

1 Gli alimenti

I diversi regimi alimentari 2

I cibi 3

PAROLA DI CUOCO

Come preparare il prosciutto cotto 3

APPROFONDIMENTO

Il rito guerriero della caccia 4

APPROFONDIMENTO

La Scuola medica salernitana 8

Le bevande 9

FONTI Precetti dei *Tacuina sanitatis* 10

■ Proposte di lavoro 11

2 In cucina

I luoghi e i metodi di preparazione dei cibi 12

La conservazione degli alimenti 14

PAROLA DI CUOCO

La prima ricetta in italiano del sorbetto 16

Le preparazioni a base di cereali 17

FONTI Tre tipi di pane 17

Cuochi e ricettari 20

APPROFONDIMENTO

Il valore documentario dei ricettari 22

■ Proposte di lavoro 23

3 In tavola

I servizi 24

La *mise en place*: la preparazione della tavola 25

APPROFONDIMENTO

Novità e inconvenienti per i commensali 26

I banchetti: ostentazione di lusso e potere 27

FONTI Un banchetto memorabile 29

I professionisti dei banchetti 30

FONTI Per essere un bravo scalco 31

■ Proposte di lavoro 32

1

Gli alimenti

I diversi regimi alimentari

LA MENSA DEI RICCHI E QUELLA DEI POVERI Nel Medioevo l'alimentazione dei ricchi e dei poveri era ovviamente diversa, ma non così diversa come diventerà in seguito: a differenziarla era più la quantità che la qualità. In entrambi i casi, essa cambiava in base al **clima**, alle varietà delle risorse disponibili nel **territorio**, agli **eventi storici** (come guerre e carestie) e al **calendario liturgico**, che prevedeva precise restrizioni in alcuni periodi dell'anno, come per esempio durante la Quaresima.

La biforcazione sociale tra le mense prese avvio in **epoca carolingia**, quando i disboscamenti realizzati per aumentare le aree agricole ridussero le superfici forestali e i boschi cominciarono a essere riservati all'uso dei potenti, per cui la selvaggina (cervi, cinghiali ecc.) divenne un'esclusiva delle mense dei signori, mentre i contadini al massimo potevano disporre degli animali da cortile.

Tale biforcazione si approfondì in **epoca comunale**, con la diversificazione dell'alimentazione cittadina da quella contadina, e in **epoca rinascimentale**, in cui si affermò un gusto culinario sempre più elaborato e raffinato, accessibile solo alle tavole dei più facoltosi.

L'INFLUENZA DEL CLIMA E DELL'AMBIENTE Oltre a questa differenziazione di ordine sociale, ne esisteva un'altra di natura climatico-ambientale: mentre nell'**Europa nordica** il regime alimentare era più centrato sulla carne, nell'**area mediterranea** prevaleva il consumo di cereali.

Questi regimi alimentari vennero tramandati in epoca rinascimentale, e restarono sostanzialmente immutati fino a buona parte del Seicento, quando iniziarono a essere gradualmente introdotti nelle preparazioni culinarie europee i cibi provenienti dall'America, come le patate, i pomodori e il mais.

▼ **Una mensa dei ricchi e una dei poveri** in una miniatura del XV secolo. (Los Angeles, Getty Museum)



▼ **Preparazione della ricotta** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



I cibi

LA TIPOLOGIA DEI CIBI La cucina medievale europea fu in gran parte ereditata da quella dei Romani. Su di essa si innestarono le prescrizioni alimentari della Chiesa e le abitudini dei popoli germanici che si erano radicati in varie aree del continente e che influenzarono l'alimentazione nei secoli successivi.

La tipologia dei cibi era sostanzialmente simile a quella odierna e si basava sull'utilizzo della **carne**, dei **prodotti animali derivati**, dei **cereali**, della **frutta** e della **verdura**.

LE CARNI Tra le carni, le più consumate erano quelle di **maiale** e di **cinghiale**, seguite da quella di **bovino** e da quella di **pecora**, la cui carne era utilizzata prevalentemente nelle regioni ricche di prati, mentre nelle altre veniva considerata animale da latte, con cui produrre il formaggio. La **capra**, che era tenuta in grande considerazione in epoca romana anche per la produzione di latte e pellame, andò perdendo di rilevanza in epoca medievale, mentre il **coniglio** era ampiamente cucinato.

L'enorme rilevanza della carne di maiale e di cinghiale era dovuta anche al fatto che poteva essere utilizzata per preparare gli **insaccati**, spesso chiamati **salumen** (da cui il termine "salumi") come tutti gli altri prodotti che potevano essere conservati a lungo utilizzando il sale (carne non suina, pesce ecc.).

Tra i prodotti dell'arte salumiera i più diffusi erano il prosciutto, il salame, la pancetta, le salsicce, il cotechino e lo zampone. Per facilitare la loro conservazione, in alcuni insaccati venivano inseriti **grani di pepe**, come si fa ancora oggi per il salame e la mortadella.



► **La bottega di un macellaio** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

Come preparare il prosciutto cotto

Questa ricetta è tratta dal *Libro de arte coquinaria* di Martino de' Rossi, più noto come Maestro Martino, il più famoso cuoco del Quattrocento.

Pianta il coltello in mezzo del presutto, et ponilo al naso; se 'l coltello ha bono odore il presutto è bono, et così per lo contrario. Et se tu lo voi cocere et che duri più tempo cotto, togli di bon vino bianco, overo aceto, et altrettanta acqua, ma meglio serrebe senza acqua; et nel dicto vino fa' bollire il presutto tanto che sia mezo cotto. Et dappoi levalo dal focho, et lassa el presutto nel brodo che sia fredo. Et dappoi caccialo fore, et in questo modo serà bono et durerà un bono tempo

Inserisci il coltello in mezzo al prosciutto e avvicinalo al naso: se il coltello ha un buon odore, il prosciutto è buono, e viceversa. Se lo vuoi cuocere per fare in modo che duri di più, prendi del buon vino bianco, o aceto, e altrettanta acqua (ma sarebbe meglio senza acqua) e mettilo dentro il prosciutto a bollire finché sia quasi cotto. Toglilo dal fuoco e lascia il prosciutto nel suo brodo fino a quando diventa freddo; quindi tiralo fuori. In questo modo sarà buono e durerà per un bel po' di tempo.



Il rito guerriero della caccia

Nel seguente brano, lo storico Massimo Montanari spiega come la passione per la caccia fosse legata non solo al piacere di gustare la selvaggina, ma anche al desiderio di esibire il proprio valore guerriero.

Consumare selvaggina era un autentico rito di classe, che celebrava la forza del guerriero-cacciatore, capace di guadagnarsi il cibo attraverso la pratica violenta della caccia, per poi rifornire, mediante quel cibo, il suo corpo dell'energia che nuovamente gli avrebbe consentito di praticare la caccia e di mostrarsi valoroso in guerra. Con tali premesse comprendiamo perfettamente il valore di quanto affermato da Eginardo, il biografo di Carlo Magno, quando ricorda che nei pranzi quotidiani dell'imperatore non mancavano mai gli arrosti di selvaggina, «che i cacciatori erano soliti infilzare sugli spiedi e che egli mangiava più volentieri di qualsiasi altro cibo»: non è di una predilezione individuale che Eginardo ci sta parlando, ma della piena conformità di Carlo alla cultura e alle attese dei suoi uomini.

Massimo Montanari, *I racconti della tavola*,
Laterza, Bari-Roma 2016



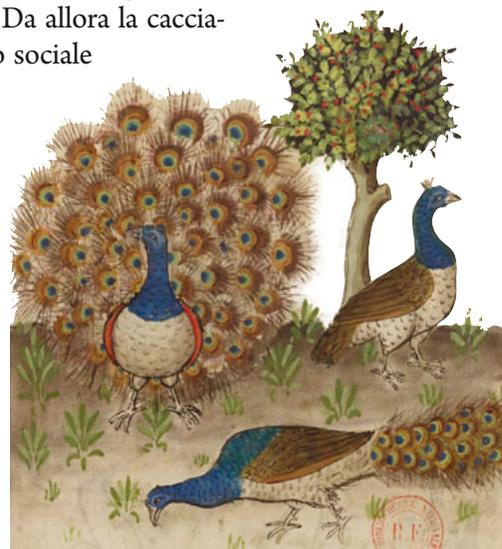
▲ Una battuta di caccia al cervo in una miniatura del XV secolo: i cacciatori armati di lance sono affiancati da cani. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

IL POLLAME E LA SELVAGGINA Grande uso veniva fatto anche del pollame domestico, **galline, capponi, faraone, anatre, oche, tacchini**, animali che i contadini potevano allevare in proprio e che quindi faceva parte della loro alimentazione.

Molto apprezzata era anche la carne del **pavone**, che compariva nelle preparazioni gastronomiche destinate ai grandi signori, che li apprezzavano pure come ornamento dei loro giardini.

La selvaggina era molto presente sulle tavole degli aristocratici, che amavano cacciare **cervi, cinghiali e uccelli** nei boschi in loro possesso, dai quali vennero esclusi i contadini, costretti perciò a non poter usufruire né della cacciagione né dei frutti selvatici e delle erbe spontanee che vi crescevano. Da allora la cacciagione, e in generale la carne, diventò un segno del privilegio sociale riservato ai nobili.

IL PESCE Per quanto riguarda il pesce, veniva consumato **soprattutto quello di acqua dolce**, pescato nei fiumi, nei laghi e nelle lagune, mentre quello di mare non era molto presente nelle mense medievali come invece lo era stato in epoca romana, anche perché da esso si ricavava il **garum**, il condimento più utilizzato per insaporire i cibi, simile all'odierna colatura di alici.



► Alcuni pavoni in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

I FORMAGGI E LE UOVA Nel Medioevo, la medicina guardava con sospetto il formaggio e ne raccomandava un consumo molto limitato. Secondo la Scuola medica salernitana, «il cacio è buono se lo dai con mano avara», cioè non fa male alla salute se lo mangi a piccole dosi. Veniva inoltre considerato un cibo povero, associato all'alimentazione dei pastori e dei contadini, e quindi disdegnato dai palati più raffinati. Fu solo dal Cinquecento che il formaggio entrò a far parte dei cibi di corte, come testimoniano i trattati di famosi cuochi, come Bartolomeo Scappi e Cristoforo di Messisbugo (► p. 21).

L'arte casearia venne sviluppata tra il XII e il XIII secolo nei conventi, ai quali si deve la produzione del **grana**, nato nel monastero di Chiaravalle, del **montasio**, ideato nel monastero di Moggio Udinese, e della **mozzarella**, creata nell'abbazia di San Lorenzo di Capua. Tra gli altri formaggi diffusi in quel tempo vi era la **ricotta**, la **provola** e il **marzolino toscano**, antecedente del pecorino.

Oltre al latte e ai formaggi, il prodotto alimentare di origine animale più diffuso erano le **uova**, che rappresentavano un elemento indispensabile per la preparazione di pasta, dolci, torte salate e per addensare le salse. Ne facevano largo consumo i contadini, perché le uova compensavano la carenza delle proteine della carne, che era scarsa sulle loro tavole.



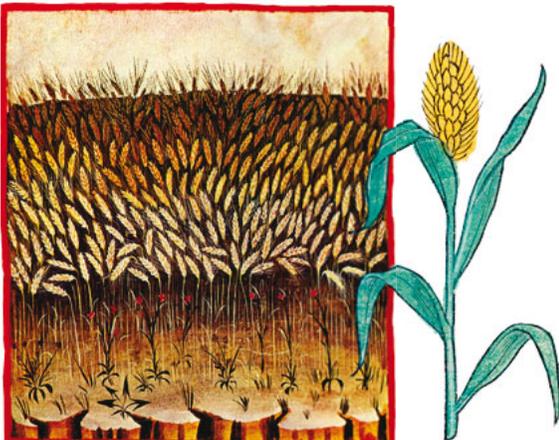
▲ **Vendita di formaggio** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

I CEREALI I cereali avevano un ruolo preponderante nell'alimentazione medievale, soprattutto in quella dei poveri, che a partire dall'XI secolo beneficiarono dell'incremento produttivo dovuto all'estensione delle terre coltivate e al miglioramento delle tecniche di coltivazione. Oltre al **grano**, al **farro**, all'**orzo** e alla **spelta**, si consumavano i "grani minuti", come il **miglio**, il **panico** e il **sorgo**. Verso la fine del Basso Medioevo vennero inoltre introdotte due nuove piante, la **segale** e l'**avena**, conosciute in precedenza solo come erbe infestanti.

Diffuso era anche il **riso**, originario dell'Estremo Oriente, che arrivò in Europa dopo la conquista dei territori asiatici da parte prima di Alessandro Magno e poi di Roma. Con i cereali, oltre al pane, si preparavano polente, paste, torte e focacce.

▼ **Un campo di grano** in una miniatura del XIV secolo. (Pictures from History/Bridgeman)

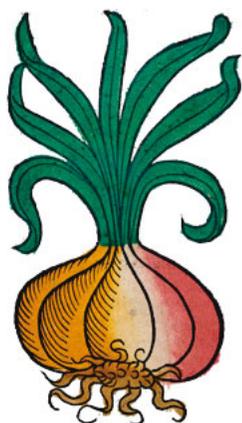
Una spiga di grano in una stampa del 1547. (Londra, Wellcome Library)



▼ **Un campo di miglio** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

La pianta del miglio in una tavola tratta da un erbario del botanico tedesco Leonhart Fuchs del 1543. (Londra, Wellcome Library)





▲ Una cipolla da una tavola dell'*Ortus sanitatis* di Jacob Meydenbach del 1491. (Londra, Wellcome Library)



▲ Raccolta della lattuga in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



▲ Zucche del genere *Lagenaria*, presente in Europa prima dell'avvento delle zucche americane, in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

I LEGUMI Un posto importante era occupato anche dai legumi, in particolare **ceci**, **fave** e **fagioli dolci** o dall'occhio, l'unica specie autoctona dell'area mediterranea (gli altri tipi di fagioli, quelli che consumiamo oggi, sono di origine americana e arriveranno solo nel Cinquecento).

Leguminose meno diffuse erano le **cicerchie** e le **vecce** (o **veccie**), usate sia per l'alimentazione sia come foraggio. Nel Basso Medioevo si diffuse anche la coltivazione dei **piselli**, facili da conservare perché venivano essiccati, per cui rappresentavano una risorsa per le mense dei poveri.

I legumi erano guardati con sospetto dai ceti alti, in quanto provocavano flatulenze ed erano associati alla rozza alimentazione dei contadini.

GLI ORTAGGI E LE ERBE AROMATICHE Grande era la varietà delle verdure: **lattughe**, **radicchi**, **cavoli**, **rape**, **radici**, **cardi**, **cicoria**, **cetrioli**, **zucche**, **carote**, **pastinache**, **cipolle**, **porri**, **scalogno**, **sedano**, **malva**, **finocchi**, **barbabietole** e **aglio**. Gli **spinaci**, le **melanzane** e i **carciofi**, piante di origine medio-orientale, si diffusero in Europa a partire dall'Italia del Sud e dalla Spagna, quando erano poste sotto la dominazione araba.

Molto utilizzate nella cucina del tempo erano le **erbe aromatiche**, adoperate per insaporire i cibi. Erano dette anche "**officinali**" in quanto erano dotate di proprietà curative, molto note alla medicina del tempo.

Nel *Capitulare de villis* – il complesso di leggi redatto in un periodo compreso tra il 770 e l'813, con cui Carlo Magno dava disposizioni sulla conduzione delle proprietà agricole che resteranno a lungo in vigore – era prevista la coltivazione di molte di esse: **salvia**, **ruta**, **rosmarino**, **prezzemolo**, **cumino**, **menta**, **dragoncello**, **anice**, **aneto**, **calendula**, **coriandolo**, **cerfoglio**, **bardana**, **menta**, **fieno greco**, **camomilla**, **papavero**, **nardo selvatico**, **rucola**, **nasturzio**, **dittamo**, **senape**, **santoreggia**, **rafano**...

► Il **papavero** in una tavola tratta da un erbario di Leonhart Fuchs del 1543. (Londra, Wellcome Library)





▲ Un albero di arance in una miniatura del XIV secolo. (Pictures from History/Bridgeman)



▲ Il melo cotogno in una tavola tratta da un erbario del 1542. (Torino, Biblioteca Nazionale/DeA/Scala)



▲ Il ciliegio in una tavola tratta da un erbario del 1542. (Torino, Biblioteca Nazionale/DeA/Scala)

LA FRUTTA La ridotta possibilità di utilizzare l'incolto da parte dei ceti poveri diminuì la presenza dei frutti selvatici nella loro alimentazione, anche perché non era molto sviluppata la coltivazione di alberi da frutta. L'uso della frutta a tavola rimase quindi un privilegio delle classi più alte.

Nel *Capitulare de villis* venivano indicate le piante da frutta che dovevano essere coltivate nei terreni dell'impero: «Quanto agli alberi, vogliamo ci siano frutteti di vario genere: **meli cotogni, noccioli, mandorli, gelsi, lauri, pini, fichi, noci, ciliegi** di vari tipi. Nomi di **mela**: gozmaringa, geroldinga, crevedella, spiranca, dolci, acri, tutte quelle di lunga durata e quelle da consumare subito e le primaticce. Tre o quattro tipi di **pere** a lunga durata, quelle dolci, quelle da cuocere, le tardive».

Ai frutti di questi alberi si devono aggiungere i **melograni**, le **prugne**, l'**uva**, coltivata anche per la produzione del vino. Quanto agli **agrumi** – limoni, cedri, arance amare –, frutti di origine indo-cinese introdotti in Occidente dagli Arabi, venivano consumati prevalentemente nell'Europa del Sud, ma erano presenti anche in quella del Nord, solo però sulle mense dei ricchi: dovendo essere importati, erano infatti molto costosi.

Le **arance**, il cui nome deriva dal persiano *nāranġ*, furono conosciute nella varietà dolce, quella che consumiamo noi oggi, solo alla fine del XV, quando vennero probabilmente importate in Europa dal Medio Oriente da commercianti genovesi o veneziani, oppure da marinai portoghesi: è forse per questo che in alcune aree del Sud d'Italia vengono chiamate anche "portogallo".

Le **fragole**, originarie delle zone alpine dell'Europa e molto presenti nelle tavole dei Romani, dal Trecento vennero spesso utilizzate per le loro proprietà terapeutiche, soprattutto contro il morso dei serpenti. Tuttavia erano poco consumate come frutta, sia perché la Chiesa le considerava un frutto della tentazione sia perché potevano dar luogo ad allergie che si manifestavano con eruzioni cutanee. Cominciarono a essere largamente coltivate e a far parte della frutta consumata solo nel Cinquecento.

Nel Medioevo e in epoca rinascimentale si faceva grande uso di **frutta secca**, come pinoli, mandorle, noci e castagne, che in molte regioni mediterranee divennero una risorsa alimentare alternativa ai cereali, con cui si cucinava una gran varietà di piatti. In generale, **venivano essiccati** per la conservazione molti tipi di frutta, come **fichi, uva, mirtilli e more**.

LE SPEZIE Per insaporire i cibi, e in alcuni casi per coprire l'eventuale gusto di decomposizione di alimenti non troppo freschi, oltre alle erbe aromatiche venivano usate le spezie, merci molto preziose perché dovevano essere importate dall'Africa o dall'Oriente, e quindi presenti nelle preparazioni gastronomiche dei ricchi. **Pepe, cumino, zafferano, zenzero, noce moscata, cannella, chiodi di garofano, curcuma, galanga, coriandolo, cardamomo, cumino, sesamo...** dopo un lungo viaggio di mare e di terra arrivavano in Europa attraverso le città arabe per venire usati come correttivi degli alimenti delle mense che a partire dal Basso Medioevo divennero sempre più raffinate e diversificate.

I GRASSI PER CUCINARE Il grasso più usato in quasi tutta Europa era il **lard**, seguito dallo **strutto** e dall'**olio d'oliva**, utilizzato principalmente nei paesi mediterranei. Il **burro** iniziò a entrare nella cucina di tutti i giorni alla fine del Medioevo, quando venne emanata una speciale dispensa che permetteva di usarlo anche durante la Quaresima, periodo in cui erano proibite le carni, ma pure gli alimenti di origine animale.

► **Un venditore di noce moscata** in una miniatura tratta dal *Tractatus de herbis* del XV secolo. (Modena, Biblioteca Estense)



La Scuola medica salernitana

Già Ippocrate, vissuto tra il V e il IV secolo a.C. in Grecia e considerato il padre della medicina, sosteneva che il cibo può essere medicina o veleno, a seconda di come e quanto si mangia.

Il cibo come "migliore medicina" era un concetto basilare anche per la Scuola medica salernitana, la più importante istituzione medica dell'Europa medievale, nata nel IX secolo e promossa da

Federico II, che aveva una grande passione per la medicina e l'igiene. Grazie anche ai contatti con la cultura araba, la Scuola diventò un fondamentale punto di riferimento per la sperimentazione scientifica, la chirurgia e le pratiche terapeutiche fino al XIV secolo. Ecco alcuni precetti contenuti nel *Regimen Sanitatis Salernitanum*, il più famoso trattato prodotto dalla Scuola.

Dopo ogni uovo, bevi un altro bicchiere di vino.
Nobile erba è la ruta, perché rischiarla la vista.
Le uova fresche, i brodi sugosi e i vini generosi con una semplice focaccia danno molta forza al corpo.
Contro gli avvelenamenti sono buoni antidoti la ruta, il rafano, l'aglio, la vera teriaca*, pere e noci.
Malva e ruta nel bicchiere ti faranno sicuro il bere. Se aggiungi un fiore di rosa calmerai la passione d'amore,
La carne di porco senza vino è peggiore di quella di pecora: se la si mescola al vino diventa quasi un farmaco.
La carne di vitello è quella più nutriente.
Le prugne sono rinfrescanti, utili e purganti.
Se vuoi dormire bene, mangia poco la sera. Se vuoi restare sano lavati spesso le mani.

