

LA STORIA DELLA GASTRONOMIA

La storia della cucina è un percorso strettamente legato agli avvenimenti che hanno scandito il comportamento umano nel corso dei secoli. Conoscere come è cambiato il modo di mangiare dell'uomo è una fase molto importante della formazione di un cuoco professionista.

La preistoria

Fino al 10.000 a.C. l'uomo era poco più di un predatore: viveva cacciando animali, pescando pesci e raccogliendo frutti dagli alberi e radici dal terreno. Parlare di "cucina" nel senso stretto della parola, durante il Paleolitico o il Mesolitico, si può definire decisamente azzardato.

Le prime pratiche gastronomiche apparvero con l'arrivo del Neolitico circa 10.000 anni fa quando, da nomade, l'uomo divenne stanziale e cominciò a coltivare la terra e addomesticare gli animali. Nacquero così l'agricoltura e l'allevamento del bestiame, e conseguentemente comparvero i cereali (avena, miglio, farro, orzo, frumento) e i latticini.

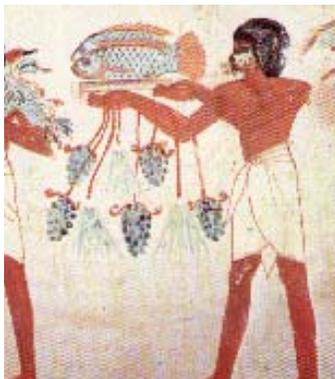
L'uomo del Neolitico non conosceva ancora il pane, ma con l'avvento dei cereali raggiunse uno stadio di pre-panificazione, preparando semplici polente fatte di semi rozzamente frantumati e cotti in acqua riscaldata con pietre roventi. La scoperta della terracotta consentì poi la costruzione dei primi contenitori ermetici che potevano sopportare la fiamma viva. Da quel momento, imparare a bollire gli alimenti nell'acqua fu quasi immediato. Le prime zuppe della storia erano molto simili ai nostri brodi attuali, a base di cereali, carni, vegetali, radici, legumi, insaporite con erbe profumate.

Gli Egizi

Durante la millenaria civiltà egizia avvenne una complessa evoluzione gastronomica, influenzata, soprattutto nei secoli finali, dai contatti sempre più frequenti con le civiltà ellenica e successivamente romana.

Gli antichi Egizi furono un popolo ricco di cibo, grazie soprattutto al Nilo, il fiume che con le sue piene regolari depositava il prezioso limo e consentiva così la coltivazione di molte varietà di piante e l'allevamento di diversi tipi di bestiame. Intorno al 1000 a.C. in Egitto si imparò a setacciare la farina di frumento, ottenendo in questo modo sfarinati più raffinati con i quali si produceva pane bianco destinato alle classi più ricche. Queste ultime erano le uniche che si potevano permettere il consumo delle carni bovine e ovine, mentre il popolo si doveva accontentare del pollame.

Pittura murale egizia che rappresenta pesci pronti per il banchetto.



Per quanto riguarda la cucina, sembra che le salse, gli umidi e gli intingoli fossero ancora sconosciuti. Le carni venivano per lo più arrostite, ma sicuramente gli Egizi conoscevano la lessatura e la frittura (per quest'ultima usavano, oltre agli oli vegetali, il grasso d'oca e d'anatra).

Erano forti consumatori di birra, ottenuta dalla fermentazione dell'orzo, del farro o dei datteri. Anche il vino era una bevanda conosciuta, preparata fermentando il mosto d'uva, di mele o di fichi.

APPROFONDIMENTI

I primi condimenti

Nel continuo tentativo di rendere più gradevole la propria alimentazione, l'uomo arrivò molto presto a migliorare il gusto dei cibi con una serie di condimenti, facilmente classificabili in tre gruppi:

- per ingrassare: inizialmente si utilizzava solo il midollo ottenuto dal taglio delle ossa animali; in seguito, con la conoscenza dei primi sistemi di cottura, si aggiunse il grasso fuso ottenuto dalla macellazione degli animali. I primi oli ottenuti per spremitura o schiumatura arrivarono solo nel Neolitico;
- per salare: si tratta essenzialmente del salgemma (sale minerale o alite, non facile da reperire) e del sale marino ottenuto dall'evaporazione dell'acqua di mare. L'importanza di questo condimento per l'alimentazione è tale che, fin dai primordi, il sale rivestì un ruolo fondamentale nelle economie di scambio;
- per addolcire: dopo la linfa dolce che sgorga dalle cortecce di certe piante (acero dolce), l'uomo scoprì il miele delle api selvatiche depositato sotto le cortecce o nei tronchi cavi.

