

NUOVA

ENOFICE

"Anno X - numero 3 - 2020"

Bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

FEDERAZIONE ITALIANA
CIRCOLI ENOGASTRONOMICI



F.I.C.E.

Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche



in questo numero

**MELANNURCA
CAMPANA I.G.P**
LA REGINA DELLE MELE

**L'ALTA LANGA
E LA
TONDA GENTILE**

**GLI
ALAMBICCHI**



F.I.C.E.

SOMMARIO

Nuova Enofice

bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

Anno X numero 3/2020

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

Codice fiscale e partita IVA: 03522480239

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

Direttore responsabile

Marco Porzio

Hanno collaborato:

Marco Porzio

Renato Paini

www.confraternitefice.it

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

presidente@confraternitefice.it

Maurizio Bonanno

Brescia Pubblicità

maurizio@bresciapubblicita.com

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

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

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

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale	pag. 4

SPECIALE

L'Alta Langa e la Tonda Gentile	pag. 5
---------------------------------	--------

TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Gli alambicchi	pag. 12
Melannurca Campana I.G.P.	pag. 20
Idromele	pag. 24
La cultura del cibo nel viaggio	pag. 26
Il prosciutto cotto	pag. 28

ARTICOLI PUBBLICITARI

Qual è l'olio che più ti rappresenta?	pag. 31
---------------------------------------	---------

NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 33
Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo - Sizzano (Novara)	pag. 34
Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 35
EnoHobbyClub Confraternita Panormita - Palermo	pag. 36
Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 37
Confraternita Ossi De Porco E Champagne - Custoza (Verona)	pag. 38
Antica Cunsurtarija dal Tapulon - Borgomanero (Novara)	pag. 39
EnoHobbyClub Confraternita Panormita - Palermo	pag. 41
Confraternita Degli Amici Del Luadel - Pomponesco (Mantova)	pag. 43
Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)	pag. 44
Confraternita del Risotto - Sannazzaro De Burgondi (Pavia)	pag. 45
Compagnia dei Vignaioli e Dei Tavernieri di Torgiano - Torgiano (Perugia)	pag. 47

Civiltà del convivio - dispensa n. 6 - Il vino è vino, sposiamolo bene	pag. 48
--	---------

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Crema brule' con aceto balsamico	pag. 52
Anguilla alla cacciatora	pag. 53
Pansotti co-a sarsa de noxe	pag. 54

RUBRICHE e COLLABORAZIONI

La cucina sarda parla tante lingue	pag. 55
Nuovi ritmi e benessere alimentare	pag. 59
Essicazione	pag. 63
Panna montata, che passione	pag. 66
2020 Bicentenario della nascita di Pellegrino Artusi	pag. 69



FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni

L'attività ufficiale della federazione italiana circoli enogastronomici al momento risulta sospesa. Alcune confraternite stanno organizzando piccoli eventi nel pieno rispetto della normativa vigente in materia di sicurezza pubblica, ma la situazione richiede ancora estrema prudenza ed è in continua evoluzione per questo non viene qui riportato un elenco degli eventi programmati. Vi rimando alla consultazione del sito che viene costantemente aggiornato.

Marco Porzio
Presidente FICE





NUOVE SFIDE

Carissimi confratelli e amici,

le difficoltà note a tutti che hanno caratterizzato questo ultimo periodo non ci hanno fermato, ma ci hanno spronato a trovare nuove e diverse modalità per continuare il nostro cammino.

Ovviamente i Convivi, che solitamente sono il mezzo con il quale ci proponiamo sul territorio, sono di difficile organizzazione e gestione, per questo ci siamo concentrati sulla ricerca di nuove collaborazioni che ci permettano di non perdere visibilità e che ci vedano vicini a chi condivide con noi il piacere della convivialità e della conoscenza.

Una delle più importanti a cui ho recentemente lavorato è la collaborazione con la trasmissione "I soliti ignoti" che permetterà a diverse Confraternite Fice di essere presenti su Rai 1 in occasione dell'edizione attualmente in programma.

Questo costante percorso di valorizzazione della Federazione attraverso gli organi di stampa e televisivi ci sta facendo conoscere in tutta Italia e anche in questa occasione sono felice di portervi comunicare che altre Confraternite hanno voluto unirsi a noi entrando a far parte della F.I.C.E.

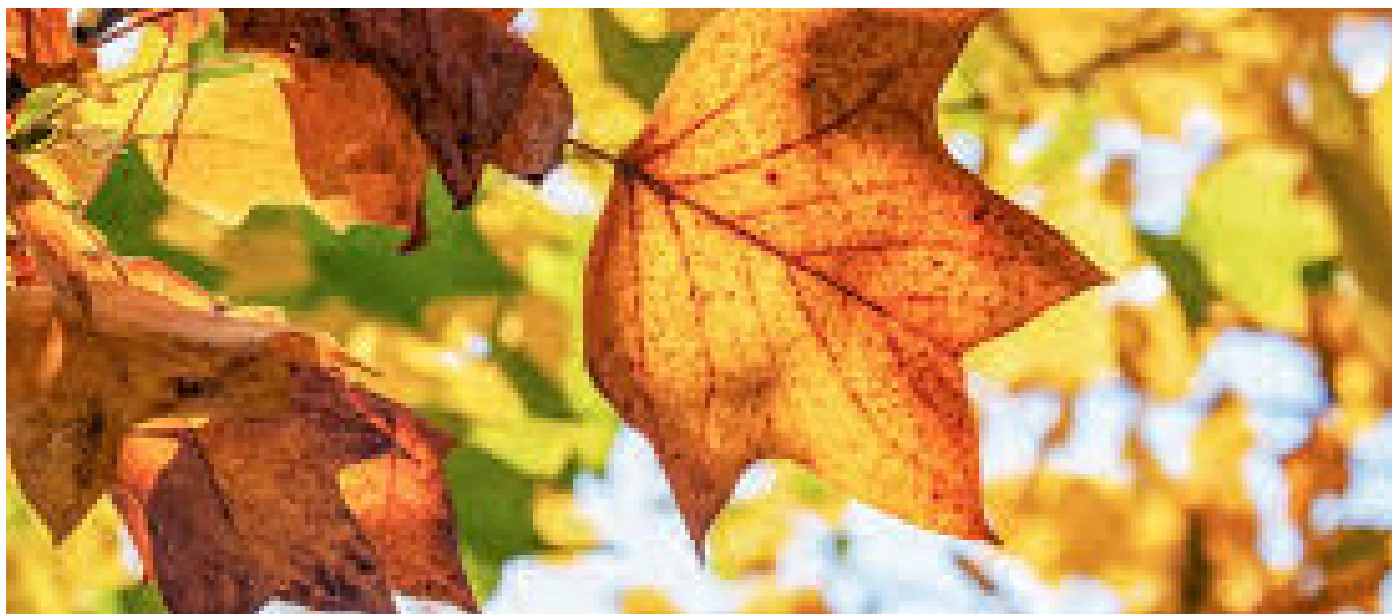
Un'altra importante novità è che da questo numero mi sono assunto in prima persona la piena responsabilità della nostra rivista "Nuova Enofice" diventandone il Direttore Responsabile. A tale proposito permettetemi di ringraziare Milla Prandelli che per i tanti impegni non ha più potuto continuare la sua collaborazione con noi, ma che continuerà a leggerci e a condividere le nostre passioni.

Da questo numero troverete una nuova veste grafica e nuovi contenuti che verranno proposti anche nei numeri a venire. Speriamo così di aver fatto un ulteriore passo avanti in quel cammino di miglioramento già iniziato con la precedente direzione nell'ottica di fare della Nuova Enofice un giornale moderno e interessante anche al di fuori dei nostri circoli.

Per questo motivo vi invito ancora una volta a collaborare con noi inviando articoli culturali sul vostro territorio e sui vostri prodotti tipici in modo da impreziosire sempre più la nostra rivista.

In ultimo vi saluto tutti calorosamente, sperando che si possa tornare a incontrarci il prima possibile perché se è vero che non ci fermiamo e che siamo comunque vicini nel comune intento di divulgare la cultura enogastronomica il vero piacere di vederci e di condividere la tavola resta il nostro primario obiettivo.

Marco Porzio



Speciale



Articolo realizzato da Ginetto Pellegrino
Gran maestro della Confraternita Della Nocciola
Tonda Gentile Di Langa - Cortemilia (Cuneo)

L'Alta Langa e la Tonda Gentile

*Nasce in alta langa la nocciola
piu' buona del mondo*

Appena dopo l'abitato di Castino, a cavallo tra le Valli Belbo e Bormida, c'è un vecchio muretto che delimita l'ex statale 29, quella delle oltre 139 curve tra Alba e Cortemilia, l'antica via del sale, la strada napoleonica che collega Torino a Savona, oggetto in un lontano passato di grandi progetti ferroviari, stradali e autostradali rimasti sulla carta e realizzati altrove. Di lì si gode un panorama unico nel suo genere che spazia dalle più alte colline della Langa Astigiana ai boschi verdeggianti dell'Alta Langa cuneese, tra piccoli borghi medioevali sovrastati da torri ancora ben conservate e paesi di frontiera, dove i dialetti che si parlano sono un ibrido tra piemontese e ligure. È una terra che ha ispirato grandi scrittori come Augusto Monti, Beppe Fenoglio e Cesare Pavese che su questo muretto si è seduto in compagnia di Leone Ginzburg, Franco Antonicelli e l'editore Carlo Frassinelli durante una scampagnata del 1932. A testimoniare l'evento vi è una bella fotografia in bianco e nero che è possibile ammirare su un'insegna fatta installare recentemente dal comune di Castino e che nel 1944, quand'era in carcere perché antifascista, ispirò ad Antonicelli i versi di "Cartolina a Pavese".

L'incipit "D'improvviso le Langhe! E t'ho pensato, Dure, gialle, custodi al sole, arate da grandi ombre..." ha un chiaro significato poetico che nasce dal paesaggio stesso e dal rapporto tra i due amici e rende bene l'idea di questa terra dura e difficile.

Non c'è nulla di generoso e di facile nella realizzazione delle cose più buone e la natura ne è l'esempio emblematico. Fabrizio De Andrè cantava "dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori".

In questa parte di Langa "eroica" e bellissima, dura e difficile, ai tempi della penuria contadina (che Beppe Fenoglio chiama la "malora") nasce, infatti, la corilicoltura* piemontese, la coltivazione della nocciola più buona del mondo, quella "tonda gentile delle langhe" che perfino nel nome si distingue, un nome che da solo rappresenta una garanzia di mercato, un capolavoro di marketing, un simbolo di qualità unica e inimitabile.

La Corilicoltura è la coltura del nocciolo e deriva dal nome scientifico della nocciola, *Corylus Avellana*, dal greco *Corys* (casco) e dal paese di Avella, località in provincia di Avellino famosa fin dall'antichità per la bontà delle sue nocciole.



Cartolina a Pavese

D'improvviso le Langhe!

E t'ho pensato,

*Dure, gialle, custodi al sole, arate
Da grandi ombre. Lì è nata la tua voce,
il gusto dei solinghi pentimenti.*

*Mesi non ci parliamo, anni; ma solo
Per quell'urto del sangue che ho sentito
io ti saluto. Un'ombra c'è tra noi
che giudica severa i nostri stenti.*

La Malora

*Pioveva su tutte le langhe, lassù a San Benedetto
mio padre si pigliava la sua prima acqua sottoterra.*

*Era mancato nella notte di giovedì l'altro e lo seppellimmo domenica,
tra le due messe.*

*Fortuna che il mio padrone m'aveva anticipato tre marenghi, altrimenti in
tutta casa nostra non c'era di che pagare i preti e la cassa
e il pranzo ai parenti.*

*La pietra gliel'avremmo messa più avanti, quando avessimo potuto tirare
un po' su testa. Io ero ripartito la mattina di mercoledì, mia madre
voleva mettermi nel fagotto la mia parte dei vestiti di nostro padre,
ma io le dissi di schivarmeli,
che li avrei presi alla prima licenza che mi ridava Tobia*

UN HABITAT NATURALE

L'habitat ideale della Nocciola Tonda Gentile è l'Alta Langa: colline alte e frastagliate, comprese tra i confini con la Liguria e il territorio viti-vinicolo per eccellenza, quello dei colli più bassi e dolci, che ha in Alba, Dogliani, Santo Stefano Belbo e Canelli i centri più importanti.

Le tre catene collinari dell'Alta Langa, che racchiudono le Valli Uzzone, Bormida e Belbo, sono le zone a maggior vocazione corilicola, con nocciolieti che si estendono su fasce di altitudine che vanno dai 250 ai 700 metri. Cortemilia, per l'attività commerciale, Cravanzana, Feisoglio, Lequio Berria, e almeno altri quaranta comuni, per la produzione, rappresentano il fulcro di questa tipica coltura di collina. È qui che da incroci tra specie selvatiche ancora oggi presenti sul territorio nasce la principale varietà di noccioli coltivata nel sud Piemonte da secoli: la Tonda Gentile.

Un territorio antico caratterizzato da lunghe dorsali (le "langhe") formatesi dal corrugamento del fondo del mare oltre 65 milioni di anni fa, costituito da conglomerati di marne, arenarie e gesso.

Qui, nella terra della "malora", dove generazioni di contadini hanno convissuto per lunghi anni con una drammatica miseria, oggi si coltivano i piccoli, preziosi frutti che la pasticceria internazionale ricerca e predilige. Gli anni della fatica e dei silenzi, del dolore e della violenza che Beppe Fenoglio rappresenta nel suo romanzo "La Malora" sono alle spalle e si guarda al futuro con maggior fiducia.

Ma quando inizia la coltivazione del nocciolo in alta Langa?

Sono molte le testimonianze storiche secondo cui il nocciolo è coltivazione familiare al paesaggio agrario di Langa. La tavola, la farmacopea e l'immaginario contadini sono testimoni di questo legame antico. È una verga di nocciolo il bastone del raddomante che cerca l'acqua e nella medicina popolare ogni elemento della pianta, dalla corteccia, ai fiori, alle foglie, ai frutti, trova significative applicazioni. È anche la tradizione gastronomica di Langa a far tesoro delle elevate proprietà nutritive ed energetiche del frutto con una vasta varietà di ricette, anche attraverso l'uso alimentare di un olio che gli studi di oggi ci dicono il più vicino alle prestazioni dell'olio di oliva.

Nell'800 la coltivazione del nocciolo risulta condotta a sistema promiscuo con le altre colture e non è oggetto di particolari cure e attenzioni.

È solo con il '900 che la "tonda" diventa coltura specializzata ed elemento tipico e caratterizzante delle colline dell'Alta Langa. A determinare la diffusione della sua coltivazione sino a creare il singolare legame socio-economico, culturale e addirittura affettivo con il suo territorio di elezione sono principalmente due fattori: da un lato l'incontro della nocciola delle Langhe con la nascente industria dolciaria torinese e dall'altro la gravissima crisi conosciuta dalla viticoltura in conseguenza della comparsa di nuove e sconosciute malattie come la peronospora, l'oidio e la devastante fillossera.



TORINO LA CITTA' DEL CIOCCOLATO

Il matrimonio riuscitissimo tra la nocciola e il cioccolato, coronato dalla nascita del gianduia, ha origini storiche ben precise. Con il blocco napoleonico le quantità di cacao che giungevano in Europa erano ridotte e con prezzi esorbitanti ma la richiesta di cioccolato continuava ad aumentare.

Il pasticcere torinese Michele Prochet decise allora di sostituire in parte il cacao con la nocciola "Tonda gentile delle Langhe", una nocciola con gusto deciso e delicato. Dall'impasto composto da nocciole in polvere, pressate in pezzi finissimi, cacao, burro di cacao e zucchero nasce, quindi, il cioccolatino gianduiotto, prodotto per la prima volta dall'azienda torinese Caffarel, nello stabilimento situato in borgo San Donato, e presentato al pubblico nel carnevale del 1865 dalla maschera torinese Gianduia (da cui prende il nome), che distribuiva per le strade della città la nuova bontà.

Torino è già la città del cioccolato prima ancora di diventare la capitale d'Italia nel 1861. È una tradizione che inizia tre secoli prima, nel 1560, quando per festeggiare il trasferimento della capitale ducale da Chambéry a Torino, Emanuele Filiberto di Savoia servì simbolicamente alla città una fumante taz-

za di cioccolata. Inizia così la lunga storia d'amore tra la città della mole e il cioccolato: una passione che ha stimolato nei secoli la fantasia dei maestri cioccolatieri e creato specialità note in tutto il mondo. Anche attraverso il cioccolato, Torino ha saputo esprimere il suo gusto per l'innovazione. È qui infatti che nel Settecento nasce il Bicerin, bevanda calda a base di caffè, cacao, crema di latte. All'inizio dell'Ottocento viene sperimentata una nuova apparecchiatura che impastando cacao, vaniglia, acqua e zucchero permette di trasformare la cioccolata in solide tavolette. Nascono i cioccolatini, in ogni declinazione: dai bonbon alle praline, dai tartufi ai cremini. E poi, il gianduiotto di cui si è già detto: il primo cioccolatino a essere incartato, nato nel 1865. Ma l'arte del cioccolato non si esaurisce con il gianduiotto: l'alpino (ripieno di una crema liquorosa), i preferiti e i favoriti sono altre specialità che conquistano e deliziano i palati più golosi.

Mentre sotto la Mole nascono le grandi aziende del cioccolato come Caffarel e Streglio e si sviluppa l'attività dei piccoli artigiani che portano avanti la tradizione cioccolatiera torinese, in Alta Langa regna ancora "La Malora".





LA NOCCIOLA IN ALTA LANGA

Nelle terre coltivate principalmente da piccoli proprietari e da mezzadri il fenomeno di riconversione agraria dalla vite alla nocciola si sviluppa nei primi decenni del '900 e si avvale dell'importante ruolo svolto dal professor Emanuele Ferraris, che per primo sperimentò e diffuse in Alta Langa gli impianti razionali dei noccioleti.

L'emerito cattedratico e parlamentare della repubblica italiana, nato a Garessio nel 1883 ma langarolo d'adozione, fu il primo a riconoscere l'idoneità del terreno, del clima e dell'altitudine, fra i 400 ed i 700 metri, per una buona fruttificazione della pianta. Spese per oltre un trentennio la sua proficua attività di agronomo nell'Albese portando nelle piazze dei paesi dell'Alta Langa la sua Cattedra Ambulante di Agricoltura, istituita dai comizi agrari.

Nelle campagne di Feisoglio creò quelle che furono le colture-pilota del prezioso nocciolo, dimostrando la capacità di produrre fino a 4 quintali di frutto secco con guscio per giornata*, e la miglior resi-

stenza della pianta alle affezioni organiche e parassitarie rispetto alla vite. Fu così che gradualmente il nocciolo prese il posto dei vigneti lasciando al Dolcetto dei terrazzamenti, vitigno resistente e capace di giungere a maturazione anche ad altitudini più elevate, i terreni più soleggiati, i cosiddetti "sori", quasi sempre situati su terrazze delimitate da muri a secco in pietra arenaria, simbolo della fatica e della creatività del contadino di Langa.

Negli anni 50 altre due figure vanno affiancate al professor Ferraris per la loro lungimiranza nel favorire la promozione della corilicoltura in Langa: quelle di Osvaldo Cagnasso, sindaco di Alba dal 1956 al 1963 e successivamente senatore della repubblica, che si spese in prima persona per diffondere la coltura del nocciolo allo scopo di evitare lo spopolamento delle colline, e di Giovanni Ferrero, che insieme al fratello Pietro diede origine alla straordinaria storia dell'industria dolciaria Ferrero decisiva per la promozione sociale della Langa.

La giornata è un'antica misura piemontese che equivale a 3.810 metri quadri. Una giornata piemontese si suddivide in 100 tavole. Si chiama giornata perché si considera come la quantità di terreno arabile mediamente con una coppia di buoi in una giornata.



LA FERRERO

Bisogna essere stati ad Alba nei tristi giorni di aprile 2011 o di febbraio 2015 per capire cosa significa la Ferrero per questo territorio e la sua gente.

Il 27 aprile 2011 e il 18 febbraio 2015 si celebrano nel Duomo della capitale delle Langhe i funerali di Pietro Ferrero, morto d'infarto in Sudafrica all'età di 48 anni, e del padre Michele, l'industriale del cioccolato che nel 1957, alla morte dello zio Giovanni, prese le redini dell'azienda fondata dal padre Pietro nel 1942.

Due giorni che Alba, le Langhe e il Roero ricorderanno per sempre. Città e paesi completamente fermi, bandiere a mezz'asta, scuole chiuse, serrande abbassate dei negozi e tantissime persone che al passaggio del feretro per le vie del centro storico si commuovono, piangono, salutano con i fazzoletti alzati l'uomo e la famiglia che hanno dato di più a questo angolo di sud Piemonte.

Quella di Michele Ferrero, della sua famiglia e della sua azienda è una storia speciale come lo è stata la sua vita.

Una "dolce" storia fatta di amore per la sua famiglia, per i suoi collaboratori, per la sua azienda e per i suoi prodotti. È fatta di idee e di tante golose specialità. Un lungo cammino partito da una piccola città del Piemonte per arrivare in tutto il mondo. Un viaggio nel tempo affascinante, ricco di informazioni e curiosità. L'avventura di un uomo semplice, geniale e tenace che ha portato il nome Ferrero in ogni continente.

E con il nome Ferrero fa il giro del mondo anche quello della nocciola "tonda gentile".

Nel 1942 il padre di Michele, Pietro Ferrero, apre un

laboratorio ad Alba, in via Rattazzi, in cui inizia a fare esperimenti e a inventare golosità. La moglie Piera gestisce la pasticceria di via Maestra chiamata dai suoi concittadini "il Biffi" come il più famoso caffè di Milano. I tempi non sono certo facili, con la guerra diventano introvabili anche gli ingredienti più semplici. Pietro Ferrero non si scoraggia e ha un'idea geniale: sfruttare una delle ricchezze maggiori del territorio, le nocciole.

Nel 1946 dal laboratorio di via Rattazzi esce il primo prodotto della Ferrero: la "Pasta Gianduja" o "Giandujot", a base di nocciole, avvolta in carta stagnola che si taglia a fette e si mette sul pane, un prodotto buono che costa poco. Un chilo di questa specialità costa 600 lire (0.30 euro) contro le 3.000 lire (1,50 euro) di un chilo di cioccolato. L'obiettivo di Pietro è raggiunto: togliere alla pasticceria la reputazione di genere elitario riservato a pochi o soltanto alle ricorrenze più importanti dell'anno. E ci riuscirà!