* La teriaca era un antidoto rimasto in voga fino all'Ottocento. Poteva contenere vari ingredienti: carne essiccata di vipera, oppio, pepe, mirra, zafferano, valeriana, genziana, timo, incenso, tarassaco, miele, vino ecc.



▲ **La malva e l'aglio.** A sinistra, la tavola di un erbario del 1543. (Londra, Wellcome Library) A destra, da un erbario del 1542. (Torino, Biblioteca Nazionale/DeA/Scala)

Le bevande

UN VINO SEMPRE PIÙ DI QUALITÀ Per quel che riguarda le **bevande alcoliche**, la più diffusa era il **vino**. Dopo che sotto il dominio dei Longobardi la viticoltura era andata in declino, nel XII secolo vi fu una notevole ripresa del settore vinicolo a partire dall'Italia del Sud, dove grande successo riscuotevano il **Greco** di Napoli, il **Cutrone** di Calabria e il **Patti** di Sicilia. In seguito, furono soprattutto i **monaci benedettini** a rilanciarlo, mentre nei conventi di tutta Europa, in particolare in quelli della Francia, si selezionavano nuovi vitigni e si andavano affermando vini di buona qualità, soprattutto a partire dal Quattrocento. Questo miglioramento produttivo fece andare in disuso l'abitudine di allungare il vino con acqua o con mosto cotto aromatizzato con le spezie.

È fatta risalire ai Celti l'idea di conservare e trasportare il vino in **botti di legno** invece che in **anfore** di argilla e terracotta, le quali non garantivano la sua durata nel tempo e non permettevano l'invecchiamento. A mano a mano che le botti diventavano sempre più grandi, vennero introdotte **cerchiature metalliche** per tenerle più salde.

Per tutto il Medioevo il vino veniva bevuto in **coppe di metallo o di legno**, e non in bicchieri di vetro, che fecero la loro comparsa solo in età moderna.

LE ALTRE BEVANDE ALCOLICHE Un'altra bevanda alcolica era la **birra**, diffusa soprattutto nel **Nord Europa**. Di origine mediorientale, veniva ottenuta con la fermentazione di cereali, inizialmente dall'orzo e dal X secolo con l'aggiunta del luppolo.

Nel Medioevo, la sua produzione era in gran parte affidata ai monaci, che ne sfruttavano anche le virtù **terapeutiche** come rimedio per favorire il latte alle parторienti e per migliorare la digestione e la circolazione del sangue.

Furono dei frati della Baviera a introdurre un nuovo sistema di fermentazione basato sulla conservazione nelle cantine, il cui fresco permetteva ai **lieviti** di fermentare più lentamente, consentendo una migliore durata. Tale procedimento venne chiamato con il termine tedesco di *lager*, che significa deposito, magazzino.



▲ **Polimnia**, musa ideatrice dell'agricoltura, con attrezzi e tralci di vite, dipinta nel 1460 da Francesco del Cossa. (Berlino, Gemäldegalerie)

Il vino nei monasteri



◀ **Miniatura** tratta dal *Livres dou Santé* (Libro della salute), un manoscritto del XIII secolo. (Londra, British Library)

1. Il monaco raffigurato è un cellario, colui che nelle abbazie benedettine era addetto al controllo della mensa e della cantina; sta bevendo il vino in una tazza di terracotta per assaggiarlo... o per gustarlo al di fuori delle razioni stabilite.
2. Le chiavi che il monaco ha nelle mani ci fanno capire che la cantina poteva essere vigilata solo da lui, per impedire che altri frati vi andassero a bere vino di nascosto.
3. La botte è realizzata con doghe di legno incurvate, tenute salde da cerchi metallici.
4. Il monaco riempie di vino una brocca che sarà portata sulla tavola dei confratelli.

Fu invece una suora, **Hildegarda di Bingen**, ad aggiungere al **luppolo** una miscela di **bacche**, **cortecce resinose** ed **erbe aromatiche** dalle proprietà antisettiche, come mirto, ginepro e rosmarino, che prese il nome di *gruyt*, rivelatasi utile per favorire la sua conservazione.

In **Francia** era molto diffuso il **sidro**, che sembra vi sia stato introdotto da Giulio Cesare nel corso delle sue campagne in Gallia. Ottenuto con la **fermentazione delle mele**, ma in misura minore anche delle **pere** e delle **ciliegie**, era considerato un bene di lusso riservato ai ricchi.

In **Inghilterra** era invece più popolare l'**idromele**, prodotto dalla fermentazione del **miele**, a cui si aggiungevano **acqua** e **lieviti**.

► **La pianta del luppolo** in una tavola tratta da un erbario tedesco del XVI secolo. (ETH-Bibliothek Zürich/Science Photo Library/AKG)



FONTI

Precetti dei *Tacuina sanitatis*

Sono diverse le fonti storiche da cui si possono ricavare informazioni sulle abitudini alimentari del Medioevo: cronache, ordinanze e regolamenti, resoconti di viaggio, opere letterarie, ricettari, miniature, affreschi, bassorilievi, testi di scienza medica. Tra questi ultimi, particolarmente preziosi sono i *Tacuina sanitatis in medicina*, un insieme di manuali di origine araba, scritti e miniati tra il XIV e il XV secolo. Vi si trovano indicazioni sulle proprietà salutiste di ortaggi, frutta, spezie e bevande, sulle norme igieniche, sui metodi di coltivazione, ma anche sugli effetti dell'andamento stagionale sul corpo umano e sugli stati d'animo. Eccone alcuni passi, tratti dal *Tacuinum sanitatis* conservato nella Biblioteca Casanatense di Roma.

Il vino italico, detto anche Falerno, è utile e digeribile, massime se vecchio;... il vino di vite agreste è nero ed ha virtù astringente, è utile ai reumatismi, flussi del ventre e dello stomaco e viene applicato utilmente a tutte le affezioni che hanno bisogno di restringimento e di essere raffrenate.

Il vino di assenzio si confeziona così: metti una libbra di assenzio e due scrupoli di resina in venti sestari di vino e dopo dieci giorni filtra e conserva; ha buona virtù per lo stomaco; è indicato per gli epatici gli itterici ed i nefritici; buono per la digestione, toglie il fastidio dello stomaco e ne reprime i dolori; allenta la tensione degli ipocondri...

Il vino Albano è più forte del Falerno e di gusto piuttosto dolce, gonfia lo stomaco ed il ventre: ammolisce il ventre, è inutile alla digestione e nocivo a tutti i nervi e soprattutto al capo; quando invecchia diviene molto austero...

Il vino misto d'acqua di mare si fa in più modi: alcuni depongono l'uva matura in un recipiente dove sia dell'acqua di mare e dopo alcuni giorni la pigiano; diventa dolce; buono per la febbre; emolliente per il ventre...

► **Degustazione di vini** in una miniatura tratta da un *Tacuinum sanitatis* del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



Proposte di lavoro

1. Preparare un opuscolo informativo sui formaggi regionali

Con una ricerca in Internet, individuate i formaggi della vostra regione. Dividetevi poi in 5 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei formaggi individuati e, sempre con l'aiuto di Internet, scrive una relazione in cui riporta:

- i cenni storici;
- le aree di produzione;
- le caratteristiche;
- i principali utilizzi in cucina.

La relazione va corredata con una o più fotografie del formaggio prescelto.

Raccogliete quindi i materiali di ciascun gruppo e realizzate un opuscolo informativo.

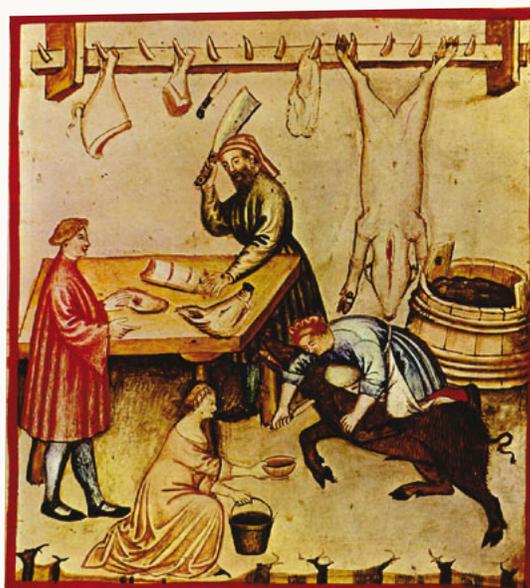
2. Fare una ricerca ed esporla in classe

In questa miniatura dei *Tacuina sanitatis* si vede un macellaio che taglia pezzi di maiale e uno che sgozza un altro animale, mentre una donna raccoglie in una ciotola il sangue che sgorga. Oggi la macellazione viene eseguita in strutture autorizzate, obbligate a rispettare precise norme sanitarie per garantire che le carni siano idonee all'alimentazione umana e per risparmiare agli animali sofferenze evitabili.

Dividetevi in 3 gruppi, ciascuno dei quali, con l'aiuto di Internet, svolge le seguenti attività:

- il **primo gruppo** ricerca le norme igienico-sanitarie previste oggi in Italia per la macellazione;
- il **secondo gruppo** ricerca i metodi di macellazione propri della religione islamica;
- il **terzo gruppo** ricerca i metodi di macellazione propri della religione ebraica.

Ogni gruppo esporrà oralmente in classe i risultati della propria ricerca.



3. Fare una ricerca e realizzare una semplice ricetta

Il *Capitulare de villis* (► p. 6) elenca una serie di erbe aromatiche o officinali. Scegline 5 e per ciascuna di esse prepara una scheda informativa in cui descrivi le sue caratteristiche botaniche, le sue proprietà benefiche e il suo impiego in cucina. Prova poi a realizzare una semplice ricetta utilizzando una delle 5 erbe che hai selezionato e documentala con una foto.

4. Progettare una visita a un Giardino dei semplici

Entro le mura dei monasteri medievali furono spesso creati i Giardini dei semplici, in cui venivano coltivate le erbe officinali, con le quali i monaci preparavano vari tipi di medicinali (il termine "semplici" si riferisce, appunto, alle piante dotate di proprietà terapeutiche). In Italia se ne possono visitare diversi: cercate in Internet i loro siti, dai quali potete ricavare informazioni utili. Dividetevi quindi in 5 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei giardini indicati e prepara una relazione per illustrare:

- il luogo in cui si trova;
- la sua storia;
- gli orari e il prezzo delle visite;
- le piante che vi sono coltivate.

Allegate alla relazione alcune immagini relative al giardino e alle piante che vi si trovano. Scegliete poi, in base alle relazioni fornite, il Giardino che potreste visitare.

2

In cucina

I luoghi e i metodi di preparazione dei cibi

DOVE SI CUCINAVA Nel passaggio dall'epoca medievale a quella rinascimentale, lo spazio in cui si preparavano i cibi conobbe diversi cambiamenti, diversificandosi sempre di più in base alla ricchezza della dimora e alla sua ubicazione in città o in campagna.

Nel **Medioevo**, le **cucine** delle case contadine erano semplici ambienti nei quali si cucinava e si mangiava. Il **focolare** poteva trovarsi al centro della cucina o addossato a una parete, aveva una cappa ma non la canna fumaria, per cui fumi e vapori circolavano nella stanza.

In seguito, a mano a mano che le preparazioni gastronomiche divennero più complesse, nelle case dei più ricchi alla cucina venne dedicato un ambiente apposito (più o meno grande a seconda delle possibilità economiche), che doveva ospitare un gran numero di stoviglie, di cuochi e di sguatterri.

UNA DIFFERENZIAZIONE SEMPRE PIÙ NETTA Come abbiamo visto (► p. 2), in **epoca rinascimentale** si approfondì in modo sempre più marcato la diversificazione tra l'alimentazione dei ceti ricchi e quella dei ceti poveri. A questa differenziazione si accompagnò una diversa attenzione ai metodi di cottura, agli abbinamenti dei sapori e ai dettami medico-dietetici, mentre si affermava la ricerca di un **piacere gastronomico** che diventò segno di **gusto raffinato** e di **distinzione sociale**: mentre per i contadini mangiare era una questione di sopravvivenza, per i signori assaporare piatti prelibati ed elaborati era indice di prestigio e ricercatezza.

I DIVERSI MODI DI CUOCERE I CIBI Sulle tavole delle classi privilegiate prevaleva l'**arrosto**, cottura ottenuta ponendo la carne o il pesce direttamente sul fuoco con una **graticola** o con uno **spiedo**, oppure con **padelle** o, ancora, **sotto la cenere**.

Nelle case dei contadini si faceva un largo uso del **bollito**, considerato un metodo più economico di cuocere le carni, poiché permetteva di mantenere nell'acqua i succhi nutritivi, oltre a risultare particolarmente utile con la carne di animali vecchi o conservata sotto sale. Il **brodo** che se ne ricava serviva poi per altre preparazioni. Per questo tipo di cottura si utilizzavano i **calderoni** o i più piccoli **paioli** di ferro, posti direttamente sul fuoco con un treppiede o appesi con una catena nel focolare. Solo in epoca rinascimentale comparvero le **pentole in rame** e, nel Settecento, quelle **in argento**, destinate, ovviamente, alle cucine più ricche.



► Zuppiera con mestolo in metallo, utilizzata nelle taverne nel XVI secolo. (Collezione privata)

Molto apprezzato era anche il **fritto**, realizzato utilizzando olio, burro o strutto, con cui si preparavano polpette e frittelle sia dolci sia salate e altre specialità servite principalmente in occasione delle festività.

I FORNI E I PIANI DI COTTURA Nel Medioevo erano diffusi i piccoli forni, già in uso nell'antichità, che servivano per cuocere il pane, le torte, le focacce e altri impasti a base di cereali. Potevano essere costruiti in pietra o in pietra e mattoni, e talvolta erano collocati al di fuori della casa. Esistevano anche i **forni pubblici** destinati alla cottura del pane.

In molti monasteri e nei palazzi signorili, in cui si cucinava per parecchie persone, si faceva uso anche di **piani di cottura**, sorretti da archetti sotto i quali ardeva il fuoco. Questi vennero sempre più elevati per permettere di cuocere in posizione eretta, quindi più comoda.

La cucina medievale



▲ **Queste miniature** forniscono molte indicazioni sulle cucine, i sistemi di cottura e i forni del Medioevo.

1. All'interno di una grande cucina con focolare, si vede un calderone appeso a una catena. (Vienna, Osterreichische Nationalbibliothek)
2. Il paiolo in cui sono cotti gli alimenti ha una catena ed è appoggiato su un treppiede. (Parigi, Bibliothèque Nationale)
3. La carne, infilzata nello spiedo, viene cotta arrosto. (Parigi, Bibliothèque Nationale)
4. Un forno pubblico, adibito alla cottura del pane per la comunità. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

La conservazione degli alimenti

I METODI PER CONSERVARE I CIBI Erano soprattutto i ceti popolari ad avere l'esigenza di conservare a lungo i cibi freschi, per evitare di non avere da mangiare in alcuni periodi dell'anno; ma anche l'alimentazione dei signori e dei monaci prevedeva prodotti conservati, a partire dai salumi e dai formaggi, che richiedevano una certa stagionatura.

Per conservare la carne, il pesce, la frutta e la verdura venivano impiegate diverse tecniche, come per esempio la **salatura**, l'**affumicatura**, l'**essiccatura**, la **fermentazione** e la **riduzione a confettura**.

LE DIVERSE VIRTÙ DEL SALE Oltre che per dare sapidità ai piatti, il **sale** veniva utilizzato per far durare più a lungo i cibi, in quanto aiuta a eliminare l'acqua in essi contenuta, bloccando il proliferare dei **microrganismi** che provocano la loro putrefazione. Per questo il sale – nelle sue varianti di bianco, rosso e grigio legate alle diverse aree geografiche di provenienza – era un bene prezioso e molto costoso, quindi un'ambita merce di scambio e uno strumento di potere.

L'importanza del sale risale all'epoca antica, tanto da aver dato il nome alla via Salaria, tracciata già dai Sabini nel II millennio a.C., prima cioè della fondazione di Roma, per collegare il litorale laziale a quello marchigiano con lo scopo principale di trasportare il sale. In seguito, alcuni regnanti imposero anche una **tassa** su questo bene prezioso lungo le proprie vie di transito, in cambio della sicurezza dei convogli: così fecero, per esempio, Carlo Magno nel IX secolo e il re francese Filippo il Bello nel XIV secolo.

Il cosiddetto "oro bianco" costituiva anche un elemento fondamentale di molte **preparazioni medicinali**, in quanto gli erano attribuite **proprietà disidratanti, disinfettanti e depurative** del sangue. Pertanto era considerato utile contro piaghe infette, punture di insetti, bruciate, raffreddori, avvelenamenti, ascessi, malattie delle gengive, disturbi intestinali ecc. Se ne raccomandava però un uso limitato in cucina, perché si riteneva che i cibi troppo salati intorbidissero il sangue e inaridissero gli umori* del corpo.

* Secondo le concezioni mediche del tempo, nel corpo umano circolavano quattro umori (bile nera, bile gialla, flemma e sangue) che, pur combinandosi diversamente nei vari individui, dovevano mantenersi in reciproco equilibrio.

▼ **Vendita del sale** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



▼ **Carne messa a essiccare** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



L'ESSICCAZIONE E L'AFFUMICATURA Un'altra tecnica diffusa per conservare gli alimenti era l'**essiccazione**, che riduce i microrganismi idrofilo, responsabili della loro decomposizione. Era impiegata principalmente per pesci, carne suina e bovina, frutta e verdura, pane e dolci. Nelle zone a clima caldo si esponevano i cibi al sole, mentre nei Paesi più freddi si sfruttava il vento, come nel caso dello stoccafisso; oppure si utilizzavano forni, solai riscaldati e a volte gli stessi ambienti in cui vivevano le persone.

L'**affumicatura**, invece, è un metodo in cui si espongono gli alimenti al fumo di una lenta combustione senza fiamma di vari tipi di legno. In tal modo si intacca lo strato più superficiale degli alimenti per prolungarne la conservazione, pur alterando le loro caratteristiche organolettiche, cioè relative all'odore, al sapore e al colore.

Utilizzata per le carni, in particolare la cacciagione, i pesci e i formaggi, l'affumicatura aveva anche lo scopo di dare un **sapore particolare** ai cibi, soprattutto se al legno si aggiungevano **erbe aromatiche**, come il rosmarino e l'alloro.

ALTRI SISTEMI DI CONSERVAZIONE Tecniche molto utilizzate erano pure la **salamoia** – con la quale cibi come verdure, uova e pesce venivano messi sott'aceto, sotto limone o in una miscela di acqua e sale all'interno di vasi – e la **fermentazione**, utilizzata per alcune verdure, per le bevande alcoliche e per il latte, trasformato in vari formaggi e in latticelli.

Numerose erano anche le preparazioni gastronomiche che si prestavano a una più o meno lunga conservazione, per esempio la **scapece**, ottenuta friggendo il pesce e poi marinandolo con sale e aceto, o il **carpione**, realizzato con la marinatura di aceto e poi con la frittura.

➤ **Formaggi.** Vincenzo Campi, *I mangiatori di ricotta*, 1580. (Lione, Musée des Beaux-Arts)



▼ **Carne esposta nel banco di un macellaio** in un dipinto di Pieter Aertsen del 1551. (Raleigh, North Carolina Museum of Art)



➤ **Pesce sott'aceto venduto in una bottega**, in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



LE CONSERVE L'esigenza di conservare la frutta era alla base delle **marmellate** e delle **confetture**, ottenute dalla cottura di alcuni frutti con l'aggiunta prima di miele o mosto, in seguito di zucchero. Il termine "marmellata" deriva dalla parola portoghese *marmeleiro*, che significa "mela cotogna". "Confettura" deriva dal verbo "confettare", che indicava una preparazione alimentare destinata alla conservazione.

Un altro metodo di conservazione della frutta era la **canditura**, ottenuta immergendola in uno sciroppo di zucchero e facendola poi essiccare.

Queste preparazioni erano costose, per cui se le potevano permettere solo le famiglie più agiate, che avevano inoltre il privilegio di gustare altre particolari prelibatezze a base di frutta, come per esempio i **sorbetti** e, dal XVI secolo, anche i **gelati**.

► **Le conserve di frutta erano contenute in vasi, come questo in maiolica, del 1543, per la mostarda.** (New York, Metropolitan Museum of Art)



▼ **Uvetta, albicocche e prugne secche su un piatto in porcellana, in un dipinto di Jacob van Hulsdonck nel 1620.** (Collezione privata)



La prima ricetta in italiano del sorbetto

Il termine "sorbetto" deriva dall'arabo *sherbeth*, la cui ricetta compare già nel ricettario di un cuoco di Baghdad del 1226. Dalla cucina araba questo dessert si diffuse in Sicilia; da qui, il cuoco palermitano Francesco Procopio lo esportò a Parigi nel 1686. Questa è la ricetta che ne dà Bartolomeo Scappi (► p. 18) nel suo ricettario del 1570.

Piglinosi dieci libre di marasche fresche overo visciole [...] e lascisi loro la mità del piccolo, e faccianosene mazzuoli a dieci per mazzuolo, et abbiassi una cazzuola con una libra d'acqua chiara e ponganovisi dentro le dette marasche; e come comincerà a scaldarsi, ponganovisi dentro dieci libre di zucchero fino pesto setacciato e facciasi bollire pian piano, schiumando con il cocchiario; e come le marasche saranno crepate e saranno tutte d'un colore, cavinosi e ponganosi in un piatto e lascinosi scolare; e facciasi bollire la decozzione da sé fin a tanto che venga alla cottura, non mancando però di schiumare e far la prova sopra il piatto, e se farà boccula che toccandola non si spanda, cavisi dal foco e sciolganosi li mazzuoli delle marasche et accomodinosi in bicchieri o in piatti d'argento, con la decozzione sopra, la qual sia tiepida, e mettanosi in loco fresco a congelare.