I Greci

Nella Grecia antica (circa IX sec. a.C.) la cucina era ancora rozza, fatta di più portate preparate in modo comunque sbrigativo. Le carni erano considerate cibo per ricchi o soldati e venivano cotte essenzialmente alla brace o allo spiedo. I pesci e le verdure erano invece destinati ai contadini, i quali le accompagnavano con cereali, legumi, fichi freschi o essiccati. Molto praticata era la pastorizia e ben conosciuta era la tecnica di fabbricazione del formaggio, specie quello di capra, fatto anche stagionare.

La coltivazione della vite era praticata già a Creta intorno al 2000 a.C. e, in base alle tecniche di vinificazione conosciute, i vini dovevano essere piuttosto corposi, con gradazioni elevate che raggiungevano anche i 18 gradi; venivano bevuti allungati con acqua e aromatizzati con erbe e resine o profumi.

Nell'età classica la diversificazione delle portate e la maggiore disponibilità degli alimenti denotarono l'avvento di una vera e propria arte gastronomica, appannaggio di cuochi professionisti ingaggiati a giornata o per brevi periodi da ricchi committenti. Le ricette di quell'epoca giunte fino a noi erano quasi tutte a base di pesce, e molto apprezzati divennero gli uccelli, la cacciagione e le lepri in particolare.



Un pescivendolo taglia un pezzo di tonno (periodo dell'antica Grecia).

GLI ALIMENTI DELL'ANTICO MONDO MEDITERRANEO

ALIMENTI CONOSCIUTI	ALIMENTI SCONOSCIUTI	
ceci, fave, lenticchie	fagioli	albicocche, pesche, cotogne, ciliege (giunsero a Roma in epoca imperiale)
zucchine	pomodori	
rape	melanzane	zucchero
frumento, orzo, miglio, farro, segale	patate	caffè
meloni, fichi, melograni, mele, uva	burro	tè
miele	mais	cacao
vino	agrumi (il cedro arrivò in Grecia e a Roma nel III sec. a.C.)	pasta
pane, focacce, pultes		riso

I Romani

Nella Roma arcaica (V e IV sec. a.C.) il modo di mangiare era piuttosto sobrio e frugale; durante il pranzo meridiano il piatto forte sembrava fosse solo del pane, senza companatico. Ma già nella Roma repubblicana troviamo abitudini alimentari più simili a quelle odierne: una prima colazione, lo *ientaculum*, a base di pane e vino, accompagnato da latte, uova, formaggi e frutti; il *prandium* di mezzogiorno, composto anche di pietanze calde; la *cæna* serale che rappresenta il pasto principale.

In epoca imperiale il lusso e lo sfarzo del costume ebbero riflessi particolarmente importanti nella tavola. Nacque una spasmodica ricerca del raro, dell'appariscente, del perfezionismo, dello sbalorditivo e nei famosi banchetti di Lucullo, Apicio, Trimalcione, oltre ai classici maiali, capretti, agnelli, pollame e cacciagione, fecero la loro comparsa animali strani come pavoni, pappagalli, fenicotteri, gru, ghiri e persino struzzi.

La carne bovina considerata di qualità scadente era destinata invece alla mensa più povera o plebea. Sempre importante il ruolo del pesce che rappresentava il cibo più ricercato e preferito.

Il vino era una bevanda consumata abitualmente al tempo della Roma imperiale. Al tempo di Plinio, agli albori dell'era cristiana, si conoscevano circa 80 vitigni e più di 200 tipi di vino: il Falerno della Campania, il Cecubo laziale, il Mamertino siculo erano tra i prodotti più noti, ma nella capitale si potevano degustare anche vini d'importazione spagnola o gallica.

APPROFONDIMENTI

Il *garum* romano

Un posto importante nella mensa della Roma imperiale l'occupò il *garum*, un condimento usato frequentemente in moltissime preparazioni. Il *garum* (chiamato anche *liquamen*) era un liquido dal gusto difficilmente immaginabile, ottenuto facendo macerare per una notte dei cascami di pesce con sale, vino e aromi vari. Si trattava in pratica di un esaltatore di sapore impiegato come la salsa di soia nella cucina cinese o il concentrato da brodo nella nostra cucina.

Il Medioevo

Con le invasioni barbariche scomparvero le coltivazioni di vite, di ulivo, quelle cerealicole e molte altre pratiche agronomiche. Di colpo sparirono spezie, salse, il noto *garum* romano, e il cuoco dell'Alto Medioevo ebbe a disposizione una minore varietà di alimenti per preparare le sue pietanze, in quantità limitata e solo in certi periodi dell'anno. Gli unici luoghi dove ancora era possibile trovare coltivazioni agricole di un certo spessore erano i monasteri e le abbazie, dove i contadini potevano svolgere il loro lavoro in relativa tranquillità.



Zona di cottura
(forno) all'aperto
(XV secolo).