La pasta gianduja conquista i favori del pubblico e la produzione aumenta in modo esponenziale fino a toccare i mille quintali alla fine del 1946 quando il laboratorio si trasferisce in via Vivaro (dove sorge tuttora lo stabilimento di Alba) e i dipendenti (solo 5 nel 1942) passano da 50 a 100.

È l'inizio di un successo industriale che parte dal cacao e nocciole del Giandujot tagliato a fette e prosegue con la crema più famosa del mondo, la Nutella, che la Ferrero già guidata da Michele, lancia nei mercati nel 1964 rielaborando la formula della Supercrema* e cambiandone il nome (dall'inglese

Negli anni '50 esce un prodotto innovativo come la "Cremalba" poi "Supercrema", l'antenata della Nutella, da spalmare sul pane. Venduta in bicchieri o barattoli di diverse misure, viene pubblicizzata sottolineando le sue doti genuine, energetiche ed economiche: un chilo costa soltanto 500 lire (pari a circa 25 centesimi di euro).



“nut”, nocciola) per conquistare il mondo. Nasce un prodotto unico che diventa un fenomeno studiato perfino dai sociologi, inimitabile ancora oggi.

Con l'espansione della produzione dolciaria Ferrero si diffonde sempre di più la coltura del nocciolo nel territorio collinare dell'Alta Langa.

Giovanni Ferrero, che nel 1949 succede al fratello Pietro, morto per infarto nel 1949, è l'ideatore e l'organizzatore della rete di vendita aziendale, molto efficiente e capillare.

Un giorno a Milano mentre aspetta un grossista, il suo veicolo viene circondato da una folla di persone che vogliono acquistare la Pasta Gianduja. In poco tempo tutto il carico viene smaltito e Giovanni pensa di organizzare la vendita diretta saltando i grossisti utilizzando mezzi propri marchiati Ferrero. Una serie di dodici camioncini rappresenta l'antesignana di una flotta che, qualche anno dopo, sarà seconda per dimensioni soltanto a quella dell'esercito italiano.

L'abilità commerciale non è l'unica dote di Giovanni. Negli anni '50 acquista terreni e cascine in Alta Langa, ad Albaretto Torre, a Borgomale, a Cravanzana, dove nello storico castello organizza la colonia estiva dei figli dei dipendenti.

Il legame tra le colline più povere delle Langhe e la Ferrero diventa così indissolubile. Con la crescita dell'azienda dolciaria albese che nel 1957 passa sotto la guida del nipote Michele si sviluppa anche la corilicoltura dell'Alta Langa e gli anni della fame e dell'emigrazione vengono lasciati alle spalle.

Ogni giorno i pullman messi a disposizione dalla fabbrica della Nutella percorrono le tortuose colline langarole per trasportare gli operai allo stabilimento sulle rive del Tanaro, un servizio gratuito che consente di evitare lo spopolamento di uno dei territori collinari più belli d'Italia e di continuare, nel tempo libero consentito dai turni di lavoro, a coltivare la pianta che rappresenta una passione, una ragione di vita per molti “langhetti” che amano la loro terra oltre ogni cosa.



**La Confraternita Della Nocciola
Tonda Gentile Di Langa**





GLI ALAMBICCHI

Articolo realizzato da Renato Painsi

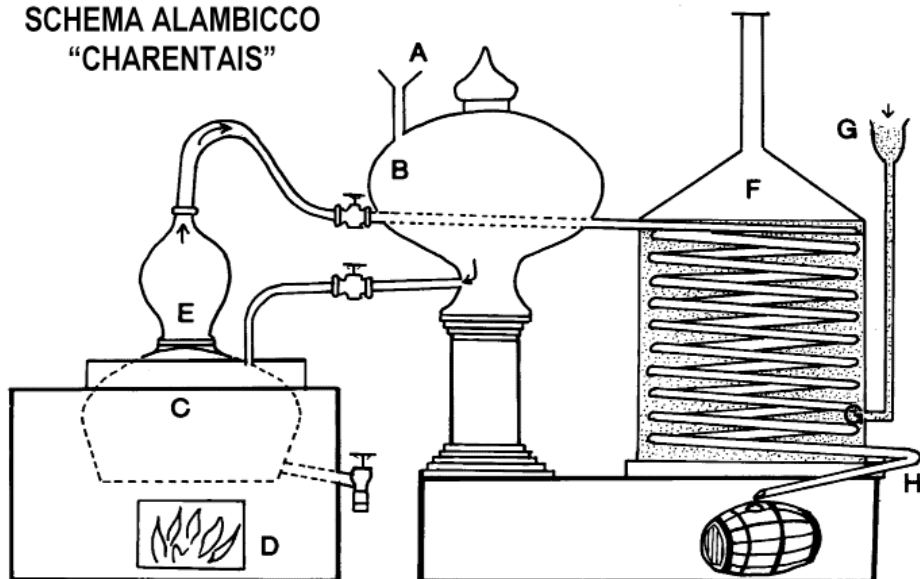
Priore della Confraternita Enogastronomica Bresciana Della Grappa, Vini E Antichi Sapori



Dopo la pubblicazione dell'articolo sulle grappe molti confratelli di vari circoli mi hanno contattato per chiedere informazioni su alambicchi molto grandi o a cipolla da loro visti e dei quali erano rimasti impressionati. Di tali alambicchi, però, nel mio articolo non se ne faceva alcun cenno. A questi confratelli ho risposto che il motivo era molto semplice, trattandosi di alambicchi esclusivamente in uso per altri distillati, ma non per la grappa. Onde soddisfare la loro comprensibile curiosità ho pensato di descrivere anche questi "strumenti di distillazione".

La distinzione fondamentale consiste nella materia che viene distillata, che per le grappe è un prodotto solido (vinaccia), mentre quelli che qui di seguito illustrerò si possono usare solo per sostanze liquide (vino, ecc.).

SCHEMA ALAMBICCO "CHARENTAIS"



- A - Arrivo del vino
- B - Scalda vino
- C - Caldaia
- F - Fuoco
- E - Vapori dell'alcool nel capitello e nel collo di cigno
- F - Acqua refrigerante
- G - Arrivo acqua fredda
- H - Brouillis (1a distillazione) , Cognac (2a distillazione)

ALAMBICCO CHARANTAIS

Nella regione della Charente, la tecnica della distillazione del vino fu introdotta, come in tutta la Francia meridionale, dagli Arabi.

Per il Cognac si usa un alambicco discontinuo a fuoco diretto detto "a ripasso" o anche "charantais", formato da diversi elementi: caldaia, capitello, collo di cigno, scaldavino e serpentina. Consiste innanzi tutto in una caldaia di rame battuto con una base leggermente bombata (in modo da poter essere svuotata completamente) sulla quale batte la fiamma.

Sotto l'azione del calore il liquido passa nel capitello ("cucurbite"),

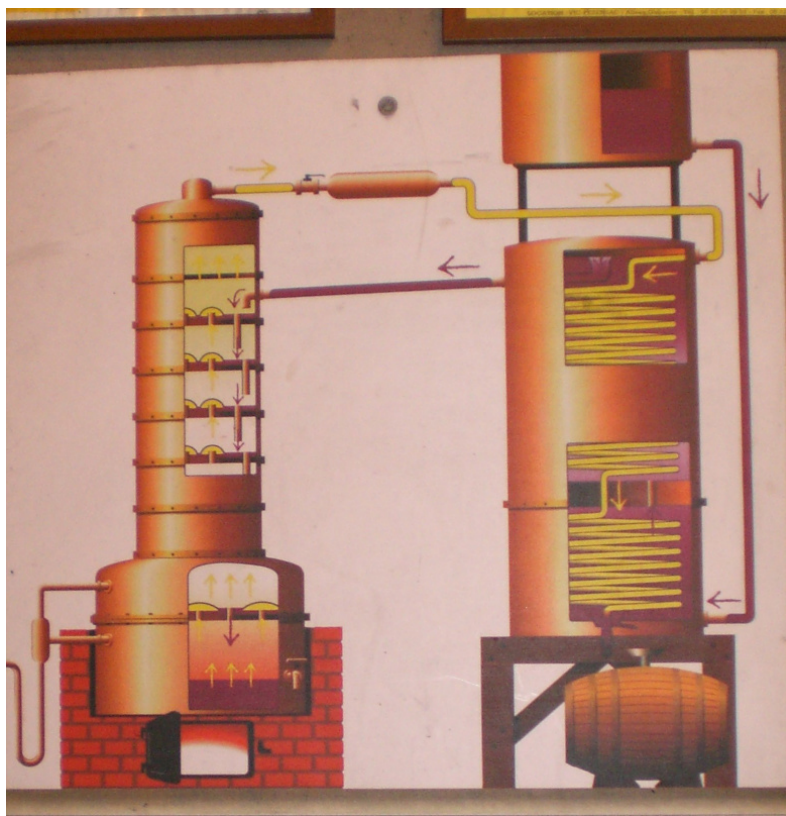
a forma di pera, che ha circa il 10-12% della capienza della caldaia. Esso rettifica i vapori, per non consentire alle sostanze meno volatili di raggiungere il "collo di cigno", uno stretto condotto che ha la funzione di rallentare i vapori stessi, facendoli condensare sulle sue pareti. Questi proseguono attraversando un recipiente a forma di cipolla detto scaldavino (cedendo il calore residuo) per il preriscaldamento del liquido da distillare.

Infine i vapori alcolici passano attraverso un tubo a spirale immerso in acqua fredda, detto serpentina: durante il passaggio si condensano lentamente per cadere goccia a goccia nel fusto di raccolta.

La distillazione del Cognac avviene attraverso due distinte bolliture: la prima, il cui prodotto è chiamato "brouillis", dura circa sei ore al termine delle quali il vino si trasforma in una acquavite sui 32-34 gradi. La seconda ("bonne chauffe") richiede 12 ore, dopo le quali l'acquavite incolore che vi sgorga (sui 64/66 gradi nella regione dei Bois e 65/73 gradi nelle Champagnes) è il Cognac da conservare.



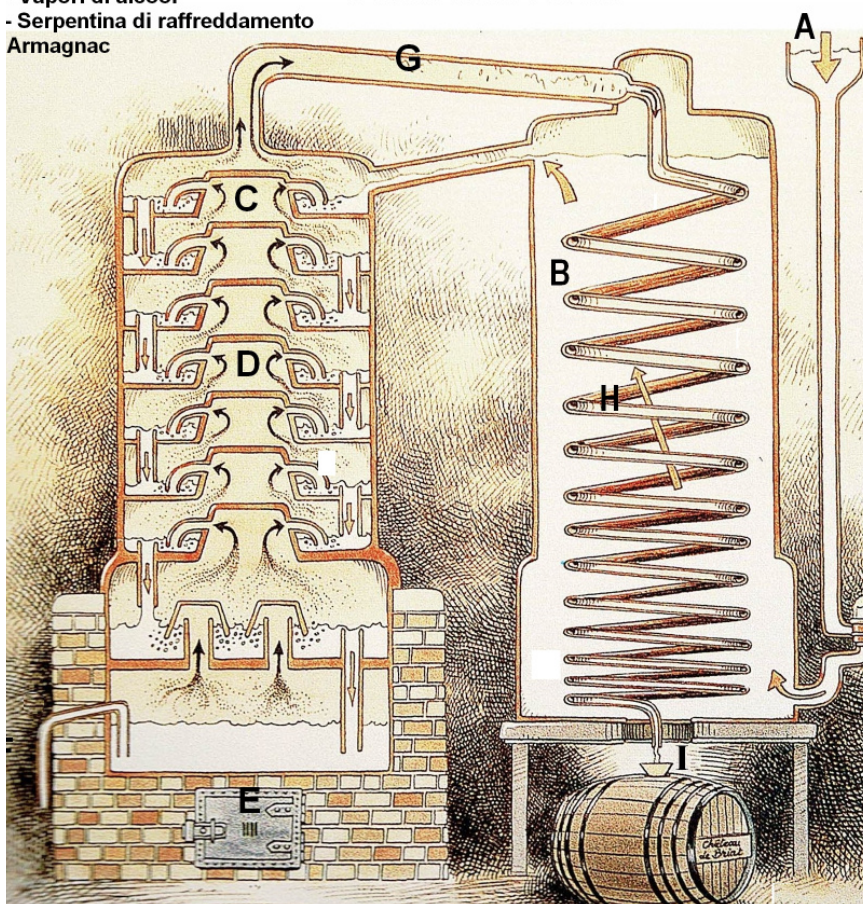
ALAMBICCO ARMAGNACAIS

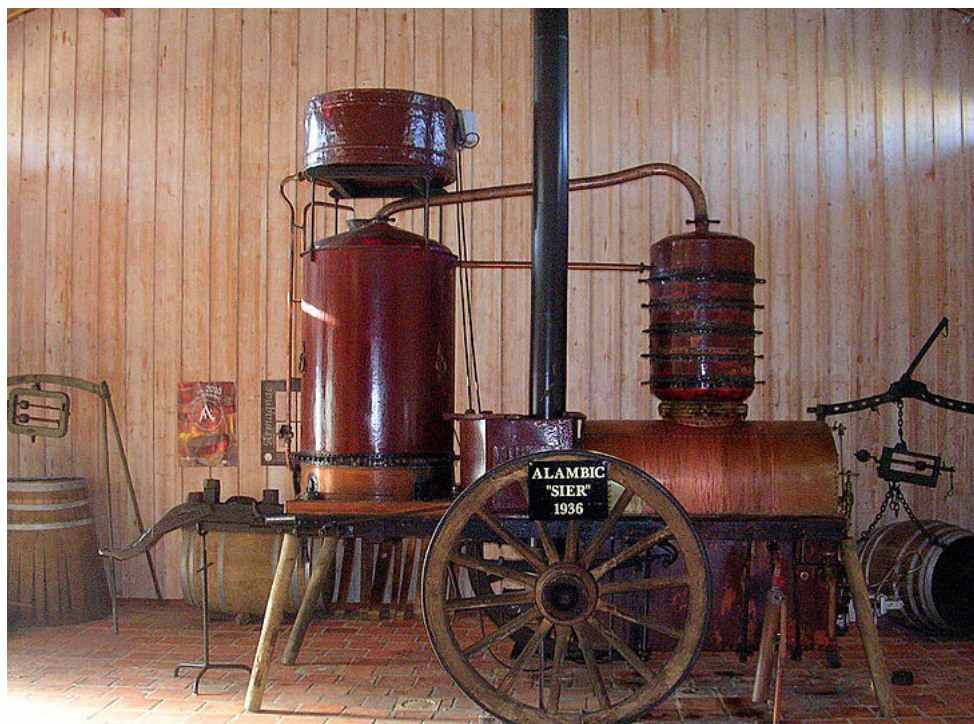


L'alambicco d'Armagnac è interamente in rame; la sua caratteristica è la distillazione continua, senza ripasso; il raffreddamento dei vapori nella serpentina avviene facendo passare il condotto nel recipiente che contiene il vino ancora da distillare, che viene così preriscaldato prima di essere immesso nella caldaia dell'alambicco costituita da una colonna divisa internamente in scomparti da una serie di piatti di rame perforati. Questo tipo di alambicco può essere fisso o collocato su carro, il che facilita lo spostamento e la distillazione nelle varie cantine. La distillazione tradizionale avviene a 52/56 gradi alcolici. In Francia non esiste il regime fiscale sulle sostanze alcoliche vigente in Italia e sia questo tipo di alambicchi che quelli "charantais" non sono sigillati dalle autorità competenti, di conseguenza non viene quantificata la produzione, se non dal distillatore.

- Ingresso vino
- Vino preriscaldato da distillare
- Caldaia
- Piatti in rame perforati
- Fuoco
- Uscita scarti
- Vapori di alcool
- Serpentina di raffreddamento Armagnac

SCHEMA DI ALAMBICCO "ARMAGNACAIS"







ALAMBICCHI PER WHISKY

In Scozia la distillazione si svolge generalmente in due tempi distinti e in due diversi alambicchi di rame: questo è il procedimento del pot still.

La forma dell'alambicco, un grosso bollitore a becco di cigno, varia da distilleria a distilleria; in alcuni casi ricorda una pera, mentre in altri è graziosamente allungata. Non esiste un prototipo unico, ma ogni distilleria apporta alla forma le modifiche che ritiene necessarie per ottenere un prodotto migliore.

Il mosto fermentato è quindi convogliato nel primo alambicco, il più grosso, che viene riscaldato lentamente. Onde evitare che le particelle di malto o di lievito aderiscano alle pareti dell'alambicco e bruciando possano compromettere la qualità dell'whisky si provvede con l'impiego di catene di rame che raschiano incessantemente all'interno dell'alambicco.

Un rischio di tal genere è molto inferiore nelle distillerie che riscaldano a vapore, ma un grande numero di stabilimenti continuano ad utilizzare la torba, il coke, l'antracite o una miscela di questi combustibili perché così hanno sempre fatto.

Al momento dell'ebollizione, il vapore sale fino al collo dell'alambicco, dove la differenza di temperatura provoca la condensazione. Quindi si passa alla tradizionale serpentina, un tubo di rame a spirale di diametro decrescente immerso in una vasca di acqua fredda costantemente rinnovata. In molte distillerie questa vasca è posta all'esterno per approfittare del clima freddo e risparmiare sul consumo dell'acqua. Ciò per confermare la riconosciuta parsimonia degli scozzesi.

Il risultato è un alcool aspro, da cui sono stati eliminati il lievito e gli altri componenti della fermentazione, e che non si può ancora chiamare whisky. Dovendolo distillare una seconda volta (rettifica) viene convogliato in un collettore e pompato in un secondo alambicco, più piccolo, ma simile al primo. Solo dopo questa procedura il liquido ottenuto potrà essere invecchiato e chiamarsi whisky. In Scozia la produzione è controllata dall'amministrazione delle dogane e dai tributi indiretti; gli alambicchi sono sigillati come in Italia. Qualcuno potrà domandarsi perché in Scozia gli alambicchi abbiano queste dimensioni molto grandi. La risposta si trova in una norma di legge dell'800 in cui si obbligavano queste dimensioni per poter meglio controllare l'abusivismo dilagante.

ALAMBICCO DI COFFEY

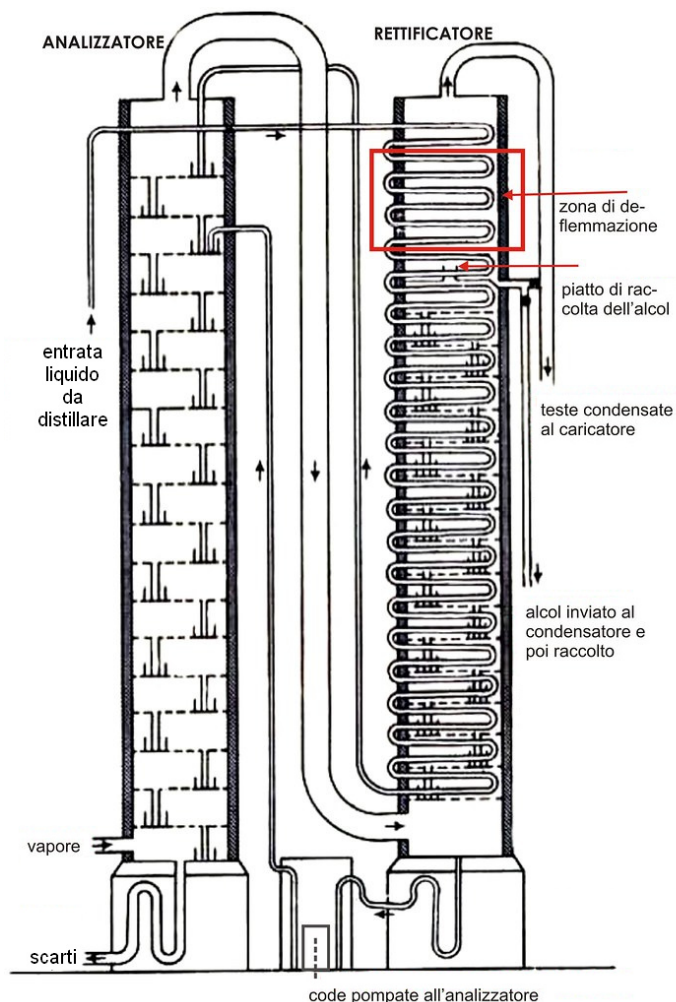
Questo tipo di alambicco a distillazione continua, specifico per la produzione del Rum e dell'Whisky di cereali è completamente in rame e composto da due colonne dette rispettivamente: Analizzatore e Rettificatore.

Ogni colonna è divisa internamente in scomparti da una serie di piatti di rame perforati. Il liquido fermentato (wash) freddo entra nella 2a colonna attraverso un tubo a serpentina, la percorre e passa nell'Analizzatore, dove entra dall'alto ed inizia a scendere.

Alla base dell'Analizzatore è immesso vapore che, salendo, incontra il wash, estraendone l'alcol.

La miscela di alcol e vapore passa poi alla base del Rettificatore e lo risale, piatto dopo piatto. Incontrando la serpentina contenente il fermentato freddo, lo riscalda, perde calore e si condensa.

I componenti più pesanti (meno volatili) si trasformano in liquido e rimangono sui piatti, quelli più leggeri (più volatili) risalgono la colonna.



Alla fine il vapore viene a contatto con l'ultimo piatto (spirit plate) e si condensa, ad una concentrazione alcolica che può arrivare a 90°-95°.

Posizionando il piatto più in basso, si potrà ottenere una condensazione di un maggior numero di sostanze, quindi un rum più robusto. La colonna è un modo efficiente per produrre rum a maggior gradazione, più leggeri e delicati rispetto a quelli prodotti con alambicchi discontinui (charantais) usati specialmente nelle ex colonie francesi

Esistono anche ALAMBICCHI A TRE COLONNE (analizzatore – colonna intermedia – rettificatore), che permettono di alleggerire ulteriormente il distillato, producendo un rum quasi neutro.

Quando si desidera un rum più robusto, si distilla solo nella prima e nell'ultima colonna, escludendo quella centrale.