Si prendono dieci libbre* di marasche fresche o di amarene [...] e vi si lascia metà del loro picciolo, facendone mazzetti di dieci ciascuno; si prende una pentola con una libra d'acqua e vi si mettono le marasche; quando comincerà a scaldarsi vi si aggiungono 10 libbre di zucchero pestato fine e setacciato, e si fa bollire lentamente, schiumando con il cucchiario; appena le marasche saranno crepate e tutte di uno stesso colore, si tolgono dal fuoco e si mettono su un piatto per farle scolare; si fa poi bollire il succo fintanto che sarà cotto, sempre continuando a schiumarlo e a far la prova sopra il piatto: se toccandolo sarà compatto in modo che non si spanda, si toglie dal fuoco, si sciolgono i mazzetti di marasche e li si pongono in bicchieri o piatti d'argento, con il succo sopra ancora tiepido; il tutto va quindi messo in un posto fresco a raffreddarsi.

* Una libbra equivaleva a poco più di 300 grammi.



Le preparazioni a base di cereali

IL PANE, AL CENTRO DELL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA Le preparazioni a base di cereali erano il fulcro dell'alimentazione povera, ma erano ben presenti anche nelle mense dei signori, principalmente il pane, ma pure la **polenta** e vari tipi di **torte, paste e focacce**.

Il **pane**, più o meno lievitato, cominciò a diventare fondamentale nell'alimentazione popolare dopo il Mille, in concomitanza con la "privatizzazione" delle foreste (che ridusse la possibilità di fruire delle loro risorse), l'aumento delle terre coltivate a cereali, la crescita della popolazione e lo sviluppo delle città. Da allora il cibo che accompagnava tutti gli altri fu il pane, la cui centralità è testimoniata dal termine *companaticum* (companatico), che indica ciò che si mangia con il pane.

Oltre che con il grano, il pane veniva preparato con altri cereali, come l'orzo, il miglio, il panico, la segale e l'avena (► p. 5), con i legumi, come fave e ceci, e anche con le castagne. Non a caso il castagno era definito l'"albero del pane", in quanto garantiva un sostentamento essenziale per i contadini poveri, specialmente in molte aree pedemontane.

► **Panini, pancake e altre preparazioni a base di cereali** in un dipinto di Pieter Aertsen del 1560. (Rotterdam, Museum Boijmans Van Beuningen)



FONTI

Tre tipi di pane

Il medico umanista e «fisico eccellentissimo» Michele Savonarola (1385-1468), insegnante all'Università di Padova, ha scritto vari trattati in cui, tra l'altro, si occupa del rapporto tra cibo e salute. Nel seguente passo parla del pane, che distingue in tre tipi, a seconda di quanta crusca contengono e della loro digeribilità.

Del pane de frumento. Tròvase del frumento de tre maniere facto: prima de fior de frumento; de mezzano con molta remola; il terzo cioè con poca remola. El primo è temperato bono e avantazado: pan da principi e da gran maestri [...] di bon frumento, ben cotto, ben levato, che purgato sia de li suoi mali vapori [...]. Il secondo pan con molte remole è molto grave da padire (digerire) e questo è pan per stomachi caldi e forti e specialmente in quantità... se domanda nella corte tua pan da cani [...]. Il terzo è da comuna zente con poche remole e questo tale è più greve da padire che il primo e men chel secundo.

Sul pane di frumento. Vi sono tre tipi di pani fatti con il frumento. Il primo è fatto con il fior di frumento*, il secondo con molta crusca, il terzo con poca crusca. Il primo è ben equilibrato e più vantaggioso: pane da principi e da grandi maestri [...], di buon frumento, ben cotto, ben lievitato in modo da essere depurato dai suoi cattivi vapori [...]. Il secondo pane con molta crusca è molto pesante da digerire ed è un pane per stomachi caldi e forti, specialmente se se ne mangia in grande quantità... nella tua corte lo si chiama pane per i cani [...]. Il terzo, con poca crusca, è per la gente comune ed è più difficile da digerire del primo ma meno del secondo.

Michele Savonarola, *Libreto de lo Excellentissimo phisico Maestro Michele Savonarola: de tutte le cose che se manzano comunamente...*, Venezia 1515, copia anast. Editoriale Programma, Padova 1991

* È la farina ottenuta dalla prima macinazione del grano, pertanto più bianca e raffinata.



▲ **Un fornaio mette il pane in un forno** in una miniatura del XVI secolo. (Oxford, Bodleian Library)



▲ **La vendita del pane di miglio** in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

Verso la fine del Rinascimento, sulle tavole dei signori si affermò il **pane bianco**, depurato cioè della crusca grazie alle più raffinate tecniche di macinazione dei cereali, mentre i ceti popolari continuavano a mangiare **pane nero**, consumato anche in molti monasteri come segno di rinuncia al lusso.

UN ALIMENTO INSOSTITUIBILE L'importanza del pane emerse in occasione delle **carestie** e nel corso delle **guerre**, quando costituiva per larga parte della popolazione l'unico cibo con cui sfamarsi. In questi periodi critici lo si preparava con le ghiande, i lupini, le fave, le radici e le erbe selvatiche, e persino impastando la farina con la terra.

Il monaco Rodolfo il Glabro narra che nel 1033 «fu tentato un esperimento che non ci risulta sia mai stato fatto altrove. Molti estraevano una sabbia bianca, simile ad argilla, e, mischiandola alla quantità disponibile di farina e crusca, ne ricavano delle pagnotte, per cercare anche così di scampare alla fame».

LA NASCITA DELLA LASAGNA Quella che definiamo genericamente “pasta” ha origini lontane e molto diversificate. Era già conosciuta nell'antichità in varie aree del **Medio Oriente**, dove veniva ricavata da un impasto steso a mano o con il matterello, quindi tagliato a strisce, che poi venivano fatte essiccare.

Tale pratica si diffuse successivamente in **Grecia**, dove questo tipo di impasto prese il nome di *laganon*, quindi nella **Magna Grecia**, cioè il Sud dell'Italia, in **Etruria** e infine a **Roma**. Qui il termine *laganon* si trasformò in *lagana*, da cui deriva la parola “**lasagna**”, che all'epoca indicava diverse forme di pasta e non solo quella che intendiamo oggi con questo nome.

I «MACCARONI, DETTI GNOCCHI» Sempre nella Magna Grecia, con il termine *makaria* o *makaronia* si indicava un cibo offerto nelle cerimonie funebri simile agli odierni **gnocchi** (ma fatti senza patate), chiamati in seguito “maccaruni” o “maccaroni”, parola derivante da “maccare”, che **significa ammaccare, impastare**. Anche il cuoco **Bartolomeo Scappi** (► p. 21), attivo nel Cinquecento presso la **corte papale**, parla di «maccaroni, detti gnocchi», realizzati con la farina e la mollica di pane, da lessare e condire con salsa di aglio.



▲ **Mangiatore di maccheroni** raffigurato su un piatto in ceramica del XVII secolo. (Faenza, Museo Internazionale delle Ceramiche)



▲ **La preparazione degli spaghetti** a cura di due donne in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)

Oltre che in diverse ricette tardomedievali, di **maccheroni** si parla pure nelle novelle del *Decameron* di Boccaccio: in *Calandrino e l'elitropia* si cita un immaginario paese del **Bengodi**, in cui svettava «una montagna tutta di formaggio parmigiano grattugiato, sopra la quale stavan genti che niuna altra cosa facevan che far maccheroni e ravioli, e cuocerli in brodo di capponi».

LA PASTA RIPIENA Il riferimento ai **ravioli** nella novella di Boccaccio ci fa capire che erano diffuse anche le **paste ripiene**, la cui tradizione giunse in Italia e in altre parti d'Europa grazie alla mediazione della **cultura araba**.

A partire dall'epoca rinascimentale si assistette alla proliferazione di diverse tipologie regionali: tortelli, tortellini, ravioli, anolini o agnolini, agnolotti, cappelletti, casoncelli ecc. Questi tipi di pasta erano presenti soprattutto nei menu delle case signorili nelle varianti di **grasso** e **di magro**, cioè con ripieni a base di carne oppure di verdure.

L'ORIGINE DEGLI SPAGHETTI Sembra che la prima menzione di una pasta simile agli spaghetti risalgia al XII secolo, quando il geografo e viaggiatore musulmano **Idrisi**, stabilitosi a Palermo presso la corte del sovrano normanno Ruggero II, fece riferimento nel suo *Libro di Ruggero* (1154) a una pasta filiforme, detta *itrya* in arabo, che veniva essiccata e spedita per nave in varie parti del Mediterraneo, facendo intendere che esisteva già una **produzione "industriale"** di questo alimento, in grado di conservarsi da secco fino a tre anni.

Quanto al nome, sembra che esso derivi dalla ricetta dei maccheroni di **Maestro Martino**, il più famoso cuoco del Quattrocento, che nel suo *Libro de arte coquinaria* (► p. 3) li definisce «macharoni siciliani», pasta «sottile come uno spago». Martino differenzia gli spaghetti dalle **tagliatelle**, che chiama «macharoni romaneschi», ottenuti avvolgendo la sfoglia attorno a un bastone, tagliata poi a strisce.

È diffusa la leggenda secondo la quale fu **Marco Polo** a far giungere in Italia gli spaghetti, che avrebbe conosciuto in Cina. In realtà nel *Milione* si parla solo di «lasagne e altri tipi di pasta», che il viaggiatore veneziano vide preparare dagli abitanti di Sumatra e che erano già noti in Italia.

Cuochi e ricettari

DA FIGURA OSCURE... Fino all'Alto Medioevo, chi preparava i cibi restava nell'ombra e non rivestiva un'importanza sociale. Dell'**antica Roma** ci è rimasto il nome di un solo cuoco, **Apicio**, autore del primo ricettario della storia pervenuto fino a noi, *De re coquinaria*, che costituisce un'importante testimonianza sui gusti culinari dell'epoca. Dopo la caduta dell'Impero romano e per molti secoli, di nomi di cuochi non è restata traccia.

Con l'affermazione delle città e delle signorie in Italia, e la costituzione di regni in varie parti d'Europa, si crearono le condizioni socio-economiche per il raffinarsi del gusto e quindi per una maggiore attenzione all'arte culinaria.

... A MAESTRI DI CUCINA A partire dal Quattrocento, presso le famiglie altolocate divenne sempre più importante poter offrire ai propri ospiti buoni piatti in banchetti memorabili, per cui chi sapeva cucinarli assunse una nuova centralità. I "**maestri di cucina**" cominciarono a diventare veri e propri professionisti, i più bravi dei quali ottennero una certa fama e furono **ricercati e contesi** da chi poteva permetterseli.

Alcuni di loro realizzarono anche **ricettari**, contenenti precise indicazioni sugli alimenti, le dosi e i procedimenti. Grazie a essi, si è tramandato un **sapere gastronomico**, frutto dell'esperienza individuale e collettiva di chi contribuiva al buon funzionamento della cucina e alla preparazione di cibi prelibati.

Già nel Trecento, in realtà, erano stati redatti alcuni ricettari, come il *Liber de coquina* ("Libro di cucina"), scritto a Napoli in latino da un cortigiano del re Carlo II d'Angiò, o il *Ricettario di Würzburg*, chiamato anche *Il libro del buon cibo*, che raccoglie un centinaio di ricette, in parte di origine orientale, introdotte in Europa dai crociati.

MAESTRO MARTINO Come abbiamo visto (► p. 3), uno dei primi cuochi ad arrivare alla celebrità fu il ticinese Martino de' Rossi, noto come **Maestro Martino**, che fu al servizio di Francesco Sforza a Milano, del papa a Roma e del cardinale

▼ **Un cuoco**, con una scodella in mano, dietro a un tavolo in cui sono disposti vari cibi, in un dipinto anonimo del 1625. (Rotterdam, Museum Boijmans Van Beuningen)



▼ **Una cucina attrezzata** in un'illustrazione tratta dall'*Opera dell'arte di cucinare* di Bartolomeo Scappi del 1570. (Londra, Wellcome Library)





◀ Il gastronomo **Bartolomeo Sacchi**, detto Platina, viene nominato Prefetto della Biblioteca vaticana da Papa Sisto IV, in un affresco di Melozzo da Forlì del 1475. (Città del Vaticano, Musei Vaticani)

Ludovico Scarampi Mezzarota ad Aquileia, soprannominato “cardinal Lucullo*” per le forti somme che spendeva in cibo.

Maestro Martino raccolse il suo sapere culinario nel *Libro de arte coquinaria*, un manoscritto in volgare, noto a partire dal 1456, che ebbe un enorme successo in tutta Europa e continuò a rappresentare un caposaldo della gastronomia italiana fino alla metà del Cinquecento, grazie anche alle diverse edizioni a stampa che ne furono fatte. Le sue ricette, complesse e ricche di riferimenti alla cucina spagnola, araba e orientale, offrono indicazioni pratiche sulla cottura e la preparazione dei cibi, e su come presentarli nel migliore dei modi.

BARTOLOMEO SACCHI E CRISTOFORO DI MESSISBUGO A contribuire alla divulgazione del *Libro de arte coquinaria* fu l’umanista **Bartolomeo Sacchi**, detto Platina, che può essere considerato il **primo gastronomo italiano**. A lui si deve un breve trattato di gastronomia intitolato *De honesta voluptate et valetudine* (ca. 1474), in cui trascrisse in latino le ricette di Maestro Martino e fornì indicazioni sulle diete, sul valore conviviale e nutrizionale dei cibi. Le successive edizioni ebbero un’enorme popolarità in tutta Europa.

Un altro famoso maestro di cucina attivo a cavallo tra Quattrocento e Cinquecento fu il ferrarese **Cristoforo di Messisbugo**, al servizio dei duchi d’Este come scalco (► p. 30) e anche come diplomatico. L’imperatore Carlo V lo nominò conte, a dimostrazione dell’importante **rango sociale** ormai raggiunto dai professionisti del cibo. Nel 1549, l’anno dopo la sua morte, fu pubblicato il suo ricettario *Banchetti, composizione di vivande e apparecchio generale*, considerato un vero e proprio manifesto di **alta cucina**: oltre a 315 ricette, contiene indicazioni su come organizzare la cucina e corredarla di utensili, e su come imbandire un banchetto.

BARTOLOMEO SCAPPI, UN CUOCO INNOVATORE Nel Cinquecento, il cuoco più famoso fu sicuramente **Bartolomeo Scappi**, al servizio di alcuni cardinali e dei papi Pio IV e Pio V. Molto celebre fu il suo ricettario *Opera dell’arte del cucinare*, pubblicato nel 1570, che comprendeva mille ricette, la descrizione di 112 banchetti e varie indicazioni sugli strumenti di cucina.

* Lucullo fu un politico dell’antica Roma, famoso per essere un buongustaio: dal suo nome deriva l’espressione “luculliano” riferita a un pasto sovrabbondante e squisito.

Scappi fornisce inoltre precise indicazioni su ciò che doveva sapere e come doveva essere un cuoco. A suo avviso, «ha da conoscere ogni sorta di carne e di pesce [...] e discernere tutti i pesci marittimi e di acqua dolce, e li lochi [luoghi], e membri più appropriati per fargli arrosto overo lessati, over farne altre vivande [...]. Ha da essere [...] pratico in conoscere ogni sorte di spetierie [spezie] occorrenti per tale officio, e [...] debbe essere pulito e netto nella sua persona».

Scappi fu un cuoco innovatore, che introdusse sistemi utilizzati ancora oggi nella preparazione dei cibi, come l'**impanatura**, l'**infarinatura** e la **sigillatura** delle carni, che consiste nel rosolarle esternamente prima della cottura per impedire la perdita dei loro succhi. Molte delle sue ricette, costellate di precise indicazioni tecniche, sono entrate a far parte della cucina italiana.

Il valore documentario dei ricettari

Scritti da cuochi più o meno famosi, i ricettari sono una preziosa fonte storica per conoscere le abitudini alimentari del passato. Si tratta di testi destinati alle classi dominanti, ma testimoniano anche una continuità tra cucina d'*élite* e cucina popolare, come sottolinea lo storico Massimo Montanari.

[...] le società di tradizione scritta, come quelle europee, per lungo tempo hanno tramandato solo o soprattutto testi prodotti da e per le élites sociali, le aristocrazie di corte e gli alti ceti cittadini. Le classi subalterne, che non affidavano la propria esperienza allo scritto bensì alla trasmissione orale, apparentemente non ci hanno lasciato nulla. Per esempio, che cosa possiamo sapere della cultura alimentare contadina del Medioevo? Riconoscere il ruolo specifico della società contadina nelle strutture della produzione alimentare, nelle modalità e nei contrasti del percorso distributivo, nei valori simbolici attribuiti a comportamenti e consumi non è semplice ma tutto sommato emerge da sé dalla documentazione. Più arduo è accedere alla sfera della cucina, dei modi di preparazione, del gusto alimentare (che non possiamo ritenere esclusivo delle classi superiori). Se diamo per scontato che la cultura scritta sia stata prodotta dalle classi dominanti per le classi dominanti, ed essendo (ovviamente) la fonte orale preclusa allo storico che non si occupi di contemporaneità, ne consegue che solo la cucina dei potenti ci è stata, magari in modo discontinuo, tramandata dalle fonti documentarie e letterarie, mentre sulla cucina povera siamo destinati a tacere, o tutt'al più a formulare ipotesi interpolando frammenti sparsi di realtà storica. Ma una lettura più smalzata delle fonti può suggerire piste diverse. Anche se i testi scritti non sono mai espressione diretta di una cultura popolare, essi tuttavia la rappresentano, con fedeltà assai maggiore di quanto potremmo aspettarci. Nei libri di ricette medievali, e in quelli di età rinascimentale che ne costituiscono la logica continuazione, si percepisce un intreccio continuo fra la cucina di élite – quella esplicitamente rappresentata – e un tipo diverso di cucina in qualche modo riconducibile alla cultura popolare. Il fatto è che la cultura aristocratica e borghese, mentre costruisce invalicabili barriere comportamentali – e in primo luogo alimentari – fra classi dominanti e classi dominate, non esclude affatto una convergenza quotidiana di gusti e di abitudini.

Massimo Montanari, *Il cibo come cultura*, Laterza, Bari-Roma 2006

► Il frontespizio del ricettario l'*Opera dell'arte di cucinare* di Bartolomeo Scappi del 1570. (Londra, Wellcome Library)



Proposte di lavoro

1. Realizzare una presentazione in Power Point sui tipi di pane regionali

Con una ricerca in Internet, individuate i diversi tipi di pane tipici della vostra regione e le diverse tipologie di riconoscimenti – PAT, IGP, DOP, De.C.O., PSF, STG – che possono essere stati a essi assegnati dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, dall'Unione Europea, dai comuni, da Slow Food o da altri enti.

Dividetevi poi in 3 gruppi, ciascuno dei quali sceglie un tipo di pane tra quelli individuati e, sempre con una ricerca in Internet, scrive una relazione in cui riporta:

- la descrizione del pane (forma, ingredienti);
- il luogo di tipicità (comune o provincia);
- i riconoscimenti ottenuti;
- gli eventuali utilizzi particolari in cucina (per esempio, con il pane carasau sardo si può preparare il pane grattau e il pane frattau; con il pane toscano di Altopascio si può preparare la ribollita ecc.).

La relazione va corredata con una o più fotografie del tipo di pane prescelto.

Raccogliete quindi i materiali di ciascun gruppo e realizzate una presentazione in Power Point, illustrata con le immagini selezionate.

2. Fare una ricerca e realizzare una semplice ricetta

Mentre i sorbetti venivano consumati già nel Medioevo, soprattutto all'interno dei monasteri, ed ebbero un'ampia diffusione nelle corti europee del Rinascimento, i gelati fecero la loro comparsa più tardi, in particolare dopo che l'ingegnere Bernardo Buontalenti, al servizio presso Cosimo I de' Medici, ebbe l'idea di farli utilizzando il latte, le uova e il miele. Dato il successo che questa preparazione ebbe a Firenze, Buontalenti inventò un ingegnoso modo per conservare la neve anche d'estate.

Oggi il gelato è una preparazione dolce apprezzata e diffusa in tutto il mondo. Esegui una ricerca sul modo in cui si preparano oggi i gelati, a livello industriale e artigianale. Infine prova a realizzarne uno e documenta il risultato ottenuto con una foto.

3. Fare una ricerca e organizzare una discussione in classe

Questa è la cosiddetta piramide alimentare, il modello che mostra la proporzione tra i cibi da assumere per un sano regime alimentare: al vertice della figura troviamo i dolci e i grassi, mentre alla base ci sono i cereali e i prodotti derivati. Ciò significa che si dovrebbero consumare pochissimi dolci e grassi, poca carne e proteine di origine animale, molta frutta e verdura, e tanti prodotti a base di cereali.

Esegui una ricerca sulla piramide alimentare, quindi organizzate una discussione in classe sulle corrette regole dietetiche e sul consumo dei cereali, ponendo l'attenzione sull'alimentazione che di fatto seguite a scuola, in famiglia e nel tempo libero.



(Okea/IStock)

3

In tavola

I servizi

IL SERVIZIO DI CREDENZA E QUELLO DI CUCINA L'ordine con cui i cibi venivano portati in tavola cambiò nel corso del tempo. Nel Medioevo, tanto nei banchetti quanto nell'alimentazione quotidiana, le vivande erano portate simultaneamente in vassoi comuni sulla tavola e ciascun commensale sceglieva con quali iniziare e concludere il proprio pasto.