L'arrivo degli Arabi intorno all'anno 800 portò alcune importanti novità nel campo alimentare: dall'Oriente fu introdotto lo zucchero (dall'arabo *sukkar*), il riso, molte varietà d'agrumi, la palma e moltissimi tipi di spezie scomparse dopo la caduta dell'Impero Romano. Anche le Crociate, iniziate nel 1096, contribuirono a portare in Europa numerosi alimenti e insieme ad essi diverse tecniche per poterli conservare.

Nel Medioevo fece la sua comparsa il burro e migliorò notevolmente la tecnologia casearia. Si cominciarono a produrre diverse tipologie di formaggi, alcuni dei quali molto apprezzati nella nostra gastronomia attuale, come il "parmegiano" padano e il groviera svizzero.

Il Medioevo fu il periodo d'oro per il maiale: il consumo della sua carne divenne preponderante rispetto a quella bovina, anche perché quest'ultima non si prestava bene alla salatura e non poteva essere conservata a lungo. La dieta delle popolazioni rivierasche del nord Europa era invece più ricca di pesce, soprattutto di aringhe (in Olanda si scoprì il sistema per conservarle a lungo con salagione e affumicatura).

Con il notevole frazionamento politico dell'Italia si svilupparono pian piano usi e tradizioni gastronomiche molto differenti tra loro, che risentivano delle molteplici influenze straniere. Da qui nacquero nel Medioevo le prime cucine regionali, tra cui si distinsero quella veneziana, più ricca di sapori orientali, e quella fiorentina, più schietta e legata ai prodotti locali.

Il Rinascimento

Il XVI secolo fu il periodo più fulgido del Rinascimento italiano, anche sotto il profilo gastronomico e del comportamento a tavola. Comparvero per la prima volta sulla tavola la forchetta, il bicchiere individuale, gli stuzzicadenti, il tovagliolo e molti altri utensili vennero inventati per gli usi culinari: le rotelle tagliapasta, i setacci, i recipienti per stufare, gli spremilimoni e via dicendo. Nacque una vera e propria gerarchia di specialisti del servizio e delle preparazioni culinarie, preludio della più moderna brigata di cucina e di sala (scalchi o maggiordomi, trincianti, bottiglieri ecc.).

Con il matrimonio di Caterina de' Medici con il futuro re di Francia Enrico II, il centro dell'attività gastronomica si spostò da Firenze a Parigi. La nuova regina portò con sé un nutrito stuolo di cuccinieri, pasticceri e altri professionisti che trovarono in Francia il terreno più fertile per far diventare grande la cucina francese del Seicento e del Settecento.



Da un quadro del XVI secolo, una tavola imbandita con vivande dell'epoca.

Il Seicento

Il XVII secolo vide la nascita della cucina classica francese, codificata per primo dal cuoco professionista François Pierre de La Varenne nel suo libro *Le Cuisinier François*, del 1651. È qui che si parla per la prima volta dei "fondi" o basi di cucina, su cui impennare la tecnica delle salse e l'abbinamento dei nuovi sapori; l'impiego su larga scala del cosiddetto *bouquet garni* o mazzetto di odori.

Dalle tendenze rinascimentali italiane, nacque in Francia la passione per i legumi, soprattutto i piselli, considerati una vera "sciccheria".

Una grande novità si ebbe per gli aromi e i sapori delle preparazioni gastronomiche: venne quasi bandito l'uso del sale e così pure delle spezie; i sapori venivano dati prevalentemente dai fondi rosolati e dalle salse che da essi si ottenevano.

Anche la pasticceria conobbe un periodo di grande splendore e innovazione con la preparazione di *pates* e pasticci salati, gelatine, confetture e altri prodotti di confetteria. Verso la fine del Seicento si cominciò a impiegare il cacao d'importazione americana, il tè cinese e il caffè arabico, per preparare dessert e dolci di varia fattura (sfoglie, amaretti, cialde e i petits fours).

Anche nel campo delle bevande la Francia offrì notevoli spunti di novità, primo fra i quali la produzione di un vino spumante partendo da un vino di Champagne: nel 1688 Dom Perignon inventò il metodo *champenoise* per fare lo *Champagne*.

Il Settecento

Il Settecento è il secolo dei Lumi e della Rivoluzione Francese, e anche in gastronomia si avverte un forte movimento di trasformazione che precede e segue i fatti politici. In questo secolo nacque in Francia il formaggio *Camembert*, il *paté di foie gras*, le meringhe e il *Cognac*; si elaborarono i sughi di base (*coulis*), il biondo di vitello per le salse brune, le *mirepoix* e le *brumois* di carote, cipolle, sedano e altre verdure; si perfezionarono i rosolati, la salsa spagnola e le glasse; nasce la salsa maionese.

Nel Settecento si affinarono anche i sistemi di regolazione della fiamma delle cucine e questo consentì di poter effettuare più cotture separate contemporaneamente. Questo particolare tecnico rappresentò un grande passo in avanti nella formulazione delle ricette, in quanto permetteva di elaborare dei piatti realizzati abbinando delle preparazioni cotte separatamente in modo diverso.