I VECCHI ALAMBICCHI



Melannurca Campana Igp

La Regina Delle Mele

Articolo realizzato da Nadia Russo Presidente della Confraternita Della Mela Annurca - Valle di Maddaloni (Caserta)

L'Indicazione geografica protetta "Melannurca Campana" si riferisce ad una delle varietà italiane di mele più conosciute e più apprezzate in assoluto dai consumatori: l'Annurca. Definita la "regina delle mele", infatti, l'Annurca è da sempre conosciuta soprattutto per la spiccata qualità dei suoi frutti, dalla polpa croccante, compatta, bianca, gradevolmente acidula e succosa, con aroma caratteristico e profumo finissimo, una vera delizia per gli intenditori. Il frutto è medio-piccolo, di forma appiattita tondeggiante, leggermente asimmetrica, con picciolo corto e debole. La buccia, liscia, cerosa, mediamente rugginosa nella cavità peduncolare, è di colore giallo-verde, con striature di rosso su circa il 60-70% della superficie a completa maturazione, percentuale di sovraccolore che raggiunge l'80-90% dopo il periodo di arrossamento a terra. Il suo sapore e il suo profumo sono dovuti, non a caso, al particolare processo di maturazione, conferito dal rapporto che si instaura tra zuccheri ed acidi. La mela annurca è caratterizzata da un peduncolo corto e così debole da non sostenere il peso nella fase di

crescita, tanto da provocarne la caduta. Ed infatti i coltivatori, per evitare che i frutti, cadendo, subiscano lesioni, li raccolgono anticipatamente nel mese di Settembre, per poi farne proseguire il processo di maturazione e arrossamento nei melai, e ciò fino alla messa in commercio, nel mese di Dicembre. I melai – appezzamenti di terra in cui sono stesi strati di materiale naturale, come la paglia o aghi di pino – fungono da giaciglio, isolando il frutto dal terreno: ciascuna mela vi viene adagiata sopra, in penombra, sotto i riflessi della luce filtrata dai teli, e girata singolarmente a mano, periodicamente, prima da un lato e poi dall'altro, nonché annaffiata di sera per evitare che perda l'acqua in essa contenuta. Questa pratica, da cui deriva il nome della mela stessa, è definita nannurca (dal latino – addolcire).

Storia e origine

La "Melannurca Campana" IGP è presente in Campania da almeno due millenni. La sua raffigurazione nei dipinti rinvenuti negli scavi di Ercolano, in particolare nella Casa dei Cervi, testimonia il le-



game antichissimo dell'Annurca con il mondo romano e la Campania felix. Luogo di origine sarebbe l'agro puteolano, come si desume dal *Naturalis Historia* di Plinio il Vecchio. Proprio per la provenienza da Pozzuoli, dove è presente il lago di Averno, sede degli Inferi, Plinio la chiama "Mala Orcula" in quanto prodotta intorno all'Orco (gli Inferi).

Anche Gian Battista della Porta, nel 1583, nel suo "Pomarium", nel descrivere le mele che si producono a Pozzuoli cita testualmente: (... le mele che da Varrone, Columella e Macrobio sono dette orbiculate, provenienti da Pozzuoli, hanno la buccia rossa, da sembrare macchiate nel sangue e sono dolci di sapore, volgarmente sono chiamate Orcole...). Da qui i nomi di "anorcola" e poi "annorcola" utilizzati nei secoli successivi fino a giungere al 1876 quando il nome "Annurca" compare ufficialmente nel Manuale di Arboricoltura di G. A. Pasquale.

Tradizionalmente coltivata nell'area flegrea e vesuviana, spesso in aziende di piccola dimensione e talora in promiscuità con ortaggi ed altri fruttiferi, la "Melannurca Campana" IGP si è andata diffondendo nel secolo scorso prima nelle aree aversana, maddalonese e beneventana, poi via via nel nocerino, nell'irno, i picentini e infine in tutta l'area dell'alto casertano. Proprio qui, già da alcuni decenni, con la regressione delle superfici agricole dell'area napoletana a causa della conurbazione delle zone costiere, ha trovato il territorio ove essa è più intensamente coltivata.

Benefici

I benefici di questa saporita varietà di mele sono stati oggetto di numerosi studi, che ne hanno certificato il suo effetto positivo per l'apparato gastrointestinale, per quello cardiovascolare, nella riduzione del colesterolo e, addirittura, come integratore multivitaminico particolarmente utile per favorire la ricrescita dei capelli. Ma andiamo con ordine. Le calorie della mela annurca, anzitutto, sono appena 40 per 100 grammi di prodotto e dunque se ne può mangiare a sazietà senza che la linea ne risenta. La polpa è ricca di acido clorogenico e di catechina, due sostanze antiossidanti assolutamente naturali in grado di proteggere lo stomaco. La polpa, invece, contiene polifenoli in quantità superiore rispetto a tutte le altre mele, capaci di ridurre di circa il 30% il colesterolo cattivo e di favorire lo sviluppo di quello buono. Le qualità antiossidanti sono utilissime anche per la pro-



tezione dell'apparato cardiovascolare, visto che contrastano l'invecchiamento delle cellule di organi e tessuti. Numerosi anche i minerali, soprattutto ferro, potassio, magnesio, calcio, manganese e fosforo. Inoltre, se si mangia mela annurca i capelli crescono. Il merito è di una particolare molecola, la Procianidina B2, che blocca la caduta e favorisce la ricrescita.



Usi In Cucina

Dato il suo ottimo sapore, la mela annurca viene per lo più utilizzata al naturale, come frutto fresco, ottima per una colazione sana, ma anche in altri momenti della giornata, quindi come spuntino di metà mattina o per merenda. In cucina si presta per molti usi: dal liquore nurchetto ai decotti, dall'aceto alle confetture o ai succhi. È perfettamente utilizzabile per cocktail, macedonie, torte, sorbetti e insalate. Nella sua versione cotta si sposa facilmente con carni di maiale, cinghiale e selvaggina, coi risotti o per preparazioni a crudo.

Liquore Melannurca

Ingredienti:

Buccia di 4 Melannurca
100 g di semi di Melannurca precedentemente essiccati
400 g di alcool 45°
450 g di zucchero
3/4 litri di acqua

Preparazione:

1. Sbucciare 4 Melannurca;
2. Preparare 100 g di semi di Melannurca, precedentente raccolti ed essiccati;
3. Sciogliere lo zucchero nell'acqua a fuoco medio;
4. Attendere che l'acqua si raffreddi e aggiungere l'alcool, le bucce e i semi;
5. Macerare il tutto in un bottiglione con chiusura ermetica per circa 1 ora;
6. Filtrare, imbottigliare e lasciare riposare in ambiente chiuso e umido per circa 50 giorni



Arrosto con salsa di mele Annurche

Molto classico e assolutamente da provare è l'abbinamento con il maiale, ad esempio con la lonza, un taglio abbastanza magro, adattissimo per un arrosto con salsa di mele Annurche, dove la freschezza asprigna del frutto dialoga piacevolmente con la succulenza della carne, trovando anche sorprendenti e gradevoli assonanze di dolcezza.

Andiamo subito a vedere la preparazione.

Ingredienti per 6 persone

lonza di maiale (6 fette da 180 gr.)

3 mele annurca

150 gr. spinacetti

2 patate

Preparazione

1. Scottare in padella i filetti di maiale precedentemente lasciati insaporire per 2 ore con sale, olio, aglio, rosmarino e mirto.
2. Preparare la salsa di mele annurche (mele a spicchi, burro, zucchero, sale, zenzero, anice stellato, cannella a stecca e calvados).
3. Infornare i filetti a 190° e nel frattempo saltare velocemente gli spinacetti in olio e aglio in camicia.
4. Servire il filetto di maiale nappato con un po' di fondo bruno dello stesso, gli spinaci, la salsa di mele e le chips di patate.



Torta di mele annurche

Ingredienti

400 g di farina

300 g di zucchero

70 g di olio

3 uova

Latte q.b. (circa 50 gr)

1 kg di mele annurche

1 limone bio

1 bustina di lievito per dolci

Un pizzico di sale

Preparazione

1. Sbucciate e affettate le mele, bagnatele con il succo di mezzo limone altrimenti anneriscono e tenete da parte.
2. Lavorate a lungo le uova con lo zucchero fino a farle diventare gonfie e chiare.
3. Dopodichè unire, sempre lavorando il succo del mezzo limone avanzato e la buccia grattugiata. Unite anche l'olio a filo.
4. Aggiungere a cucchiaiate la farina setacciata con il lievito e il sale, alternando con il latte a temperatura ambiente, il composto dovrà essere bello liscio.
5. Unite all'impasto 3/4 delle mele affettate all'impasto mescolate delicatamente e versate in un tortiera imburrata e infarinata.
6. Le restanti mele adagiatele a raggiera sulla superficie, e infornate in forno caldo a 180° per circa un'ora.
7. A cottura ultimata cospargere di zucchero a velo.



Idromele

Il nettare degli Dei

Testi di Lodovico Valente
Fotografie GB Service Studio



Il figlio delle mie amate api

Capita molto raramente di trovare un produttore che, con ostentata insistenza, al culmine quasi della rinuncia, si intestardisca a tal punto da farne una questione di principio, tutto questo rivolto esclusivamente ad un solo risultato, ottenere il massimo della qualità da un prodotto a detta di lui "Figlio mio", anzi figlio delle sue amate api: l'IDROMELE.

Unico produttore in Lombardia di questo antichissimo e nobile nettare degli dei, come veniva anticamente chiamato è il risultato di una lenta fermentazione di acqua e miele.

Era una bevanda alcolica che potevano permettersi tutti in quanto non servivano i soldi per produrla, era sufficiente avere delle api che producessero miele.

Le caratteristiche

Le caratteristiche intrinseche di questo prodotto sono di Tonico-Energetico.

Per cinque anni abbiamo monitorato l'evoluzione con ripetute degustazioni, almeno 2/3 volte all'anno. Non nascondo anche un po' di stupore quando nell'ottobre 2016 a casa Valente abbiamo percepito che il prodotto era in una fase ottimale sia visiva che olfattiva avendo raggiunto a nostro dire il punto di perfezione che aspettavamo, anche da un'analisi sensoriale gustativa abbiamo colto delle peculiarità interessanti e intrinseche, che solo un prodotto con determinate caratteristiche organolettiche sa dare, fu così che decidemmo di metterlo in vendita.



Colore e Profumi

Alla vista mostra il suo colore naturale, ambrato brillante con riflessi tendenti al ramato, l'ottimo impatto visivo di piacevole visione invita a degustarlo. Note olfattive e gustative: al naso presenta un ampio e delicato bouquet di eccezionale eleganza. Offre raffinate onde mielose, ricorda il favo colmo di miele prodotto in montagna, una nota marcata di uva fragola (vino Fragolino), aleggiando arrivano soavi note di frutta esotica (in particolare dattero e ananas, fichi secchi e uva sultanina, frutta secca a guscio), chiude il naso con note di cioccolato bianco. In bocca un trionfo di sensazioni dolci ed aromatiche, fresche e persistenti che concorrono a formare un'impronta gustativa di grande impatto. Emergono e permangono a lunga sensazione note dolci di miele nobile e di uva fragola che si intrinsecano con frutti tropicali, datteri in particolare, frutta candita e un finale di frutta sciropata, (uva sultanina e fico secco).

Un retrogusto dolce gradevolmente equilibrato e non stucchevole.

Gli abbinamenti

Un prodotto con queste caratteristiche sarebbe di difficile abbinamento su una cucina tradizionale, mentre lo vedo molto bene, su specifici piatti : con formaggi, partendo ovviamente da quelli freschi o mediamente stagionati, per arrivare a quelli stagionati ed erborinati. Un saliscendi di gusti dai più leggeri e meno intensi per passare a quelli di montagna, decisamente più intriganti, dove comincia ad emergere la mano del casaro appassionato, arrivando a formaggi con più marcate note saporite; un susseguirsi di odori e sapori che dobbiamo abbinare ad un prodotto unico nel suo genere. Un tripudio con gorgonzola e noci tritate spalmati sul pane croccante. Equilibrato con sottili fettine di guanciale o lardo con miele millefiori.

Prodotto da meditazione per eccellenza, sposa egregiamente piccola la pasticceria secca e il fois gras, ma l'Idromele è Idromele e basta, va bevuto anche senza compagnia a meno che non sia quella di una attenzione quasi religiosa, in un confidenziale colloquio tra questo nettare da una parte, la vista, l'olfatto e il palato dall'altra.

Ovviamente queste indicazioni sono orientative e non impositive. Provate a gustare questo nettare degli Dei con i prodotti che più amate e con i quali vorreste assaporare delle emozioni uniche ed irripetibili. Considerato che ne sono state prodotte soltanto 250 bottiglie con una caratteristica di unicità assoluta.

Nessuna macchina ha lavorato, ma soltanto la mano dell'uomo unita ad una lenta attesa che regna in casa Valente dove vivono e operano Mirella e Lodovico dell'Apicoltura del Sampì a Botticino Matina. Dimenticavo, il bicchiere consigliato è il tulipano piccolo, con medio stelo proprio come se stessi degustando un vino passito, e proprio come un passito che l'Idromele ha la stessa evoluzione, sentirete nei profumi primari la materia prima cioè il miele.

Nella fase successiva avvertiremo i secondari cioè quelli dopo la fermentazione, per arrivare ai terziari cioè all'evoluzione.

A Mirella e Lodovico un elogio alla caparbia, all'attesa necessaria, all'insistenza, all'amore per le api, al loro lavoro certosino che purtroppo oggi nessuno vuole più fare.



L'idromèle è la più antica bevanda alcolica la cui denominazione compare nel lessico comune delle civiltà indoeuropee. Fu tra le più utilizzate nel mondo antico prima che la diffusione della vite introducesse l'uso del vino in Europa e nel bacino del Mediterraneo.

Si diffuse ampiamente nella preistoria soprattutto nelle pianure settentrionali ed orientali dell'Europa, anche in zone climatiche fredde.

Egizi, Celti, Greci, Romani e Germani ne fecero uso, sia come apprezzata e raffinata bevanda da simposio dei principi, che durante le cerimonie sacre.

Nella mitologia indoeuropea fu la bevanda ipica dell'aldilà e dell'immortalità sia per i

Celti che per i Germani, popoli presso i quali era definita "nettare degli Dei".

Fu la bevanda "Sacra" per eccellenza, il vero dono degli dei: la sua origine celeste veniva associata al polline dei fiori, al lavoro dell'ape, simbolo sacro della trasformazione e della poesia, all'acqua di fonte, simbolo della linfa vitale della Madre Terra.

Nella mitologia scandinava l'idromèle ha un riferimento con il dio Odino che, per ottenerlo, si trasforma in serpente e poi in aquila e con Thor che sottrae ai giganti la bevanda mitica.

La cultura del cibo nel viaggio

Articolo realizzato da Franco Mioni – Giornalista ASA



I prodotti del territorio e la loro trasformazione e lavorazione fino all'arrivo sulla tavola; la storia delle tradizioni e delle feste legate all'alimentazione di una regione o di un paese; come oggi tutto ciò si è conservato, con un riscontro tangibile, vedendo e gustando dal vivo gli antichi e moderni luoghi dove i prodotti agricoli e animali venivano e vengono preparati e consumati dall'uomo.

Il turismo organizzato ha trascurato per decenni queste fondamentali componenti della cultura, della storia, dell'economia e della realtà sociale di città, microzone, regioni e nazioni che si andavano a visitare, togliendo così a chi viaggiava un elemento fondamentale di comprensione della realtà, e dei perché di quella realtà, di ciò che si era scelto di andare a conoscere.

Aspetti geografici e climatici, guerre, religioni, carestie, scelte politiche e moti popolari: tutti questi aspetti fondamentali di qualsiasi luogo sono strettamente interconnessi, con reciproca influenza, con i prodotti del territorio e l'alimentazione.

Le gite, i week-end e i viaggi che si possono effettuare spaziano soprattutto nella nostra variegatissima, bellissima ed a volte poco conosciuta Europa. Comprendono in maniera accurata e realistica tutti gli elementi di cui sopra, con pari dignità degli altri aspetti culturali e vitali di ciò che si va a conoscere: arte, architettura, musei, urbanistica, artigianato, folklore, ritmi e modi di vita.

Una gita di un giorno da Bologna/ Padova/ Firenze può condurci, oltre che in Emilia -Romagna/ Veneto/ Toscana, in Liguria, Piemonte, Lombardia, Trentino-Alto Adige, Friuli, Marche, Umbria. Con un week-end possiamo raggiungere anche la Costa Azzurra, la Svizzera, l'Austria, la Slovenia, il Lazio, l'Abruzzo.

Quindi stupendi tratti di costa, navigazione su fiumi e laghi, castelli, abbazie, città murate e piccole città-



dine d'arte, crinali e vallate, montagne e colline; tutto ciò con mete non troppo scontate, lasciando da parte le più famose e conosciute grandi città storiche.

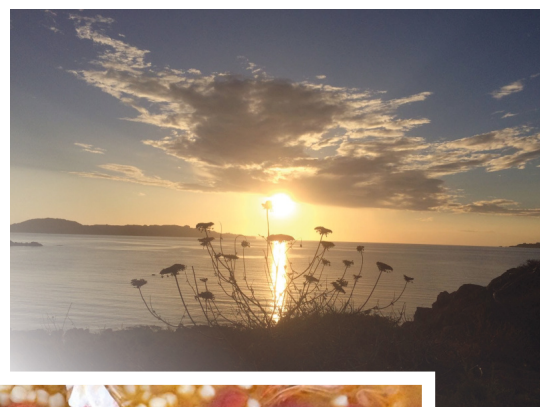
Insieme ed accanto a queste bellezze naturali ed artistiche ecco i più pregiati vigneti, cantine storiche in castelli, frantoi in mezzo a stupendi uliveti, produttori di formaggi e salumi "ancora come una volta" oppure le più avanzate aziende alimentari.

E quindi immersione nel tessuto storico ed economico di una società, assaggi e possibilità di acquisti di prodotti prelibati e spesso pranzi e cene in questi stessi suggestivi luoghi di produzione. Oppure in locali pulsanti di genuinità: dall'osteria al ristorante di antica fama, a fianco non di turisti giapponesi ma di persone del luogo.

E così in 4/5 giorni si possono visitare Borgogna, Alsazia o Provenza, tra le più spettacolari regioni francesi, ed in una Settimana è possibile girovagare nella fascinosa Mitteleuropa, dove la tavola è una delizia, oppure in Spagna o in Portogallo dove la cucina è vita.

Le stagioni migliori: tutte. In pieno inverno in Costa Azzurra o alle Canarie il clima è mite e soleggiato ed il Carnevale scintillante, mentre la primavera è il momento magico della fioritura soprattutto in paesi freddi e piovosi come Olanda e Inghilterra. L'estate è il periodo ideale per gli stupendi scenari della Scandinavia. In settembre e ottobre, per la vendemmia, abbiamo colori spettacolari nelle zone vinicole di tutta la nostra meravigliosa, inimitabile Europa, dalla Franconia Sveva all' Ungheria.

In novembre il profumo del tartufo invade Langhe e Monferrato e quello dell'olio tutte le regioni dove c'è un frantoio all'opera.



Il prosciutto cotto

Intervista del Cavalier De Gustibus con il Salumiere Ernesto



Incontrare il Signor Ernesto è cosa molto facile, basta varcare la soglia della sua salumeria, sovrastata da un'insegna di lamiera verniciata con dei colori un po' sbiaditi dal tempo.

La "sagoma" del personaggio è quella tipica del negoziante, così come la sua gentilezza e cordialità.

Dopo i convenevoli del caso iniziamo la nostra intervista.

"Signor Ernesto vorrei da lei una disamina completa sul prosciutto cotto, vorrei che lei spiegasse a me e ai nostri lettori tutti i segreti di questo stupendo salume".

"Cavaliere, lei mi invita a nozze, ma prima di iniziare versiamo un goccio di vino nei nostri bicchieri, perché il troppo parlare, poi, mi insecchisce la gola e dimentico le cose.

Solitamente si inizia introducendo la storia di un salume, ma in questo caso debbo deluderla perché le prime notizie vere risalgono solo all'inizio del secolo scorso, attorno al 1913, e si trattava praticamente di un prosciutto cotto in acqua, sale ed aromi. Tutti gli altri

richiami a romani o etruschi sono solo fasulle disquisizioni e fantasie improponibili.

Col tempo la tecnologia di produzione è sostanzialmente mutata e le fasi di lavorazione si sono man mano evolute per raggiungere il traguardo di una procedura ormai consolidata che le vengo ad elencare.

Scelta della materia prima: cosce posteriori del suino con un'ottima marezza. È preferibile la materia prima nazionale perché le cosce provenienti dall'estero hanno un basso strato di grasso e forniscono prosciutti di qualità inferiore. Capisce che la scelta della coscia è basilare per il risultato che si vuole ottenere.

Disosso: oltre ad asportare le ossa presenti viene rifilata la cotenna e mondati i grassi in eccesso. Solitamente viene eseguita a mano, anche se esistono macchine disossatrici in uso in molti salumifici.

Salagione: è effettuata con una salamoia d'acqua, sale, aromi e nitrito. L'aggiunta di altri additivi è dovuta alla presenza di car-

ne non di ottima qualità e con un'insufficienza di grassi. Onde raggiungere un'ottima ed omogenea salagione è necessario iniettare salamoia anche all'interno della massa carnosa.

Massaggio: questa lavorazione si può effettuare in due modi e con vari tipi di apparecchiature. Lo scopo principale è ottenere una maggiore coesione delle componenti, tenuta al taglio, colorazione uniforme e ottimale distribuzione degli aromi.

Stampaggio: la carne viene collocata in appositi stampi o forme divenute ormai caratteristiche.

Cottura: Passaggio indispensabile non solo per la conservazione della carne (in pratica viene pastorizzata) ma anche per la stabilizzazione del colore e l'esaltazione del sapore.

È molto importante che la cottura sia eseguita in maniera sufficiente ad assicurare la coagulazione delle proteine che si sono disciolte durante la fase di massaggio. Seguono il raffreddamento e l'apertura delle forme, nonché altre procedure per rendere





il prodotto idoneo per la distribuzione”.

“Ora, prima di passare alla degustazione un goccio ce lo facciamo in santa pace, poi ci puliremo le papille gustative con dell’acqua”. Istintivamente metto la mano in tasca ed estraggo la scatola dei sigari, ma vengo fulminato dagli occhi del salumiere.

“Cavaliere non mi deluda, noi dobbiamo fare una degustazione seria e non una cosa da osteria, tralasci queste sue voglie a quando avremo finito, lei mi insegna che per eseguire un’ottima degustazione la bocca e le narici debbono essere scevre da sapori od odori, l’ambiente ben areato e senza puzza di alcun genere”.