Nel Rinascimento, la sequenza delle portate diventò più complessa. I pasti delle mense più ricche prevedevano il "servizio di credenza" e il "servizio di cucina".

Il **servizio di credenza** era costituito da **piatti preparati in anticipo** e collocati su un mobile, la credenza appunto. Prevedeva piatti freddi come gli **antipasti**, i **formaggi**, i **dessert** e la **frutta**, che potevano essere serviti dai valletti o messi a disposizione dei commensali che si servivano da soli. Verso la fine del Cinquecento, il mobile su cui venivano disposti questi piatti prese il nome di **buffet**, dal francese **Pierre Buffet**, cuoco del re di Francia Francesco I. In occasione dei banchetti, i buffet erano utilizzati per le bevande e anche per esibire l'**argenteria** e il **vasellame di pregio**.

Con il **servizio di cucina**, invece, i valletti portavano in tavola su **vassoi comuni** le **vivande calde cucinate al momento**, come zuppe, pasta, carni e pesci bolliti, arrostiti o in umido, salse e contorni.

Tra una portata e l'altra, i convitati si lavavano le mani, nei casi più raffinati con acqua di rose o variamente aromatizzata.

▼ **Eleganti valletti** servono le pietanze durante un raffinato banchetto di nozze in un dipinto di Sandro Botticelli del 1483. (Collezione privata/Fototeca Gilardi/AKG)

▼ **Il servizio di cucina** durante un banchetto nuziale contadino in un dipinto di Pieter Bruegel il Vecchio del 1568. (Vienna, Kunsthistorisches Museum)



I SERVIZI ALL'ITALIANA, ALLA FRANCESE E ALL'ALEMANNA In epoca rinascimentale si andò affermando l'uso di **piatti individuali** per ogni commensale. Potevano avere diverse dimensioni, a seconda delle vivande che vi venivano consumate: piccoli per le verdure, i formaggi e i dessert, più grandi per la pasta e la carne.

Vi erano tre modi di servire gli ospiti: “all'italiana”, “alla francese” e “all'alemanna”. In quello detto “**all'italiana**” i valletti porgevano le varie portate a ciascun commensale, partendo dal padrone di casa e dagli invitati più importanti, ai quali erano riservati i bocconi più prelibati. In quello chiamato “**alla francese**” si collocavano i vassoi di portata, sufficienti per poche persone, al centro del tavolo su supporti elevati o su scaldavivande, e ogni commensale si serviva da solo. Nel servizio “**all'alemanna**” (cioè alla tedesca) erano preparati grandi vassoi di portata, sufficienti per almeno dieci convitati.

La mise en place: la preparazione della tavola

LE POSATE Per tutto il Medioevo i convitati mangiavano la carne con le mani, dopo averla tagliata con il **coltello**, spesso portato al banchetto da loro stessi. Di varia lunghezza e foggia, poteva avere il manico di legno, di avorio, di metallo oppure di pietra dura.

Per gli alimenti liquidi si utilizzava il **cucchiaino**, il cui nome deriva dal latino *cochlea*, “chiocciola”, in quanto nell'antichità venivano usati i gusci delle lumache. Nel corso del tempo il cucchiaino prese una forma sempre più arrotondata, fino ad assumere quella di una coppetta con il manico. Nel Rinascimento iniziarono a essere prodotti cucchiaini di diverse dimensioni, destinati a vari tipi di cibo.

Benché già i Romani e i Greci ne facessero uso, la **forchetta** scomparve in Europa dopo la caduta dell'Impero romano, anche se si utilizzava ancora una posata lunga a due rebbi per infilzare la carne. Essa continuò a essere usata in Oriente, da dove sembra sia giunta a Venezia all'inizio dell'XI secolo. Osteggiata inizialmente dalla Chiesa, che la considerava demoniaca, la forchetta cominciò a comparire sulle mense signorili italiane a partire dalla fine del Trecento.

▼ **Una ricca tavola imbandita** in un dipinto di Frans Francken il Giovane del XVII secolo. (Anversa, Tongerlo Abbey)

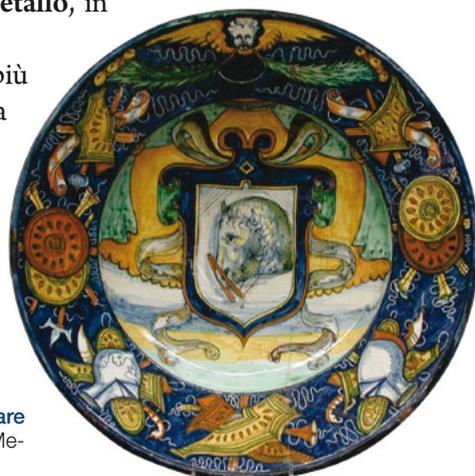


▼ **Cucchiaini in madreperla** del XVI secolo. (Tivoli, Villa d'Este)



LE STOVIGLIE Sulle tavole del **Medioevo** le stoviglie erano costituite solo da piatti e ciotole. In quelle dei poveri erano essenzialmente di **legno**, mentre in quelle dei ricchi potevano essere anche di **ceramica** o di **metallo**, in particolare argento e stagno.

Nel **Rinascimento**, la dotazione di stoviglie divenne più complessa e raffinata nelle case aristocratiche: iniziò a esserci una grande abbondanza di vasellame di **ceramica**, spesso finemente decorata e personalizzata con gli stemmi della casata. Il suo largo impiego nelle stoviglie fu favorito dal processo di **impermeabilizzazione**, realizzato nel tardo Medioevo con una copertura di vernice vetrosa o, nel caso della **maiolica**, con la smaltatura in un bagno di stagno.



► **Piatto in maiolica con stemma familiare** realizzato a Faenza nel 1515. (New York, Metropolitan Museum of Art)

Novità e inconvenienti per i commensali

Nel suo libro dedicato ai banchetti rinascimentali, Pierluigi Ridolfi mette in luce alcuni aspetti spesso ignorati dai cronisti dell'epoca, che però erano molto importanti per i convitati.

Nel Cinquecento vi furono alcuni importanti cambiamenti nel modo di stare a tavola. Non si mangiava più prendendo il cibo con le mani perché cominciava a diffondersi l'uso della forchetta: fu un'occasione per i ricchi di sfoggiarne di personali, d'argento o d'oro. Nelle portate finali dei banchetti apparvero anche gli stuzzicadenti, spesso profumati, a volte di materiale pregiato, e anche di questi i ricchi amavano sfoggiarne di personali. Anche il piatto divenne individuale: nel Quattrocento invece prevaleva l'usanza di avere il piatto in comune con il vicino: poiché alla tavola si alternano uomini e donne, competeva di solito al gentiluomo il compito di tagliare la carne e di porgere il boccone alla dama accanto, che lo portava alla bocca con le dita. Ma in presenza di un intingolo questo movimento diventava più complicato, nel qual caso le regole di buona creanza raccomandavano di usare con leggiadria tre sole dita, non l'intera mano. Come ulteriore novità, ogni commensale aveva a disposizione una propria salvietta, situata accanto al piatto e piegata in forme eleganti: era previsto un frequente lavaggio delle mani con acque odorifere portate dagli inservienti e, a seguire, il cambio della salvietta. [...]

Nella seconda parte del secolo ci furono importanti novità nell'abbigliamento: per le dame e i cavalieri si diffuse l'uso della gorgiera*, meta naturale per l'unto sgocciolato dalle pietanze. [...] Le necessità fisiologiche dei commensali, esasperate dalla lunghezza dei banchetti, sono ignorate da tutti gli autori, tranne che dal Rossetti che raccomanda di predisporre alcune stanze, vicine a quelle dei banchetti, con degli orinali: tutto qui.

Pierluigi Ridolfi, *Rinascimento a tavola*, Donzelli Editore, Roma 2015

* Colletto di tessuto pieghettato, più o meno ampio, che avvolgeva il collo.

► **Il banchetto dei reali d'Austria** nel particolare di un dipinto di Alonso Sanchez Coello del 1579. (Varsavia, Muzeum Narodowe/Photo Josse/Bridgeman)



LE TOVAGLIE Se nel Medioevo si usava mangiare direttamente sulla tavola, nel Rinascimento l'uso di **tovaglie** presso le classi dominanti divenne simbolo di **prestigio**. Anche se si optava per il bianco, si preferivano stoffe di lino finemente lavorate o intarsiate di ricami. In alcuni casi si utilizzavano tovaglie colorate, talvolta profumate, che venivano cambiate tra una portata e l'altra per intonarsi alle vivande.

Come per gli abiti, anche in questo campo si seguivano le mode. Se nel Trecento erano in auge le tovaglie con **decorazioni di pizzo**, nel Quattrocento divennero famose le "**perugine**", realizzate con stoffe di lino intessute e ornate con fasce blu. Il gusto per i **ricami** tornò nel Cinquecento, mentre nel Seicento si affermarono i **tessuti damascati**, talvolta intessuti di fili d'oro e arricchiti da frange.

I tovaglioli, invece, rimasero a lungo assenti dalle tavole e sembra che siano stati introdotti da **Leonardo da Vinci** nella corte milanese degli Sforza. Prima di allora ci si pulivano mani e bocca con l'acqua o con i lembi della tovaglia.

I banchetti: ostentazione di lusso e potere

UN RITO DEI CETI DOMINANTI Tanto nel Medioevo quanto nel Rinascimento, venivano imbanditi dei banchetti per suggellare **ogni occasione importante**: matrimoni, nascite, vittorie militari o l'arrivo di personaggi illustri e influenti, come alti prelati, diplomatici ecc. Si trattava di momenti che attraverso la raffinata condivisione del cibo e un ben orchestrato cerimoniale esprimevano la volontà di esibire **il prestigio e il potere delle famiglie aristocratiche e della ricca borghesia**.

Allestiti prevalentemente in appositi saloni, nei cortili e nei giardini delle dimore signorili, i banchetti prevedevano talvolta la presenza dei popolani, tenuti a debita distanza dai tavoli o sistemati su tribune dalle quali potevano assistere alle libagioni, senza ovviamente prendervi parte.

L'ALLESTIMENTO DELLA TAVOLA Il modo di imbandire i banchetti variava in base al numero dei partecipanti e alla loro importanza. Se erano numerosi, i tavoli potevano essere collocati in più stanze.

▼ **Un ricco banchetto nuziale** allestito all'aperto sotto un porticato, in un dipinto del Maestro delle Storie di Griselda del 1494. (Londra, National Gallery)



I commensali sedevano secondo una precisa gerarchia: il padrone di casa stava a capotavola e a volte in un tavolo esclusivo, che poteva essere anche rialzato affinché tutti lo vedessero, mentre gli invitati si disponevano ai suoi lati, in modo digradante a seconda del loro prestigio.

Grande cura era profusa per le **decorazioni**, come fiori, statuette e **trionfi**, cioè vere e proprie sculture, comparse nel Quattrocento ma che diventeranno molto di moda nel Settecento. Realizzati in vari materiali (legno, ceramica, cristallo oppure cera, zucchero e burro) e posti al centro dei tavoli o su appositi mobili, i trionfi erano talvolta utilizzati per reggere cibi, come frutta e dessert.

CIBI SOVRABBONDANTI Il desiderio di esibire il proprio potere si traduceva in un incredibile numero di piatti, che potevano essere serviti anche per più giorni. Nel suo libro *Dello scalco*, pubblicato nel 1584, **Giovan Battista Rossetti** (► p. 30) ne cita alcuni che si protrassero per cinque o sette giorni, con circa trenta portate sia a pranzo sia a cena.

Frequenti erano pure i **banchetti a tema**: per esempio, ve ne fu uno basato solo sulle uova, cucinate in ben ottantasette modi diversi!

ACCURATE SCENOGRAFIE Il cibo, però, non era il solo elemento con cui si voleva fare colpo sui convitati. Sempre più elaborato, per esempio, diventò il modo di presentare le portate, che spesso arrivavano in tavola con **effetti speciali** per destare sorpresa: a metà del Trecento, in un banchetto organizzato da papa Clemente VI fu allestito addirittura un castello con pareti composte da vari tagli di carne.

Inoltre, particolare attenzione venne dedicata all'**aspetto spettacolare**: i banchetti si svolgevano con l'accompagnamento di musicisti, mimi, giocolieri, danzatori, fuochi d'artificio e rappresentazioni teatrali, e spesso si concludevano con giochi e balli.

A partire dal XIV secolo, e con maggior forza dal Rinascimento, divennero di moda gli **intermezzi**, pause fra una portata e l'altra in cui venivano proposte delle performance, anche piuttosto elaborate. Nel 1378, Carlo V di Francia, durante un banchetto organizzato in onore di Carlo IV, fece per esempio mettere in scena la famosa conquista di Gerusalemme del 1099 avvenuta nel corso della prima Crociata.

▼ **La messa in scena** della conquista di Gerusalemme, durante il banchetto offerto da Carlo V di Francia nel 1378, in una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



► **Musici che accompagnano un banchetto** da un particolare di una miniatura del XV secolo. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



FONTI

Un banchetto memorabile

In questa lettera del 1488, l'umanista e diplomatico Ermolao Barbaro, racconta al poeta Pietro Cara il banchetto organizzato dal marchese e condottiero milanese Gian Giacomo Trivulzio in occasione del suo matrimonio con Beatrice d'Avalos d'Aquino.

Il signor Trivulzio [...] ha preso in moglie una dama napoletana di nobile famiglia. Io sono stato invitato alla festa e, quel che più conta, alla cena pontificale e sontuosa. Ma io ero già sazio alle prime vivande e quindi fui più spettatore che convitato. [...]

Prima di tutto ci diedero l'acqua per lavare le mani, ma non con le persone che stanno in piedi, ma stando sedute; ed era acqua di rose.

Poi furono portati dei pasticcini grossi come un pugno di pinoli e zucchero, focacce fatte di noci, mandorle e zucchero che volgarmente chiamiamo pani Marzi.

Come seconda portata un mazzetto di asparagi coltivati.

Come terzo piatto, mammelle o poppe, come le chiamano i golosi, e fegatini.

Come quarto carne di daino arrostita.

Come quinto testine di giovenca e vitello bollite con la loro pelle.

Come sesto, capponi, pulcini di colombi e di polli, accompagnati da lingue di bue, spalle di scrofa, tutte cose lessate, con aggiunta di una salsa di limone [...].

Come settimo, un capretto arrostito intero e servito poi a ciascuno in singole scodelle con una salsa liquida fatta di ciliege amare [...].

Come ottavo, tortore, pernici, fagiani, quaglie, tordi, beccafichi, e un po' di tutte le specie di uccelli, arrostiti con cura a fuoco dolce; come condimento vi erano olive in salamoia!

Come nono, un galletto molto tenero cotto nello zucchero e ammorbidito con spruzzi di acqua di rose, servito uno per ogni invitato in singoli piatti d'argento, come del resto erano tutti gli altri contenitori.

Come decimo, un maialino lattante arrostito tutt'intero, servito uno per ogni convitato in una zuppiera, bagnato con un liquido brodoso.

Come undicesimo, pavoni arrostiti e per condimenti una salsa bianca, o meglio ferruginosa, fatta di fegatini pestati e di una spezie preziosa [...].

Come dodicesimo una ciambella intrecciata di uova, latte, salvia, farina zuccherata, che chiamiamo salviato.

Come tredicesimo, mela cotogna piccola con lo zucchero.

Come quattordicesimo il cardo a forma di pigna che si dovrebbe correttamente chiamare Scolymon o Cynara (carciofi).

Come quindicesimo, lavate le mani, dolcetti all'alloro (mostaccioli) e ogni genere di cose confettate con lo zucchero.

E dopo vennero introdotti istrioni, pantomimi, acrobati, buffoni, funamboli, suonatori di cornetta e di cetra.

Lettera di Ermolao Barbaro a Pietro Cara,
traduzione in italiano di Edoardo Mori,
in <https://www.mori.bz.it>

► **Un'elegante coppa nuziale** in vetro del XVI secolo con la rappresentazione della cavalcata d'Amore verso la fonte. (Murano, Museo del Vetro)



I professionisti dei banchetti

IL MAGGIORDOMO Per organizzare un evento così complesso come un banchetto vi era bisogno del lavoro di una folta schiera di addetti tanto alla preparazione del pasto quanto all'allestimento scenico.

Nelle famiglie più altolocate, a sovrintendere il buon andamento di tutta la casa era il **maggiordomo**, dal latino *maior domus*, “il più importante della casa”. Egli coordinava tutto il **personale**, costituito da cuochi, sottocuochi, valletti e sgatterti destinati alle pulizie, al rifornimento della legna, all'illuminazione e allo smaltimento della spazzatura.

LO SCALCO Se al maggiordomo faceva capo tutto il personale di servizio, a sovrintendere in modo specifico i banchetti era lo **scalco**, termine derivante dal longobardo *scalk*, che significa “servitore”. In realtà non si trattava di un vero servitore, ma di una posizione di prestigio ricoperta da gentiluomini di rango. Era la figura centrale per il buon esito del banchetto, di cui aveva l'ideazione, la regia e la gestione economica.

Tra gli scalchi più famosi vi fu **Cristoforo di Messisbugo** (► p. 21), attivo presso la corte estense di Ferrara nella prima metà del Cinquecento.

Celebre fu anche **Domenico Romoli**, detto Panonto, esperto di gastronomia e autore del trattato *La singolare dottrina*, pubblicato a Venezia nel 1560, in cui affronta vari aspetti della professione di scalco.

Grande fama, infine, ebbe pure il già citato **Giovan Battista Rossetti** (► p. 28), l'autore dell'opera *Dello scalco*, frutto dell'esperienza maturata in trent'anni di carriera come organizzatore di sontuosi e originali banchetti alla corte degli Este.

GLI ALTRI ADDETTI Un'altra figura importante nei banchetti era quella del **trinciante**, cui spettava il compito di tagliare la carne e il pesce. Per questo doveva conoscere bene la struttura di ogni animale, i punti di giuntura e le parti più mor-

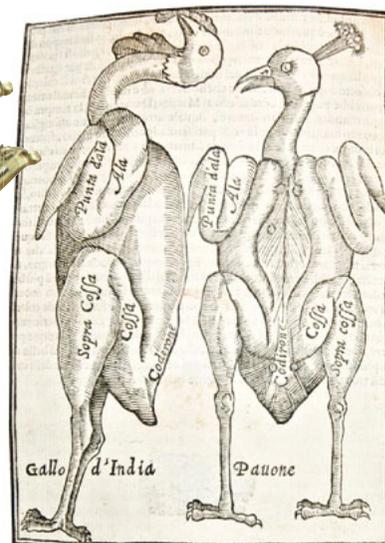
▼ **Coppieri** servono il vino durante un banchetto in un particolare di un dipinto di Paolo Veronese del 1563. (Parigi, Musée du Louvre)



▼ **Coppia di coltelli da servizio** con lame in acciaio e manici in ottone intarsiati con madreperla del XV secolo. (New York, Metropolitan Museum of Art)



▼ **Tavola anatomica dei volatili** dal *Trinciante*, trattato sull'arte di tagliare i cibi, scritto da Vincenzo Cervio nel 1581. (Collezione privata)



bide e pregevoli. Nel corso dei banchetti, in genere, stava di fronte al signore con un lungo forchettone e un coltello affilato, con i quali infilzava le vivande, frutta compresa, per ripartirne le porzioni ai commensali.

Il responsabile del servizio di credenza era invece il **credenziere**, cui spettava la supervisione dei piatti freddi e delle stoviglie e degli argenti messi in bella mostra.

Le bevande erano affidate ai **coppieri**, che sceglievano il vino e lo servivano ai commensali, e ai **bottiglieri**, cui era invece affidato il compito di sovrintendere alla cantina e di assaggiare il vino prima che venisse servito, per verificare che non fosse avvelenato.

FONTI

Per essere un bravo scalco

Oltre a fornire varie indicazioni su come cuocere e presentare le vivande, nel suo trattato *La singolare dottrina* (1560), dedicato a un aspirante scalco, Domenico Romoli spiega come deve essere esercitata questa professione.

Quando un scalco pensi più a se stesso che al padrone, pensando il suo utile particolare in tutte le cose, non sarà mai buono, perché, avendo la vita del suo signore in mano, non dee mai pensare a se medesimo, ma al debito e alla importanza del suo officio, e per questa cagione deve il signor suo mantenerselo buono e fidato, honorarlo e farlo ricco, accioche non habbia a porsi in desiderio di acquistare altre ricchezze, né honori. [...]

Convien che voi stiate avvertito e siate diligente in riveder tutte quelle cose che serviranno per la bocca del vostro padrone, e sopra tutte l'altre cose ordinerete, che la cucina, credenza e dispensa secreta, si tenghino in quel modo che tiene uno avaro il suo tesoro.

Quando uno scalco pensa più a se stesso che al padrone, e tiene conto del suo interesse in tutte le cose che fa, non sarà mai bravo, perché avendo la vita del suo padrone nelle proprie mani, non deve mai pensare a se stesso, ma al dovere e all'importanza della sua funzione, e per questo il suo padrone deve considerarlo buono e fidato, onorarlo e arricchirlo, affinché non abbia il desiderio di procurarsi altre ricchezze e onori. [...]

Convien che siate attento e diligente nel controllare tutto ciò che è destinato alla bocca del vostro padrone, e soprattutto fare in modo che la cucina, la credenza e la dispensa secreta vengano tenute nello stesso modo in cui un avaro conserva il suo tesoro.



► **Uno scalco dirige valletti e coppieri** durante un banchetto, nel particolare di un dipinto di scuola veneziana del XVI secolo. (Collezione privata)

Proposte di lavoro

1. Organizzare un banchetto

Immaginate di voler organizzare un banchetto per festeggiare il compleanno di un professore. Per organizzare l'evento al meglio, dividetevi in 4 gruppi. A ciascun gruppo sono affidati compiti differenti; individuate quindi, all'interno di ognuno, un rappresentante che avrà il compito di relazionarsi con gli altri gruppi per i necessari scambi di informazioni.