La grande cucina francese dell'Ottocento

Sull'onda della Rivoluzione Francese e della successiva Restaurazione, la Francia rivestì il ruolo principale sulla scena gastronomica europea e internazionale. Il suo maggior interprete fu certamente Marie-Antoine Carême, il cuoco che al servizio di numerose casate europee seppe dare impulso e inventiva all'arte culinaria al punto da farla diventare argomento di discussioni filosofiche. La sua opera più vasta (ben 5 volumi) fu *L'art de la cuisine française au XIX siècle*: una panoramica completa dell'alta gastronomia internazionale di codificazione francese.

Molti discepoli di Carême continuarono ad arricchire la cultura gastronomica francese seguendo le orme del maestro, ed esportando in tutta Europa e oltre oceano la grande cucina francese.

APPROFONDIMENTI

Le grandi novità alimentari dell'Ottocento

La maggiore disponibilità di prodotti, dovuta al miglioramento delle colture agricole, nonché all'ampliarsi dei mercati e alla rivoluzione dei trasporti, è la caratteristica principale dell'alimentazione dell'Ottocento.

Due piante rivestono una notevole importanza alimentare in questo secolo: la patata, che permise di risolvere i problemi alimentari di popolazioni tradizionalmente povere come gli irlandesi e i tedeschi, e la barbabietola da zucchero, la cui coltivazione, stimolata da Napoleone I, finì per soddisfare i bisogni di zucchero degli europei, incrementando notevolmente l'arte pasticceria.

Verso la fine del secolo, in Francia nacque la margarina, un nuovo tipo di grasso inventato da un abate francese, che costituisce oggi uno dei grassi di condimento più consumati a livello mondiale. Sempre a proposito dei grassi di condimento è bene ricordare che nell'Ottocento, mosse i primi passi l'industria degli oli di semi, ricavati utilizzando soprattutto la palma e l'arachide.

La nascita della ristorazione moderna

Verso la fine del XIX secolo avvenne la grande trasformazione nel mondo della gastronomia: nasce la ristorazione moderna.

L'incontro di Auguste Escoffier, genio della cucina, con Cesar Ritz, mago dell'imprenditoria, segnò il decollo di imprese colossali nel campo della ristorazione. Alberghi, treni lussuosi, transatlantici cominciarono a diventare elementi fondamentali di un fenomeno nuovo che nasce a

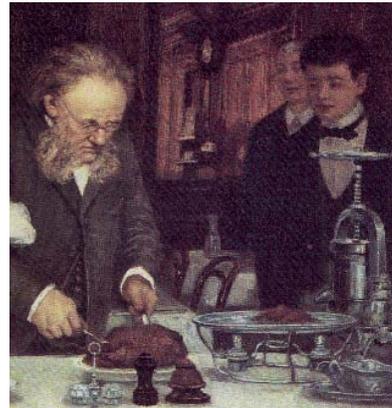
livello mondiale: il turismo. Ritz affrontò il problema imprenditoriale aprendo grandi alberghi di lusso in ogni parte d'Europa, ed Escoffier si incaricò di installare e istruire al meglio il settore della ristorazione, perno fondamentale di queste strutture. Organizzò il personale di cucina in "brigate", impostazione ancora attuale nella moderna ristorazione.

Dal punto di vista prettamente gastronomico, Escoffier cercò di presentare gli alimenti col proprio aspetto originale, abbellito semplicemente dal contorno e reso gradevole dal colore appetitoso di una salsa o da effetti policromici ricavati da ingredienti naturali e commestibili.

Il Novecento

Il XX secolo, sia per i grandi mutamenti storici sia per l'elevato sviluppo tecnologico e scientifico, ha profondamente trasformato la società, con imprevedibili riflessi su ogni attività umana, compresa quella gastronomica. Con l'avvento dell'automobile cambia anche il turista medio, interpretato dalla borghesia media, che utilizza mezzi maneggevoli per spostarsi. Nel 1900 esce la prima Guida Michelin, una pubblicazione nata in Francia, dedicata ai "gastronomadi" (gli automobilisti-gastronomi), allo scopo di illustrare le caratteristiche di tutti i ristoranti di qualità presenti sul territorio.

Seppur limitato, anche in Italia vi fu nel primo quarto di secolo un certo fermento gastronomico, testimoniato dalle diverse pubblicazioni di quel periodo. Nel 1909 si pubblicò *La nuova cucina delle specialità regionali* dove per la prima volta si riportarono ricette di tutte le regioni italiane, comprese i piatti poveri come la "panzanella".



Un famoso cuoco dell'epoca (XIX sec.) taglia un'anatra di fronte ai suoi allievi.