Dopo un quarto d’ora prende un prosciutto dal bancone ed inizia la degustazione.

“Prima cosa da fare è l’esame dell’aspetto visivo esterno, verificare che la cotenna sia ben distribuita su tutto il prodotto e non presenti ematomi.

Quindi con le dita, facendo una leggera compressione, verificare la resistenza che non deve essere eccessiva, indi valutare il grado di umidità che non deve essere eccessiva”.

Fatto questo il salumiere mette la forma sulla sua vecchia Berkel, la affetta in modo quasi melodico e passiamo all’esame visivo interno:

“Il colore della fetta deve essere rosa chiaro opaco, senza colorazioni strane, tipo inverdimento e senza emorragie, sia pur piccole. Il grasso deve risultare bianco.

La fetta deve essere priva di buchi, occhiature, sacche di gelatina e fessurazioni. Con un coltello verifichiamo la resistenza al taglio e la buona tenuta.

Questo Cavaliere è un ottimo prodotto e possiamo individuare la noce, la fesa, il sottofesa e il magatello, cioè le fasce muscolari che compongono il prosciutto.

Ora passiamo all’esame olfattivo, lei prenda una fetta, la pieghi in due parti e la avvicini alle narici. Annusi per qualche secondo non di più, ripeta l’operazione se lo ritiene necessario ma non la tenga troppo tempo vicino al naso perché c’è il rischio dell’assuefazione. In questa fase è importante valutare sia la tipologia che l’intensità dei sentori che devono essere piacevoli. Devono ricordare le spezie, le erbe, gli agrumi e non assolutamente odori sgradevoli

tipo carne cruda, urina od altro. Faccia ora le sue valutazioni che ritengo, comunque, siano positive, trattandosi di un ottimo prodotto”.

Eseguo, come un bravo scolarotto, quanto richiestomi e passiamo all’esame gustativo.

“Si porti alla bocca una parte della fetta del prosciutto, anche piccole porzioni sono sufficienti. Dopo aver fatto due o tre masticaioni, che favoriscono la solubilizzazione delle molecole aromatiche, ispiri e percepisca gli aromi emanati sia per tipicità che per intensità.

Valuti altresì se trova corrispondenza con quelli percepiti nell’esame olfattivo. Dopo la deglutizione consideri l’eventuale persistenza degli aromi e sapori nel retrogusto.

A questo punto ogni degustatore deve essere in grado di dare un giudizio sull’armonia ed equilibrio del prodotto analizzato.

Per ultimo l’esame tattile che consiste nella valutazione delle sensazioni che si provano durante la masticazione. La fetta di prosciutto cotto deve offrire una certa resistenza, ma non essere gommosa e non debbono rimanere pezzi di prodotti separati dall’insieme. In definitiva non deve disfarsi in bocca, non essere stopposo ma neppure troppo succoso.

A questo punto le ricordo che il prosciutto cotto è il salume più apprezzato dai consumatori, sia per le sue caratteristiche nutrizionali che per la versatilità gastronomica.

Secondo le disposizioni ministeriali si divide in tre categorie e la differenza tra queste consiste nel rapporto tra la percentuale di acqua e la percentuale di carne magra. Ora gliele elenco:

Prosciutto cotto: ottenuta dalla coscia del suino. L’umidità deve essere inferiore o uguale al 82%.

Prosciutto cotto scelto: devono

Prosciutto cotto alta qualità: devono essere identificabili almeno 3 dei 4 muscoli principali della coscia intera del suino. Il tasso di umidità inferiore o uguale al 76.5 %.

Anche se avrei molte cose da dire non voglio fare una disamina delle varie qualità in commercio perché si trasformerebbe in una pubblicità occulta e forse rischierei anche qualche denuncia. Spetta a voi fruitori impegnarvi in una sempre maggiore attenzione dei prodotti che acquistate, ricordando che esistono specialità

Nessuno nasce “imparato” ma bisogna avere il desiderio e la modestia di apprendere per essere in grado di conoscere cosa mangiamo”.

“Caro Cavaliere, io ho finito, mi verso un altro bicchiere di vino e lei accenda pure il suo sigaro. L'aspetto per parlare di altri salumi”.

Il Cavalier De Gustibus (pseudonimo di un nuovo collaboratore) ci terrà compagnia anche nei prossimi numeri, per guidarci nello studio e nella conoscenza di alcuni prodotti tipici dei nostri territori.

I suoi interventi verranno proposti sotto forma di interviste un po' goliardiche per affascinare il lettore, ma sempre senza perdere di vista la serietà dei prodotti analizzati e la correttezza delle informazioni condivise.





Qual è l'olio che più ti rappresenta?

Una volta individuato il vostro olio potete venire in Frantoio e partecipare al tour guidato durante il quale verrà raccontata la storia del Frantoio Manestrini e dei metodi produttivi storici dell'Olio Extra Vergine di Oliva del Garda, unitamente ai nuovi metodi di spremitura e produzione, più tecnologicamente avanzati.

A seguire degustazione di olio e prodotti tipici Manestrini, accompagnati da un assaggio di vini gardesani.

Attività possibile solo su prenotazione il sabato alle ore 15,00 per un costo di 7€ a persona

Tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle ore 12,30 alle ore 19,00 BRUNCH ed APERITIVI con bevande e proposte cibo preparate con olio e prodotti Manestrini.

Brunch domenicale solo su prenotazione.

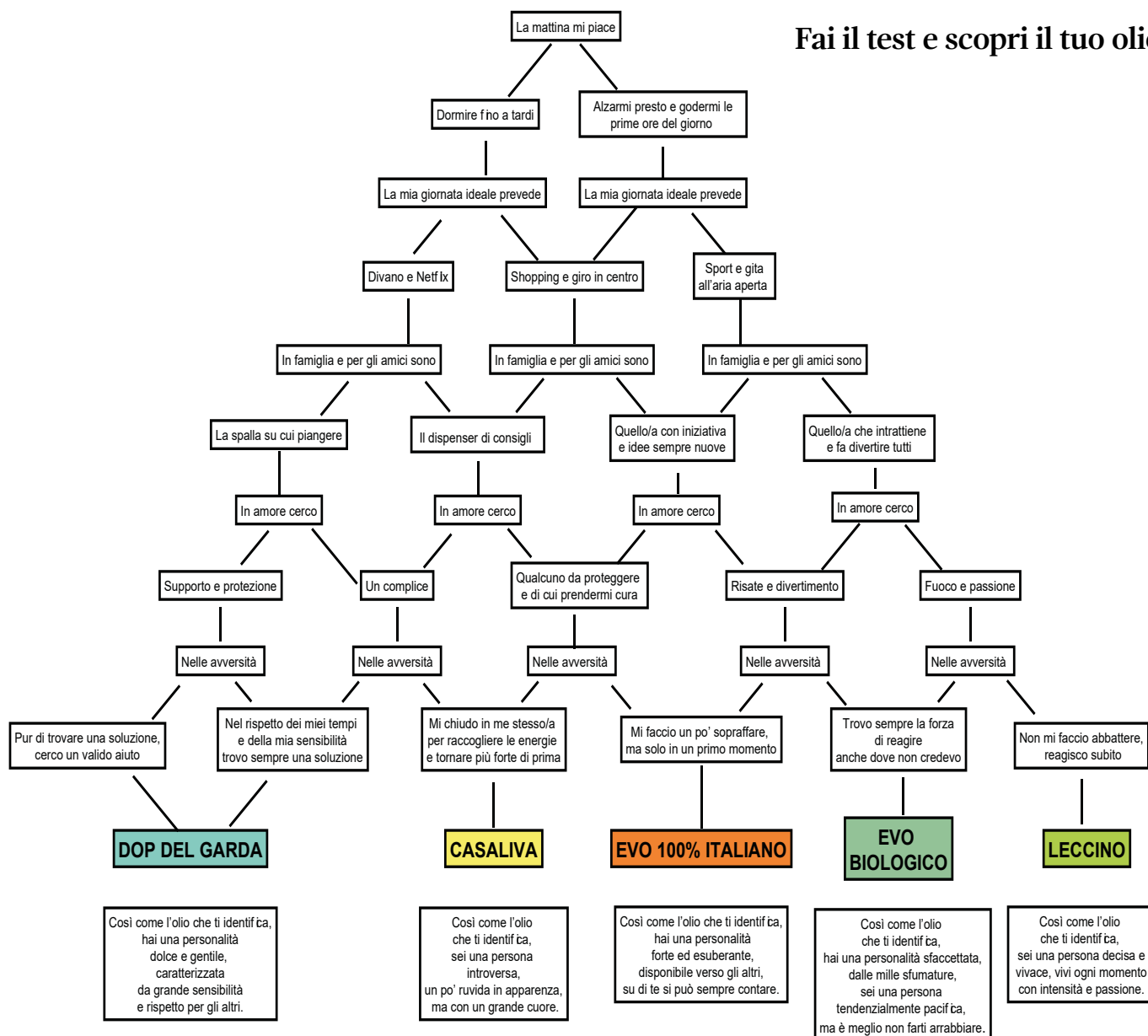
Presso il Frantoio Manestrini è sempre possibile acquistare l'olio prodotto direttamente dalle proprie olive ed i prodotti tipici gardesani: vini, grappe, olive e verdure sott'olio, oli aromatizzati, Sughi e pasta oltre che cosmetici naturali a base di olio extra vergine di oliva.



**Al Frantoio Manestrini è possibile prenotare degustazioni
dal lunedì al sabato (orari 9-12.30 e 14-19)
a Soiano del Lago (BS) via Avanzi 7**

**Per ricevere i prodotti Manestrini direttamente a casa
ordini@manestrini.it Tel +39 0365 502231 www.manestrini.it
Facebook (Frantoio Manestrini) – Instagram Oliomanestrini**

Fai il test e scopri il tuo olio



ORARI DI APERTURA: LUNEDÌ-SABATO: 9.00-12.00 / 14.30-18.30

LO STOCCAFISSO CONQUISTA ANCONA



Oltre 400 piatti nella ricorrenza del 2 giugno 750 con l'evento di S. Ciriaco

La ricetta dello stoccafisso all'Anconitana è stata riproposta dall'Accademia nella ricorrenza del due giugno alla città di Ancona e non solo, che ha risposto alla grande. 415 piatti sono stati "gustati" dagli amanti dello stoccafisso, mangiati presso le loro abitazioni e serviti da ben sei ristoranti. Hanno partecipato a questa "conviviale virtuale" Il Ristorante Gino, la Trattoria Carotti, la Degosteria, e l'Osteria della Piazza, tutti di Ancona, L'Arnica del Cuciniere di Falconara e la Cantinetta del Conero di Osimo.

Un grande successo che si aggiunge a quello del 4 maggio in occasione di San Ciriaco che hanno visto allora la partecipazione di 330 commensali.

Lo stoccafisso all'anconetana è sempre più gradito e ricercato tanto che ben 750 persone lo hanno degustato, pur in presenza delle limitazioni da Covid -19; ma l'amore per questa tipicità non ha ostacoli.

Il Presidente dell'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana Pericle Truja ed il segretario Elio Brutti, ringraziano i ristoratori ed i coordinatori degli eventi dell'Accademia, Cassandra Mengarelli e Aldo Roscioni che si sono impegnati in questi grandi eventi, che hanno coinvolto la città di Ancona ma anche i territori vicini facendo crescere la conoscenza di questa tipicità e sostenendo i ristoratori che stanno attraversando un difficile momento economico derivante dalla sospensione dell'attività. Una tradizione che grazie all'Accademia dello stoccafisso all'anconitana, è giunta fino ai giorni nostri e cresce sempre di più.

L'associazione nata con l'obiettivo di tutelare la tipicità del piatto è molto attiva e grazie al suo impegno e alla sensibilità dell'Amministrazione Comunale dorica che nel 2015 lo Stoccafisso all'Anconitana ha ottenuto la D.E.C.O (denominazione comunale) " quale identitario del territorio, parte integrante della sua cultura e strumento di promozione dell'enogastronomia locale".

La ricetta si conferma dopo diversi confronti tra i vari chef che hanno perfezionato il piatto che oggi viene presentato anche con caratteristiche diverse, secondo le propensioni dei vari ristoratori, con ingredienti dettati dal nostro disciplinare.





XIII CAPITOLO 2020



Domenica 21 giugno si è svolto a Candia il capitolo annuale dell'Ordine con il corretto distanziamento sociale.

Presso il Molino Roccati si sono radunati in forma privata i soci del sodalizio.

Alla foto di gruppo sono seguiti la presentazione dell'etichetta ricordo 2020 e l'introizzazione a Cavaliere d'Onore di Piero Roccati. La giornata si è conclusa con un pranzo informale preparato dalla consorella Maura.



Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona

L'ACCADEMIA DELLO STOCCAFISSO ALL'ARNIA DEL CUCINIERE



Con l'evento "Incontriamoci alla luce delle stelle", promosso dall'Accademia dello stoccafisso all'anconitana, tenutosi a Falconara Alta, presso il Ristorante l'Arnia del Cuciniere dello chef Claudio Api, è stata conquistata Falconara. Una serata, organizzata nei dettagli, in cui gli oltre cento commensali presenti, hanno posto fine a tre

mesi di lock-down.

Il panorama sul golfo, il tramonto sul mare prima ed il cielo stellato poi, hanno creato l'ambientazione ideale alla degustazione di un menù raffinato appositamente studiato dal proprietario e chef Claudio Api. Antipasto: Claudio e il baccalà... in 3 versioni, primo piatto: maccheroni del Pastificio Marinelli di Osimo, al sugo bianco di melanzane e scaglie di stoccafisso, secondo piatto: stoccafisso all'anconitana, dessert: focaccia dolce con mousse allo zabaglione e gelè di fragole.

Ma non solo cibo.

Presentazione del libro "Dietro la scena" del consigliere Marco Ascoli Marchetti, dove in una serie di racconti, vengono narrate le paure e i pensieri di chi nell'esistenza si è trovato ad affrontare eventi travolgenti sia della vita affettiva, che lavorativa e sociale. Hanno arricchito la serata, il tecnico Sig. Emanuele Benedetti, in rappresentanza della Cantina Umani Ronchi fornitrice dei vini prescelti, con l'illustrazione dei medesimi e gli interventi del Presidente Avv. Pericle Truja.

Egli aprendo la serata, ha evidenziato la sintonia tra l'Accademia e quegli chef che prediligono nella loro cucina, le eccellenze del territorio al fine di valorizzarle e farle conoscere, siano esse paste, vini, oli, contorni vari e sapori rivisitati; ha fatto riferimento alle più recenti iniziative dell'Accademia che in periodo di isolamento Covid, ha inteso essere vicina ai Soci ed ai Ristoratori, organizzando il 4 Maggio festa del Patrono di Ancona ed il 2 Giugno, festa della Repubblica, due eventi che hanno visto la consegna a domicilio di ben 750 porzioni di stoccafisso nelle case degli anconetani e non solo. Il piatto tradizionale del capoluogo in tutte le case, a Falconara, Jesi, Senigallia, Osimo, Camerano....

Una conviviale a distanza con invio di foto e filmati che documentavano il gradimento dei piatti preparati da ben sei Ristoranti: Ristorante Gino, Trattoria Carotti, Arnia del Cuciniere, Degosteria, Osteria della Piazza, Cantinetta del Conero. Una esperienza che ha mostrato come i tempi siano maturi perché l'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana si faccia carico di estendere la cultura del piatto tipico di Ancona, a tutto il suo interland.

Si è chiuso il tutto con i ringraziamenti di rito: il Vice Sindaco di Falconara dr. Raimondo Mondaini, per la presenza e la collaborazione, lo chef Claudio Api, i rappresentanti dell'Accademia che si sono prodigati per la riuscita della bella serata, gli addetti alla ristorazione Cassandra Mengarelli ed Aldo Roscioni, il segretario Elio Brutti, il tesoriere Gilberto Gasparoni, il consigliere Marco Ascoli.

Una serata con tavoli imbanditi di squisitezze, sotto il cielo di Falconara coperto di stelle, che ha reso magico l'evento.





FESTA DI MEZZA ESTATE



La consuetudine di festeggiare l'estate nel suo periodo centrale è stata rispettata ed i soci del Club si sono riuniti il venti luglio en plein air nei giardini del Club Nautico Roggero di Lauria di Palermo.

Il meeting, festoso per l'interruzione della lunga pausa che hanno subito gli incontri per motivi sanitari, è stato oltremodo allietato dalla notizia, proclamata dalla socia Maria Teresa, che annunciava la coincidenza col giorno genetliaco del Presidente Rozenn Ziniti. Quindi, a seguire, brindisi augurali, manifestazioni di affettuosa amicizia, foto di gruppo con la festeggiata in un'atmosfera di allegria. E' stato come stappare una bottiglia di champagne con un fiotto di complimenti, felicitazioni e risa con cui è continuato l'incontro.



E si è pensato anche ai programmi futuri, programmando un calendario di massima per le prossime attività, tra cui la visita alle cantine Santa Anastasia in quel di Castelbuono.

L'uomo, quale essere sociale, ama le relazioni e gli incontri e grandemente ha sofferto le limitazioni necessariamente imposte ma con sofferenza sopportate; gli spiragli che gli incontri ancora rari offrono, sono quelli di una boccata d'aria.

Speriamo di poter tornare molto presto a respirare tutti a pieni polmoni.



Accademia Dello Stoccafisso All'anconitana – Ancona

L'ACCADEMIA HA RINNOVATO IL DIRETTIVO



Pericle Truja Presidente e Aldo Amleto Roscioni Vice Presidente, Brutti Segretario e Gasparoni Tesoriere

L'assemblea dei soci dell'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana riunitasi recentemente ha provveduto agli adempimenti statutari e dopo l'approvazione dei bilanci consuntivo 2019 e preventivo 2020 ha provveduto per acclamazione a rinnovare il proprio direttivo per il triennio 2020-2022.

Presidente è stato riconfermato Pericle Truja e vice presidente è stato eletto Aldo Amleto Roscioni, socio fondatore dell'Accademia, mentre consiglieri sono stati eletti Ascoli Marchetti Marco, Brutti Elio, Gasparoni Gilberto,

Mengarelli Cassandra, Pellegrini Massimo, Pietroni Marta, Pistoli Andrea, Sartini Giorgio, Tiriduzzi Mauro.

Il nuovo consiglio ha affidato gli incarichi di Segretario ad Elio Brutti e di tesoriere a Gilberto Gasparoni. Per il Collegio dei Revisori Gioia Andrea nominato Presidente, e componenti Niccolaini Patrizia ed Ulisse Bruno, mentre per il collegio dei Probiviri Galeazzi Annalisa Presidente e Giannini Sandro e Giannoni Ivo componenti.

Nella relazione del Presidente Truja, approvata all'unanimità dai soci, è stato ripercorso l'inteso lavoro svolto dall'Accademia che in questo periodo ha raddoppiato il numero dei soci e messo in atto iniziative importanti che ha visto nel primo semestre, nonostante il blocco causato dal Covid-19, ben cinque eventi, dalle conviviali nel Ristorante da Gino di Febbraio, a quelle di S. Ciriaco con 330 commensali e del 2 giugno con 420 partecipanti ed infine quella all'Arnica del Cuciniere di Falconara Alta con circa 120 persone. Una attività che ha portato l'Accademia ad essere parte integrante della città di Ancona con i due eventi che hanno visto sei ristoratori coinvolti e ben 750 cittadini che hanno gustato il prelibato piatto dello stoccafisso all'anconitana con produzioni sostanzialmente locali compresi i vini sempre molto graditi e ricercati. Da non trascurare poi la donazione effettuata a favore della Fondazione Ospedali Riuniti di Ancona per l'acquisto di strumentazioni necessarie a sostenere le terapie a favore degli ammalati di Covid-19. Un'Accademia che in un momento veramente difficile e di grande isolamento dei cittadini, è stata vicina coinvolgendo, non solo i soci, la città intera, ma anche i ristoratori che hanno sofferto le difficoltà della chiusura a causa della pandemia.

Il nuovo gruppo dirigente ha visto l'ingresso di uomini, donne e giovani e provvederà nei prossimi giorni ad affidare incarichi di responsabilità ai propri componenti ed a stilare un nutrito programma di attività che diffonderà ancora di più la tipicità dello stoccafisso nell'area vasta anconetana. Un ringraziamento è stato rivolto dal Presidente Truja alle Autorità Locali ed alle istituzioni che sono state vicino all'Accademia ed ai suoi soci, incoraggiandoli anche su queste attività innovative e solidaristiche verso la popolazione.

PRESENTAZIONE DELLA NOSTRA CONFRATERNITA



La Confraternita "Ossi de Porco e Champagne" viene pensata nel 2014 per idea di un gruppo di amici in occasione di una cena, dove parlando delle varie specialità culinarie, a fine serata un partecipante, preso dall'entusiasmo...lancia l'idea di organizzare una serata culinaria a base di "ossi de porco". L'attuale Presidente, Morello Pecchioli, giornalista professionista appassionato di storia locale ed enogastronomia asseconda l'idea con un concetto chiaro: si cibo povero...ma vino ricco!

In un batter d'occhio la serata era organizzata: Franco Predomo titolare del Ristorante "Tamburino Sardo" di Custoza si offrì per il locale, Gianni Magosso, commerciante di vini si offrì di donare lo champagne, alcuni amici macellai (Stefano Franchini, Luigi Bortolazzi, Costanzo Compri, Corrado Benedetti) di recuperare gli ossi, con "tanta ciccia". Con gli anni a seguire la Confraternita si è arricchita con fior di professionisti di Verona e Provincia. Attualmente essa è composta da 30 soci, con richieste continue per farne parte. Dopo i primi 6 anni "in amicizia" la Confraternita grazie alla tenacia del Vicepresidente Allegro Danese da quest'anno decide di strutturarsi e di entrare a far parte delle Fice.

