula, in latino piccola cosa di poco conto, come la fave. Entrambi, quelli di Apicio e quelli di Priamo, erano i fagioli dolci d'Egitto (Dolichos lablab), semi di una pianta originaria dell'Africa tropicale, coltivata già nel 4000 a.C. e diffusa nel bacino mediterraneo almeno 1500 anni prima della nostra era. Noi li conosciamo come i "fagioli dell'occhio" e pur appartenendo alla stessa famiglia del Phaseulus vulgaris sono più piccoli di questi, di colore bianco e dotati di una caratteristica macchia nera nel punto in cui il seme si salda al baccello. Usati da secoli, con le lenticchie, anche come fertilizzante per le campagne, i fagioli "dell'occhio" non godevano però di buona reputazione alimentare nel medioevo. Erano considerati potenti come cibo rozzo e villano, tuttalpiù mangime per animali. Questo non impediva al popolino di consumarne in abbondanza, anche in forza delle presunte proprietà afrodisiache dei legumi. Sulle virtù – almeno benefiche se non proprio erotiche – del fagiolo – carne – dei – poveri, dice la sua anche Eduardo De Filippo in Natale in Casa Cupiello: pasta e fagioli, come medicina per cacciare una febbre di origine "viscerale". Gioielli rari e preziosi sono i fagioli di Onano (Viterbo), quelli "del Purgatorio", gli "Zolfini", il "Tabacchino" di Sarconi (Potenza) i gustosissimi "Ciavattoni" e gli straordinari Fagioli di Lamon, i primi a germogliare in Europa dopo la scoperta delle Americhe. Del buon uso e delle capacità di interpretare al meglio i doni di cui Madre Natura è provvida sono dimostrazione le mille e più preparazioni a base di legumi di cui la gastronomia italiana è ricca.

LE CARATTERISTICHE

I legumi, appartenenti alle Papilionacaee, sono semi commestibili contenuti all'interno di un frutto chiamato baccello. I frutti teneri, come fagiolini e taccole, presentano le caratteristiche dietetiche degli ortaggi; i semi giunti a completo sviluppo sono invece piuttosto ricchi in nutrienti energetici. In Italia le leguminose di più largo consumo sono fagioli, ceci, piselli, fave e lenticchie; lupini e cicerchie hanno minore diffusione; soia ed arachidi, definite "oleaginose" per la ricchezza in grassi, presentano uno specifico assetto nutrizionale. Alcuni prodotti hanno ricevuto un riconoscimento di tutela giuridica da parte dell'Unione Europea: Fagiolo Bianco di Rotonda (provincia di Potenza) (DOP); Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese (Prov. Belluno) (IGP); Fagiolo di Sarconi (Prov. Matera e Potenza) (IGP); Fagiolo di Sorana (Pescia, Prov. Pistoia) (IGP); Fagiolo di Cuneo (IGP); Lenticchia di Castellulccio di Norcia (Prov. di Terni) (IGP). I legumi secchi hanno un elevato valore calorico, che si aggira sulle 300 Kcal/100g. Tra i carboidrati (mediamente il 50%) prevale l'amido, polimero del glucosio, che genera un indice glicemico piuttosto basso, consentendo un buon controllo della glicemia. Sono presenti alcuni oligosaccaridi non digeribili, ritenuti responsabili della caratteristica flatulenza; compaiono inoltre cellulosa, emicellulose, pectine, galattomannani, in grado di esercitare effetti gastroenterici (aumentato transito intestinale ed accelerata evacuazione) ed effetti metabolici (diminuito assorbimento intestinale di glucosio e sostanze lipidiche). Il contenuto proteico, 20% ed