La cucina nel regime fascista

Il ventennio fascista a cavallo tra le due guerre mondiali instaurò in Italia uno stile di vita basato sulla frugalità, sulla semplicità e sull'autonomia dalle servitù straniere. A prescindere dal fenomeno della cucina futurista, si verificò un certo appiattimento della cucina nazionale, chiusa nei suoi regionalismi e piuttosto sobria e aliena da ogni frivolezza e lusso di sorta. Tuttavia, nel 1929 l'editore Umberto Notari pubblicò il primo numero de *La Cucina Italiana*, un periodico che aveva come proposito quello di considerare la buona tavola non solo come utilizzazione di ricette, ma anche come fatto sociale.

La cucina contemporanea

Gli anni del boom economico postbellico (1950-1960) portarono in ogni casa il frigorifero, il forno, la cucina a gas, gli elettrodomestici multiuso, e di conseguenza si modificò profondamente il modo di cucinare. L'entrata della donna nel mondo del lavoro ha poi sconvolto i ritmi della vita familiare, col risultato di avere sempre meno tempo da dedicare alla cucina. Ecco quindi che il modo di mangiare subisce un cambiamento, diventando più rapido, e fanno la loro comparsa cibi che prima erano considerati troppo costosi e poco "gastronomici", come la fettina di bovino o il petto di pollo ai ferri.

Nel contempo scompaiono dalla cucina alcuni piatti considerati “prebellici” e di lunga preparazione, quali la polenta, i legumi, le frattaglie e alcuni ortaggi (rape, verze, cavoli ecc.).

Con gli anni '70 si delineano tre filoni gastronomici paralleli:

- la riscoperta delle tradizioni regionali, con un rilancio dell'artigianato alimentare locale, legato soprattutto all'incredibile aumento del turismo di massa e al conseguente incremento dei festival gastronomici e delle sagre paesane;
- l'adozione di modelli di cucina rapida, sana e attenta alla dietetica, che utilizza sistemi di cottura pseudo-innovativi, come la cottura al vapore, o apparecchiature di nuova concezione (forno a microonde, cottura sottovuoto ecc.);
- la *Nouvelle Cuisine* francese, opportunamente riadattata ai gusti italiani.

APPROFONDIMENTI

La Nouvelle Cuisine

Verso la metà degli anni '60 del XX secolo si afferma in Francia una nuova tendenza culinaria, che Henry Gault e Christian Millau, giornalisti e autori di una serie di celebri guide gastronomiche, divulgano come la “Nuova Cucina” francese o *Nouvelle Cuisine*. Le regole basilari sulle quali questo nuovo modo di intendere la cucina sono:

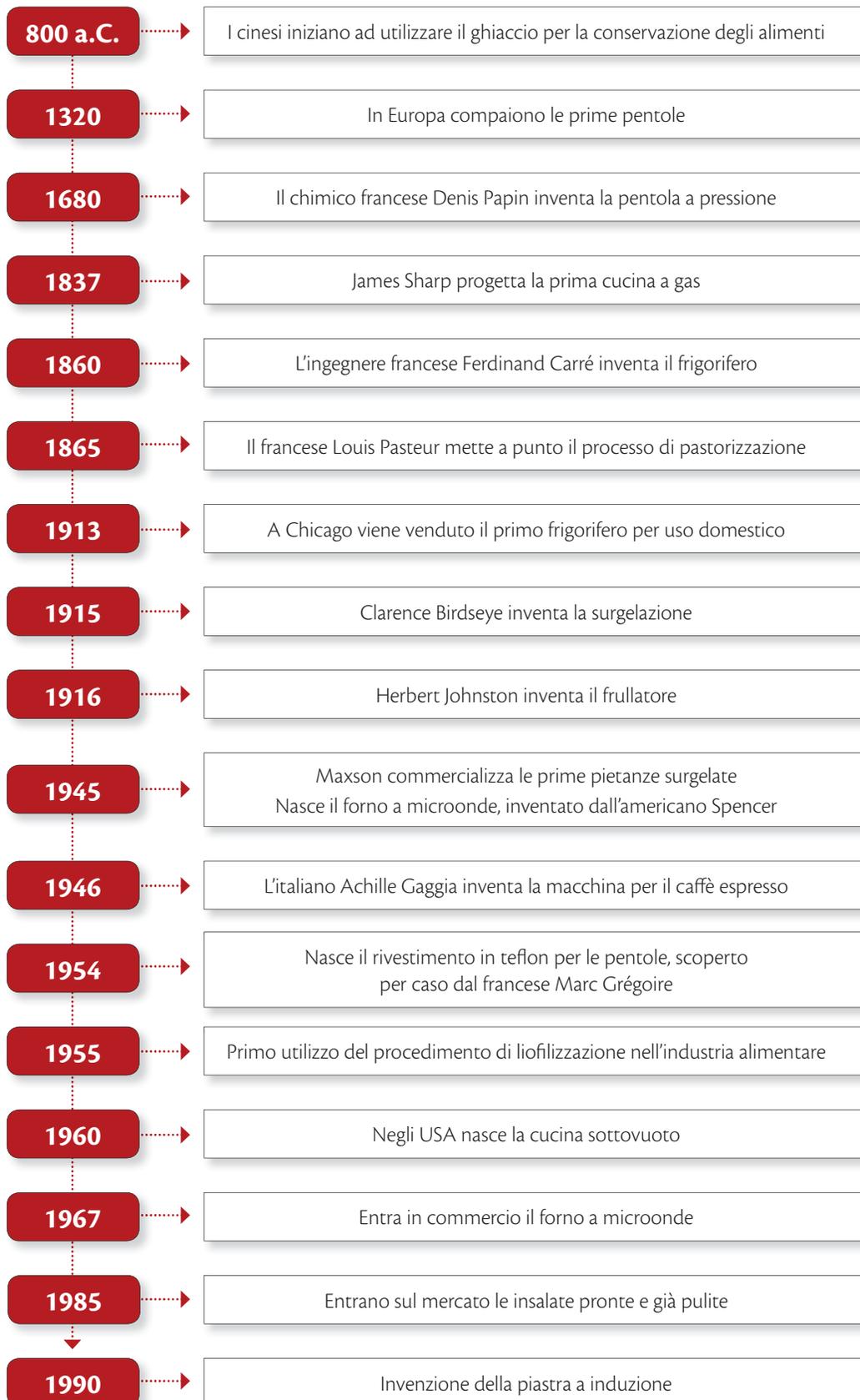
- rifiuto delle complicazioni culinarie inutili e riscoperta della semplicità;
- riduzione drastica dei tempi di cottura;
- cucinare solo ciò che di meglio offre il mercato ogni giorno (la “cucina del mercato”);
- riduzione del numero dei piatti inseriti nella lista dei ristoranti;
- abbandono delle lunghe marinature e delle frollature;
- sostituzione delle salse troppo grasse e pesanti con salse più leggere e digeribili;
- valorizzazione della cucina regionale e riscoperta dei piatti contadini e borghesi;
- adozione delle moderne tecniche culinarie che rispettino l'integrità dei cibi (scoperta delle cucine straniere ed esotiche);
- ricerca di una cucina dietetica e povera di grassi;
- inventare nuove ricette, con fantasia e creatività, introducendo nuovi ingredienti e sperimentando nuovi accostamenti.