L'obiettivo principale della Confraternita, oltre che ritrovarsi tra amici si legge nello statuto: "re-

cuperare e valorizzare la cultura contadina del maiale, che per secoli ha sostenuto e alimentato varie generazioni". Infatti appuntamento atteso e partecipato dai soci è "far su el porco" la seconda domenica di Gennaio, una festa a cui nessuno vuol mancare. Naturalmente poi durante l'anno seguono appuntamenti vari per mangiare gli ossi, i cotechini, i salami, etc...fino al prossimo maiale. Ma non c'è solo cibo e vino, infatti la Confraternita è promotrice di attività culturali che valorizzano il territorio e di vicinanza ad associazioni o persone che sostengono attività caritatevoli. Vogliamo coniugare: amicizia, gastronomia, solidarietà. Alcuni esempi: la Confraternita nel 2018 si è fatta promotrice di una pubblicazione con immagini, testi e ricette per far conoscere il Broccetto di Custoza, e le molteplici valenze del suo territorio: vini, storia risorgimentale, percorsi naturalistici, ristoranti locali, ma anche le realtà sociali, il ricavato della vendita della pubblicazione è stato devoluto alla "Cooperativa sociale i Piosi" di Sommacampagna a sostegno di progetti e servizi rivolti ad anziani e disabili.

Nel 2019 abbiamo aiutato il cen-

tro di ricerca sui disturbi dell'autismo di Borgo Trento dove opera il socio dott. Leonardo Zoccante. Un centro al quale anche il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella si è legato, infatti negli auguri alla nazione del fine 2018, ha ricordato la sua visita al centro veronese.

Nel 2020 abbiamo devoluto le nostre offerte all'associazione di Verona "Continuando a Crescere" in memoria di Simone Pasinato, figlio del nostro socio Giovanni.

Da quest'anno proponiamo ai nostri soci e ai loro familiari delle uscite culturali che causa l'emergenza Covid sono state ridotte al minimo. Sono comunque in calendario per il 9 settembre una visita alle saline di Cervia dall'amico Pomicetti e per il 15 novembre una visita sui luoghi verdiani con assaggi dei salumi locali presso l'Antica Corte Pallavicina a Polesine Parmense.

Un grazie desideriamo esprimerlo al Presidente Fice ing. Marco Porzio per l'aiuto e il sostegno a far parte della Fice, speriamo di portare del valore aggiunto.



Antica Cunsurtarija dal Tapulon – Borgomanero (Novara)

ATTRIBUITA LA DE.CO. AL TAPULONE IL PIATTO TIPICO DI BORGOMANERO



Sabato 5 settembre 2020 è stata una giornata importante non solo per la città di Borgomanero ma per tutta la Provincia di Novara. Nella splendida cornice di Villa Marazza, sede di una prestigiosa biblioteca pubblica, donata nel 1967 al Comune dall'onorevole Achille Marazza, uno dei "Padri" della Repubblica Italiana, il Sindaco Sergio Bossi ha conferito al piatto tipico locale, il tapulone, la De.Co. (denominazione comunale). Alla cerimonia a cui hanno assistito un centinaio di persone (il massimo consentito dalle di-

Lo aveva richiesto due anni fa l'Antica Cunsurtarija dal Tapulon

sposizioni impartite in materia di Covid 19) si è svolta subito dopo l'inaugurazione della seconda edizione del Parco del Gusto, rassegna organizzata nel parco della Villa da Comune, Pro Loco e dalla Condotta Slow Food delle Colline Novaresi presieduta da Luca Platini e che ha visto la partecipazione di oltre trenta espositori dell'Alto Piemonte. La richiesta di attribuzione della De.Co. alla ricetta del tapulone era stata avanzata due anni fa dall'Antica Cunsurtarija dal Tapulon e la proposta nel dicembre 2019 era stata votata all'unanimità dal Consiglio Comunale. Nel corso della cerimonia il Presidente della Antica Cunsurtarija dal Tapulon Carlo Panizza ha raccontato le origini del piatto che secondo la tradizione popolare venne cucinato

per la prima volta "nella notte dei tempi" da tredici pellegrini che di ritorno dall'isola di San Giulio a Orta, a causa di un incidente tecnico (l'asino che trainava il carro con le vettovglie si azzoppò) furono costretti a fermarsi sulle sponde del Torrente Agogna e si cibano con la carne del povero animale, cotta a fuoco lento dopo essere stata sminuzzata. Dalle ricerche effettuate dallo storico e socio fondatore della Cunsurtarija, Alfredo Papale è anche emerso un documento in base al quale durante la dominazione spagnola un Comandante di guarnigione consumò in un'osteria locale "carne picada" cotta nel vino, quindi il tapulone. "Già nel secolo scorso -ha aggiunto Panizza - esisteva una confraternita gastronomica che ogni anno



organizzava la tapuloneide". La Cunsurtarija è stata ricostituita nel 2003. Di valorizzazione dei prodotti tipici del territorio e delle tradizioni locali hanno parlato oltre al Sindaco e gli assessori Francesco Valsesia (Cultura) e Annalisa Beccaria (Commercio) il consigliere provinciale Ivan De Grandis, il presidente di Atl Novara Maria Rosa Fagnoni e il presidente della Pro Loco cittadina Stefania Zoppis. "Tra cinque anni – ha sottolineato l'assessore Beccaria – il piatto che oggi ha la De.Co. potrà essere candidato in Regione per ottenere la DOP, la denominazione di origine protetta". La scelta di svolgere la cerimonia a Villa Marazza non è stata casuale. "In questa villa – hanno ricordato Giovanni Tinivella e Gianni Cerutti, presidente e direttore

della Fondazione Marazza – negli anni '50 e '60 l'onorevole Achille Marazza organizzava sontuosi banchetti con decine di ospiti illustri a cui offriva come piatto forte il tapulone". Tra i commensali ci furono il Presidente della Repubblica Giovanni Gronchi e grandi attori dell'epoca: tra loro Gino Cervi, Paolo Stoppa e Vittorio Gassman. A rendere ancora più significativa la cerimonia la presenza delle due maschere cittadine, la "Sciara Togna" e la "Carulèna" impersonate da Tiziano Godio e Renzo Bassani. Numerosi i soci della Cunsurtarija che sono intervenuti all'evento: oltre ai soci fondatori Franca Gattoni Mercalli, Alfredo Papale, Maurizio Gallo e il Gran Cerimoniere Gigi Mercalli, Daniele Godio, Carlo Capone, Anna Soldi, Giorgio Margaroli,

Daniela Vianzone, Camilla Scottà, Massimo Minazzoli, Giuseppe Degasperis, Manuela Gallo, Gianni Zaninetti, Mauro Borzini, Giovanni Tinivella, Renzo Duella e il "simpatizzante" Roberto Bernardelli che ha fatto realizzare da un artigiano di Rimini due piatti dedicati alla "De.Co.": uno con la riproduzione del logo dell'Antica Cunsurtarija dal Tapulon e l'altro con riprodotta in dialetto borgomanerese l'autentica ricetta del tapulone. L'amministrazione comunale si è detta anche favorevole ad accogliere un'altra richiesta, quella di collocare agli ingressi principali di Borgomanero cartelli segnaletici con l'indicazione "Benvenuti a Borgomanero, città del Tapulone".



VISITA ALLE CANTINE DI SANTA ANASTASIA DI CASTELBUONO



Dopo la pausa causata da covid-19, i soci del club hanno potuto finalmente rivedersi domenica 13 settembre, con le precauzioni sanitarie previste, per un percorso enologico culturale organizzato dal nostro Presidente Rozenn e con la guida del Prof. Rosario Di Lorenzo in quel di Castelbuono. Quivi giunti, la prima accoglienza ci è stata fatta dai fratelli Fiasconaro, nota ditta che ormai ha raggiunto un respiro internazionale per la loro pasticceria artigianale. Ci hanno offerto i loro prodotti quali panettoni alla manna, cassatine, cannoli, creme di ricotta ed altro. La ditta Fiasconaro inizia il suo cammino con papà Mario nel 1953 ed a lui ed ai figli Fausto Martino e Nicola si deve la prosperità dell'azienda ed il merito di avere rivalutato la manna nell'ambito della pasticceria, ideando e realizzando tra le altre cose, il panettone alla manna. La manna, linfa estratta con incisione dalla corteccia del frassino, è un leggero lassativo, cosmetico naturale, fluidificante e sedativo per la tosse e dolcificante a basso contenuto di glucosio e lattosio utilizzato anche dai diabetici. La sua coltivazione risale alla dominazione islamica; nella seconda metà dell'ottocento la Sicilia fu l'area di maggior produzione; in atto la zona di produzione comprende i territori di Castelbuono, Pollina e Cefalù. Nella piazza della cittadina, immersi nella storia, abbiamo potuto gustare le prelibatezze offerte. Ringraziati i nostri anfitrioni, la tappa successiva è stata la visita al Museo Minà Palumbo.

Francesco Minà Palumbo (1814-1899) fu medico dai molti interessi culturali nell'ambito naturalistico; nato a Castelbuono completò i suoi studi di



medicina a Napoli ove prese contatti con eminenti scienziati con cui continuò rapporti scientifici per le sue ricerche nelle Madonie. Realizzò raccolte paleontologiche, raccolta di fossili ed entomologiche, di molluschi, realizzò l'erbario e collezionò minerali e si può ammirare una sezione contenente zolfi e gessi, reperti preistorici e di archeologia industriale. Il tutto corredato da raccolta di libri, manoscritti e corrispondenza con illustri scienziati del tempo. Quindi la passeggiata lungo il corso della cittadina per raggiungere il Castello, voluto nel 1317 dal Conte Francesco I Ventimiglia, il cui volume cubo richiama lo stile arabo, le torri quadrate angolari lo stile normanno; adesso è sede di Museo civico. Nell'interno si trova la Sala Magna con soffitto ligneo quattrocentesco e la Cappella Palatina con l'urna del 1521 contenente reliquia di S. Anna; l'interno della cappella è rivestita da stucchi di Giuseppe e Giacomo Serpotta che raffigurano figure umane, putti, angeli, elementi floreali e le allegorie della presentazione di Maria al Tempio, lo sponsalizio di Giuseppe e Maria, allegorie del Cristianesimo e del Paganesimo. Alla fine della visita siamo stati onorati dall'incontro col Sindaco di Castelbuono Mario Cicero, che ha avuto la cortesia di voler incontrare il nostro gruppo salutarci e parlarci brevemente del castello e dichiarandosi disponibile immediatamente e per il futuro nell'eventualità di ulteriori

incontri. Il nostro Presidente ha ringraziato per la cortesia dimostrata ed ha donato al Sindaco il gagliardetto del club come ricordo della nostra visita. Lasciato il castello, una breve corsa nello spazio e nel tempo per l'Abbazia Santa Anastasia, fondata nel XII secolo dal Conte Ruggero d'Altavilla ed affidata ai monaci Teatini, quindi ai Benedettini, a cui si deve l'inizio della produzione del vino, il più richiesto da vescovi e baroni in Sicilia. L'Abbazia rappresentò in quel tempo un centro economico e culturale sino all'abbandono da parte dei Benedettini. Ciò determinò il tracollo e la riduzione a rudere della struttura sino all'arrivo dei famosi enologi Giacomo Tachis e Riccardo Cotarella che recuperarono terreni e struttura. Ospitati negli accoglienti locali dell'Abbazia abbiamo potuto gustare un pranzo raffinato e preli-

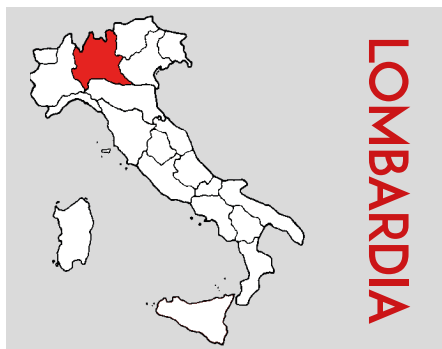
bato concordato tra il nostro Presidente e lo Chef del ristorante che si è meritato gli applausi a scena aperta rivoltigli dalla nostra compagnia; il tutto annaffiato dai preziosi vini della cantina. Quindi la doverosa visita alle cantine.

Mai come in questo periodo si è sentito il peso della limitazione della libertà e della mobilità. Il lungo periodo di pace che, fortunatamente in Europa stiamo vivendo, ci ha permesso sino a poco tempo fa di muoverci e viaggiare liberamente e terribilmente pesanti sono le limitazioni per necessità imposte.

La visita a Castelbuono è stata come l'evasione da una prigione e, per un giorno, abbiamo dimenticato di vivere una libertà limitata.



2° CAPITOLO DELLA CONFRATERNITA



Pomponesco (Mn) domenica 27 Settembre

E' stato un incontro in dimensioni un po' ridotte a causa tentennamenti per timori covid da parte di qualche Confraternita e per incertezza meteo nei due giorni antecedenti la manifestazione; meteo che ci ha costretto a modificare in parte il programma. Nonostante ciò il Capitolo si è svolto in modo positivo e con piena soddisfazione delle Confraternite presenti (6) e nel pieno rispetto delle normative anticonv. Restiamo tutti fiduciosi che il 2021 sia per tutti quanti, ed anche per lo svolgimento dei vari incontri Fice, decisamente più positivo che il corrente anno.





Con 4251 favorevoli, 32 contrari e un voto nullo su 4284 votanti, il 2 ottobre 1870 la città di Viterbo proclamò la propria annessione al Regno d'Italia.

Dopo 150 anni il Club Enogastronomico Viterbese, tra i pochi in Italia e forse l'unico a Viterbo, ha voluto ricordare questa importante e basilare data della nostra storia in cui si sancì l'annessione al giovane Stato Italiano.

Venerdì 2 ottobre del 2020, nello stesso giorno di quella storica data, l'Associazione culturale gastronomica viterbese ha rievocato l'avvenimento presso il ristorante Il Borgo di Bagnaia con una relazione del giornalista Luciano Costantini che ha tratteggiato le vicende di quelle settimane di settembre che videro, il 12 del mese, l'attraversamento delle truppe sabaude sui nostri territori.

La dott.ssa Barbara De Dominicis, socia del Club, ha poi parlato delle curiosità gastronomiche di quel periodo in cui i piatti piemontesi si sono incontrati con quelli romani.

In esposizione la Bandiera Sabauda con una Camicia rossa garibaldina e francobolli e monete dell'epoca.

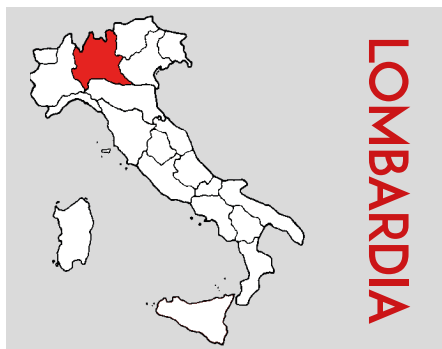
Al termine è stata servita una conviviale, appositamente studiata dal Direttivo, con una degustazione di cucine italiane finalmente riunite sotto una stessa bandiera.

Il Presidente
Aldo Quadrani



Confraternita Del Risotto – Sannazzaro De Burgondi (Pavia)

LO CHEF INTERNAZIONALE ENRICO DERFLINGER DIVENTA SOCIO ONORARIO



L'arte del risotto, del buon vino, della nobile terra pavese in una serata di eccellenze al castello di Belgioioso.

Lo chef internazionale Enrico Derflinger, cuoco personale della Regina Elisabetta e di George Bush, diventa Confratello della Confraternita del Risotto.

Il castello di Belgioioso in provincia di Pavia ha ospitato, nel primo fine settimana di ottobre l'evento "La serata della bellezza. Cibo, vino ed arte: il bello della vita", un evento organizzato dall'associazione Cascinando e dall'amministrazione comunale a cui ha preso parte anche la confraternita del risotto.

A portare la loro testimonianza due grandi personaggi del mondo enogastronomico italiano: lo chef Enrico Derflinger (presidente di Euro-Toques Italia e International) e l'enologo Mattia Vezzola. Due mostri sacri, nel loro



campo, che hanno saputo negli anni promuovere la bellezza del cibo e del vino.

Lo chef ha dichiarato che l'Italia è una vera miniera di gusti e sapori che attraverso il ruolo di noi cuochi devono essere valorizzati e fatti conoscere anche al di fuori dei confini geografici italiani. Sono una ricchezza inestimabile e fonte di reddito per tante famiglie. Utilizzando i nostri prodotti ho cucinato il risotto della regina Vittoria, piatto che mi appartiene e a cui sono legato professionalmente.

Per i commensali lo chef ammanisce il Risotto della Regina Vittoria con il carnaroli "da carnaroli" del Campo dell'Oste ed i gamberi di Mazara del Vallo.

Derflinger ha poi raccontato l'aneddoto legato a questo risotto. «Dopo una cena importantissima con Reagan, Bush vicepresidente e Gorbaciov, si incontravano tutti per la prima volta, in una sorta

di cena del "disgelo", la Regina mi stupì. Al termine della prima portata, mi ha mandato a chiamare, come nei film. Pensavo volesse riprendermi, invece ha detto di aver mangiato il migliore risotto del mondo. E poi mi ha chiesto cosa potesse regalarmi. Le ho chiesto se potevo tenermi la pentola con cui avevo cucinato il risotto. Quel piatto poi è diventato croce e delizia della mia carriera, l'ho fatto per le olimpiadi di Londra, di Pechino, per il G8, per il G20, per le star americane».

Derflinger, che è stato nominato in tale occasione Confratello onorario della Confraternita del Risotto, è uno dei più conosciuti ed apprezzati chef del mondo, è stato chef Personale della Casa Reale Inglese, primo cuoco e a tutt'oggi unico italiano. Nel 1991 vola oltre oceano e diventa chef alla Casa Bianca, uno dei simboli più popolari e importanti di tutti gli Stati Uniti d'America con George W. Bush senior. Nel 2008 è stato premiato quale "Migliore chef



del mondo". Oggi è presidente internazionale Euro-Toques.

A chiudere la conferenza sono stati i soci della Confraternita del Risotto che hanno insignito con il Cordon d'Or, simbolo dell'associazione gastronomica, lo chef Derflingher perchè "paladino" del risotto a livello internazionale. Poi la cena di gala ospitata nella sala superiore del castello: in degustazione le ostriche provenienti dalla Bretagna e dall'Irlanda di I Love Ostrica e il salame di Varzi Do. A seguire lo chef Derflingher ha proposto e mantecato "live" il suo risotto Regina Vittoria, un piatto che ha suscitato l'apprezzamento dei tanti commensali presenti.

«Incarna perfettamente la nostra concezione di risotto - ha detto Pietro Bolognesi, presidente della Confraternita del Risotto - tutti i paletti per cui un risotto possa essere definito tale sono stati pienamente rispettati. La cottura è perfetta, il gusto è pieno e tutti i sapori degli ingredienti sono ben chiari e distinguibili. Ancora una volta Derflingher ha incantato i nostri palati».



VISITA ALLA CANTINA ANTINORI NEL CHIANTI CLASSICO



Dopo il rinvio forzato di marzo, causa il lockdown, finalmente il 19 settembre siamo riusciti a far visita alla Cantina Antinori nel Chianti classico. Un esempio architettonico di inserimento nell'ambiente che non trova uguali in Italia. Una costruzione sontuosa inserita in una meravigliosa collina della zona del Chianti, in località Bargino di Castiglione Val d'Elsa. La cantina, inaugurata il 25 ottobre 2012, è la conferma dello storico legame della famiglia Antinori con la sua terra d'origine. Costruita interamente con materiali locali e con grande rispetto per l'ambiente e per il paesaggio toscano, rappresenta una pietra miliare nella storia della famiglia. La cantina si affaccia sulla campagna tramite una terrazza circondata dal vigneto coltivato con la varietà tipica del Chianti Classico, il Sangiovese.

La cantina è stata progettata per consentire la vinificazione "per gravità" e per garantire in modo naturale la temperatura ideale per la produzione e la conservazione del vino. Concepita per avere un basso impatto ambientale e un alto risparmio energetico, la cantina è un luogo affascinante ed insolito. Praticamente invisibile dall'esterno, se non per due lunghe "fenditure" orizzontali che attraversano la collina e che corrispondono al fronte della costruzione, ha come segno distintivo la scenografica scala elicoidale che collega i 3 piani della struttura. Il gruppo dei Confratelli presenti è stato guidato all'interno della cantina addirittura dal direttore finanziario del Gruppo Antinori dott. Corrieri, al quale abbiamo omaggiato con piacere, a ricordo della giornata, un galgiardeto della nostra Compagnia. Ultima la visita della meravigliosa barrique e della botte di affinamento dei vini, abbiamo pranzato al ristorante "Rinuccio 1180" che si trova sul tetto della cantina praticamente immerso direttamente nelle vigne con le uve che dovevano ancora essere vendemmiate. Il pasto a base di specialità toscane è stato allegramente accompagnato in abbinamento dai vini della Cantina Antinori di vari territori. Tutti i presenti hanno espresso il loro piacere per aver partecipato all'evento.



CIVILTÀ DEL CONVIVIO

Dispense di FRANCESCO MAZZOLI



Nella ricorrenza del centenario della nascita di Francesco Mazzoli riteniamo far cosa gradita ai Confratelli pubblicare i testi in originale delle 20 dispense della *Civiltà del Convivio* redatte dal nostro indimenticabile maestro, fondatore della FICE e per anni sommo Presidente.

Le dispense vengono riproposte nella stessa veste grafica e ortografica come redatte dall'autore, così come i contenuti, sia pur vittime, in alcuni passaggi, dell'usura del tempo e delle nuove normative per poter far ben comprendere a tutti i lettori la grandezza del personaggio di Francesco Mazzoli precursore per molti aspetti per la sua opera di valorizzazione della cultura enogastronomica italiana e non solo.

DISPENSA N. 6 APRILE 1999

IL VINO È VINO SPOSIAMOLO BENE

Concludiamo questa prima serie di Dispense tecniche con l'affrontare l'argomento base per una "corretta enogastronomia". L'accostamento del VINO al CIBO, connubio principe tra due elementi indissolubili, fin dai primordi del "genere animale" al quale l'UOMO appartiene.

Data l'ampiezza e l'importanza dell'argomento gli dedichiamo due Dispense: la 6 e la 7. Ringraziando, soprattutto Tito Cuccaro, membro della Commissione Tecnica Federale – ed il G.E.T. – per il testo da noi riportato in questa e nella successiva dispensa.

Affrontiamo ora l'argomento base per una corretta "enogastronomia": l'accostamento del vino al cibo. Connubio principe tra due elementi indissolubili dei quali l'uomo è sempre stato protagonista.

Alcuni suggerimenti per mettere in armonia "BERE" e "MANGIARE"

I "padroni di casa" che ricevono ospiti alla propria tavola devono considerare con attenzione lo stretto rapporto che intercorre tra CIBO e VINO, e saper scegliere, di conseguenza, le bevande adatte allo spartito. Un tempo, anche per ragioni di reperibilità sul mercato, il problema veniva risolto semplicemente con un discorso di territorio. A piatti piemontesi, vini piemontesi, a piatti siciliani, vini di Sicilia. E così via.