- Il **primo gruppo** deve decidere il luogo in cui si terrà il banchetto, il numero degli invitati, l'allestimento dei tavoli (tovaglie, stoviglie, posate) e l'assegnazione dei posti. Inoltre deve prevedere i costi da sostenere per questi aspetti, se necessario facendo una ricerca in Internet.
- Il **secondo gruppo** deve decidere il menu, quindi trovare le ricette delle portate e prevedere le quantità di alimenti necessari per ogni preparazione, in base al numero di invitati. Deve preparare anche una dettagliata lista della spesa. A questo scopo può essere utile fare una ricognizione in un supermercato o cercare informazioni in Internet.
- Il **terzo gruppo** deve pianificare la preparazione delle portate, quindi prevedere il personale di cucina necessario, la divisione dei compiti e il tempo di esecuzione delle ricette. Sarà necessario confrontarsi con gli altri gruppi per ottenere le informazioni utili all'organizzazione della cucina.
- Il **quarto gruppo** si occupa di realizzare gli inviti, i menù per i commensali ed eventuali decorazioni per il tavolo e per l'ambiente. Sugli inviti vanno specificati luogo e ora dell'evento, e la richiesta di conferma della presenza, precisando eventuali allergie o intolleranze alimentari. La realizzazione del materiale deve essere accompagnata da un accurato elenco dei costi.

2. Ricavare informazioni da un'immagine

In questa immagine, tratta da una miniatura, puoi vedere illustrato un banchetto del Quattrocento. Osservalo con attenzione e descrivi i seguenti aspetti:

- disposizione dei tavoli;
- disposizione degli invitati;
- presenza di musicisti;
- presenza di valletti;
- tipi di portate;
- tipi di stoviglie;
- tipo di tovaglie.



(Parigi, Musée du Petit Palais)

1 Gli alimenti

La rivoluzione alimentare 2

I cibi 3

PAROLA DI CUOCO

Tanti modi per preparare le patate 5

APPROFONDIMENTO

L'incontro fatale del pomodoro con la pasta 6

Le bevande 8

■ Proposte di lavoro 11

2 In cucina

Luoghi e strumenti per cucinare 12

APPROFONDIMENTO

Come organizzare la cucina 15

Nuovi metodi per conservare i cibi 16

Preparazioni, cuochi e ricettari 17

FONTI Influenza dell'odorato sul gusto 18

PAROLA DI CUOCO

Perché apprezzare il biancomangiare 19

■ Proposte di lavoro 21

3 In tavola

La *mise en place*: gli oggetti da tavola 22

Ricevimenti e pranzi 24

La ristorazione pubblica 26

FONTI I mangiamaccaroni di una taverna napoletana 27

PAROLA DI CUOCO

Come fare la crema frangipane 29

I luoghi per la somministrazione di bevande 30

APPROFONDIMENTO

Tutti vogliono bere il caffè 31

■ Proposte di lavoro 32

1

Gli alimenti

La rivoluzione alimentare

UNA FASE DI GRANDI TRASFORMAZIONI Nei due secoli compresi tra la fine del Seicento e la fine dell'Ottocento, il modo di mangiare cambiò sotto la spinta di diversi fattori: la diffusione sulle tavole europee dei **cibi provenienti dal Nuovo Mondo**, la **rivoluzione agricola** e quella **industriale**, la **crescita demografica**, lo **sviluppo tecnico-scientifico** e l'affermazione della **cultura illuminista**.

Tutti questi elementi favorirono una profonda **trasformazione della società** e diedero vita a una vera e propria "**rivoluzione alimentare**".

COME CAMBIÒ L'ALIMENTAZIONE Preparata già negli ultimi decenni del Seicento, questa rivoluzione esplose nel Settecento manifestandosi in diversi modi:

- una maggiore disponibilità di cibo per i ceti medio-bassi;
- la diminuzione del consumo di carne;
- la diffusione di nuove tecniche di cottura e di conservazione dei cibi;
- un approccio scientifico alla gastronomia;
- più attenzione agli aspetti salutisti dell'alimentazione;
- l'evoluzione dei gusti culinari;
- l'affermazione di una cucina borghese, più semplificata rispetto a quella aristocratica;
- la proliferazione e la diffusione di ricettari e libri di cucina anche al di fuori dei ceti aristocratici;
- il crescente successo dei cuochi, considerati gli arbitri dell'arte culinaria;
- lo spostamento della centralità gastronomica dall'Italia alla Francia.

▼ **Un'azienda agricola** padana in un dipinto anonimo della metà del XVIII secolo. (Collezione privata)

► **Ananas** dall'erbario di C. J. Trew del 1750. (Collezione privata)



I cibi

GLI ALIMENTI “AMERICANI” Arrivati in Europa già nel Cinquecento in seguito ai viaggi di esplorazione e alla successiva conquista, i cibi provenienti dall'America entrarono tardi a far parte dell'alimentazione europea a causa della diffidenza che li circondava. Ciò nonostante mutarono progressivamente le abitudini alimentari e culinarie europee.

La **scoperta del Nuovo Mondo** portò al cosiddetto “**scambio colombiano**” (da Colombo), cioè al progressivo scambio e mescolamento di colture, animali e prodotti alimentari tra il nuovo e il vecchio continente.

Giunsero in Europa: il mais, la patata, il pomodoro, la zucca, la zuccina, il peperone, il peperoncino, il girasole, il fagiolo, il mirtillo, il lampone, l'ananas, la papaia, l'arachide, il cacao, il tacchino ecc.

Arrivarono invece in America: l'ulivo, la vite, il grano, l'orzo, il riso, l'avena, la mela, l'albicocca, il cocomero, gli agrumi, il carciofo, il cavolo, l'aglio, la melanzana, la cipolla, la mandorla, il maiale, il cavallo ecc.

Questo scambio modificò profondamente le abitudini alimentari tanto del vecchio quanto del nuovo continente, e in seguito anche dell'Asia e dell'Africa.

IL MAIS Probabilmente domesticato in **Messico** dagli **Olmechi** e dai **Maya**, il **mais** è una pianta appartenente alla famiglia delle graminacee. In Italia viene chiamato con diversi nomi, a seconda dell'area geografica: formentone, frumentone, granturco, granone e grano d'India.

Portato in Europa da Cristoforo Colombo nel 1493, si diffuse nei primi decenni del Cinquecento prima in Spagna, successivamente nella Francia meridionale, poi nella Pianura Padana e nei Balcani. All'inizio il mais fu coltivato solo come **foraggio** per gli animali, ma in seguito ci si rese conto delle sue potenzialità nutritive per l'uomo.

Dalla fine del Seicento, quindi, fu intensificata la sua coltivazione, che assicurò ai contadini e agli strati più poveri un alimento poco costoso.

LA POLENTA DI MAIS Il piatto di maggior successo a base di mais fu la **polenta**, una preparazione già esistente nella versione con la farina di grano o di farro. Nei territori della Repubblica di Venezia si diffuse la varietà di mais **biancoperla**, da cui si ricava una farina bianca, e quindi una polenta dello stesso colore.

Diventata ben presto la base della cucina povera, la polenta di mais si dimostrò un **alimento economico e versatile**, adatto a essere accompagnato da carne, verdure e formaggi. Un'alimentazione basata sulla polenta di mais come unico cibo poteva provocare però la **pellagra**, una malattia dovuta alla carenza di alcune vitamine del gruppo B che si manifestava con dermatiti, diarrea e poteva portare alla demenza e perfino alla morte.



► **La polenta**, dipinto di Pietro Longhi del 1740. (Venezia, Ca' Rezzonico)

LA PATATA Originaria della Cordigliera delle **Ande**, la patata era uno degli alimenti principali degli **Inca** e fu portata in Europa a metà del Cinquecento dai *conquistadores* spagnoli guidati da Francisco Pizarro. Prima giunse nella penisola iberica, poi nei possedimenti spagnoli in Italia e nei Paesi Bassi.

Questo tubero della famiglia delle solanacee fu utilizzato inizialmente solo come cibo per il bestiame e non venne considerato adatto all'alimentazione umana, anche perché la Chiesa lo riteneva demoniaco per il fatto di fruttificare sottoterra. Inoltre era guardato con sospetto per la sua tossicità: contiene infatti la **solanina**, una sostanza che si accumula in gran quantità nelle parti verdi della buccia e vicino ai germogli, e può provocare nausea, vomito e mal di stomaco.

La patata arrivò sulle tavole solo nella seconda metà del Settecento, grazie anche all'impulso dato da alcuni governanti europei e agli studi scientifici che ne misero in luce le proprietà nutritive. Dopo la **guerra dei Sette anni** (1756-1763) e la terribile **carestia** degli anni successivi, si considerò vantaggioso il consumo alimentare di patate, che da allora divennero un cibo fondamentale delle classi umili in gran parte dell'Europa.

LE POMMES DE TERRE DI PARMENTIER A determinare il successo delle patate fu soprattutto il farmacista e agronomo francese **Antoine-Augustin Parmentier**. Egli scoprì le virtù nutrizionali delle *pommes de terre* (letteralmente le "mele di terra"), come iniziarono a chiamarle in Francia, mentre era prigioniero in Germania nel corso della guerra dei Sette anni. Tornato nel suo Paese, nel 1771 partecipò a un concorso indetto per cercare alternative al grano, al fine di sfamare la popolazione in caso di necessità. Nella sua relazione, Parmentier richiamò l'attenzione su questo tubero, descrivendolo come un pane già pronto, che non necessitava di mugnai e di fornai. Mentre si moltiplicavano gli studi sulle patate, il re francese Luigi XVI obbligò gli aristocratici proprietari terrieri a incentivarne la coltivazione e lui stesso ordinò, nel 1787, un banchetto a base di patate per promuoverne il consumo anche tra i ceti alti.

Due anni dopo, proprio a ridosso della Rivoluzione francese, Parmentier pubblicò il *Trattato sulla coltivazione e gli usi delle patate e dei topinambur*, in cui forniva ricette a base di patate.



▲ **La raccolta delle patate** in un dipinto di J. Bastien-Lepage del 1879. (Melbourne, National Gallery)

▼ **La patata** in una tavola a colori del XVIII secolo. (Watford, Royal Botanic Gardens)



▲ **Antoine-Augustin Parmentier** ritratto da François Dumont nel 1813. (Versailles, Musée du Chateaux)

Tanti modi per cucinare le patate

Nel suo trattato *Il cuoco galante*, pubblicato a Napoli nel 1773, il cuoco Vincenzo Corrado presenta numerose ricette a base di patate, alcune presenti ancora oggi. Eccone alcuni esempi.

Patate alla ramolata. *Le Patate cotte in acqua, e fette si servono con la salsa che siegue. Si trinciano a fino acciughe, e con esse capparini, scalogne, e foglie di timo; e condito tutto con olio, sale, pepe, e con sugo di limone si serve la salsa.*

Patate alla mostarda. *Si pestino molte foglie di coclearia* con poca semenza di senapa [senape], poco caviale, ed un pezzo di mollica di pane bagnata in aceto. Pesto ben fino tutto si condisce di sale di pepe, e d'olio e si scioglie a giusta densità con aceto; si passa per setaccio, e così si serve sulle Patate cotte in vino bianco.*

Patate al butirro [burro]. *Le Patate si fan cuocere fra le braci, e cotte si puliscono, si fettano, e si accomodano nel piatto tramezzate da parmegiano grattato, e condite con butirro. Si fan per poco rappigliare sopra la brace, e ciò fatto si servono.*

Patate alle cipolline. *Si fan soffriggere cipolline ben fine trite, e con esse (entro molto butirro) acciughe, e petrose-molo [prezzemolo], e ciò condito con sale, e pepe, si serve sopra le Patate cotte alle braci.*

Patate in fricassè all'olio. *Bollite e cotte in vino bianco le Patate, e polite si tagliano a grosse fette, le quali accomodate nel piatto si servono calde con un denso sugo di pesce.*

Patate alla salsa bianca. *Si metta a liquefare un pezzo di butirro, e liquefatto ci si metta a proporzione, un pò di fior di farina, col quale soffritto appena si bagnerà con acqua, e si farà bollire col condimento di sale, di pepe, di aglio, e di vino bianco. Addensata la salsa si servirà sopra le Patate, già cotte fra la brace.*

* La coclearia è una pianta della famiglia delle crucifere, che emana un odore simile a quello della senape e del rafano.



LA DISPUTA SULLE PATATE FRITTE Sulla nascita di uno dei cibi più diffusi al mondo, le patate fritte, vi sono pareri discordanti. I **Francesi** sostengono che sono state inventate a Parigi nel 1789, grazie alla campagna di promozione condotta da Parmentier. A questa tesi si oppongono i **Belgi**, secondo i quali in un manoscritto del 1781 già si narra che i contadini della Vallonia (regione meridionale del Belgio), abituati a friggere i pesciolini della Mosa, quando il fiume gelò pensarono di sostituirli con piccoli pezzi di patata dalla forma a bastoncino.

Al di là della loro origine, le patate fritte si sono affermate nei primi decenni dell'Ottocento in entrambi i Paesi, da dove poi si sono diffuse in Inghilterra e in America del Nord.

IL POMODORO Come la patata, anche il *solanum lycopersicum*, cioè il pomodoro, appartiene alla famiglia delle solanacee. Dal Messico fu importato in Europa nel 1540 da Hernán Cortés, che rientrò in patria con alcune piante con l'intenzione di usare le sue **bacche gialle** a esclusivo **scopo ornamentale**, essendo infatti ritenute tossiche per il loro contenuto di solanina. La sua coltivazione si affermò solo alla fine del Seicento a partire dall'Italia meridionale: sembra che la variante a **bacche rosse** sia stata selezionata proprio in Campania.

Sempre a partire dalla fine del Seicento si hanno le prime testimonianze dell'uso culinario del pomodoro. Nel suo trattato *Lo scalco alla moderna* del 1692, il cuoco marchigiano **Antonio Latini** descrisse la ricetta della «salsa di pomodoro alla spagnuola», che era piuttosto un'insalata di pomodori cotti.

Il primo a proporre la **salsa di pomodoro** come ingrediente di varie preparazioni fu il cuoco e letterato napoletano **Vincenzo Corrado**: nel *Cuoco galante* ne presentò ben tredici ricette.

▼ **La pianta del pomodoro** dal manuale di botanica di Basilius Besler del 1613. (Eichstätt, Universitätsbibliothek)



L'incontro fatale del pomodoro con la pasta

Nel seguente brano l'antropologa francese Françoise Sabban racconta come il pomodoro è entrato a far parte dell'alimentazione italiana, a partire da quella napoletana.

Quando nel corso della sua storia la pasta incontra il pomodoro, ha già secoli di tradizione gastronomica alle spalle, ma il suo connubio con il frutto venuto d'oltre Atlantico ottiene da quel momento un successo così universale da sembrare, visto a posteriori, già scritto nelle leggi della natura. L'incontro tra i due rimane più o meno misterioso, e i primi contatti di questa coppia dal grande avvenire non ci sono noti che attraverso testimonianze indirette e molto rare. L'opinione comune vuole che le loro nozze siano state celebrate nei quartieri popolari di Napoli, o perlomeno nel sud del paese, e tutto sommato l'ipotesi appare verosimile. Di fatto, se il bell'americano ha intrapreso la conquista del Vecchio Continente a partire dalla Spagna, è stato a Napoli che ha fatto il suo ingresso nell'alta cucina dalla porta principale, nelle vesti di ingrediente fondamentale, e da quel momento il suo legame con la pasta ha assunto il carattere dell'ineluttabilità o, per dirla con Jeanne Carola Francesconi, «fatale come quello di due amanti fatti l'uno per l'altro».

È merito di Antonio Latini, marchigiano di nascita e napoletano di adozione, l'aver portato agli onori della cucina il pomodoro, ancora considerato come curiosità esotica. [...]

Un secolo più tardi, quando è di nuovo possibile valutare l'evoluzione della cucina napoletana nel *Cuoco galante* (1773), il pomodoro ha definitivamente vinto la partita, e l'ambito delle sue applicazioni culinarie si è ampliato in modo significativo. Vincenzo Corrado, che osserva che i «pomodoro sono di piacere», propone oltre una dozzina di modi per prepararli: «in frittelle», «in crocchetti», e farciti di ogni sorta di ingredienti, come riso, tartufi o acciughe.

E tuttavia il pomodoro non è ancora il compagno della pasta, in ogni caso non nella grande cucina, la sola alla fin fine che conosciamo per questa epoca; il che non significa che l'incontro non fosse già avvenuto. [...]

Nel suo *Manuale del cuoco e del pasticcere*, pubblicato nel 1832, Vincenzo Agnoletti, «credenziere e liquorista» a Parma, propone ricette per la preparazione di conserve di pomodoro che vanno dal *couli di pomodoro* ai *pomidoro asciutti*, dalla *conserva di pomodoro al fresco* alla *conserva di pomodoro secca*, alla *conserva di pomodoro liquida*, e persino alla *conserva di pomodoro in mattoncini*. Preparazioni che comunque non vengono da lui utilizzate con la pasta.

Dunque sono stati davvero i napoletani a pensare per primi ad associare il pomodoro alla pasta, e ritroveremo questa associazione canonica nella seconda metà del XIX secolo nei testi di cucina regionale.



▲ **Pomodori, melanzane e cipolle** in una natura morta di Luis Egidio Meléndez nel 1780. (Collezione privata)

► **Pranzo all'aperto** a Napoli in una stampa di Saverio della Gatta del XIX secolo. (Collezione privata)

Françoise Sabban, *La pasta*, Laterza, Bari-Roma 2018





◀ **Zucca dei monaci di Monte Oliveto**, dipinto di Bartolomeo Bimbi del 1714. (Firenze, Museo di Storia Naturale)

▶ **La zucca delle Antille** in una tavola del manuale di botanica del 1827. (Collezione privata)



LA ZUCCA E LA ZUCCHINA La zucca appartiene alla grande famiglia delle cucurbitacee. Già i Romani ne coltivavano una specie, diversa da quella americana, per scopi alimentari e ornamentali. Quella arrivata dall'America dopo i viaggi di esplorazione è del genere *cucurbita*, della quale furono importate diverse varietà. Poiché erano ritenute un **cibo grossolano**, inizialmente le zucche fecero parte dell'alimentazione dei ceti poveri.

Furono le carestie a far svanire i pregiudizi sulla zucca, che incominciò a essere apprezzata anche dai ceti benestanti, tanto da entrare nei ricettari di corte, come nell'*Arte di ben cucinare* (pubblicato nel 1662) di **Bartolomeo Stefani** (▶ p. 20), capocuoco presso i Gonzaga di Mantova, in cui ne sono presentate diverse preparazioni. Sempre Stefani racconta le portate a base di zucca servite nel banchetto imbandito nel 1655 dai Gonzaga in onore della regina Cristina di Svezia.

Fu importata dal Sudamerica pure la *cucurbita pepo*, i cui frutti immaturi sono comunemente noti come **zucchine**, o zucchini. Di facile coltivazione, fu considerata a lungo un cibo destinato alle classi più povere.

IL CIBO DEGLI DEI Furono i Maya i primi a coltivare nel Mesoamerica la pianta del cacao, che chiamavano *kakawa uhanal*, traducibile come "cibo degli dei". Con i suoi **semi** i Maya preparavano una bevanda densa e amara, chiamata *cacahuatl* o *chocolatl*, offerta dalle caste dominanti alla divinità in occasione delle cerimonie religiose.

Prima Cristoforo Colombo e poi i *conquistadores* guidati da Hernán Cortés, trasportarono i semi di cacao in **Spagna**. Qui si iniziò a utilizzarli per preparare una bevanda, con l'aggiunta di zucchero e cannella, chiamata *chocolate*, la cui ricetta restò a lungo segreta. La diffusione nel resto dell'Europa della bevanda al cacao fu inizialmente ostacolata dalla diffidenza suscitata dal suo colore scuro e dal suo sapore amaro, come dimostra la descrizione che ne dà nel 1565 l'esploratore Girolamo Benzoni nella sua *Historia del mondo nuovo*, che la definisce «più beveraggio da porci che da huomini».

Inizialmente il cacao fu utilizzato per preparare **medicamenti** contro il raffreddore, la tosse e la depressione, ma nel Seicento si cominciò ad apprezzarlo come bevanda.

▶ **Baccello di cacao** in una statuetta azteca del I secolo a.C. (New York, Brooklyn Museum)





▲ **Nobili gustano una tazza di cioccolato** in un dipinto di Jean-Baptiste Charpentier del 1768. (Versailles, Musée du Chateau)



▲ **Bottiglie di vino in vetro** del XVIII secolo. (Collezione privata)

LA DIFFUSIONE DEL CIOCCOLATO In Francia, la regina di origine spagnola Anna d'Asburgo, moglie di Luigi XIII, promosse il consumo della **bevanda al cioccolato** presso la **corte**, decretandone il successo. A **Parigi**, le cioccolaterie divennero di gran moda tra l'aristocrazia e l'alta borghesia, che ne fecero un luogo di incontro mondano.

Alla fine del Seicento, dalla Francia i semi di cacao furono introdotti in Piemonte, dove a **Torino**, nel 1678, Giovanni Battista Ari ottenne il permesso dai Savoia di esercitare l'arte del cioccolatiere e di aprire una cioccolateria.

Sempre a Torino furono realizzate le prime forme solide di cioccolato, chiamate "**givu**", piccoli bocconcini di pasta di cacao, da cui derivarono i **gianduiotti**, cioccolatini realizzati con la nocciola tonda gentile di cui era ricco il Piemonte, presentati al pubblico per la prima volta nel 1865.