In pratica la *Nouvelle Cuisine* abbandona i fondi classici, la besciamella e la farina come legante, esige materie prime di ottima qualità e valorizza appieno il gusto naturale di ogni ingrediente. Le verdure vengono cotte al dente, utilizzando spesso cotture delicate derivate dalle cucine orientali. La cucina si fa più leggera, delicata, adatta ai tempi moderni dove il lavoro fisico è sempre meno presente nello stile di vita quotidiano.

In Italia è Gualtiero Marchesi che lancia la *Nouvelle Cuisine* durante gli anni '80, dopo aver fatto molta esperienza in terra francese. Nel 1980 pubblica *La mia nuova grande cucina italiana*, il libro dove raccoglie le ricette più rappresentative della sua cucina creativa.

Oggi la *Nouvelle Cuisine* è in crisi, soprattutto in Francia. È lo stesso Bocuse che ne prende le distanze promuovendo ora una cucina semplice, dai buoni odori, “che riscalda il cuore”. In ogni caso ciò che conta è che questa moda culinaria ha lasciato dei segni anche sulla nostra gastronomia, ora più salutare, leggera e decisamente più libera rispetto alle tradizioni del passato.

BREVE STORIA DELLA TECNOLOGIA IN CUCINA



I protagonisti della grande cucina

Un aspetto fondamentale (e quasi sempre trascurato) per formare e valorizzare lo stile professionale di un cuoco è comprendere a fondo la cucina di chi lo ha preceduto.