oltre, è assai simile a quello delle carni (in passato, infatti, i legumi erano definiti la "carne dei poveri"). Le proteine sono ricche in lisina (di cui difettano i cereali) ma povere in amminoacidi solforati (ben rappresentati invece nei cereali) ma povere in aminoacidi solforati (ben rappresentati invece nei cereali) ma povere in aminoacidi solforati (ben rappresentative invece nei cereali); le preparazioni culinarie che prevedono l'impiego di entrambe le categorie alimentari, come pasta e fagioli, presentano quindi buona qualità proteica. La quota lipidica – con prevalenza di acidi grassi insaturi- varia nei diversi legumi ma è comunque piuttosto modesta. Vi sono discrete quantità di vitamine B1 e B2; tra i minerali compaiono potassio, fosforo, magnesio, zinco e soprattutto ferro, di cui sono particolarmente ricche le lenticchie; modesto invece è il contenuto in calcio. I minerali vengono comunque scarsamente assorbiti per la presenza di composti chelanti, come i fitati. La permanenza in acqua dei semi è una pratica culinaria necessaria per alcuni (come le cicerchie ed i lupini) e consente in genere di migliorare la composizione nutrizionale: incremento delle vitamine C e PP, maggiore biosponibilità del ferro e digeribilità dell'amido. Si verifica inoltre una drastica riduzione di alcuni componenti che ostacolano i processi digestivi (inibitori della tripsina, emo-agglutinine, antivitamine, ecc.), per buona parte distrutti anche con il calore. La cottura raddoppia o triplica il peso, a seconda del legume, e riduce drasticamente i componenti nutrizionali, portando il valore calorico a circa un terzo della quota iniziale. Per quanto attiene le leguminose oleaginose, la soia ha un discreto contenuto di glucidi e lipidi, ed un elevato contenuto proteico, con una qualità superiore agli altri legumi. Contiene inoltre cumestani, ritenuti fitoestrogeni come gli isoflavoni, ed il peptide lunasina, che sembra in grado di ridurre significativamente alcune molecole pro-infiammatorie. La soia può essere consumata tal quale, oppure fornire farine e concentrati proteici ed essere utilizzata per ricavare olio, latte, formaggi, salse e numerosi preparati fermentati. Le arachidi apportano quasi 600 kcal/100g; molte ricche in acidi grassi della serie w-3 ed w-6, presentano un ottimo contenuto proteico (il cui aminoacido limitante è, come nei cereali, la lisina), contengono poco amido e sono ricche di potassio, fosforo e vitamina PP. I legumi secchi sono stati un'importante fonte alimentare per l'uomo fin dall'antichità, per l'elevato potere nutritivo e l'eccellente conservabilità. Possono originare alcuni disturbi energetici, quali meteorismo e flatulenza, ascritti ad alcuni oligosaccaridi non digeribili (raffinosio, staschiosio e verbascosio), ma fermentabili da parte della flora batterica intestinale. Il consumo di fave (contenenti divicina e convicina) espone a crisi emolitica (favismo) i soggetti affetti da un deficit enzimatico (carenza di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi) assai consumo di cicerchie, che contengono il glucoside β-aminoproprionitrile responsabile di alterazioni degenerative del tessuto connettivo e del midollo spinale; prima del consumo è quindi necessario porre in acqua i semi secchi e risciacquare più volte.