Il cioccolato nella forma a **tavoletta** fu invece inventato negli **Stati Uniti** nel 1831 e, nella sua variante al latte, in **Svizzera** nel 1875.

Le bevande

UNA GRANDE VARIETÀ DI VINI Apprezzato da tutti i ceti sociali, il vino conobbe agli inizi del Settecento una **moltiplicazione di tipologie** in grado di soddisfare i più svariati gusti e una domanda in forte crescita in tutta Europa. Furono diverse le aree geografiche che videro svilupparsi fiorenti **produzioni vinicole di pregio**, soprattutto in **Francia** e in **Italia settentrionale**.

LE INNOVAZIONI TECNICHE Oltre a **sistemi di coltivazione** sempre più efficienti, a favorire la qualità del vino aveva contribuito l'introduzione dell'uso della **bottiglia di vetro**, più idonea delle botti di legno per conservare il vino a lungo. A realizzarla sembra sia stato il maestro vetraio inglese **Kenelm Digby** nel 1652, che la chiamò *english bottle*. Utilizzando come combustibile il **carbone** al posto del legno, riuscì a ottenere temperature di fusione più elevate, che gli permisero di produrre un vetro scuro e molto robusto con cui creò bottiglie dalla forma rotondeggiante e dal collo lungo. La sua innovazione fu perfezionata nel corso

del Settecento, fino ad assumere la **forma slanciata attuale**, più comoda per il trasporto e il deposito nelle cantine perché economizza spazio.

Si deve invece al monaco benedettino francese **Dom Pierre Pérignon**, ritenuto il “padre” dello **champagne**, l'introduzione nella seconda metà del Seicento di due importanti innovazioni. La prima è la chiusura delle bottiglie con il **tappo di sughero**, già utilizzato per le borracce. La seconda è l'uso delle **etichette**, per contrassegnare i vini in base alle diverse qualità e ai luoghi di origine. Le prime etichette erano scritte a mano su un pezzo di pergamena e annodate al collo delle bottiglie con uno spago.

I VINI FRANCESI La viticoltura francese conobbe un forte impulso già nel Cinquecento, grazie allo sviluppo delle vigne nelle zone dello Champagne e attorno a **Bordeaux**. In quest'ultima fu importante l'attivismo di **Jean de Pontac**, un esponente del parlamento di Bordeaux che ebbe in dote dalla moglie il vigneto di Haut-Brion, dove costruì un castello, *château* in francese. Qui realizzò un'efficiente tenuta vinicola che produsse il primo *cru* della regione, cioè un vino contraddistinto da uno specifico vigneto. Pontac gli diede il nome di Château Haut-Brion; da allora molti vini francesi sono contrassegnati dal termine *château* seguito dal nome dell'azienda da cui provengono.

Il vino di Pontac fu molto apprezzato in Inghilterra, in cui iniziò a essere esportato in grande quantità, contribuendo alla fama della produzione vinicola bordolese nei secoli successivi.

LO CHAMPAGNE La regione dello Champagne produceva vini pregiati, molto graditi ai reali francesi. Nel Cinquecento, in Europa si verificò un **cambiamento climatico** e le temperature della regione si abbassarono. Il processo di fermentazione delle uve si interrompeva prima del tempo a causa del raffreddamento, quindi riprendeva in un secondo momento, ma quando il vino era già nelle botti o nelle bottiglie, provocando effervescenza, ritenuta all'epoca un segnale di scadente vinificazione.

Nel 1668, **Dom Pierre Pérignon**, capo cantiniere dell'abbazia di Hautvillers, ricevette il compito di risolvere il problema per tornare alla produzione di vini fermi. Intanto, però, il gusto era cambiato: il vino frizzante cominciò a essere apprezzato e diventò di moda soprattutto in Inghilterra. Anche la corte francese cominciò a gradire il vino frizzante, perciò a Pérignon fu chiesto di invertire rotta e di trovare nuovi **metodi per aumentare l'effervescenza** del vino. Vi riuscì e creò lo **champagne**, diventato ben presto il vino delle grandi occasioni.



► **Pranzo a base di ostriche e champagne** in un dipinto di Jean-François de Troy del 1735. (Chantilly, Musée Condé)

I VINI ITALIANI: DALLA SICILIA... Per lungo tempo, le maggiori aree di produzione vinicola italiani furono la **Sicilia**, la **Campania** e la **Toscana**.

Fin dal Settecento, dalla Sicilia si esportava, soprattutto in Inghilterra, il **Marsala**, un vino liquoroso simile al **Porto** e al **Madeira** prodotti in Portogallo e allo **Sherry** prodotto in Spagna. Il Marsala ebbe un forte rilancio internazionale nell'Ottocento, quando cominciò a essere realizzato e commercializzato dall'azienda Florio.

... AL PIEMONTE E AL TRENINO-ALTO ADIGE Grazie al miglioramento delle tecniche di coltivazione e di vinificazione, tra il XVI e il XVII secolo cominciò a svilupparsi la produzione vinicola nelle aree corrispondenti alle odierne regioni del Piemonte e del Trentino-Alto Adige.

Nel **regno sabauda**, molti aristocratici piemontesi acquistarono tenute agricole in cui videro la luce alcuni dei più grandi vini italiani, come per esempio il **Nebbiolo**, prodotto in particolare nelle colline delle Langhe e del Roero. In quella stessa area, sempre dal vitigno del Nebbiolo, all'inizio dell'Ottocento si cominciò la produzione del **Barolo**. Sotto la spinta di **Camillo Benso conte di Cavour**, che ne promosse la coltura e anche l'esportazione, il Barolo è diventato uno dei vini più pregiati d'Europa.

Nell'area dell'attuale **Trentino-Alto Adige** furono i monaci benedettini a praticare la viticoltura, basata sulle uve di produzione del **Lagrein**, della **Schiava** e del **Gewürztraminer**. Dalla fine del Cinquecento, la coltivazione delle viti e la vinificazione conobbero un forte sviluppo, che si tradusse in una robusta commercializzazione dei vini locali.

Quando, in epoca napoleonica, la proprietà dei conventi passò ai privati, nacquero aziende che in seguito, grazie anche all'apertura del collegamento ferroviario del Brennero (nel 1867), dettero un forte impulso commerciale ai vini del territorio, come il **Cabernet**, il **Merlot**, il **Pinot** e il **Müller-Thurgau**, i quali raggiunsero una grande notorietà al di fuori dell'Italia.

▼ **Una damigiana** con tubo per il travaso e l'imbottigliamento del vino. (Sala Baganza, Museo del Vino)



▼ **Osteria romana** in un dipinto di Carl Heinrich Bloch del 1866. (Copenaghen, Kongelige Malerisamling)



Proposte di lavoro

1. Fare una ricerca ed esporla in classe

La legislazione italiana prevede una classificazione dei vini basata sulle sigle: DOCG, DOC, IGT e Vini da tavola.

Dividetevi in 4 gruppi, ciascuno dei quali, con l'aiuto di Internet, svolge una ricerca su una delle quattro categorie, illustrando le caratteristiche che i vini devono avere per farne parte. Ogni gruppo esporrà oralmente in classe i risultati della propria ricerca.

2. Preparare un opuscolo informativo sui vini regionali

Con una ricerca in Internet, individuate i vini della vostra regione. Dividetevi poi in 4 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei vini individuati e, sempre con l'aiuto di Internet, scrive una relazione in cui riporta:

- i cenni storici;
- le aree di produzione;
- le caratteristiche
- la classificazione.

La relazione va corredata con una o più fotografie. Raccogliete quindi i materiali di ciascun gruppo e realizzate un opuscolo informativo.

3. Progettare una visita a un museo del vino

In Italia vi sono numerosi musei dedicati al vino. Ricercate in Internet i loro siti, dai quali potete ricavare informazioni utili. Dividetevi quindi in 4 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei musei individuati e prepara una relazione per illustrare:

- il luogo in cui si trova;
- la storia e le caratteristiche del vino o dei vini a cui è dedicato;
- gli orari e il prezzo della visita;
- i materiali che vi sono esposti.

Allegate alla relazione alcune immagini relative al museo e alla sua raccolta. Scegliete poi, in base alle relazioni fornite, il museo che potreste visitare.

4. Leggere un'immagine

Osserva il dipinto di Jean-Baptiste de Saive del XVII secolo e individua i prodotti arrivati in Europa dall'America e quelli importati in America dall'Europa, cioè quelli entrati a far parte del cosiddetto "scambio colombiano". Poi costruisci una tabella con i prodotti individuati.



(Collezione privata)

2

In cucina

Luoghi e strumenti per cucinare

DAL CAMINO ALLA STUFA Tra la fine del Seicento e quella dell'Ottocento, lo spazio della cucina subì grandi trasformazioni sotto la spinta di diversi fattori, tra cui l'evoluzione del modo di cuocere i cibi, le innovazioni tecnologiche e i **cambiamenti abitativi** legati all'**ascesa dei ceti borghesi**.

Dopo il Cinquecento, il **focolare** a terra era stato sostituito da un focolare **in muratura rialzato**, sotto il quale venivano poste le braci, ed erano state introdotte le **cappe dotate di camino**. Le cucine, pertanto, divennero più salubri e funzionali.

Un passo in avanti fu l'arrivo nel XVII secolo del **potager**, anch'esso in muratura, con fori quadrati dotati di griglie metalliche rimovibili, che permettevano di **regolare l'intensità del calore** e cuocere contemporaneamente diverse vivande a fuoco più o meno lento.

Un'evoluzione di questo sistema arrivò nel 1735, quando l'architetto francese **François Cuvilliés** progettò la **Castrol stove**, una stufa da cucina a legna che fu definita "economica" perché, oltre ad avere una **lastra metallica** con fori per cuocere, riusciva con un solo pezzo di legno a scaldare l'acqua e l'ambiente, e anche a garantire un **forno caldo**.

Oltre che a legna, dalla metà del Settecento le stufe cominciarono a essere alimentate anche a **carbon coke**.

L'UTILIZZO DELLA GHISA All'inizio dell'Ottocento, lo studioso inglese **Benjamin Thompson**, conte di Rumford, ideò una cucina in muratura, chiamata **Rumford** o **Rumfò**, con inseriti, sul piano di cottura, degli **anelli concentrici in ghisa**, che potevano essere tolti o aggiunti per regolare il calore. Benché funzionale, questa stufa era molto ingombrante, perciò non adatta agli appartamenti e alle case prive di cucine enormi.



◀ **Un focolare** in un dipinto del XVIII secolo. (Collezione privata)

▶ **Stufa in ghisa** francese alimentata a legna con tre fornelli e due forni del 1890. (Collezione privata)



La soluzione arrivò nel 1834, quando **Philo Stewart** brevettò la **stufa Oberlin**, la prima stufa interamente in ghisa, di dimensioni minori della Rumford. Dal momento che era di metallo, aveva maggiori capacità di riscaldamento e velocità nel cuocere i cibi; inoltre era dotata di un forno, di un serbatoio per l'acqua e di **tubi per lo scarico dei fumi**.

Ancor più piccola fu la **Reliance Cook stove**, una stufa in ghisa messa a punto nel 1850 da **Mary Evard** e perfezionata poi da **Elizabeth Hawks**. Sarà questa stufa da cucina, dotata di un piano riscaldato su cui appoggiare le pentole, con i successivi miglioramenti, a entrare nelle case delle famiglie borghesi europee e americane fino alla metà del Novecento.

Nel 1836, l'inglese **James Sharp** brevettò un'altra importante innovazione: la prima **stufa a gas** in lamiera, che però non ebbe successo perché ritenuta troppo pericolosa.

UNA GRANDE VARIETÀ DI PENTOLE Grazie all'evoluzione della siderurgia, già nel Settecento si moltiplicarono le forme e le dimensioni delle pentole, realizzate con diversi materiali e tipi di rivestimento per ottimizzare le cotture.

Per lungo tempo le pentole avevano avuto una forma panciuta, che ben si prestava a essere avvolta dalle fiamme del focolare. Con il perfezionamento dei torni per la lavorazione dei metalli in lastra diventò possibile produrre **pentole cilindriche** e con una base larga, più adatte a essere usate sulle piastre delle nuove stufe da cucina.

Quanto ai materiali, nel Settecento furono realizzate pentole in argento, ovviamente destinate alle sole cucine aristocratiche. Per il resto prevaleva il **ferro**, che a metà dell'Ottocento iniziò a essere anche **smaltato**.

Le **pentole di rame**, comparse già nel Cinquecento, continuarono a essere largamente utilizzate fino alla fine del XIX secolo, quando furono sostituite da quelle di alluminio e in seguito di acciaio inox.

Il nuovo aspetto della cucina borghese



< **Interno di cucina** in una litografia tedesca della seconda metà dell'Ottocento. (Interfoto/Alamy)

1. Nella rastrelliera sono appese pentole di vari materiali (rame, ferro) e forme per i diversi tipi di cottura.
2. Tubo di scarico dei fumi, che vengono risucchiati all'esterno.
3. Nella credenza è custodito il vasellame.
4. La stufa economica ha un piano di cottura metallico, due forni e un rubinetto per l'acqua. Nel suo vano laterale sono posti i piatti di uso quotidiano in modo che possano mantenersi tiepidi.
5. Le pareti della cucina sono di un giallo chiaro, pulite e prive del grigiore lasciato in passato dal fumo dei camini aperti.

PENTOLE PER COTTURE VELOCI Tra il Seicento e il Settecento furono introdotte due innovazioni per accorciare i tempi di cottura: la pentola a pressione e la pentola con fornello.

La **pentola a pressione**, chiamata *digesteur*, fu messa a punto alla fine del Seicento dal francese **Denis Papin**, famoso per le sue sperimentazioni sulla macchina a vapore. A partire dall'osservazione che il vapore occupa un volume maggiore di quello dell'acqua e che producendo vapore in un recipiente chiuso si incrementa la pressione al suo interno, progettò una pentola chiusa ermeticamente con viti e barre. Ciò permetteva di cuocere i cibi in modo più veloce perché, bloccando la fuoriuscita del vapore, insieme con l'aumento della pressione si otteneva di conseguenza anche quello della temperatura di ebollizione. La pentola a pressione non ebbe successo in quanto era grande e complicata da usare: si dovrà attendere il Novecento per vedere la sua diffusione in una forma semplificata.

La **pentola con fornello**, invece, messa a punto nel Settecento, era composta da un fornello dotato di un tronco di cono che attraversava il centro della pentola e arrivava fino al coperchio: in questo modo servivano 15 minuti in meno per portare l'acqua a ebollizione.

NUOVI UTENSILI Dalla metà del XIX secolo furono introdotti nuovi utensili azionati a manovella, ideati per facilitare e velocizzare le operazioni di cucina, come per esempio il **macina caffè**, lo **sbucciamele**, lo **schiacciapatate**, le **fruste rotanti** e il **tritacarne**.

Nel 1795, **Samuel Henshall** brevettò un **cavatappi** composto da un manico di legno a cui era applicata una vite autofilettante. Nel 1880, **William B. Becker** inventò il **cavatappi a due leve**, che si dimostrò più efficiente di quello di Henshall, perché richiedeva uno sforzo decisamente inferiore per estrarre il turacciolo.

Nel 1898, infine, fece la sua comparsa l'**affettatrice meccanica** per tagliare carni e salumi a fette sottili.

Dalla seconda metà del XIX secolo gli utensili da cucina si moltiplicarono nelle case del ceto medio, anche grazie alla pubblicità che ne promuoveva le vendite.

▼ **Manifesto pubblicitario** delle pentole Bi-Metal del 1890. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



▼ **Tritacarne** in una cartolina pubblicitaria americana del XIX secolo. (Collezione privata)



◀ **Macina caffè a manovella** del XIX secolo. (Londra, Science Museum)

Come organizzare la cucina

Nel suo libro *Saggi consigli domestici per la perfetta gentildonna*, pubblicato nel 1861 e diventato in breve tempo un bestseller, l'inglese Isabella Mary Beeton, conosciuta come Mrs Beeton, ha come interlocutrici le donne della media borghesia, a cui

rivolge indicazioni di cucina e di economia domestica. Nella sua visione, le cuoche hanno in mano la gestione dell'alimentazione quotidiana della gente comune, mentre i cuochi sono destinati alle mense della nobiltà e dell'alta borghesia.

«Il modo in cui è strutturata una cucina» sostiene il conte di Rumford, celebre filosofo e fisico che ha scritto in modo così erudito su tutti gli argomenti collegati all'economia e all'architettura domestiche, «dipenderà sempre in larga misura dalle circostanze, tanto che sull'argomento non si possono fornire regole generiche; tuttavia, i principi in base ai quali dovrebbe essere organizzata sono semplici e facili da comprendere» e, stando a quanto sostiene il conte, si riducono alla simmetria delle proporzioni dell'edificio e alla comodità per la cuoca. Tuttavia, i requisiti di una buona cucina impongono qualcosa di più specifico rispetto a quanto viene qui espresso. Bisogna ricordare che questo ambiente rappresenta il grande laboratorio della casa e che gran parte della “buona e cattiva sorte” per quanto riguarda la salute fisica dipende dalla qualità delle pietanze preparate tra le sue mura. Pertanto, una buona cucina dovrebbe essere costruita con un occhio di riguardo per i seguenti dettagli.

1. Comodità nella distribuzione delle sue parti, prediligendo gli spazi ampi.
2. Buona luminosità, altezza dei soffitti e ottima ventilazione.
3. Facilità di accesso, senza dover attraversare tutta la casa.
4. Sufficientemente lontana dagli appartamenti principali, cosicché ai membri della famiglia, ai visitatori o agli ospiti vengano risparmiati gli odori del cibo o i rumori connessi alle operazioni culinarie.
5. Scorte abbondanti di combustibile e di acqua che, insieme al retrocucina, alla dispensa e al magazzino, dovrebbero trovarsi così vicini alla cucina da essere raggiunti con il minor fastidio possibile.

Isabella Beeton, *Il libro di Mrs Beeton. Saggi consigli domestici per la perfetta gentildonna*, Nuova Editrice Berti, Parma 2013

▼ **Una giovane donna ai fornelli** in una litografia del XIX secolo. (Londra, Wellcome Library)



▼ **L'organizzazione degli utensili** da cucina in un dipinto di Pieter Jacob Horemans del XVIII secolo. (Collezione privata)



Nuovi metodi per conservare i cibi

LA CONSERVAZIONE A FREDDO Tra il Settecento e l'Ottocento, per conservare i cibi vennero trovate nuove soluzioni che permisero di avere a portata di mano ingredienti "freschi" anche a coloro che non disponevano di locali appositi da adibire alla conservazione delle provviste.

A metà dell'Ottocento furono messe in commercio le prime **ghiacciaie**. Si trattava di armadi foderati di zinco e a tenuta stagna, ripartiti in due scomparti, uno per gli alimenti e l'altro per i blocchi di ghiaccio, acquistabili da produttori specializzati.

Nel frattempo si erano moltiplicate le ricerche sulla possibilità di realizzare **macchine refrigeranti**. Il primo brevetto di una "ice-making machine" arrivò nel 1851, grazie allo statunitense **John Gorrie**. Si trattava di una macchina in grado di produrre il ghiaccio, successivamente perfezionata dal francese **Charles Tellier**, ideatore e realizzatore del primo impianto frigorifero installato su un piroscampo che nel 1876 trasportò carne dell'Argentina fino in Francia.

Intanto, già nel 1859, il francese **Ferdinand Carré** aveva inventato un sistema di raffreddamento tramite **liquidi refrigeranti**; egli utilizzava l'**ammoniaca**, che sarà sostituita negli anni Trenta del Novecento perché corrosiva.

L'APPERTIZZAZIONE Verso la fine del Settecento, il cuoco francese **Nicolas François Appert** mise a punto un ingegnoso sistema di conservazione, che da lui prese il nome di "appertizzazione": si trattava di chiudere i cibi in contenitori ermetici di vetro e di immergerli in acqua bollente per un periodo di tempo sufficiente a uccidere i microrganismi responsabili della loro contaminazione.

Appert pubblicò anche *L'arte di conservare per molti anni tutte le sostanze animali e vegetali*, il primo ricettario sul suo metodo di mantenimento dei cibi.

Aprì in seguito la Casa di Appert, la prima fabbrica di alimenti in vasi di vetro. Il metodo di Appert ebbe grande fortuna anche in ambito **domestico**, grazie alla sua progressiva introduzione nei ricettari più rinomati.

▼ **Preparazione di barattoli di confettura**
in una stampa del 1895. (Look and Learn/
Bridgeman)



▼ **Louis Pasteur** nel suo laboratorio in una fotografia della fine del XIX secolo.





▲ **Zuppa di verdure in scatola** in un manifesto pubblicitario della ditta Hoogenstraaten del 1899.



▲ **Un buongustaio** a tavola in un dipinto di Louis-Leopold Boilly del XIX secolo. (Brest, Musée des Beaux Arts)

LA PASTORIZZAZIONE Appert aveva elaborato il suo metodo in modo empirico, basandosi cioè sulle sue esperienze pratiche. Fu invece il chimico francese **Louis Pasteur** a darne la spiegazione scientifica. Nel 1864 Pasteur presentò all'Accademia francese delle scienze un esperimento con cui dimostrò che era il contatto con l'aria a far nascere nei cibi gli **agenti contaminanti**, come spore e batteri. In seguito agli studi di Pasteur, si affermò la **pastorizzazione**, un processo simile all'appertizzazione, ma applicato agli alimenti liquidi.

Le nuove scoperte scientifiche aprirono la strada all'**industria dei cibi in scatola**, la cui diffusione fu favorita anche dall'invenzione dell'**apriscatole** (1855), che nel 1870 venne dotato di una **rotella** per facilitare lo scorrimento sul bordo del barattolo.