CUOCHI E GASTRONOMI DELLA STORIA			
Periodo storico	Nome ed epoca	Biografia culinaria	Bibliografia
ANTICHITÀ	Gavio Apicio I sec. d.C.	Gastronomo romano famoso per le sue bizzarre preparazioni e i fastosi banchetti patrizi dell'età imperiale. Gli si attribuisce l'invenzione della salsa di Apicio o più esattamente Esca Apicii (da cui è derivato il nome del moderno scapece), condimento molto usato nel mondo romano. Costituì un punto di riferimento per lo sviluppo della cucina rinascimentale.	Scrisse il <i>De re coquinaria</i> (Sulla cucina), un trattato di merceologia, gastronomia e cucina diviso in 10 libri. L'opera è stata riscoperta e pubblicata verso la fine del 1400 e da allora influenzò il gusto e la cucina rinascimentali.
MEDIOEVO	Guillaume Tirel detto Taillevent 1334/35 - 1395	Il soprannome derivò dal gran naso che aveva, con il quale sembrava "tagliare il vento". Fu capocuoco al servizio di Filippo VI di Valois, prima, e successivamente dei re di Francia Carlo V il Saggio e Carlo VI il Folle.	Scrisse il primo trattato di cucina in lingua francese dal titolo <i>Le vivandier</i> (Il vivandiere). Si tratta di un libro di gastronomia raffinata destinato alla cucina delle classi più abbienti, suddiviso in dieci sezioni, ognuna delle quali dedicata a un particolare tipo di preparazione.
CINQUECENTO	Maestro Martino da Como Bellinzona Italia XV sec.	Cuoco al servizio del patriarca di Aquileia, presso la corte pontificia. Grazie alle notizie riportate dal Platina (vedere voce successiva), Maestro Martino fu conosciuto per le sue preparazioni a base di pasta, rimaste fondamentali per la gastronomia dei secoli seguenti.	Nel 1966 è stato pubblicato il suo manoscritto <i>Libro de arte coquinaria</i> (Libro sull'arte della cucina) rimasto inedito per secoli.
	Bartolomeo Scappi Bologna, primi decenni del Cinquecento - Venezia 1570	Una delle figure più rappresentative della cucina rinascimentale italiana. Fu dapprima il capocuoco del cardinale Lorenzo Campeggi; in seguito raggiunse il grado di "cuoco segreto" presso la corte pontificia, ai tempi di Paolo III e Pio V.	Poco prima della morte, pubblicò l' <i>Opera dell'arte del cucinare</i> , un libro composto da sei volumi nel quale si tratta, oltre che delle principali vivande, anche della figura del cuoco, dell'ambiente di cucina e dei metodi di conservazione dei cibi.
	Cristofaro da Messisbugo (Messi detto "Sbugo") Fiandre (Olanda) verso la fine del Quattrocento - Ferrara 1548	Servi per tutta la vita gli Estensi in qualità di amministratore di fondi ducali, di mastro scalco e di cuoco palatino.	Nel 1549 fu pubblicato postumo il suo unico libro, <i>Banchetti, composizione di vivande et apparecchio generale</i> . L'opera è divisa in tre parti fondamentali: la prima utile a preparare un banchetto in qualsiasi occasione; la seconda nella quale vengono elencati dieci tipi diversi di banchetti; la terza in cui sono riportate 315 ricette.
	Giovanni Della Casa Mugello 1503 - Montepulciano 1556	Letterato e scrittore rinascimentale. Fu segretario di Stato di papa Paolo IV con la qualifica di monsignore.	Scrisse il Galateo, stampato postumo nel 1558. Un testo basilare sulla buona creanza alimentare e sul modo corretto di stare a tavola.

CUOCHI E GASTRONOMI DELLA STORIA

Periodo storico	Nome ed epoca	Biografia culinaria	Bibliografia
SEICENTO	François-Pierre de La Varenne Digione 1618 - 1678	Scudiero di cucina del marchese d'Uxelles, ebbe il merito di codificare l'arte culinaria in modo preciso, con regole chiare anche relativamente ai tempi e ai metodi di lavoro.	Nel 1651 pubblicò <i>Le Cusinier Français</i> (Il cuoco francese), il testo che costituisce la base della cucina classica francese. Ogni gruppo di preparazioni è codificato in tavole indicative di facile consultazione, seguite da numerose ricette. Qui si parla per la prima volta dei "fondi" di cucina, della tecnica del <i>court bouillons</i> , dell'impiego del <i>bouquet garni</i> .
	Fritz Karl Watel detto "Vatel" Parigi 1635 - Chantilly 1671	Una delle più famose e discusse celebrità della cucina francese del XVII secolo. Cuoco e maestro di casa al servizio del principe di Condé.	
SETTECENTO	François de Levis duca di Mirepoix Francia prima metà del XVIII sec.	Maresciallo di Francia durante il regno di Luigi XV. Il cuoco a suo servizio gli dedicò una preparazione, il "mirepoix", a base di verdura stufata tagliata a piccoli dadi, elemento basilare della cucina classica internazionale.	
	Antoine Augustin Parmentier Montdidier 1737 - Parigi 1813	Agronomo e farmacista che vanta il merito di aver dimostrato l'importanza della patata per la nutrizione umana. In segno di gratitudine gli vennero intitolate diverse preparazioni a base di patate (uova Parmentier, pasticcio – <i>hachis</i> – Parmentier).	
OTTOCENTO	Anthelme Brillat-Savarin Belley 1755 - Parigi 1826	Uomo politico e magistrato francese, noto soprattutto per il suo amore verso la gastronomia e il piacere dello stare a tavola.	Autore nel 1825 del <i>Physiologie du goût ou Méditations de gastronomie transcendante</i> (Fisiologia del gusto o meditazioni di gastronomia trascendente), un'opera dal piglio elegante, talvolta ironico, sulle questioni connesse all'arte del cucinare. Non è un manuale di cucina, ma una meditazione sulla vita in genere attraverso i piaceri del palato.
	Marie-Antoine Carême Parigi 1784 - 1833	Fu una delle glorie della cucina francese. Cuoco al servizio di Talleyrand, del principe reggente d'Inghilterra, del principe di Wurtemberg, dei Rothschild e di altri grandi. Con Carême si identificò l'ideale di cuoco perfetto; egli infatti non fu solo un operatore pratico di prim'ordine, ma anche uno storico della gastronomia e di tutto ciò che vi è connesso. Singolare caratteristica della sua cultura gastronomica fu la passione per la decorazione monumentale dei piatti e dei dolci.	Le sue opere sono fondamentali per conoscere l'evoluzione della gastronomia moderna. Nel 1822 pubblicò <i>Le maître d'hôtel français ou parallèle de la cuisine ancienne et moderne</i> (Il maître francese o un parallelo tra la cucina antica e quella moderna) e nel 1825 <i>Le pâtissier royal parisien</i> (Il pasticciere parigino del re), due libri ricchi di illustrazioni meticolose elaborate dallo stesso Carême.