Oggi le regole sono cambiate.

Le enoteche, soprattutto quelle più qualificate ed i grandi centri di distribuzione sono in grado di mettere a disposizione della clientela un panorama estremamente vario di etichette. Basta solo saper scegliere. Un vino è adatto ad un cibo quando, bevendolo, lascia il palato pulito e fresco, offrendo il piacere sottile del suo profumo



e del suo sapore senza prevaricare quello della vivanda, Se si bevesse, ad esempio, un Barbera piemontese su una sogliola grigliata, il boccone successivo non riuscirebbe mai a cancellare dalla bocca il sapore robusto del vino. Nasce quindi la necessità di osservare certi criteri base: con piatti di pesce, con antipasti marinati o vegetali, anche con primi piatti come risotti o paste, a condizione che queste non siano condite con ragù di carne o selvaggina, si accompagnano, generalmente, vini bianchi serviti freschi ma non ghiacciati e scelti sia in base alle provenienze regionali, che alle preferenze personali. Altro criterio fondamentale è quello di conservare, quando in un pranzo si servono più vini, una successione in crescendo: prima i bianchi più delicati e leggeri, poi i rosati o rossi giovani: quindi i rossi vigorosi di grande invecchiamento, infine i vini da "dessert".

Su quest'ultimo punto vanno spese due parole: antiche abitudini legate a malintese simbologie di festa, insistono nel concludere il pranzo con lo spumante o lo Champagne. Niente di più sbagliato. Possono entrambi trionfare in elegantissimi aperitivi, oppure compagni fedeli in una serata di conservazione, ma non accompagneranno MAI una torta od altri dolci. Per questi occorre un vino più o meno liquoroso a seconda delle preferenze: dal Moscato d'Asti lievissimo e di misurata carenza alcolica, al Verduzzo friulano; dalla MALVASIA DELLE Lipari allo Sciacchetrà delle Cinque Terre. Alcuni di questi vini, inoltre, risultano perfetti con certi formaggi. Provate, ad esempio, l'ardito accostamento tra un Gorgonzola dolce ed un Marsala secco, o, addirittura, con un Verduzzo friulano molto rotondo. E scoprirete orizzonti nuovi di sapori. Esiste, ovviamente, la possibilità di mantenere un vino per tutto il pasto. Ed allora le scelte obbediscono a criteri diversi. Un pranzo interamente a base di pesce potrà essere perfetto con un solo ottimo bianco. Uno spartito particolarmente raffinato, anche con

carni bianche (vitello, pollame, coniglio), senza punte eccessive di sapore, si sposerà altrettanto bene con uno spumante od uno Champagne. Su piatti salsati, umidi, brasati, salmì, su grandi arrosti di carni rosse e su formaggi si passa invece, inevitabilmente, ai grandi rossi: Barbera, Nebbiolo, Barbaresco e Barolo, Amarone, Chianti, Aglianico del Vulture, Cannonau, ecc...

L'ACCOSTAMENTO CIBO - VINO

I principi base sono molto semplici e possiamo così sintetizzarli

VINI BIANCHI SECCHI: aperitivi, antipasti, antipasti magri di carne e di pesce, brodi, minestre leggere, frutti di mare crudi, pesce bollito ed alla griglia.

VINI BIANCHI SECCHI AROMATICI: aperitivi, crostacei cotti.

VINI BIANCHI DOLCI: crostacei dolci cotti, "dessert".

VINI BIANCHI LIQUOROSI: "dessert".

VINI ROSATI: antipasti grassi, minestre con intingoli, pesce con salse leggere, rosolato, fritto, carni bianche a condimento leggero.

VINI ROSSI LEGGERI: Carni bian-

che leggermente elaborate.

VINI ROSSI CORPOSI: carni rosse, selvaggina.

VINI ROSSI INVECCHIATI: grandi arrostiti, cacciagione, ecc...

Il vino più leggero, sia tra i bianchi che tra i rossi, **va servito prima**.

Lo **spumante**, se "**brut**", va come aperitivo o con gli antipasti di pesce; se "**amabile**": a fine pasto con i dolci. Oppure fuori pasto.

I **vini liquorosi**, se ben ghiacciati possono andare come aperitivo. Se a temperatura normale, a fine pasto.

Agli esperti l'arte e la fantasia di accostare al piatto più adatto i vini a seconda del loro invecchiamento. Ad esempio, un giovane e nervoso Cabernet si accoppia ai bolliti; ma quando invecchia pretende, prima, le carni bianche alla griglia; poi, quelle allo spiedo; ed infine, quando si ammanterà di sfumature mattonate, le carni rosse ed i grandi arrostiti. Questo concetto significa che l'esperto deve seguire costantemente il vino a lui affidato, deve saper trovare il punto ottimale di consumo; ciò per trarre dal vino il massimo della qualità ed anche per conseguire il miglior risultato economico. Estro, fantasia, arte. Aggiungeremo "**coraggio**", ma non con leggerezza, in accostamenti azzardati. Purché nell'insieme il risultato sia armonioso.

Se troverete un piatto che necessariamente deve precedere e che abbisogna di un vino importante, dovete concederglielo; anche se quello che seguirà, che è più debole, uscirà sconfitto dal confronto. In questo caso si provvederà a degli accorgimenti: servire un sorbetto, fare una piccola pausa, ecc... È da tener presente che per determinare il vino giusto sono, senza dubbio, le salse e gli ingredienti usati per cucinare il cibo. E che lo stesso piatto avrà un vino più leggero se servito tra gli antipasti; ed uno più importante se servito, ad esempio, come piatto di mezzo. Ed ancora: il clima e la stagione determinano l'utilizzo di vini specifici: per cui abbiamo una cucina primaverile, una estiva, una autunnale ed una invernale. Con ciò deve intendersi che un Prosecco non sia buono d'inverno, però sarà più congeniale in



A. Carracci: *il Sileno ebbro*
(Torgiano, Museo del vino)

primavera ed in estate.

Quindi, rispettare, sì, le regole classiche: il *"bianco con il pesce"* ed il *"rosso con le carni"*, ecc... Ma anche con un po' di fantasia. Il vino si sottrae alle regole quando può. È volubile, sente il tempo, il calore del convivio, l'amore dei commensali. Provate un giovanissimo Cabernet, chiaro, con la frittura di pesciolini di mare (*frittura da poareti ca a poenta = frittura da poveretti con polente, dicono nel Veneto n.d.r.*); e troverete un'eccezione veramente piacevole. Ad esempio: un radicchio rosso di Treviso alla griglia, se accompagnato ad una *"paillard"* di vitello, pretende un vino più corposo. Come vedete, il contorno può modificare l'accostamento classico. Annosa questione: con l'insalata all'aceto non si addice il vino. Forse l'aceto è importante come il vino. Però pochi lo curano. Indubbiamente l'aceto industriale è disgustoso, manca di personalità ed è, per così dire, senza aromi naturali.

ANTIPASTI

Quelli **FREDDI** sono una prerogativa italiana di antico retaggio, tramandata da epoche passate e fantasiosamente rinnovata ai nostri tempi. La gamma è quasi infinita. Indichiamone alcuni:

Frutti di mare crudi: vini bianchi secchi, aciduli ed anche spumante brut (non adoperate il limone per evitare di distruggere il tutto).

Crostacei cotti: vino bianco secco: ma anche un vino amabile e fruttato; che sarà un po' sciupato ma si armonizzerà bene col gusto dolce dei crostacei.

Prosciutto dolce od affumicato: vino bianco secco importante (il San Daniele va benissimo con il Tocai)

Salumi crudi: vino bianco secco corposo, anche un buon rosato.

Antipasti con salse: sempre vini bianchi o rosati in rapporto alle salse.

Antipasti caldi, crostacei saltati: vini bianchi generosi.

BRODI

Normalmente vanno accoppiati al vino dell'antipasto. E se serviti in apertura, con quello che segue. Lo stesso se il brodo viene da

"fumet" (aroma) di grandi vini. Se da *"fumet"* di verdura, di tartufo, di selvaggina o di pesce: un vino bianco o rosso, ma morbido e velutato.



L'interno di una tipica cantina ligure
— quella dello Scilla in Cisano sul Neva (SV).

MINESTRE

Quelle con **pasta** o **riso** seguono le regole sopradette. I **tortellini** ed i **ravioli** vogliono un vino corpo setto, magari rosso asciutto. Mentre per i **tortellini con ricotta** vanno vini bianchi corposi o rosati. Per le **minestre di verdura** dosare il vino in rapporto al lardo, prosciutto o cotenne utilizzate e pertanto vini rosati o rossi di una certa forza.

MINESTRE ASCIUTTE o RISOTTI

In rapporto alla salsa ed ai condimenti usati; ma sempre vini piuttosto leggeri e non impegnativi.

UOVA

In generale vogliono vini bianchi asciutti, giovani, freschi.

Sode con gli asparagi: anche un vino bianco giovane, morbido e profumato.

Con prosciutto o pancetta: un vino bianco più impegnativo

PESCE

Vini bianchi secchi, modesti e generosi, a seconda del pesce e del tipo di cottura. Se *"in umido"*, magari al vino, anche vini rossi, mai vecchi però; solo freschi ed aciduli. Con il *"baccalà"* decisamente un vino rosso, salvo disporre di un bianco forte e generoso.

CARNI

Con le carni gli accostamenti sono infiniti. I componenti di cottura ed il suo stesso modo di cucinatura determinano varianti che non possono essere schematizzate. Tuttavia, in linea generale:

Carni bianche alla griglia o spiedo e selvaggina da piuma allo spiedo: vini rossi leggeri, eleganti, armonici.

Carni bianche alla griglia o spiedo e selvaggina da piuma arrosto: vini rossi di corpo, rotondi, morbidi.

Carni rosse alla griglia o spiedo e selvaggina da pelo allo spiedo: vini rossi corposi, mediamente invecchiati.

Carni di pollame bollite od in umido: vini rossi leggeri, asciutti, profumati.

Carni bovine bollite o in umido: vini rossi giovani, generosi, vivaci.

Carni ovine e suine bollite o in umido: vini rossi giovani, leggermente tannici, generosi.

Selvaggina da piuma in umido: vini rossi generosi, di medio corpo, mediamente invecchiati.

Selvaggina da pelo in umido: vini rossi austeri, corposi, pieni, invecchiati.

Carni in salsa: la salsa determina il vino. Se la **salsa è a base di latte:** vini rossi leggeri e delicati. Se la **salsa è a base di verdure o pomodori:** vini rossi vivaci, aspretti. Se la salsa è a base di vino: un vino più vecchio o più importante di quello usato per la cottura (si cucina sempre con un vino più giovane perché più ricco di sali minerali)

VERDURE

Pur potendo influire sulla scelta del vino, in generale le **verdure** vi si accoppiano quando è adatto al piatto. I **carciofi** non vogliono vino (contengono molto ferro che a contatto con il vino dà una sensazione ferrica ed amara). Con i **funghi:** vino bianco secco, sapido, vivace.

FORMAGGI

Discorso lunghissimo: ogni formaggio può avere il suo vino. Per consuetudine antica il miglior vino rosso è riservato al formaggio; ma a quello di una volta, a fermentazione naturale. Con i **formaggi moderni, a pasta fresca e**

fusa: vini bianchi o rosati secchi ed abboccati. Con i **pecorini freschi:** vini bianchi o rosati leggeri, freschi ed anche fruttati. Con i **formaggi a pasta dura o semi-dura di media stagionatura:** vini rossi asciutti, di medio corpo. Con i **formaggi piccanti:** grandi vini rossi o bianchi secchi, oppure dolci o liquorosi.

DOLCI

Mai Champagne o Spumanti brut. Ma vini bianchi o rossi amabili, dolci, frizzanti o tranquilli; oppure liquorosi o passiti. Mai un vino secco. Nessun vino dolce con il **cioccolato** e con i **gelati**. I vini rossi sono più adatti ai dolci a **pasta dura** ed a **base di mandorle** (la "sbrisolona" veneta con il "Recioto").

FRUTTA

Se servita **prima del dolce:** vini, anche rosati, amabili o dolci.

Se servita **dopo il dolce:** vini liquorosi dolci.

Con la **frutta secca:** ottimo il rosso secco.

Con gli **agrumi:** nessun vino

APERITIVI

Il vino è l'aperitivo migliore; quelli a base di vino si salvano; impera lo Champagne brut o lo Spumante brut. A proposito di Champagne debesì aggiungere che esso può accompagnare tutti i pasti. E non per snobismo, ma per raffinatezza. In Normandia usano bere, a metà pasto, una grappa: il "Trou Nazional", per fare il "buco" (trou), per interrompere il pasto o per poterlo riprendere con rinnovata aitanza. Da noi c'è un po' la moda del "sorbetto", per pulire il palato tra due portate importanti o per una pausa (il "sorbetto" deve essere fatto con l'acqua e deve essere sempre liquido, generalmente sbagliano portando un gelato). A fine pasto è, a nostro avviso, necessario un buon bicchiere di Porto, di Vin Santo o di Vino Passito, aiuta la digestione, la rinforza. Non siamo d'accordo con il liquore od acquavite qualunque essa sia, perché troppo violenta, perché cancella in un attimo, bruscamente, un ricordo armonioso. È da preferire, semmai, dopo almeno due ore, un buon Cognac.

TIPI DI ABBINAMENTI

Gli abbinamenti si possono dividere in quattro grandi gruppi:

di **GUSTO - PSICOLOGICI**

POETICI - di VALORIZZAZIONE

GUSTO

Gli abbinamenti di GUSTO sono quelli dove il gusto, il buon gusto, non è mai alterato, dove nessun elemento ha la prevalenza, dove l'armonia e l'equilibrio regnano sovrani. In questo gran campo, pur se difficile, coesistono anche le abitudini e le usanze locali, ma sono da scartare i contrasti, le stonature, i sapori violenti e tutto ciò che servirebbe a dare la precedenza ad un elemento, sia esso il vino od il cibo. Gli abbinamenti di GUSTO sono tutti quelli che – sollecitando sia le papille gustative che quelle olfattive – danno origine ad una armonia piacevole, carezzevole e vellutata. Anche se sembra facile, non lo è.

PSICOLOGICI

Sono quelli in cui entra, oltre il gusto, anche l'intelligenza e la psiche. Ci sono piatti, anche forti, con **preparazioni bianche**, che sarebbero, per gusto, piatti da vino rossi, ma il contrasto che ne deriverebbe, prima di tutto alla vista e, di conseguenza, al cervello, sarebbe troppo forte. Pertanto, anche se il vino scelto per gusto può essere valido, una parte del nostro "io" lo rifiuta. Allora come fare? Se la preparazione è bianca, ma la sfumatura del piatto è forte, è bene rivolgersi a vini rossi vinificati in bianco; o bianchi molto, ma molto strutturati, con alto tenore di acidità fissa, leggermente tannici e con molta stoffa. Al contrario, se la preparazione è rossa, ma la struttura del piatto è debole, indi-

cata per vini bianchi, sarà opportuno rivolgersi a vini rosati o rossi che, per le loro qualità intrinseche e bevuti ad occhi chiusi, possano sembrare vini bianchi.

POETICI

Sono quelli in cui entra in campo la "POESIA", la parte poetica di noi stessi, quando, cioè, mangiando un piatto e bevendo un vino la nostra mente vaga lontano e l'estro poetico, che è racchiuso in ognuno di noi, si risveglia, i ricordi ricompaiono come proiettati davanti ai nostri occhi e tutto in noi è teso verso valori purtroppo passati, e scene irreali. Odori di bosco, sentori di campi, ali di vento, fruscii di alberi, giornate felici, amori giovanili, cieli stellati: tutto insomma può tornare alla mente usando e non abusando di questi abbinamenti. Essi saranno i più difficili, perché in ognuno di noi evocheranno sempre sensazioni diverse, pertanto discutibili. Questi matrimoni, anche se improvvisati, richiederanno più di ogni altro, preparazione professionale e grande conoscenza dei piatti, dei sentori e delle sensazioni che ogni vino emana.

VALORIZZAZIONE

Sono quelli dove si tende a valorizzare un dato elemento, sia esso il vino od il cibo. Occorre grande attenzione nell'ottenerli perché si può cadere facilmente nel cattivo gusto; puoi cercare di farlo prevalere, pian piano, sul secondo gusto con molta delicatezza. Pertanto, il cibo ed il vino devono passare sulla lingua in armonia. Poi, giunti al retrobocca, per aspirazione retro nasale devono, o l'uno o l'altro, prevalere. In questo caso, con cautela e discrezione, si può, di volta in volta, favorire il cibo od il vino.





Crema brule' con aceto balsamico

Premio Apertivo Sfizioso

Ricetta proposta da: Olivi Elena rielaborata da una ricetta di Francesca Castellani Tarabini

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. panna liquida
nr. 2 uova intere
50 gr. parmigiano-reggiano
grattugiato
pane grattugiato
noce moscata
sale e pepe
Aceto Balsamico Tradizionale
di Modena

Procedimento:

Sbattere le uova col parmigiano, senza montarle; unire la panna liquida, sale pepe, e noce moscata; mettere in fondo al bicchiere un cucchiaino di a.b.t.m., poi sopra versare piano la crema col parmigiano, fino all'altezza di 3 cm; a parte, mescolare in parti uguali, un cucchiaino di parmigiano e uno di pane grattato; versare a pioggia sui bicchierini, formando uno strato leggero; cuocere a bagno-maria nel forno a 180°, per circa 30 minuti, fino a che non abbia fatto un po' di crostina; si consiglia di usare aceto molto denso, oppure se liquido, procedere ad una riduzione, con l'aiuto di un po' di farina. Servire tiepido.



Anguilla alla cacciatora

L'anguilla è divenuta famosa a seguito della citazione di Dante nella Divina Commedia (Prg, XXIV,20) in cui il Papa Martino IV fu un grande estimatore di questo pesce tanto da farne grandi scorpacciate dopo averle fatte annegare nella Vernaccia e cucinare in vari modi

Ingredienti:

1 kg chilo di anguille
200 gr di pomodori pelati
1/2 lt di aceto
olio di oliva extravergine
aglio
sale
pepe
peperoncino
rosmarino
salvia
alloro

Procedimento:

Sventrare le anguille gettando via le interiora e quindi spellarle completamente praticando un taglio circolare alla base della testa; tagliarle a pezzi lunghi una decina di centimetri gettando via la coda e la testa. In una casseruola mettere a rosolare l'anguilla con un poco di aceto e aggiungere 3 spicchi di aglio interi che verranno gettati via prima di servire e il misto di odori con una prevalenza di rosmarino. Lasciar cuocere nell'aceto per alcuni minuti quindi aggiungere tre cucchiaini di olio di oliva, pomodori pelati passati al passatutto, sale, pepe e un peperoncino a pezzi; continuare la cottura aggiungendo se necessario acqua calda in modo da conservare un sugo denso e saporito.



Pansotti co-a sarsa de noxe

Pansotti con il sugo di noci

Ingredienti per 6 persone:

per i Pansotti

1 kg di Prebuggion (miscela di erbe spontanee tipiche della cucina di Liguria, un insieme di erbe selvatiche cucinate con una breve bollitura, utilizzate per minestre, frittate, torte, ma in particolare per il ripieno dei pansotti)
300 gr di farina
2 uova
100 gr di prescinseua (quagliata)
50 gr di parmigiano
1 bicchiere di vino secco
maggiorana
sale

per la Salsa di noci

25 foglioline di maggiorana
600 gr. di noci da sgusciare
mollica di pane
latte
1 spicchio d'aglio
50 gr di parmigiano
olio extra vergine d'oliva
sale

Preparazione:

Preparare la pasta facendo una sfoglia dopo aver lavorato farina, vino bianco, sale e, se necessario, un pochino di acqua.

Pulire e lavare le verdure e, dopo averle lessate, strizzarle bene e tritarle.

Mescolarle con cura la quagliata, le uova, il parmigiano, la maggiorana e il sale.

Preparare quindi i pansotti posizionando su dei quadrati di circa 6 cm. di pasta un cucchiaino di ripieno. Ripiegarli a triangolo e sigillare bene i bordi.

Preparate la salsa di noci.

Fate una battuta con noci, aglio, mollica di pane inzuppata nel latte e ben strizzata, parmigiano e sale.

Aggiungete un pochino d'olio e di acqua tiepida per ottenere una crema semidensa.

Lessare i pansotti e servirli conditi con la salsa di noci.





La cucina sarda parla tante lingue

La cucina sarda parla tante lingue, e lo fa animata dai prodotti che arrivano dalla terra e dal mare. Per questo nei menù dell'Isola troviamo piatti dell'antica tradizione pastorale e contadina, e quelli di origine marinara. Da piatti semplici ma ricchi di gusto, a pietanze più complesse: la particolarità della cucina in Sardegna è comunque che la disponibilità dei prodotti quasi sempre segue i ritmi delle stagioni, facendo della genuinità e della qualità un must difficilmente riscontrabile in altre latitudini. Il prezioso patrimonio enogastronomico, è fatto di tanti sapori unici, legati ai singoli territori, e come per la limba non esiste un menù unico, ma esiste un elenco lunghissimo di prodotti di eccellenza.

E per promuoverli in Sardegna vengono organizzate numerosi eventi che coniugano cibo, arte, cultura e tradizione, che attirano migliaia di turisti provenienti da tutto il mondo.

Tanti gli appuntamenti in Sardegna: tra questi possiamo ricordare il Girotonno di Carloforte, Calici di Stelle a Jerzu, Pane & Olio in Frantoio a Santadi e Bogamarì ad Alghero, rassegna gastronomica dedicata al riccio di mare. Discorso a parte merita Autunno in Barbagia, manifestazione che si svolge tra settembre e dicembre in 27 comuni della Provincia di Nuoro. Un evento "diffuso", che vede ogni paese protagonista, aprendo i cortili delle case storiche in un percorso enogastronomico e artistico.

Esempio di eccellenza in tavola lo abbiamo con i vini sardi: 15 Igt, 17 Doc e 1 Docg, sono l'esempio di come le specificità locali si esaltano nei vitigni delle diverse aree territoriali. Sono famosi tra gli altri il Cannonau (vino corposo a bacca nera, riconosciuto come il vino più antico dell'area mediterranea), la Vernaccia di Oristano (uno dei primi vini sardi ad ottenere il di-





sciplinare DOC nel 1971), senza tralasciare il Bovale campidanese, il Carignano del Sulcis, il Monica di Cagliari e Oristano, e il Vermentino, che si produce dappertutto ma particolarmente rinomato resta quello della Gallura.