Preparazioni, cuochi e ricettari

UN NUOVO GUSTO Alla fine del Seicento, il **modello di cucina rinascimentale** delle corti **entrò in crisi**. Progressivamente si abbandonarono i sapori forti e l'eccessivo uso di **spezie**, che alteravano il sapore degli ingredienti, preferendo alimenti più delicati, dosati nella loro quantità e preparati in modo più semplice.

A mutare il rapporto con l'alimentazione fu anche la diffusione delle **idee illuministe**, che favorirono l'attenzione all'**aspetto salutista dei cibi** e aprirono la strada alla "**scienza del mangiar bene**".

Inoltre si moltiplicarono i modi di preparare i cibi, grazie alla **proliferazione di ricettari** che proponevano una grande varietà di pietanze e di metodi di cottura.

LA CUCINA FRANCESE A dare l'impronta alla nuova gastronomia fu soprattutto la **cucina francese**: si deve alla Francia il gusto per la **separazione del sapore dei cibi**, che si tradusse nella distinzione tra il dolce e il salato, e in una più definita distribuzione dei pasti nel corso della giornata, ciascuno dei quali caratterizzato dal prevalere di uno specifico sapore.

Seppur separati, nella cucina francese gli alimenti venivano arricchiti da **salse di accompagnamento**, generalmente a base di burro, olio, uova e panna, e insaporite con ingredienti acidi (succo di limone, aceto, vino) ed erbe aromatiche: la maionese, l'olandese, la bernese, l'alemannica, la suprema, la lionese, la provenzale, la besciamella... Nel suo *Le cuisinier royal et bourgeois* (1692), **François Massialot** ne offrì ben 15 ricette, molte delle quali utilizzate ancora oggi.

Nel Settecento, la letteratura gastronomica francese iniziò a rivolgersi anche agli appassionati, alle massaie e ai cosiddetti *cordon bleu*, abili cuochi dilettanti. I destinatari furono sempre più i borghesi, come dimostra *La cuisinière bourgeoise* (1746), un famoso ricettario in cui è dedicata grande attenzione all'economicità dei piatti, da realizzare con alimenti poveri e regionali.



▲ **Salsiera in ceramica** a forma di cigno del 1790. (New York, Metropolitan Museum)

FONTI

Influenza dell'odorato sul gusto

Anthelme Brillat-Savarin era un magistrato francese appassionato di gastronomia, che studiò con attenzione scientifica e filosofica. Il suo trattato *La fisiologia del gusto* (1825) ebbe una grande influenza sull'evoluzione del gusto, «quello tra i nostri sensi che, tutto ben considerato, ci procura il maggior numero di godimenti». A lui si deve la famosa frase «Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei», che contribuirà a porre un'attenzione sempre maggiore alla qualità del cibo. Nel seguente brano analizza l'importanza del profumo di un piatto per apprezzarne il sapore.

L'ordine che mi sono prefisso mi ha condotto insensibilmente al momento di rendere all'odorato i diritti che gli appartengono e di riconoscere i servizi importanti ch'esso ci rende nell'apprezzamento dei sapori, perché fra gli autori che mi son caduti sotto mano non ne ho trovato alcuno che mi sembri avergli reso piena e intera giustizia. Per conto mio, non soltanto sono persuaso che, senza la partecipazione dell'odorato, non esiste assaporamento completo, ma sono anche tentato di credere che l'odorato e il gusto formino un solo senso di cui la bocca è il laboratorio e il naso il camino, o per parlar più esattamente di cui l'una serve ad assaporare i corpi tattili e l'altro all'assaporamento dei gas. Questo sistema può essere rigorosamente sostenuto, ma io, poiché non ho affatto la pretesa di capeggiare una scuola, non lo propongo che per dar da pensare ai miei lettori e per dimostrare che ho studiato attentamente l'argomento che tratto.

Ora continuo la mia dimostrazione circa l'importanza dell'odorato, se non come parte costituente del gusto, almeno come suo accessorio obbligato. Ogni corpo sapido è necessariamente odoroso: e ciò lo pone tanto nel regno dell'odorato quanto in quello del gusto. Non si mangia alcuna cosa senza odorarla con più o meno attenzione: e per i cibi sconosciuti il naso fa sempre la funzione di sentinella avanzata che grida: «Chi va là?».

Anthelme Brillat-Savarin, *La fisiologia del gusto*, Salani, Firenze 1914

► **La famosa frase** di Anthelme Brillat-Savarin illustrata su una cartolina di inizio Novecento.



LA CUCINA REGIONALE ITALIANA Mentre in Francia si affermava una cucina nazionale che diventò modello per tutta l'Europa, in Italia, divisa in tanti Stati, si accentuò la dimensione localistica, promossa anche dalla pubblicazione di ricettari dedicati alla **gastronomia tipica** delle varie aree geografiche, come *La cuciniera piemontese* (1771), *La cuoca cremonese* (1794), *Il cuoco maceratese* (1794).

Le diverse tradizioni culinarie delle città italiane furono messe a confronto dal cuoco romano **Francesco Leonardi**, che nel trattato *Apicio moderno* (1790) valorizzò il **legame tra cucina e territorio**, come per esempio quello che associa la pasta napoletana al pomodoro coltivato nell'area partenopea.

L'EGEMONIA DEI CUOCHI FRANCESI La cucina francese riuscì a dettare legge anche per la celebrità raggiunta da alcuni dei suoi cuochi, che imposero il loro stile in tutta Europa. Già nel Seicento si affermò **François Pierre de La Varenne**, che nel 1651 scrisse *Le cuisinier François*, in cui, fra l'altro, raccomandava fortemente l'utilizzo di materie prime locali. Il libro inaugurò la **gastronomia moderna** ed ebbe una grande influenza sulla cucina europea.

Grande importanza ebbe pure **Vincent La Chapelle**, che fu cuoco presso vari nobili, come la potente Madame Pompadour, amante del re francese Luigi XV. Sostenitore di una gastronomia incentrata sulla limitazione della carne e sui sapori naturali degli alimenti, con il suo *Le cuisinier moderne* (1735) inaugurò una cucina destinata al ceto borghese, lontana dalle preparazioni troppo "cariche" ancora predilette dall'aristocrazia.

► **François Vatel**, famoso cuoco francese, si uccide per il disonore di non essere riuscito a procurare il pesce fresco necessario a un banchetto in onore di Luigi XIV, nel 1671. (Roger Viollet Collection/Getty Images)



LA PASTICCERIA DI CARÊME Nella prima metà dell'Ottocento, **Marie-Antoine Carême**, uno dei più grandi cuochi europei, **rivoluzionò la pasticceria** e codificò i canoni dell'*haute cuisine* (alta cucina). Studioso di arte culinaria, iniziò la sua carriera come apprendista in una famosa pasticceria parigina, in cui si specializzò nella creazione di *pièces montées*, dolci riccamente decorati che potevano raggiungere l'altezza di un metro. Sempre **attento all'aspetto estetico** delle sue preparazioni, si dedicò a prodotti di pasticceria ispirati a costruzioni architettoniche del passato, come i templi greco-romani o le piramidi.

Perché apprezzare il biancomangiare

Con il suo rivoluzionario modo di concepire la cucina, in particolare la pasticceria, Marie Antoine Carême elevò il mestiere dello chef ad attività artistica e allo stesso tempo professionale. Fu autore di numerosi manuali e libri in cui propose numerose ricette, accompagnate da osservazioni di carattere generale. Ecco quelle sul biancomangiare, antica preparazione a base di mandorle.

Questi deliziosi dessert sono molto apprezzati dai buongustai; ma proprio per questo devono essere estremamente morbidi e del tutto bianchi. Con queste due qualità (così raramente riunite) sono sempre da preferire a tante altre creme, e anche alle gelatine trasparenti, e questo perché la mandorla è sana, nutriente e contiene molte parti oleose e balsamiche, adatte ad addolcire l'asprezza degli umori.

traduzione a cura dell'autore da Marie-Antoine Carême, *Le Cuisinier parisien*, 1828



Carême intraprese una folgorante carriera: lavorò per Talleyrand e Napoleone Bonaparte, poi per il re inglese Giorgio IV e lo zar Alessandro I.

A Carême è attribuita anche l'invenzione della *toque blanche*, il classico copricapo dei cuochi, formato da un cilindro rigido sovrastato da una parte floscia rigonfia e pieghettata.

IL CUOCO DEI RE, IL RE DEI CUOCHI Nella seconda metà dell'Ottocento fu invece **Georges Auguste Escoffier** (► p. 29) a dominare la scena gastronomica internazionale. Iniziò a lavorare giovanissimo a Nizza, ma ben presto si spostò a Parigi. Nel 1876, aprì a Cannes un proprio ristorante, continuando a gestirne altri nella capitale francese. Divenne poi responsabile della ristorazione del Grand Hotel di Monaco, del Savoy e del Carlton Hotel di Londra, del Ritz di Parigi.

Per le sue ineguagliabili doti culinarie, Escoffier fu definito "cuoco dei re, re dei cuochi".

I CUOCHI ITALIANI Anche l'Italia vantò cuochi di notevole prestigio, come il bolognese **Bartolomeo Stefani** (► p. 7), che nella seconda metà del Seicento fu al servizio dei Gonzaga di Mantova; il suo *L'arte di ben cucinare*, fu uno dei più famosi testi della letteratura gastronomica italiana. In esso dava indicazioni sugli ingredienti e sull'esecuzione di tanti piatti, ma forniva anche consigli su come organizzare il lavoro di cucina e sul servizio a tavola.

Nel Settecento spiccò il già citato **Vincenzo Corrado** (► p. 5), considerato il primo a descrivere e a valorizzare la "cucina mediterranea", e che fu il punto di riferimento anche di **Ippolito Cavalcanti**, nobile di estrazione e cuoco per passione, autore della *Cucina teorico-pratica*, manuale in cui presenta le ricette di piatti che entreranno stabilmente a far parte della cucina italiana, come la parmigiana di melanzane o la pasta e fagioli.

Nel panorama gastronomico italiano va citato **Pellegrino Artusi**, che non fu un cuoco ma un raffinato **gastronomo**, il cui famoso libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene* del 1891 avrà una decisiva influenza sulla gastronomia italiana del Novecento.

▼ **I dolci di Carême** da un ricettario di pasticceria del 1864. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



▼ **Lo chef** dell'Hotel Chatham di Parigi ritratto da W. Orpen del 1921. (Londra, Royal Academy of Arts)



▼ **Un menù** dell'Hotel Continental di Parigi del 1890. (Collezione privata)



Proposte di lavoro

1. Preparare un opuscolo informativo sui dolci tipici della regione

Con una ricerca in Internet, individuate i dolci tipici della vostra regione. Dividetevi poi in 5 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei dolci individuati e, sempre con l'aiuto di Internet, scrive una relazione in cui riporta:

- i cenni storici;
- l'area di origine e in cui si produce;
- la ricetta e le eventuali varianti.

La relazione va corredata con una o più fotografie del dolce prescelto.

Raccogliete quindi i materiali di ciascun gruppo e realizzate un opuscolo informativo.

2. Fare una ricerca ed esporla in classe

L'immagine seguente raffigura la cucina del Royal Pavilion di Brighton. L'illustrazione è stata realizzata dall'architetto John Nash, lo stesso che ha curato la ristrutturazione del palazzo per i reali inglesi all'inizio dell'Ottocento. Oltre al capocuoco, ai cuochi e ai numerosi sguatterri intenti a preparare i vari piatti, si vedono tante pentole di rame esposte sulle scaffalature.

Dividetevi in 3 gruppi, ciascuno dei quali, con l'aiuto di Internet, svolge le seguenti attività:

- il **primo gruppo** ricerca i vari materiali e i rivestimenti con cui sono oggi realizzati i vari tipi di pentole;
- il **secondo gruppo** ricerca le diverse tipologie di pentole idonee per specifici tipi di cottura;
- il **terzo gruppo** ricerca la normativa europea in materia di pentole e accessori.

Ogni gruppo esporrà oralmente in classe i risultati della propria ricerca.



(Brighton, Royal Pavilion & Museums)

3. Fare una ricerca e realizzare una semplice ricetta

Sono tante le salse nate nel XVIII e XIX secolo utilizzate ancora oggi. Scegline 5 e per ciascuna di esse prepara una scheda informativa in cui descrivi la sua storia, i suoi ingredienti, la sua preparazione e le ricette in cui vengono maggiormente utilizzate.

Prova poi a realizzare una delle salse che hai selezionato e documentala con una foto.

3

In tavola

La *mise en place*: gli oggetti da tavola

SEMPRE PIÙ STOVIGLIE Tra il Settecento e l'Ottocento, il vasellame da tavola a disposizione delle famiglie si arricchì notevolmente. Si diffusero **stoviglie di varie dimensioni**, dalle piccole tazze per caffè, tè e cioccolata ai vassoi da portata e alle ciotole di grande capienza.

Si affermò anche l'uso del **servizio di piatti** di foggia uguale ma di diverse dimensioni, il cui numero variava a seconda della ricchezza e delle esigenze di rappresentanza del padrone di casa: se amava organizzare banchetti e pranzi di gala o circondarsi di molti ospiti, la dotazione doveva essere copiosa. Inoltre, si moltiplicarono gli **articoli da tavola**, come coppe, saliere, oliere, brocche e rinfrescatoio, cioè recipienti per mantenere le bevande fresche.

Oltre ad aumentare in quantità, il vasellame migliorò in qualità, grazie all'utilizzo di materiali più raffinati, come la porcellana, e a decorazioni di grande pregio artistico. Si trattava ovviamente di esemplari molto costosi, riservati alle classi più agiate.

IL TRIONFO DELLA PORCELLANA Nel Settecento vennero realizzate anche in Europa stoviglie in **porcellana dura**, precedentemente provenienti dalla **Cina**, dove la loro produzione vantava una **tradizione millenaria**. Già nel Cinquecento, nei laboratori di **Firenze** si era riusciti a ottenere una **porcellana tenera**, chiamata "medicea", che però aveva parecchi difetti. In seguito, la produzione di porcellana si perfezionò e sorsero vari centri di produzione in Italia, Inghilterra e Francia.

La prima **porcellana dura** fu creata in **Germania**, a **Dresda**, dall'alchimista **Johann Friedrich Böttger**, che nel 1707 trovò una nuova formula che prevedeva

▼ **Argenteria** in una natura morta di Alexandre-François Desportes del 1720. (New York, Metropolitan Museum of Art)



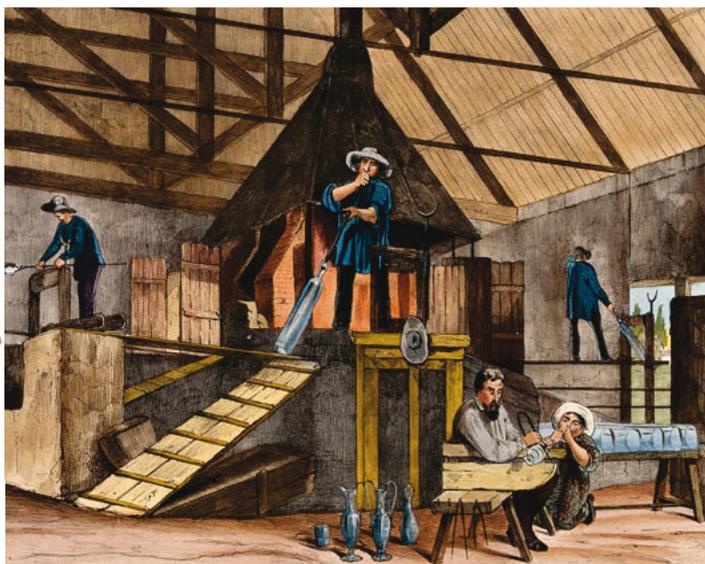
▼ **Servizio di piatti** in porcellana realizzato a Meissen nel XIX secolo. (Collezione privata)



► **Servizio da tè** in porcellana di Sévres nel 1855. (New York, Metropolitan Museum of Art)



► **L'interno di una vetreria** in una stampa francese del 1848. (Londra, Wellcome Library)



l'aggiunta di **caolino*** nell'impasto. Con tale tecnica venne aperta una manifattura a **Meissen**, che detenne a lungo il monopolio di questo tipo di porcellana.

La nuova formula, però, si diffuse e sorsero vari centri, prima a **Vienna** e a **Berlino**, poi in **Francia** – le manifatture di **Limoges** e **Sévres** sono ancora oggi assai rinomate –, in **Danimarca**, dove fu aperta la **Reale fabbrica di porcellana di Copenhagen**, e in **Inghilterra**, dove vennero create la **Royal Worcester**, la **Royal Crown Derby** e la **Wedgwood**.

LA PORCELLANA ITALIANA La storia della porcellana italiana inizia a **Napoli**, dove il re Carlo di Borbone volle creare una porcellana pregiata come quella tedesca. Aprì pertanto una fabbrica sulla collina di Capodimonte, chiamata **Real fabbrica di Capodimonte**, dove mise all'opera validi artigiani specializzati nell'impasto, nella modellazione e nella decorazione. Venne così realizzato un **vasellame in porcellana di grande qualità**, superiore anche alla celebre produzione francese. La scoperta di un giacimento di caolino presso Catanzaro permise di aumentare le forniture di Capodimonte e di ampliare l'esportazione dei pregiati manufatti verso varie parti d'Europa.

Un altro importante centro di produzione in Italia fu **Sesto Fiorentino**, dove nel 1735, per volontà del marchese **Carlo Ginori**, nacque la **manifattura di Doccia**, che produceva servizi da tavola e altre tipologie di oggetti che incontrarono grande successo. Nel 1896, gravi problemi finanziari costrinsero i marchesi Ginori a vendere la loro manifattura all'industriale milanese **Augusto Richard**, già produttore di ceramiche: nacque così il famoso marchio **Richard-Ginori**.

VETRI E CRISTALLI Fino al Seicento, a fornire **bicchieri** di lusso all'Italia e all'estero furono i **maestri vetrai veneziani**, che ne realizzavano di varie foggie, dimensioni e colori con **vetro di rocca** (o quarzo ialino), sempre più trasparenti e sottili, con steli più o meno lunghi, con decorazioni in rilievo e con intagli simili a pizzi. La produzione veneziana si specializzò nella realizzazione di coppe da vino e di calici, ma anche di tazze, vassoi, piatti e lampade di grande eleganza e pregio artistico.

* Il caolino è una roccia costituita principalmente da argilla, che si presenta solitamente di colore bianco o grigio.

► **Un bicchiere in cristallo Baccarat** con vassoio in oro del XIX secolo. (Collezione privata)



► **Servizio "alla francese"** in un particolare di Martin van Meytens del 1763. (Vienna, Schloss Schönbrunn)



L'arrivo di alcune innovazioni tecniche contribuì a togliere a Venezia il primato nel settore. Nel 1674, l'inglese **George Ravenscroft** brevettò il **vetro al piombo**, chiamato semplicemente **cristallo**, più pesante ma anche più brillante di quello veneziano e più facilmente lavorabile.

Nel Settecento fu perfezionata anche la tecnica del **vetro al potassio**, noto come **cristallo di Boemia** dal luogo in cui cominciò a essere prodotto, famoso per la sua **malleabilità** e la sua eccellente **trasparenza**.

Nel 1764 venne avviata la produzione della cristalleria francese **Baccarat**, dal nome di un villaggio della Lorena, già famoso per la lavorazione del vetro. La fama della cristalleria aumentò in occasione di un'esposizione internazionale tenuta a Parigi nel 1823, che dette al marchio "Baccarat" un'indiscussa reputazione di qualità, incentivandone le ordinazioni da parte di sovrani, nobili e capi di Stato di tutto il mondo.

LE DECORAZIONI L'arte di imbandire la tavola in occasione di banchetti e pranzi o cene di rappresentanza assunse dal **Settecento** in poi un **tono più raffinato**, ma non per questo del tutto privo di elementi ornamentali esuberanti. Grande fantasia veniva profusa, infatti, per l'allestimento dei **centrotavola**, che avevano il loro fulcro nei **trionfi**, di gran moda nella *mise en place* settecentesca.

Procedendo verso l'**Ottocento**, si assistette a una **semplificazione** sempre maggiore **delle decorazioni** e a una ricerca di eleganza nella qualità del vasellame e della cristalleria, così come negli ornamenti floreali.

Ricevimenti e pranzi

VERSO UNA MAGGIORE SOBRIETÀ Pur restando sontuosi, nel Settecento i ricevimenti dell'alta società iniziarono a perdere il gusto per l'eccesso che avevano avuto i banchetti fino al secolo prima, soprattutto per quanto riguarda il numero delle portate e la complessità delle preparazioni. Alla quantità si sostituì la **qualità** e l'**eleganza**, con la preferenza per **cibi raffinati**, rari ed **esotici**, come i tartufi, i molluschi, le gelatine, i gelati, i sorbetti... e persino i nidi di rondine* importati

* Si tratta di veri e propri nidi, costruiti da alcuni volatili utilizzando una particolare secrezione; ancora oggi sono un ingrediente raro e molto costoso.



▲ Servizio “alla russa” in una tavola del libro di Mrs Beeton del 1861. (Londra, Wellcome Library)

► Un menù della residenza dei Savoia a Roma del 1886. (Las Vegas, Libraries Digital Collections)



dall'Oriente. Restò in auge la selvaggina, ma vennero bandite la carne di pavone, le frattaglie e le cervella, ritenute “barbare”.

Il cambiamento si tradusse anche in una **più precisa distribuzione delle portate**: prima era servito l'aperitivo o l'insalata, poi una zuppa o un *potage* (cioè un passato di verdure), quindi gli *entremets* (“intermezzi” salati o a base di gelato), seguiti da uno o più secondi piatti; per finire gli *entremets* dolci e i dessert, e per ultimo il caffè.