CUOCHI E GASTRONOMI DELLA STORIA

Periodo storico	Nome ed epoca	Biografia culinaria	Bibliografia
OTTOCENTO	Pellegrino Artusi Forlimpopoli 1820 - Firenze 1911 	Gastronomo e scrittore, durante la sua lunga vita svolse professioni diverse da quelle legate al mondo dei fornelli. Da sempre amante della cucina, a lui va il merito di aver codificato e riunito le diverse cucine regionali italiane proprio durante il costituirsi dell'unità del Paese.	Nel 1891, a sue spese, pubblicò <i>La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene</i> , un manuale di cucina che preparò con due suoi cuochi domestici. Questo libro fu continuamente arricchito nelle sue riedizioni con nozioni di tecnica culinaria, igiene e dietetica. Il merito maggiore di questa pubblicazione sta nell'aver ordinato in modo armonico e ben dosato le diverse cucine regionali.
	Auguste Georges Escoffier Villeneuve-Loubet 1847 - Montecarlo 1935 	Cuoco fin dalla tenera età, fu presto apprezzato per la sua abilità culinaria non solo in Francia, ma anche all'estero, dirigendo le cucine di famosi hotel. Più che un teorico della gastronomia, Escoffier fu un esecutore di grande raffinatezza, che seppe fondere la tradizione con i nuovi dettami dell'arte culinaria.	Scrisse <i>Le guide culinaire</i> (La guida alla cucina), <i>Le livre des menus</i> (Il libro dei menu) e <i>Ma cuisine</i> (La mia cucina), opere che tuttora sono prese a modello nella teoria e nella pratica della grande cucina classica e internazionale.
NOVECENTO	Nino Bergese Torino 1904 - Genova 1977	Cuoco piemontese al servizio di Emanuele Filiberto duca d'Aosta; apre nel dopoguerra il suo ristorante La Santa a Genova, dove elabora i suoi piatti più celebri, come gli <i>spaghetti legati</i> e il <i>risotto mantecato</i> .	Nel 1969 raccoglie le sue esperienze nel <i>Mangiare da re</i> , dove accanto alle ricette classiche vi sono numerose interpretazioni di piatti regionali.
	Paul Bocuse Lione 1926	È uno dei più noti chef della cucina francese moderna. Noti sono la <i>soupe ai tartufi del Perigord</i> e la <i>terrina d'astice al vino Meursault</i> .	Ha scritto vari libri, tra i quali il più conosciuto in Italia è <i>La cuisine du marché</i> (La cucina del mercato).
	Angelo Paracucchi Cannara (PG) 1929 - Foligno (PG) 2004	Chef innovatore della cucina italiana. Il suo merito sta soprattutto nell'aver ristudiato i prodotti della terra e della pesca e il loro impiego tradizionale, cercandone nuove combinazioni, più in sintonia con il mutamento dei prodotti e del modo di vivere.	Le sue ricette sono raccolte nel libro <i>Cucina creativa italiana</i> (1986).
	Gualtiero Marchesi Milano 1930	È il capofila di una vena creativa della cucina italiana collegata al rinnovamento europeo della <i>Nouvelle Cuisine</i> , iniziata verso la metà degli anni Sessanta.	Nel 1980 pubblica <i>La mia nuova grande cucina italiana</i> , dove raccoglie le ricette più rappresentative della cucina creativa.
	Alain Ducasse Castel-Sarrazin (Francia) 1956	È considerato da molti l'Escoffier moderno. Ha ottenuto a soli 33 anni le tre stelle Michelin, presso il ristorante d'albergo Le Louis XV di Montecarlo.	Ha pubblicato: <i>Le grande livre de cuisine</i> , <i>La riviera d'Alain Ducasse</i> , <i>Spoon Food and Wine</i> .