Altre prelibatezze e tipicità che arricchiscono la tavola di gusto sono i formaggi, simbolo della cultura pastorale dell'Isola. Tra i formaggi DOP, come il Pecorino Romano (prodotto anche nel Lazio e in Toscana), il Pecorino Sardo fresco o stagionato, e il Fiore Sardo prodotto specialmente nella Barbagia di Ollolai. E, inoltre, tantissimi formaggi ovini, caprini, vaccini, a pasta mista e formaggi freschi come la ricotta, il Casu Axedu, il casizolu del Montiferu e il Dolce Sardo.

Terra e mare come simboli dell'Isola da portare in tavola: la maggiore espressione è sicuramente "su porceddu", maialetto da latte cotto allo spiedo o "a carraxiu" (una buca scavata nel terreno). Ma altrettanto gustosi sono il coniglio "a succhittu" (condito con un impasto di fegatini dell'animale, vino, capperi e pomodori; il cinghiale al Cannonau), e le grive (tordi e quaglie lessati e messi a riposare nel sale avvolti in foglie di mirto).

Riguardo al pesce le varianti sono innumerevoli: l'aragosta è preparata con gli agrumi ad Alghero, con i pomodorini a Bosa, arrosto a Sant'Antioco, con la Vernaccia a Santa Teresa di Gallura. A Cagliari invece, si gustano le uova di ricci di mare spalmate su crostini di pane, nonché la "burrida", gattuccio di mare con noci e aceto. Nell'Oristanese la ricet-

ta tradizionale è la "merca", muggini macerate in erbe salsmastre. Comune a tutta la costa sudoccidentale dell'isola è la bottarga, il caviale nostrano, ricavato dalle uova di muggine o tonno, salate ed essiccate. Tra gli altri prodotti tipici di eccellenza non possiamo non considerare, tra gli altri, lo Zafferano di Sardegna DOP (coltivato in particolare nella zona di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca), il miele di eucalipto, di asfodelo, di acacia, di arancio e i più aromatici castagno e timo, ottimi in abbinamento con i formaggi, e il pane, presenza importante sulla tavola sarda.

Il pane carasau (foglio sottile e croccante) prodotto specialmente in Barbagia, il Civraxiu di Villacidro (grossa pagnotta con la crosta scura e la mollica corposa) e le pastedure del Campidano (con la variante decorata Coccoi).



Lasagne di carasau ai funghi porcini

Le lasagne di pane carasau ben si sposano con i funghi porcini e il formaggio pecorino
Una ricetta rustica dal sapore unico.

Ingredienti

Pane carasau, 6 fogli
Funghi porcini, 1 kg
Pecorino fresco, 300 g
Pecorino grattugiato, 50 g
Brodo vegetale
Olio extravergine di oliva
Aglio 2 spicchi
Sale

Preparazione

Pulite con cura i funghi porcini con un canovaccio e un pennello, tagliateli a pezzi e fateli cuocere in padella con olio e un paio di spicchi di aglio, aggiustando di sale. Non appena i funghi sono cotti, tagliate il pecorino a fettine sottili. Preparate un po' di brodo vegetale. Bagnate il pane carasau nel brodo bollente per 1 minuto, sgocciolate e distendete in una pirofila, distribuite gli ingredienti come una normale lasagna, coprite con uno strato di formaggio pecorino fresco grattugiato, i funghi, il pecorino tagliato a fettine e continuate a fare strati fino all'ultimo. Completate con il pecorino grattugiato e i funghi. Coprite con pellicola e mettete in frigo. Il giorno dopo scaldate il forno a 200°, irroratele con poco olio, infornate per 30 minuti circa coprendole a metà cottura con alluminio se dovessero dorarsi troppo. Togliete dal forno e servite subito.



in collaborazione con:



Ricette
di Sardegna

Tagliatelle con vongole, porcini e bottarga

Il gusto delicato e intenso dei funghi porcini, il sapore del mare delle vongole e della bottarga di muggine in un piatto che porta con se i profumi autunnali della Sardegna.

Ingredienti

Tagliatelle 350 g
Funghi porcini freschi, 350 g
Vongole veraci, 400 g
Aglio 2 spicchi
Prezzemolo
Vino Vermentino di Gallura,
1/2 bicchiere
Bottarga di muggine
Olio extravergine di oliva
Sale

Preparazione

Pulite i funghi con un coltellino raschiando il fondo del gambo e togliendo eventuali impurità con un panno. Pulite ora le vongole veraci sotto acqua corrente. In un tegame antiaderente aggiungete l'olio extravergine d'oliva, gli spicchi d'aglio, il vino e fate aprire le vongole ponendo sulla pentola un coperchio. Eliminate quelle che non si sono aperte. Recuperate il liquido di cottura filtrandolo con un colino a maglia fine. Rimettete il liquido nella pentola, aggiungete i funghi porcini e fate cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti circa. Aggiungete nuovamente le vongole mescolando delicatamente e regolate di sale. Portate ad ebollizione una pentola di acqua salata, cuocete le tagliatelle al dente e versatele nella padella con i funghi e le vongole. Mescolate bene. A cottura ultimata, aggiungete il trito di prezzemolo fresco ed una spolverata di bottarga di muggine.



Nuovi Ritmi

e benessere alimentare

Passare da un lavoro con ritmi scanditi dall'organizzazione aziendale ad un lavoro domestico che permette più ampi spazi di discrezionalità nella gestione del proprio tempo, o rimanere a casa d'estate porta con sé delle opportunità ma anche qualche insidia.

Le opportunità sono rappresentate dal guadagno di tempo a disposizione per la cura personale e per le relazioni sociali ed una maggiore elasticità nella gestione del tempo.

Le insidie sono legate, nel caso per esempio dello smart working, alla indifferenziazione tra

tempi di lavoro e tempi liberi, con il rischio di una illimitata reattività alle sollecitazioni lavorative a scapito dei bisogni personali, ad un accesso agevolato al cibo, tipico dell'ambiente domestico, e all'uso di quest'ultimo come conforto alla noia e per sopperire alla carenza di relazioni interpersonali.

Il cambiamento del proprio modo di lavorare o la permanenza forzata in casa si riflettono inevitabilmente nel rapporto col cibo che può essere un potente strumento per riequilibrare vantaggiosamente il cambio dei ritmi quotidiani.

Come mangiare?

Sfruttiamo il tempo che abbiamo a disposizione per fare cose che prima non potevamo fare. Tramite il nostro rapporto col cibo cerchiamo di riequilibrare il nostro stile di vita e di incrementare il nostro benessere. E ciò potrà avvenire solo se incrementiamo la nostra consapevolezza alimentare. Scrive Jon Kabat-Zinn nell'introduzione a volume Mindful eating di Jan Chozen Bays: "In quest'epoca post-industriale è tuttavia fin troppo facile dare totalmente per scontato l'atto del mangiare, affrontandolo con un'enorme mancanza di consapevolezza e caricandolo di complicate valenze psicologiche ed emotive che oscurano, e talvolta

gravemente distorcono, quello che è invece uno degli aspetti più semplici, basilari e miracolosi della nostra vita"².

"Il mindful eating è un'esperienza che coinvolge in maniera totale: corpo, cuore e mente ci assistono nello scegliere il cibo, prepararlo e mangiarlo. Il mindful eating coinvolge tutti i sensi. Ci immerge nell'esperienza del mangiare attraverso il colore, la consistenza, l'odore, il gusto e persino il suono collegati al bere e al mangiare. Ci permette di essere curiosi e anche giocosi mentre osserviamo le nostre reazioni al cibo e segnali che arrivano riguardo alla soddisfazione e alla sazietà"³.

La consapevolezza (mindfulness) applicata alle tematiche alimentari ha il pregio di porre il centro dell'attenzione sul come mangiamo, piuttosto che su cosa mangiamo, introducendo elementi che conducono all'ascolto interiore⁴.

L'approccio può essere molto utile e viene frequentemente utilizzato dagli specialisti con successo per attenuare atteggiamenti compulsivi e di disordine alimentare, ma può costituire un buon modo personale per attenuare alcuni automatismi alimentari e riappropriarsi del gusto per ciò che mangiamo. Se l'intervento terapeutico richiede necessariamente il supporto specialistico professionale, l'impegno individuale di ascolto dei segnali sensoriali che ci giungono dal cibo, sovvertendo la tirannia della vista nella scelta alimentare, può aiutare a riconquistare più intense esperienze di piacere dal cibo ed attenuare il bisogno di accessi reiterati e compulsivi.

Nel frattempo, un suggerimento quasi banale ma decisivo: togliere dalla vista cibi che possano suscitare desiderio alimentare. Contenitori di caramelle, cioccolatini in bella vista, vassoi di frutta decorativi, rischiano di essere una sistematica lusinga al nostro desiderio di cibo e di piacere che procura l'assunzione di nutrienti ridondanti rispetto agli effettivi fabbisogni di nutrimento. È la trappola del 'see food', particolarmente insidiosa in casa, ove non vi sono limiti all'accesso al cibo.

Un altro suggerimento sul 'come mangiare' riguarda la preparazione della tavola. E' importante scandire i momenti principali della giornata alimentare, mettendo una cura particolare nella preparazione della tavola, nell'uso di stoviglie adeguate, nella presentazione del cibo per sottolinearne il valore. Questo in casa si può fare. È un modo per dare valore al cibo, per riappropriarsi dell'importanza che esso ha per noi e per le persone per le quali cuciniamo: una specie di cerimonia domestica che apparentemente mette il cibo al centro, ma che in realtà ci rende protagonisti. E scoprire che noi siamo come mangiamo, noi siamo l'attenzione per ciò che abbiamo nel piatto, siamo la capacità di assaporare ciò che ci dà nutrimento, siamo la cura nell'apparecchiare la tavola.

Il cibo di casa

Chi si prepara il cibo in casa parte avvantaggiato. Vi è evidenza scientifica che l'aumento del peso corporeo individuale è più marcato nel caso di assunzione di cibi industriali super-processati rispetto al consumo di cibi preparati in casa⁵. Ciò non significa demonizzare i piatti pronti preparati dall'industria alimentare, spesso di buona qualità e pienamente

affidabili dal punto di vista igienico, ma essi sono stati 'progettati' per essere 'appetitosi' e spingere a reiterare il consumo, criterio non perfettamente coerente con la necessità di assumere nutrienti gustosi strettamente in funzione dei propri bisogni alimentari.

Cibo su misura e stile alimentare

La personalizzazione di cosa mangiare è indispensabile. Non vi è nulla di più fuorviante che prevedere protocolli alimentari e soluzioni universalmente valide, prescindendo dalle proprie caratteristiche fisiche, dal proprio stile di vita, dall'età, dall'attività svolta; dalle caratteristiche distintive del 'microbiota', che influenza in modo determinante gran parte degli esiti del metabolismo alimentare individuale⁶. Scegliersi e prepararsi il proprio cibo è quindi un privilegio che può migliorare notevolmente il proprio stato di benessere.

Dieta mediterranea e piramide alimentare

La dieta mediterranea è stata identificata a livello mondiale come il miglior protocollo ai fini del benessere della persona, e la piramide alimentare, redatta secondo i suoi principi, come la rappresentazione grafica più efficace per la sua comprensione e divulgazione⁷⁻⁸.



Movimento utile

Alla base della 'piramide alimentare' vi è l'attività fisica. Una dieta bilanciata solo se combinata ad uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa dal punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico.

Uno degli strumenti più efficaci, alla portata di tutti, soprattutto quando sia possibile sottrarsi alla tirannia del tempo contingentato, per riequilibrare il nostro stato di benessere psico-fisico è la camminata veloce, per una mezz'oretta al giorno.

La frequenza cardiaca ideale di allenamento corrisponde al numero di battiti per minuto a cui si dovrebbe puntare quando si cammina per ricevere i massimi benefici cardiovascolari e/o di perdita di peso. L'esercizio fisico moderato/intenso è la cosa migliore per perdere peso, e ciò significa camminare a circa 1,5 o 2 m/s (metri al secondo). Ma come misurarla senza orpelli elettronici? Il nostro ritmo ideale di camminata è quello che ci consente di condurre una conversazione ma non di cantare. Se si riesce a cantare, probabilmente non si sta faticando abbastanza; se invece non si ha più fiato, è quasi sicuro che si è a una frequenza cardiaca troppo elevata, e dunque è necessario rallentare un po'.



L'importanza del giusto timing

La distribuzione dei nutrienti all'interno della giornata è sicuramente più agevole quando gli orari sono più flessibili rispetto a quelli fissati dall'organizzazione aziendale. I cibi hanno azioni diverse a seconda dal momento in cui vengono assunti. L'assunzione di pasti regolari può servire a strutturare la giornata e fa ritrovare al corpo il suo ritmo di funzionamento quando ad esempio, cambiando i ritmi lavorativi, come nel caso del passaggio da lavoro in azienda a lavoro domestico.

Cosa mangiare

Nell'impossibilità in questa sede di affrontare analiticamente il cosa mangiare, può essere utile richiamare le indicazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per una sana alimentazione integrate da alcune indicazioni di buona pratica nutrizionale:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia:

1. Consumare una dieta nutriente ricca di cibi di origine vegetale
2. Consumare cereali integrali (pane, pasta, riso...)
3. Consumare verdura e frutta in quantità (almeno 400 grammi al giorno di frutta e di verdura)
4. Controllare la quantità di grassi assunta (non più del 30% dell'introito calorico) e sostituire i grassi saturi con quelli insaturi
5. Sostituire carni grasse e prodotti a base di carne con legumi, pesce, pollame e carni magre
6. Utilizzare latte e prodotti lattiero-caseari (kefir, latte acido, yogurt e formaggio) che siano a basso contenuto sia di grassi che di sale
7. Scegliere cibi che abbiano un basso contenuto di zucchero semplice, assumere zucchero semplice solo raramente e limitare l'assunzione di bibite zuccherate e di dolci
8. Scegliere una dieta a ridotto contenuto di sale. L'introito totale di sale non dovrebbe eccedere i 5 grammi al giorno (1 cucchiaino da tè) compreso il sale già presente nel pane e nei cibi trasformati, affumicati e conservati.
9. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) non stabilisce un livello di assunzione dell'alcol perché l'evidenza mostra che la soluzione ideale per la salute è non bere alcolici, quindi poco è meglio
10. Preparare i cibi in modo sicuro e igienico. Per ridurre la quantità di grasso da aggiungere meglio cuocere al vapore, al forno, bollire o utilizzare le micro-onde.
11. Promuovere l'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi, introducendo cibi complementari sicuri e adeguati dall'età di sei mesi circa. Promuovere la continuazione dell'allattamento al seno fino ai due anni di vita.

I guardiani dell'alimentazione⁹

Brian Wansik sostiene che “La più grande influenza alimentare nella nostra vita la esercita il guardiano dell'alimentazione. È la persona nella vostra casa che si occupa principalmente della spesa e di preparare i pasti. Non importa che sia un grande cuoco o che sia ‘gastronomicamente disabile’, ha un’influenza quotidiana sul regime alimentare della famiglia.”¹⁰

Fare la spesa, scegliere con cura i prodotti e gli ingredienti che serviranno per l'intera settimana, optare magari per il negozio vicinale rispetto alla Grande Distribuzione Organizzata dove si trova tutto subito, preparare ed apparecchiare i pasti per sé e per gli altri componenti del nucleo in cui viviamo, possono essere opportunità che si presentano con più ampia possibilità quando lavoriamo da casa o quando abbiamo più tempo libero.

È in quel momento che noi decidiamo qual è il piatto ‘giusto’ per noi e per quelli per i quali procuriamo il cibo. La lettura delle etichette, la valutazione delle quantità corrette per i propri bisogni, la capacità di ‘leggere’ un prodotto senza essere succubi del prezzo come criterio guida per definire la qualità di un prodotto, l'uso gastronomico che ne possiamo fare anche in funzione dei possibili scarti che dovremmo essere in grado di valutare: sono alcuni degli elementi che entrano in gioco all'atto dell'acquisto¹¹ e che se, esercitato in modo consapevole, possono incidere non solo sul proprio benessere alimentare ma anche su un tema gigantesco come la sostenibilità alimentare, che pure sarà determinato dalla somma di milioni o miliardi di atti d'acquisto individuali.

Si sta affermando sempre più chiaramente la consapevolezza che il ‘piatto giusto per me’ deve essere anche il ‘piatto giusto per tutti’ e che la sovrabbondanza di offerta alimentare caratteristica di una parte del mondo, non sarà a lungo sostenibile e si

regge sulla sperequazione e sulla distorsione del sistema industriale agroalimentare¹².

Cucinare

Forse il tempo guadagnato lavorando da casa potrà servire a cucinare.

Non c'è nulla di più efficace, di più salutare, di più naturale che cucinare. Pare un'affermazione enfatica e non realistica, ma non è così. Cucinare i prodotti acquistati, o raccolti, prepararli per essere trasformati in cucina, è forse il sistema più immediato per rendersi conto del valore di ciò che mangiamo e per metterci in connessione col suo aspetto e il suo sapore.

Cucinandolo, il cibo, diventa non un nutriente, ma un qualcosa che ci appartiene, che comprendiamo meglio e inseriamo nella materia prima una quota del nostro lavoro che gli conferisce un valore aggiuntivo viene goduto da noi e da coloro per i quali cuciniamo nel momento in cui lo mangiamo. È sicuramente il modo più salutare perché controlliamo gli ingredienti che inseriamo, scegliendoli tra quelli che sono più vantaggiosi per il nostro fabbisogno alimentare.

Cucinare non è seguire una ricetta passo per passo, astrusa e magari costruita per assecondare l'estro di cuochi particolarmente creativi.

Cucinare è conoscere i prodotti che cuciniamo, sperimentare come reagiscono alle cotture ed alle conservazioni, comprendere come i gusti e le consistenze cambiano nel processo gastronomico.

Una ricetta collaudata rappresenta la guida ideale che ci può accompagnare nel viaggio alla scoperta del cibo che mangeremo, però il criterio è la semplicità, la leggibilità di quel che prepariamo, la possibilità di comprendere cosa abbiamo nel piatto e poter dire: è buono.

¹ Le indicazioni di questo saggio hanno scopo esclusivamente orientativo e non possono sostituire il parere di figure quali il medico, il nutrizionista, lo psicologo terapeuta e il rapporto diretto tra paziente e professionista della salute. Nessun conflitto di interessi da dichiarare.

² Cfr. Jan Chozen Bays, *mindful eating*, per riscoprire una sana e gioiosa relazione col cibo, introduzione di Jon Kabat-Zinn, Brescia, Enrico Damiani Editore, 2018. Pp. 252. La citazione è alle pp. 15,16. Jon Kabat-Zinn, professore emerito di Medicina, Facoltà di Medicina Università del Massachusetts. Fondatore del Centro Mindfulness in campo medico sanitario e sociale.

³ Jan Chozen Bays, *mindful eating*, cit. p. 41.

⁴ Jan Chozen Bays è una pediatra e maestra di meditazione, insegnante di *mindful eating* da più di venti anni. Vive nel monastero Zen Great Vow in Oregon, di cui è abate insieme al marito.

⁵ *Cell Metabolism* 30, 67–77, July 2, 2019 Published by Elsevier Inc. p. 67. “Limitare il consumo di alimenti ultra trasformati può essere una strategia efficace per la prevenzione dell'obesità.” [La traduzione è nostra].

⁶ Con microbiota umano si intende l'insieme di microrganismi simbiotici che convivono con l'organismo umano senza danneggiarlo ed allocati in gran parte nell'intestino, mentre con il termine microbioma si fa riferimento al patrimonio genetico del microbiota. Ogni individuo possiede il suo proprio microbiota e condivide con gli altri esseri umani un piccolo numero di specie che costituirebbero il nucleo filogenetico del microbiota intestinale umano. Il numero di geni totale del microbiota è stimato essere cento volte il numero di geni del genoma umano.

Cfr. https://it.wikipedia.org/wiki/Microbiota_umano.

⁷ La dieta mediterranea, inserita nel 2010 dall'UNESCO nella lista del patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, è riconosciuta come lo stile alimentare più efficace per la salute. Cfr. Katz, D.L., and S. Meller. ‘Can We Say What Diet Is Best for Health?’ *Annual Review of Public Health* 35, no. 1 (2014): 83–103. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182351>.

⁸ Per una rappresentazione aggiornata della piramide alimentare costruita sui principi della dieta mediterranea cfr. <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>.

⁹ Riprende il titolo del cap. 8 de Brian Wansink, *Mindless Eating, Perché mangiamo senza pensarci?* Frosinone, Editrice Pisani, 2007, pp. 272.

¹⁰ Brian Wansink, cit. p. 170.

¹¹ Non si approfondisce il tema degli imballi di presentazione di prodotto, dell'uso della plastica per il confezionamento del cibo, che trova sempre più attenzione da parte dei consumatori e che aprirebbe un capitolo enorme sul tema del valore dell'atto di acquisto degli alimenti.

¹² Per un aggiornamento sui temi della sostenibilità alimentare e sul concetto di ‘Clean food’ cfr. Agnese Codignola, *Il destino del cibo. Così mangeremo per salvare il mondo*, Milano, Feltrinelli, 2020, pp. 248.



Simone Massenza
Giudice Internazionale
di Food e Degustatore
Professionista

Essiccazione

Un millenario metodo di conservazione ancora attualissimo

La disidratazione è stato il primo sistema di conservazione degli alimenti, già usata nell'epoca Paleolitica, quattordicimila anni fa, quando il cibo veniva esposto semplicemente al sole ed al vento per essere essiccato.

Preservare un alimento, in un'epoca priva di conservanti e frigoriferi, ha rappresentato per l'uomo, nel passaggio fra nomadismo e stanzialismo, una necessità fondamentale, sia per poterlo consumare più in là nel tempo, che per poterlo trasportare. È impossibile indicare, con certezza, a quale popolo o in quale zona si sia sviluppata questa antica tecnica di conservazione.

Quello che sicuramente sappiamo è che fu la natura stessa a indicare all'uomo questa possibilità di conservazione; la frutta che restava sugli alberi, seccava e non perdeva comunque in commestibilità, mentre il cibo che avanzava, crudo o cotto che fosse, lasciato all'aria aperta, iniziava presto a cambiare colore, ad avere un cattivo odore e ad attirare gli insetti.