In piselli, fagioli, lenticchie e soia sono presenti isoflavoni (genisteina, daidzina, glicitina) che possono agire sia come potenti antiossidanti, che come fitoestrogeni, esercitando un blando ma favorevole effetto a carico di alcuni disturbi menopausali. Gli antiossidanti ed i componenti fibrosi rendono i legumi protettivi nei confronti di diverse forme neoplastiche; i grassi insaturi ostacolano la comparsa di malattie cardiovascolari. Non contengono glutine e possono quindi essere consumati dai celiaci. Dovranno invece farne uso oculato i soggetti affetti da iperuricemia/gotta e coloro che soffrono di disturbi del colon.

I FORMAGGI

IL formaggio può essere **vaccino, pecorino, caprino** e **bufalino.** Dal punto di vista delle tecniche produttive si divide nelle seguenti tipologie:
crudo, quello cioè la cui cagliata non viene cotta e che può essere a maturazione rapida (Crescenza, Mozzarella, Scamorza, ecc.) e a maturazione media (Gorgonzola);
semicotto, la cui cagliata viene scaldata a 35, 48 gradi, in genere a maturazione media (Fontina, Bitto, Montasio, Provolone, Pecorino);
cotto (da 48 a 56 gradi) a maturazione lenta (Emmenthal, Grana).
L'utilizzo del latte crudo o pastorizzato, il tipo di caglio, la rottura della cagliata, la salatura, la stagionatura e così via sono tutti elementi che vanno a comporre il quadro organolettico finale. A volte varianti minime creano formaggi estremamente diversi.
In degustazione, tralasciando le note sull'aspetto complessivo – la forma geometrica, lo scalzo, le facce, elementi interessanti solo per i tecnici – occorre osservare la superficie esterna: definita, a seconda dello spessore, pelle, buccia o crosta. L' esame della **crosta** comporta la valutazione dell'aspetto (può essere liscia, rugosa, lavata, trattata, fiorita, essudata) e del colore (che va dal bianco latte al giallo paglierino fino al grigio e al nero). Quindi si porziona il formaggio e si osserva la **pasta**, considerandone l'aspetto al taglio, l'unghia, il colore, l'occhiatura e l'eventuale erborinatura. Al taglio la pasta può essere compatta, colante, gessosa, granulosa, sfogliante, oleosa; **l'unghia** – la parte sotto la crosta – può essere o meno marcata, scura e spessa; **l'occhiatura** (l'insieme di occhi che si manifestano sulla pasta in seguito alle fermentazioni) può essere rada o diffusa, piccola o ampia, regolare o meno.
Il **colore** della pasta può avere sfumature diverse, come la crosta. Su di esso influiscono il tipo di animale e la sua alimentazione; il latte di capra è sempre bianchissimo, il latte proveniente da foraggio affienato è più bianco di quello proveniente da pascoli, e così via. Infine, **l'erborinatura** è una caratteristica dei formaggi in cui la pasta presenta screziature di colorazione verde, grigioverde o blu per la presenza di muffe.
Poi si passa all'esame olfattivo, il più importante. Occorre valutare l'intensità e la qualità delle sensazioni odorose, senza limitarsi a riconoscere gli odori dominanti. Dopo un po' verranno fuori le note complementari, che sono alla basa dell'originalità (**complessità**) di alcuni formaggi. Una premessa: se si avverte come odore dominante l'ammoniaca, il formaggio ha superato la soglia di maturazione. Prima si valuta **l'intensità** dell'odore e poi la durata (**persistenza**). Si passa quindi all'esame qualitativo, che consiste nell'individuare la gamma di sensazioni percepibili nel formaggio. Al riguardo è possibile distinguere sette macro-categorie di sensazioni: lattiche (latte, panna, burro, yogurt), vegetali (erba verde, erbe aromatiche, fieno, fiori, cavolfiore, cipolla, aglio, tartufo, fango, sottobosco, muffa, legno); fruttate (frutta secca, mela, agrumi, olio di oliva); tostate (brioche, caramello, caramella mou, bruciato); animali (sudore, cuoio, stalla, ovino, caprino); speziate (vaniglia, pepe, noce moscata, zafferano); legate alla tecnologia di fabbricazione (fermenti lattici, affumicato, lieviti), alle fermentazioni (alcool, crosta di pane, bordo di carne, acciuga e altri profumi poco gradevoli) e allo stadio di maturazione (brodo di carne per la proteolisi, odore di grasso fuso e burro per la lipolisi).
In bocca, come per i profumi, si valuta l'intensità del gusto, la sua lunghezza e quindi si cerca di individuare i sentori dominanti, ricordando che anche in questa fase concorrono sensazioni retrolfattive. Contano anche le **sensazioni tattili**: in particolare la finezza, la solubilità e la palatabilità o suadenza (la capacità del formaggio di espandersi rapidamente in tutta la bocca).

Il latte crudo
Un requisito qualitativo fondamentale è l'utilizzo del latte crudo. L'industria – ma anche molti artigiani – pastorizza il latte riscaldandolo a 72 gradi per venti secondi, oppure a 63,65 gradi per 30 minuti (termizzazione). Questo trattamento elimina tutti i batteri presenti nella sostanza, anche quelli lattici indispensabili per le trasformazioni casearie. Così, quando si procede alla cagliatura, occorre ricostituire quella flora batterica in modo artificiale, aggiungendo al latte fermenti lattici,

ad esempio colture di microrganismi selezionate in laboratorio. Così sarà sicuramente più facile ottenere un formaggio senza difetti, ma sarà un prodotto banale. Le mozzarelle così fatte possono essere prodotte a Singapore come a San Francisco o a Oslo. Con tanti saluti per la tipicità e la caratterizzazione tradizionale. Al contrario, il formaggio a latte crudo fermentando evolverà grazie all'azione della flora batterica originaria, quella che gli animali raccolgono dal territorio e trasmettono al latte. Flora batterica che assieme alle tecniche produttive lo rende unico e irripetibile.