Oggi ci rendiamo conto che l'umidità, che è presente in tutti gli

alimenti freschi, permette una rapida crescita microbologica dei batteri, fino a farli decadere. Essicare significa, quindi, eliminare l'acqua presente negli alimenti, in modo da prevenire questo deterioramento da parte di muffe e lieviti o da attività enzimatiche, fermare, il più possibile, l'infiltrazione di ossigeno, di cui hanno bisogno per crescere la maggior parte di questi batteri e rallentarne così la decomposizione. L'essiccamento è stato quindi utilizzato per secoli per conservare pressoché qualunque alimento: cereali, frutta, verdura, carne o pesce venivano seccati al sole

e all'aria calda nei climi più temperati, o al vento ed all'aria gelida in quelli più rigidi, prima di essere stoccati in un luogo asciutto, per poi consumarli così o reidratati.

Alcuni alimenti essiccati possono risultare, anche se idratati, più duri o gommosi rispetto all'origine, o assumere un colore più scuro o un sapore maggiormente amaro. Ancora oggi esistono produzioni artigianali che utilizzano puramente il tradizionale essiccamento al sole, ad esempio per pomodori, datteri o uvetta, ma l'industria alimentare, a partire dai primi del Novecento, ha sviluppato nuove tecniche.



Metodi

Correttamente, si dovrebbe parlare di essiccatura o essiccazione per il metodo naturale, mentre di disidratazione o liofilizzazione (che sono due processi distinti) per quello industriale.

La disidratazione prevede l'asciugatura di un alimento attraverso o il passaggio di aria o altro gas caldo, o il contatto con superfici calde o l'irraggiamento di radiazioni infrarosse. A seconda della percentuale d'acqua presente in un determinato alimento, questo verrà sottoposto ad una precisa temperatura: tra i 30° e i 40°C si parlerà di disidratazione a bassa temperatura, tra i 50° e i 60° a media temperatura, mentre tra i 70° e i 90°C ad alta temperatura.

La liofilizzazione, invece, chiamata anche crioessiccamento, prevede il congelamento degli alimenti, per poi estrarre, sottovuoto, tutta l'acqua presente negli stessi, attraverso la sublimazione, ovvero il passaggio del ghiaccio allo sta-

to di vapore senza passare per lo stato liquido. Inizialmente questa tecnica era particolarmente costosa, pertanto destinata esclusivamente a prodotti ad uso militare e per neonati. Oggi le nuove tecniche hanno permesso un abbassamento dei costi e una conseguente introduzione dei prodotti liofilizzati nel mercato alimentare. Rispetto ai prodotti essiccati in maniera tradizionale, i liofilizzati presentano il notevole vantaggio di una rapida reidratazione; inoltre, la perdita di caratteristiche organolettiche dell'alimento è notevolmente inferiore rispetto a quelli essiccati o disidratati.

Anche nella cultura gastronomica italiana, ancora oggi, troviamo numerosi esempi sopravvissuti di questa antica tradizione che utilizziamo regolarmente, oggi essiccati con varie tecniche: dalla frutta (l'uva passa, le prugne secche, i fichi secchi, la frutta disidratata), alla pasta (sia essa di grano duro

o all'uovo), che essicchiamo per poterla conservare, al baccalà, che si asciuga sotto le fredde correnti norrene, a tutte le spezie (origano, maggiorana, timo, ecc.) che, per motivi di praticità e di conservazione, utilizziamo sovente secche, alle verdure (pomodori secchi, peperoncini, funghi, tartufi).

Anche il nostro territorio conserva una antica sentinella di questa lavorazione: la sardina essicata tradizionale del lago d'Iseo o di Montisola.

Questa specialità, impropriamente chiamata sardina di lago, trattandosi di agone, oggi Presidio SlowFood, una volta era diffusa in tutti i laghi alpini e sub alpini, ed era uno dei quattro metodi con cui i lacustri, per motivi di sussistenza, conservavano il pescato: essiccato, affumicato, sotto sale o sott'olio. Sempre a Montisola, oltre all'agone, vengono ancora oggi essiccati anche i filetti di cavedano.



Essicare in casa

L'essiccazione può essere facilmente svolta, con ottimi risultati, anche a casa e, per chi non volesse acquistare un essiccatore casalingo (che ricordo avere un prezzo contenuto, che oscilla fra i € 50,00 ed i € 300,00), basterà il forno di casa.

Tagliate finemente gli alimenti, inseriteli nel forno, leggermente distanziati, ad temperatura tra i 40° e i 60° C, in modalità ventilata (se possedete un forno non di ultima generazione basterà lasciare aperto leggermente lo sportello).

Proseguite fino alla totale essiccazione dei vostri cibi, ricordandosi, all'abbisogna, di fare una pausa ogni otto ore (in base alla percentuale d'acqua, contenuta negli alimenti, i tempi possono variare dalle quattro alle trentasei ore); unico limite, la vostra fantasia.





Dario Mariotti

Giornalista pubblicitario

Membro della Società Italiana di Scienze Sensoriali
Founder e CEO di Magazzino Alimentare srl

Panna Montata Che passione

Fresca o UHT?

La panna è un'emulsione di un grasso in acqua prodotta dalla lavorazione del latte attraverso il procedimento di scrematura. Il grasso vi è contenuto sotto forma di globuli di diametro di qualche millesimo di millimetro. Sulla base di questa definizione non si possono definire come panna, i prodotti di origine vegetale che la emulano. Per questa ragione sulle confezioni di 'panna vegetale' non compare questa dicitura perché sarebbe illegittima: in comune la panna da latte e quella vegetale hanno la presenza di un liquido, spesso latte di soia in quella vegetale, ed i grassi nella percentuale superiore al 30%.

La lavorazione

La panna, o crema di latte, veniva un tempo separata dal latte per affioramento, lasciando alla panna, più grassa e quindi meno densa del latte, il tempo necessario per affiorare. Oggi la panna viene separata per centrifugazione che consente di ottenere in tempi brevi un prodotto ad alto contenuto di grassi (36%-44%) e non inacidita, come poteva avvenire nel lento processo di affioramento.

Dopo la separazione la panna viene pastorizzata, cioè sottoposta a riscaldamento che ne riduce la carica batterica e distrugge eventuali patogeni. Il processo avviene a temperature relativamente bas-

se attorno ai 75 °C e per una durata solitamente inferiore ai 30 secondi che ne preserva le caratteristiche organolettiche. Diverso il trattamento UHT (Ultra High Temperature) che sterilizza la panna a 135 °C – 150 °C per un periodo da uno a quattro secondi. Questo trattamento permette al latte o alla panna di rimanere sugli scaffali di vendita non refrigerati per un tempo molto più lungo, ma ne modifica un poco il sapore.

Le varie trasformazioni

Tema interessante quello della modifica del sapore della panna montata trattata con processo UHT. È stato approfondito alcuni mesi fa chiedendo ad un gruppo di oltre 60 consumatori informati, individuati tra i partecipanti ai corsi del La Scuola di Cucina intelligente, nell'ambito della collaborazione con CAST Alimenti, di riconoscere la differenza tra un campione di panna montata prodotta con panna montata fresca e un campione prodotto partendo da panna UHT con la medesima concentrazione del 35% di materia grassa.

Vi sono delle regole ben precise di conduzione dei test. Il test utilizzato in questo caso, rigorosamente normato nelle sue modalità di realizzazione, è il test 'triangolare', particolarmente appropriato quando si vuole misurare le probabilità che i consumatori possano distinguere tra due sostanze molto simili. La prova consiste nel sottoporre ad ogni 'giudice'

un vassoio con tre campioni anonimi, due uguali e uno diverso, e di chiedere al giudice di individuare il campione diverso. L'accortezza, obbligatoria, sta nel predisporre un piano ruotato di assaggio, in modo che la sequenza di assaggio che seguiranno i giudici sia bilanciata per eliminare il possibile difetto di valutazione derivante dall'ordine di assaggio.

Dal test è emerso che poco più di un terzo dei partecipanti è stato in grado di distinguere la panna montata prodotta partendo da panna fresca da quella UHT, non molto diverso dalla distribuzione casuale dei giudizi.

Eppure è convinzione assai diffusa che vi sia una profonda differenza di gusto tra la panna montata prodotta con panna fresca pastorizzata e quella prodotta con panna UHT.

Ciò non significa che i due tipi di panna montata siano uguali e non distinguibili in assoluto. Significa semplicemente che la qualità della materia prima di partenza (in questo caso la crema di latte) e l'accuratezza del processo tecnologico di trasformazione possono incidere significativamente sulle caratteristiche percepite del prodotto e che la vera consapevolezza su quel che mangiamo si ottiene documentandosi e affinando la propria sensibilità, imparando ad 'ascoltare' di più i propri sensi.

Tipi di panna in commercio

Ci sono diverse tipologie di panna. I principali sono:

panna da caffetteria è una panna sterile UHT con 12% di sostanza grassa

panna da cucina è una panna sterile UHT con 15-20% di sostanza grassa

panna da montare panna pastorizzata (infatti si trovata nel reparto frigo del supermercato) con una sostanza grassa pari al 35%, oppure panna UHT (si trova sugli scaffali non refrigerati) con la medesima percentuale di grasso.

panna montata è definita prodotto dolciario e non lattico-caseario, quindi segue diverse normative (ad esempio si possono usare additivi come zuccheri etc). La si trova in bombolette in pressione pronta per l'uso, già zuccherata.





Suggerimenti per prepararla al meglio in casa

Il parametro più importante per montare la panna è la temperatura: la panna va montata fredda, tra i 2 °C e i 6 °C. Ciò vale anche per la panna a lunga conservazione UHT che non è abitualmente conservata in frigorifero.

Per mantenere fredda la panna durante la fase di montatura, si possono mettere in frigorifero prima di utilizzarli, la bacinella metallica e gli accessori rotanti (le fruste).

La panna non va congelata perché questo può danneggiare la membrana dei globuli di grasso, pregiudicandone la capacità di inglobare aria.

Non è necessario aggiungere acidi, tipo il limone, che pure potrebbero favorire, in piccole dosi la sua capacità di inglobare e trattenere aria. Tuttavia vi è il rischio di comprometterne il sapore.

La caratteristica della panna che più influenza la sua montabilità è sicuramente la percentuale di grassi contenuti. Più è alta la percentuale, minore il tempo necessario per montarla. La panna montata UHT impiega più tempo a montare rispetto a quella pastorizzata perché subisce un processo di pastorizzazione più drastico che causa una parziale denaturazione delle proteine che aiutano la fase iniziale del processo di montatura.

La rigidità della panna montata ottenuta è proporzionale alla sua percentuale di grassi: più è alta e più la schiuma finale è ben ferma e stabile. Diminuendo i grassi diminuisce anche la stabilità del prodotto finale.

Il volume di aria incorporato invece non si comporta linearmente: aumenta con la percentuale di grassi, ma solo sino ad un certo punto. Oltre il 33% circa di grassi il volume di aria incorporata diminuisce notevolmente.

Se si eccede col processo di montatura della panna, le particelle di grasso diventano troppo grandi e si rischia di ottenere il burro.





2020 BICENTENARIO DELLA NASCITA DI PELLEGRINO ARTUSI

PRIMO ARTEFICE DELLA CUCINA ITALIANA

Forse qualcuno storcerà il naso nel definire Pellegrino Artusi padre della cucina italiana, ma coloro che hanno una qualche dimestichezza con la storia dell'alimentazione e con l'evoluzione delle cucine territoriali del nostro paese e, soprattutto, una certa frequentazione di libri di gastronomia e raccolte di ricette, non potranno che convenire con la correttezza dell'attribuzione.

A Pellegrino Artusi si deve infatti il primo poderoso, organico libro di ricette per le cucine degli italiani. "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" rappresenta quindi non solo un insieme di ricette, raccolte con passione in tutta Italia, provate e descritte in modo semplice e chiaro in aperto contrasto con le astrusità e gli arzigogolii dell'imperante cucina

nobiliare, ma diviene anche un tassello di quel processo di costruzione di una comunità degli italiani che fa seguito all'unità d'Italia del 1861.

Per tutto il novecento l'Artusi, come sarà chiamato sin dagli esordi - uno dei rarissimi casi in cui il titolo del libro è sostituito dal nome dell'autore - sarà uno dei libri più letti e conosciuti dagli italiani in formazione insieme a Pinocchio, I Promessi Sposi e Cuore.

Il libro viene pubblicato a spese dell'autore per la prima volta nel 1891, ricevendo dal professor Trevisan l'avventata sentenza: "Questo libro avrà poco esito"; critica narrata dallo stesso Artusi in una delle introduzioni alle edizioni successive costantemente rivedute e completate sino a descri-

vere 790 ricette. Queste vengono arricchite da note aggiuntive come "cucina per gli stomaci deboli" e "note di pranzi" in cui l'autore indica due menu per ogni mese e dieci riservati a giornate speciali. Le ristampe saranno numerose per tutto il secolo scorso, lo stesso Artusi ne firmerà quindici fino alla sua morte nel 1911, ed ancora oggi se ne contano decine di rinnovate edizioni, oltre cento, anche nelle versioni in francese, tedesco, spagnolo, portoghese, olandese ed inglese.

BIOGRAFIA

Pellegrino Artusi nasce il 4 agosto del 1820 a Forlì, provincia di Forlì e dopo gli studi si occupa degli affari di famiglia fino a quando nel 1851 la vita familiare viene sconvolta dall'in-

cursione del brigante Passatore, al secolo Stefano Polloni, che non fu esattamente come lo descrive la famosa canzone "Passator cortese". Il brigante aggredisce e rapina i partecipanti ad una serata al teatro Verdi e poi riesce ad introdursi nella casa dell'Artusi e portare violenza alla sorella Gertrude che per lo spavento impazzisce e deve essere internata in manicomio.

Dopo quel tragico evento la famiglia si trasferisce a Firenze dove Pellegrino esercitò una attività commerciale di un certo successo che gli consentì nel 1870 di ritirarsi a vita privata e dedicarsi alle sue passioni letterarie e gastronomiche. A Firenze continuò a vivere sino al 1911 mantenendo rapporti con la città di origine a cui alla morte lasciò i suoi averi. È la Romagna di Forlì che imprime le sue tradizioni culinarie al futuro gastronomo. Ci si deve recare nella cittadina per visitare la Fondazione che porta il suo nome, provvista di una ricca biblioteca, per provare alcune ricette proposte dal Ristorante di Casa Artusi e magari partecipare a qualche corso di gastronomia artusiana. Ogni anno l'associazione delle Mariette organizza il concorso, riservato a cuochi non professionisti, intitolato a Marietta Sabatini cuoca e governante che insieme a Francesco Ruffilli, cuoco, furono i fedeli servitori dell'Artusi. Nel 2019 il concorso è stato vinto da Giuseppe Bonometti di Flero che ha presentato un piatto tipicamente bresciano che ha convinto la giuria: "Mareconde non Mareconde" con la motivazione "per il rispetto della tradizione, per il grande equilibrio e per la piacevolezza della degustazione".

Pellegrino Artusi è un intellettuale della cucina, un teorico senza regole prefissate, un cuoco che si cala nella realtà effettiva e che si esprime con un humor culina-

rio che lo rende sperimentatore accorto del passato, interprete di stili diversi per infine creare uno stile nuovo che costituisce la base della gastronomia nazionale che si va formando. Non manca, nella sua convinzione laica e liberale, di avvertirci circa le funzioni dell'alimentazione con tratti sorprendenti che a fine ottocento danno una notevole spolverata alla crosta conservatrice e svelano la determinazione innovatrice che serpeggia nell'intellettualità nazionale.



L'OPERA

Il titolo dato al libro ne delinea programma e obiettivi. La scienza in cucina come affermazione di buone pratiche, igiene delle procedure, economia della gestione e buon gusto nel risultato. L'arte del mangiar bene che tempera la prima affermazione, "scienza in cucina", propone la cucina come invenzione, fantasia e sperimentazione, riallacciandosi inoltre a precedenti trattati dell'arte culinaria italiana come quello, evidentemente molto apprezzato al punto di riprodurre una ricetta, la numero 53: Zuppa alla Stefani, di Bartolomeo Stefani, cuoco del duca di Mantova del 1662 presa dal suo "L'arte di ben cucinare". Ed infine, come nel sottotitolo rivendicato in più

occasioni, di manuale pratico per famiglie si esprime una precisa volontà di buon borghese bonario e accattivante che utilizza un italiano fluente e descrive ogni ricetta con arguzie, aneddoti e informazioni che rendono gradevole, appetitosa e stimolante la lettura anche per chi non volesse cimentarsi con la cucina.

Siamo di fronte alla prima pubblicazione che riordina, verifica, sistema le varie ricette regionali portando le tradizioni territoriali di un'Italia che da poco ha riunito i suoi regni e principati a diventare tradizione gastronomica nazionale.

Il merito di Pellegrino Artusi che certamente conosceva i testi dei cuochi nobiliari dei secoli precedenti, che prende a modello Brillat-Savarin e la sua fisiologia del gusto, anche se si differenzia da questo per la democratizzazione del messaggio, è di aver saputo tradurre in percorsi praticabili le ricette raccolte, proponendosi come strumento didattico utile ad insegnare alle massaie italiane il modo migliore, con riguardo all'economia, per la preparazione dei cibi. È anche di proporsi con un linguaggio che disdegna e supera i francesismi imperanti, i barocchismi verbali, le astrusità di lessico in favore di un italiano, certo dominato da un toscano-romagnolo, ma colto e allo stesso tempo popolare che diverrà lingua nazionale.

Un libro che è quasi un romanzo per la ricchezza di notazioni e informazioni, richiami che denotano un'approfondita conoscenza di scienza e letteratura, storia dell'alimentazione e della società, da leggere con calma, gustare poco per volta e centellinare come un vino d'annata. Da tenere in cucina e consultare spesso, dove le ricette diventano racconti, tenendo presente l'avvertenza che lo stesso autore pone come postilla a molte di queste: "se

questo ingrediente non vi piace, cambiatelo a vostro gusto".

CITAZIONI

È nella prefazione, prefazio come la chiama celiando il latino curiale, che l'Artusi condensa il suo obiettivo e avverte il lettore con note chiare e scanzonate: "La cucina è una bricconcella; spesso e volentieri fa disperare, ma dà anche piacere, perché quelle volte che riuscite o che avete superata una difficoltà, provate compiacimento e cantate vittoria. Diffidate dei libri che trattano di quest'arte: sono la maggior parte fallaci o incomprensibili, specialmente quelli italiani; meno peggio i francesi: al tanto dagli uni che dagli altri, potete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete". E prosegue con una nota di perenne validità: "Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino non credo sia necessario, per riuscire, nascere con una cazzaruola in capo; basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi: poi scegliere sempre per materia prima roba della più fine, ché questa vi farà figurare. Il miglior maestro è la pratica sotto un esercente capace; ma anche senza di esso, con una scorta simile a questa mia, mettendovi con molto impegno al lavoro, potrete, io spero, annaspar qualche cosa". Poi più avanti indica: "Se poi voi non riuscirete alla prima, non vi sgomentate; buona volontà ed insistenza vuol essere, e vi garantisco che giungerete a farli bene e potrete anche migliorarli, imperocché io non presumo di aver toccato l'apice della perfezione." Terminando chiude affermando canonicamente: "Non vorrei però che per essermi occupato di culinaria mi gabellaste per un ghiottone o per un gran pappatore; protesto, se mai, con questa traccia poco onorevole, perché non sono né l'una né l'altra cosa.

Amo il bello e il buono ovunque si trovino e mi ripugna vedere straziata, come suol dirsi, la grazia di Dio. Amen".

Una lettura che, depurata del linguaggio ottocentesco, ma che all'epoca fu indispensabile a costruire la lingua comune degli italiani, esprime concetti cui chi si occupa di cucina si attiene ancora oggi come l'uso di materie prime di qualità, le prove ripetute per perfezionare il risultato, la personalizzazione delle nozioni tratte dai libri, il principio di non straziare, inteso come sprecare, ciò che la natura ci offre.

Nello scritto "L'autore a chi legge" inserito dalla terza edizione, dopo che le prime le aveva dedicate ai suoi migliori amici, i gatti Biancani e Sibellone, si legge: "Due sono le funzioni principali della vita: la nutrizione e la propagazione della specie; a coloro che, rivolgendosi la mente a questi due bisogni dell'esistenza, li studiano e suggeriscono norme onde vengano soddisfatti nel migliore modo possibile, per rendere meno triste la vita stessa, e per giovare all'umanità, sia lecito sperare che questa, pur se non apprezza le loro fatiche, sia almeno prodiga di un benigno compatimento".

Sono affermazioni che lasciano sorpresi per l'ardire dei concetti sottesi. Nel "miglior modo possibile... rendere meno triste la vita stessa... propagazione della specie". Difficile non intravedere il riferimento all'atto sessuale e l'associazione al gusto ed alla cucina. Del resto Artusi aveva ricevuto dall'amico Lorenzo Stecchetti, nome d'arte di Olindo Guerrini, letterato e storico della cucina, una lettera in cui, a commento dei suoi sforzi gastronomici, diceva: "Il genere umano dura solo perché l'uomo ha l'istinto della conservazione e quello della riproduzione e sente vivissimo il bisogno di soddisfarvi. Alla soddisfazione di un bisogno va sempre

unito un piacere e il piacere della conservazione si ha nel senso del gusto e quello della riproduzione nel senso del tatto. Se l'uomo non appetisse il cibo o non provasse stimoli sessuali, il genere umano finirebbe subito".

Espressioni di libertà, non solo letteraria, che fanno di Pellegrino Artusi e della sua epoca gli antesignani delle libertà che conquisteremo solo nella seconda metà del ventesimo secolo.

IN MEMORIA

La figura del nostro gastronomo è pienamente degna di entrare nel novero dei migliori autori di cucina e di far parte di quel pantheon gastronomico che ogni appassionato deve conoscere. Ricordo anche il toscano Marco Malvaldi che ne ha fatto il protagonista di un piacevole giallo, "Profumo di chiuso" nel quale lo rende artefice della individuazione del responsabile del delitto descritto nel romanzo.

Ed allora ritrovare questo libro nel bicentenario della nascita del suo autore, consultarlo, scorrerne le pagine, provare qualche ricetta aggiornandola al nostro gusto può costituire il modo migliore per onorarne la memoria. Sperando di aver sollecitato e incuriosito il lettore ignaro, porgo una buona lettura.



NUOVA
ENOFICE