IL MIELE

Il miele, secondo la direttiva CEE del 22 luglio del 1974, viene definito *prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse e che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie ed immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare.*
Il prodotto finale elaborato dalle api è composto al 95% da zuccheri, e di questi il 90% sarà costituito da glucosio e fruttosio. Se prevale il primo si avrà un miele con tendenza a cristallizzare; se prevale il secondo si avrà un miele più liquido e più difficile e lenta cristallizzazione. Ma la tendenza alla **cristallizzazione** è propria di tutti i mieli, con alcune rare eccezioni, poiché essi, dal punto di vista chimico, non sono null'altro che soluzioni soprassature, ovvero contengono più zucchero di quanto ne possa rimanere stabilmente in soluzione. In Italia le specie botaniche adatte alla produzione di miele e con fioriture contemporanee sono così tante che il numero delle combinazioni possibili, cioè il numero dei mieli "millefiori", è pressoché infinito. Non riconoscere l'importanza dell'origine botanica di un miele significa contribuire a dare un'immagine confusa, favorendo i tentativi di sofisticazione o di immissione sul mercato di mieli di qualità inferiore. Questo non significa che i **mieli unifloreali** siano *tout court* migliori dei millefiori: significa però che il legame tra miele e piante e tra piante e territorio è fondamentale per definire le caratteristiche e la qualità del miele. Tanto più che i mieli rigorosamente unifloreali sostanzialmente non esistono o sono estremamente rari: le normative internazionali definiscono un miele come unifloreale se i residui pollinici individuati nel miele provengono per il 70% da una determinata specie botanica e se il miele possiede le caratteristiche organolettiche, fisico - chimiche e microscopiche relative a questa tipologia. Il **miele di millefiori** non è, come qualcuno pensa, una miscela di mieli diversi, ma è tutto quel miele che non può essere individuato come monoflora in quanto alla sua composizione hanno partecipato vari tipi di nettare, ma nessuno in maniera prevalente. Il miele millefiori può riservare grandi piaceri ai golosi attenti ed in particolare quello di alta montagna è estremamente pregiato. Un discorso a parte riguarda i **mieli di melata.** Essi vengono prodotti a partire non dal nettare ma dalla sostanza secreta da alcuni parassiti delle piante. Questi insetti succhiano la linfa delle piante sulle quali vivono per trarne le sostanze azotate, che però sono presenti nella linfa in quantità minime. Ecco perché hanno bisogno di elaborare molta linfa: tutto ciò che a loro non serve viene poi eliminato per via intestinale e questa sostanza (le "resine" degli abeti o delle querce o la "bava" lasciata dalle metcalfe al loro passaggio), composta in massima parte da zuccheri, viene utilizzata dalle api con lo stesso procedimento con il quale utilizzano il nettare, per produrre il miele. Vediamo brevemente quali sono le fasi della degustazione del miele. È opportuno che piccole quantità di miele vengano poste in bicchieri trasparenti. In questo modo si potrà valutare il **colore** del miele a parità di quantità. Esso infatti può risultare più o meno intenso a seconda della quantità che stiamo osservando: un paio di cucchiai di miele di acacia in un bicchiere possono apparire completamente trasparenti, mentre lo stesso miele in un barattolo da chilo può evidenziare le sue sfumature giallo paglierino. La prima fase è come sempre quella della osservazione: oltre al colore, si valuta l'aspetto generale: lo stato fisico (fluido, semifluido, compatto …), l'eventuale presenza di impurità, la limpidezza (per il miele fluido), il tipo di cristallizzazione (fine, media, grossolana).
Per valutare olfattivamente il miele, le cui sostanze volatili sono relativamente poche, occorre distribuire il miele sulla superficie interna del bicchiere. Se anche in questo modo le percezioni dovessero rivelarsi deboli, si può provare a scaldare un poco di miele tenendo il bicchiere tra le mani. La gamma degli **odori** che i mieli possono presentare è vastissima, ed occorre concentrarsi parecchio, anche per evitare di essere fuorviati dai nomi: molto spesso non c'è nessuna attinenza olfattiva con i fiori da cui proviene il miele. Si passa quindi alla bocca, introducendo una piccola quantità di miele: bisogna trattenerlo in **bocca** lasciandolo sciogliere e cercando nel contempo di coglierne le sensazioni gusto olfattive ma anche quelle tattili, che nei mieli cristallizzati sono parte importante e che si ottengono comprimendo il miele tra lingua e palato. La consistenza, la grana, il grado di umidità sono tutti fattori importanti per descrivere il miele.

IL DOLCE CURATIVO

Già per Ippocrate, il padre della medicina, il miele era un **alimento prezioso** per la cura di molte patologie, in particolare disturbi agli occhi, alle orecchie e agli organi sessuali. Il miele è il risultato della trasformazione del nettare dei fiori o delle secrezioni provenienti da piante (vedi la *melata*); fornisce calorie subito disponibili (glucosio e fruttosio), ed è per questa ragione che costituisce un **alimento ideale per adolescenti, sportivi e convalescenti** ed un ottimo integratore da consumare come sostituto di altri dolcificanti. E' composto da acqua (17%), glucosio (30%), fruttosio (40%), minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio, silicio, ferro, rame e manganese), enzimi, vitamina B, saccarosio (4-10%), polline, acidi organici, fitormoni. Per l'**elevato apporto calorico** (320 kcal/100 g), il miele viene sconsigliato ai soggetti diabetici; è ammesso, invece, in piccole dosi, in sostituzione dello zucchero nelle diete ipocaloriche, in quanto fornisce sostanze utili per il metabolismo; mentre, la melata, essendo più ricca di sali minerali, è consigliata agli sportivi (un cucchiaino prima della prestazione sportiva garantisce una buona efficienza muscolare).