DAL SERVIZIO ALLA FRANCESE A QUELLO ALLA RUSSA Nei banchetti medievali e rinascimentali i convitati potevano scegliere liberamente tra i diversi piatti disposti sul tavolo, senza seguire un ordine prestabilito, servendosi nella quantità desiderata e in base alle proprie preferenze. A questo tipo di servizio, chiamato “**alla francese**”, si andò sostituendo quello cosiddetto “**alla russa**”, che sembra sia stato introdotto all'inizio dell'Ottocento dal principe Borisovic Kurakin, ambasciatore dello zar Alessandro I a Parigi.

Questo servizio prevedeva che i commensali si sedessero a tavola e aspettassero di essere serviti dai camerieri, che porgevano loro le pietanze in base a un ordine prestabilito, deciso dal capocuoco in collaborazione con il padrone di casa. I camerieri potevano presentare un vassoio a fianco di ogni ospite, il quale veniva servito della quantità di cibo da lui desiderata, oppure porgergli direttamente un piatto con il cibo già porzionato.

Il servizio alla russa ebbe subito successo per diverse ragioni: permetteva di gustare vivande appena cucinate, quindi al punto giusto di temperatura e di fragranza, e di ridurre gli sprechi. La scelta era però obbligata e fissata dalla **sequenza prestabilita delle portate**.

I MENÙ Per far conoscere ai commensali le pietanze servite, si era diffusa un'abitudine già in voga nei ristoranti: si faceva trovare, per ciascun posto a tavola, un foglietto scritto a mano o stampato, con la lista dei piatti e delle bevande. In francese venne chiamato “menu”, cioè “minuta”, da cui deriva il termine italiano **menù**.

Il famoso cuoco francese **Jules Gouffé** riteneva che avere sotto gli occhi il piano generale del pranzo fosse indispensabile, perché offriva il vantaggio di sapersi regolare in anticipo su ciò che si sarebbe mangiato e per meglio gustare i piatti preferiti.

LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI La maggiore sobrietà dei pasti andò di pari passo con la loro più regolata distribuzione nell'arco della giornata, generalmente fissata nell'Europa continentale in **tre pasti**: una **colazione** leggera, generalmente dolce, un **pranzo** abbondante e una **cena** più o meno frugale, a orari variabili a seconda delle aree geografiche.

Francesco Leonardi, autore dell'*Apicio moderno* (► p. 19), commenta però una moda che si era diffusa a Parigi già nel Settecento, quella cioè di fare una sorta di piccolo pranzo a metà giornata, per poi riservarsi un pasto più consistente la sera: «Quello forse a cui gl'Italiani non sapranno uniformarsi, sarà quello dico, di pranzare la sera; mentre nella nuova maniera di servire le tavole si è introdotto anche il costume di fare la mattina verso il mezzo giorno una colazione (*Dejeunè*), e poscia la sera, o prima, o dopo il calar del sole, pranzare, essendosi trovato questo tempo più comodo per gli uomini di grandi affari». Il cuoco romano intravedeva dunque una tendenza che si preciserà più tardi, con l'aumento delle attività lavorative lontano da casa e la conseguente abitudine di pranzare in un locale pubblico.

Per gli **Ingles**i, l'ordine dei pasti era sostanzialmente uguale ma con ingredienti e orari diversi: la colazione (*breakfast*) prevedeva l'accostamento di dolce e salato (pane tostato con burro e marmellata o prosciutto, uova con pancetta, salumi affumicati, formaggi, tè, caffè e succo d'arancia), il pranzo (*lunch*) verso mezzogiorno, un pasto tra le 17 e le 18 (*high tea*), in cui oltre al tè si consumavano cibi salati, e una cena (*dinner* o *supper*) leggera.

Questi modi di distribuire i pasti nell'arco della giornata sono rimasti sostanzialmente identici fino a oggi.

La ristorazione pubblica

LOCANDE E TAVERNE La ristorazione pubblica si sviluppò per rispondere all'esigenza di mercanti, viaggiatori e corrieri di posta di trovare locali in cui sfamarsi. Nacquero così le **locande** sulle principali vie di comunicazione, in cui, oltre a mangiare un piatto unico in tavoli comuni, si poteva dormire e cambiare i cavalli: da qui il nome "Al cambio" o "Alla posta" di molti di questi luoghi di ristoro.

Nelle città vi erano invece le **taverne**, che fornivano circa lo stesso servizio culinario delle locande, ma invece di una clientela di passaggio avevano clienti abituali.

Nel Settecento, a **Londra** furono attive le **inn**, taverne che offrivano anche l'alloggio, e le **taverns**, che a differenza di quelle italiane o francesi, erano spesso locali lussuosi in cui venivano serviti piatti raffinati per clienti altolocati che avevano la propria dimora in campagna e si recavano nella capitale per sbrigare le proprie faccende. Per loro erano stati creati, già nella seconda metà del Seicento, i **club**, circoli esclusivi accessibili solo ai gentiluomini, aristocratici o intellettuali, in cui, oltre alla ristorazione, erano forniti vari servizi e opportunità di intrattenimento: barbiere, sartoria, biblioteca, pernottamento, biliardo, giochi di carte...

► **Aristocratici** all'interno di un *coffee house* londinese in un dipinto del 1668. (Londra, British Library)



FONTI

I mangiamaccaroni di una taverna napoletana

Questo brano è tratto dall'opera di Francesco de Bourcard, *Usi e costumi di Napoli e contorni descritti e dipinti*, pubblicata nel 1853, in cui è fornita una gustosa descrizione delle usanze del tempo. Offre qui una descrizione del cibo preferito nelle taverne napoletane: i maccheroni.

In sul limitare della taverna, e talvolta schierata in bella ordinanza sul davanti di essa, vedi una falange di piccoli focolari o fornelli di terra e mattoni, ove s'innalzano caldaie, si muove padelle, si scoperciano pignatte. I maccheroni, e chi non lo sa, sono la forma onde lo straniero contrassegna la plebe napoletana. La fabbricazione de' celebri maccheroni napoletani è fatta la più volte in siti di buon'aria. Offrono le migliori fabbriche Portici, lungo la linea di Napoli, le due Torri, famose per storica ricordanza erette per difesa ai nostri lidi e la incantevole costiera amalfitana. Ma celebrissima come il suo vino è la pasta di Gragnano e, fra tutti, per la loro proporzione cilindrica sono reputati i maccheroni della Zita! [...]

Sopravveglia e provvede alla somministrazione di questi svariati cibi il tavernaio, uomo le più volte non giovane, e però savio dispensatore, le più volte rubicondo e passuto, sferico dall'ombilico in giù, il quale come nel piatto distribuisce i caldi maccheroni e di una mano si vale a reggerlo, l'altra pone su la piramide del formaggio, e di quella, non dannosa polvere, sparge i maccheroni. Intorno a lui son monelli, uomini che han da fare tanto da non aver tempo da sedere, donne che fan presente di una scudellina così composta i loro piccini, poveri pei quali l'obolo della carità si trasmuta in maccheroni. [...]

La equità del tavernaio merita di andare in proverbio: egli è attento innanzi a sé; di rado il popolo si appella a lui di ingiustizia, egli è un uomo imparziale e il grano o il tornese sono rappresentati dalle sue mani. A dir corto, egli ha nelle mani la squadra, la seste degli occhi, e se taluna volta si lascia corrompere sino ad accordare uno o due maccheroni in più, è soltanto per amor di una piccina. La donna coi suoi vezzi e con le sue ciance, il bravo minaccioso con suo bastone, il rissaiuolo pronto ad attaccar brighe, non lo seducono, né lo spaventano. Egli è impassibile innanzi al suo dovere, e senza essere un geometra, un algebrista, ovvero un così detto contabile, egli ha la cifra de' maccheroni con sé, e conosce senza eccezioni la difficile operazione del dividere. [...]

Il vero mangiamaccaroni è sempre un essere eccezionale, il quale non gusta eminentemente che quel cibo solo e di ogni altro si fastidisce. [...] Il mangiatore del volgo si fa forchetta di due dita, solleva i maccheroni o i vermicelli mezzo palmo sopra la bocca, e poi facendo un lieve movimento di girazione spirale ve li caccia dentro con destrezza che rivela la pratica e mastica senza mai sporcarsi. Se il mangiatore è gentiluomo, esegue con la forchetta un movimento di girazione nel piatto e vi raccoglie i vermicelli o i piccoli maccheroni e li tracanna rapidamente. Il mangiator di maccheroni è sempre disposto a cibarsene, e v'ha taluni i quali ne mangiano per colazione, per pranzo e per cena.

Francesco De Bourcard, *Usi e costumi di Napoli e contorni, descritti e dipinti*, Longanesi, Milano 1977

► **Mangiamaccaroni** a Napoli in una fotografia di Giacomo Brogi del 1875.



UNA FORMULA INNOVATIVA Il ristorante (dal francese *restaurer*, ristorare), nella forma che conosciamo oggi, si ritiene nato nel 1725 a Madrid, con la creazione del *Sobrino de Botin*, oggi ancora attivo.

Il termine, invece, sembra essere stato coniato più tardi, nel 1765, in Francia, quando un cuoco parigino *monsieur Boulanger* aprì vicino al Louvre un locale che forniva a tutte le ore del giorno *bouillons restaurants* (brodi ristoratori), considerati salutari per malati e donne incinte: la parola “*bouillon*” verrà sempre più omessa e resterà solo “*restaurant*”, che allargherà la sua offerta a una più differenziata proposta di pietanze.

Si dovette attendere il 1785 per vedere l'apertura a Parigi di un ristorante di lusso rivolto all'alta società parigina, in cui i clienti si sedevano in tavoli separati e già apparecchiati, dove sceglievano che cosa mangiare guardando il menù: si trattava del **Grand Taverne de Londres**, aperto dal cuoco di corte **Antoine Beauvilliers**, che nel 1814 pubblicò *L'Art du cuisinier*.

Di Beauvilliers il gastronomo **Brillat-Savarin** scrisse: «Fu per quindici anni il più grande ristoratore di Parigi. [...] Fu il primo ad avere una sala elegante, dei camerieri ben vestiti, una cantina curata e una cucina superiore [...] e sembrava che dedicasse ai suoi ospiti un'attenzione del tutto speciale». A determinare il successo del suo locale fu infatti il modo in cui si rivolgeva ai clienti: li chiamava per nome e se erano stranieri comunicava nella loro lingua per farli sentire come a casa.

IL SUCCESSO DEI RISTORANTI Fu la **rivoluzione francese** a fare la fortuna dei ristoranti. I **cuochi** al servizio degli aristocratici, infatti, si trovarono improvvisamente **disoccupati**, poiché i loro datori di lavoro erano fuggiti o erano stati ghigliottinati. A quel punto, molti chef decisero di utilizzare la loro perizia gastronomica aprendo dei ristoranti, di cui peraltro cominciò a esservi un crescente bisogno soprattutto a Parigi, dove erano affluiti dalle province molti borghesi impegnati nella lotta politica: ecco perché dai 100 ristoranti esistenti prima della rivoluzione si passò ai circa 3.000 del periodo della Restaurazione.

Pranzare fuori casa diventò un'abitudine, ma anche un piacere legato alla possibilità di gustare piatti nuovi, che spesso erano cucinati da cuochi d'eccezione.

▼ **Manifesto** della Taverna Olympia di Parigi del 1890. (Parigi, Bibliothèque Nationale)



▼ **Il lussuoso ristorante** del Padiglione Armenonville a Parigi in un dipinto di Henri Gervex del 1905. (Parigi, Musée Carnavalet)



TURISMO E RISTORAZIONE Verso la fine dell'Ottocento, in piena *Belle époque*, a favorire la diffusione dei ristoranti contribuì il turismo, che spinse molte persone a viaggiare sia all'interno del proprio Paese sia all'estero, grazie all'aumento e alla velocizzazione dei mezzi di trasporto via terra e via mare. Si trattò inizialmente di un **turismo di lusso**, per il quale vennero creati ristoranti in grado di rispondere alle esigenze dell'alta società cosmopolita europea e statunitense, desiderosa di trovare un'offerta gastronomica raffinata e di qualità, ma anche **ambienti eleganti** e **punti di ritrovo** in cui ostentare relazioni, ricchezza e un abbigliamento rigorosamente *à la page* (cioè alla moda).

Ristoranti in grado di soddisfare il "bel mondo" sorsero nelle **città più effervescenti** (come Parigi e Londra), nelle **stazioni termali** e nei **centri balneari** che si stavano sviluppando soprattutto lungo le coste francesi, inglesi e in seguito anche italiane.

Molti di questi ristoranti di lusso erano all'interno di alberghi frequentati dall'élite internazionale, come il **Grand Hotel di Montecarlo**, dove l'imprenditore svizzero **César Ritz** volle come cuoco il **più in voga in quel momento**, **Georges Auguste Escoffier** (► p. 20), del quale divenne socio. Insieme gestirono anche il **Savoy** a Londra e il **Ritz** a Parigi, alberghi che per la loro sofisticata opulenza e la loro eccellente ristorazione furono tra i più apprezzati a livello internazionale.



► **Cena all'aperto all'Hotel Ritz** di Parigi, in un dipinto di Pierre-Georges Jeannot del 1908. (Collezione privata)

Come fare la crema frangipane

Escoffier fu un apprezzatissimo chef, un accorto imprenditore e l'autore di numerosi ricettari diventati la "bibbia" dell'alta cucina. È considerato l'inventore della pesca Melba, delle pere alla *Belle Hélène* e di altre preparazioni entrate nei menù di tutto il mondo. Ecco una delle sue ricette, quella della crema frangipane, presentata distinguendo ingredienti e procedimento: questo modello diventerà uno standard internazionale.

Ingredienti: 250 grammi di zucchero; 250 grammi di farina, 4 uova interi e 8 tuorli; un litro e mezzo di latte, mezzo baccello di vaniglia, una presa di sale, 50 grammi di macarons* sminuzzati e 100 grammi di burro.

Procedimento: far bollire il latte e mettervi in infusione la vaniglia. Riunire in una casseruola: lo zucchero, la farina, le uova, i tuorli, il sale; mescolare e lavorare il tutto con il cucchiaino; stemperare poco a poco con il latte.

Fare rapprendere sul fuoco e mescolare continuamente, lasciare bollire per due minuti e versare questa crema in una terrina. Aggiungere e incorporare il burro e i macarons, quindi tamponare la superficie con un pezzetto di burro.

traduzione a cura dell'autore da Georges Auguste Escoffier, *Ma Cuisine*, 1934

* I macarons sono pasticcini composti da due pezzi a forma di cupola, uniti da uno strato di crema al cioccolato o al burro, da marmellata o da crema *ganache* (cioccolato e panna).



I locali per la somministrazione di bevande

LA NASCITA DELLE CAFFETTERIE In Europa, uno dei primi locali in cui si poteva gustare il caffè venne aperto a **Vienna** nel 1684, un anno dopo l'assedio subito dai Turchi, che già dal Cinquecento avevano l'abitudine di gustare il *kahve* finemente macinato e messo in infusione in acqua bollente.

Nel frattempo, a **Parigi**, un armeno di nome **Grégoire** aprì un locale in cui serviva il caffè; nel 1686 lo cedette a un siciliano immigrato nella capitale francese, **Francesco Procopio dei Coltelli**, che lo ristrutturò, lo decorò lussuosamente e nel 1689 lo aprì con il nome di **Café Procope**. La nuova caffetteria diventò uno dei ritrovi più alla moda di Parigi, frequentato da intellettuali e uomini politici, che vi potevano assaporare anche sorbetti, gelati, vari tipi di dolci e diverse bevande, come la cioccolata e la limonata.

Coffee houses furono aperte anche a Londra: si trattava inizialmente di locali fumosi e poco eleganti, destinati a vari tipi di clientela, ma esclusivamente maschile. Vennero però creati anche numerosi **caffè letterari**, che divennero luoghi di incontro di intellettuali, professionisti e uomini politici di idee progressiste.

LE BOTTEGHE DEL CAFFÈ ITALIANE In Italia, il primo caffè venne aperto a **Venezia** nel 1720 da **Floriano Francesconi** con il nome di **Alla Venezia trionfante**, che diventò in seguito **Florian** perché i suoi frequentatori lo chiamavano con il nome del proprietario. Divenne subito il più raffinato locale della città lagunare; tra le sue sale affrescate e i suoi eleganti tavolini si incontravano artisti, letterati e musicisti di tutta Europa.

Di lì a poco vennero aperte caffetterie un po' in tutta la penisola. Tra le più famose: il **Caffè Gilli** a Firenze (1733), il **Greco** a Roma (1760), che però dovette fare i conti con l'ostilità della Chiesa che lo condannava per le proprietà eccitanti del caffè, **Al bicerin** a Torino (1763), il **Pedrocchi** a Padova (1772), il **Caffè dell'Ussero** a Pisa (1775) e il **Gambrinus** a Napoli (1860).

Alcuni caffetterie divennero luoghi di ritrovo degli illuministi, tanto che la rivista fondata dai fratelli Pietro e Alessandro Verri con Cesare Beccaria venne chiamata proprio «Il Caffè» con l'intento di farla diventare uno spazio aperto di confronto e di discussione di idee.

▼ **La pasticceria Gloppe** a Parigi in un dipinto di Jean Béraud del 1889. (Parigi, Musée Carnavalet)



▼ **Clienti di una caffetteria** parigina in un dipinto di Ilja Repin del 1875. (Collezione privata)



Tutti vogliono bere il caffè

Nel 1750, il veneziano Carlo Goldoni scrisse la commedia *La bottega del caffè*, ambientata in un'immaginaria caffetteria di Venezia, luogo di ritrovo di avventori abituali e di passaggio, sempre pronti a spettegolare, a chiacchierare, a litigare, ma anche

ad aiutarsi l'un l'altro, comportandosi proprio come la consueta clientela di questi locali. Quello che segue è il dialogo iniziale tra Ridolfo, il proprietario del caffè, che incarna il borghese dinamico e intraprendente, e Trappola, il suo garzone scansafatiche.

RIDOLFO: Animo, figliuoli, portatevi bene; siate lesti e pronti a servire gli avventori, con civiltà, con proprietà: perché tante volte dipende il credito di una bottega dalla buona maniera di quei che servono.

TRAPPOLA: Caro signor padrone, per dirvi la verità, questo levarsi di buon ora, non è niente fatto per la mia complessione.

RIDOLFO: Eppure bisogna levarsi presto. Bisogna servir tutti. A buon'ora vengono quelli che hanno da far viaggio, i lavoranti, i barcaruoli, i marinai, tutta gente che si alza di buon mattino.

TRAPPOLA: È veramente una cosa che fa crepar di ridere vedere anche i facchini venire a bere il loro caffè.

RIDOLFO: Tutti cercan di fare quello che fanno gli altri. Una volta correva l'acquavite, adesso è in voga il caffè.

TRAPPOLA: E quella signora, dove porto il caffè tutte le mattine, quasi sempre mi prega che io le compri quattro soldi di legna, e pur vuole bere il suo caffè.

RIDOLFO: La gola è un vizio che non finisce mai, ed è quel vizio che cresce sempre quanto più l'uomo invecchia.

Carlo Goldoni, *La bottega del caffè*, Rizzoli, Milano 1984



► **Maschere veneziane** in un dipinto di Lorenzo Baldissera Tiepolo del XVIII secolo. (Collezione privata)

LA NASCITA DEL BAR Alla fine dell'Ottocento alcuni caffè iniziarono a essere chiamati "bar". Il primo a utilizzare questo termine sembra sia stato un imprenditore italiano, Alessandro Manaresi, che nel 1898 aprì a Firenze un locale dal nome "Banco A Ristoro", le cui iniziali formano appunto "bar".

Secondo un'altra versione invece, sembra che il termine derivi dalla contrazione del termine inglese *barrier* (sbarra), poiché nelle antiche osterie l'angolo per la vendita degli alcolici era separato dal resto del locale. Un'altra versione rimanda all'inglese *barred* (sbarrato), riferendosi alle assi inchiodate sulle porte degli esercizi che vendevano alcolici in Inghilterra, alla fine del XIX secolo, durante un periodo in cui furono limitati. Nell'isola britannica, però, i locali destinati alla somministrazione di bevande alcoliche erano i **pub** (abbreviazione di *public house*) che conobbero una grande diffusione nel Settecento.

Proposte di lavoro

1. Realizzare un menù per un pranzo di compleanno

In occasione del compleanno di un amico o di un'amica, dovete organizzare un pranzo per il quale avete pensato di realizzare un menù con la descrizione delle portate, che saranno:

- antipasto di pesce;
- pasta all'uovo con gamberetti e zucchine;
- branzino al forno con patate;
- mousse al cioccolato.

In classe, dividetevi in 4 gruppi, ciascuno dei quali realizza un menù scegliendo: il materiale, la dimensione, l'impostazione grafica e la spiegazione degli ingredienti (per l'antipasto scegliete voi una ricetta e precisate ingredienti e tipo di cottura). Ricordate che nel caso di utilizzo di alimenti congelati è necessario segnalarli con un asterisco, che rimanda a una nota in fondo al menù, o con una nota tra parentesi vicino agli ingredienti.

Confrontate in classe i menù realizzati da ciascun gruppo e scegliete insieme quello più completo e accattivante.

2. Fare una ricerca e realizzare una semplice ricetta

Cerca in Internet le ricette della pesca Melba e delle pere alla *Belle Hélène*, due dolci ideati dallo chef Georges Auguste Escoffier.

Prova poi a realizzare le due preparazioni e documentale con una foto.

3. Fare una ricerca e preparare una presentazione

Il Caffè Greco di Roma, qui raffigurato in un dipinto del 1856 di Ludwig Passini, è una delle caffetterie aperte in Italia nel Settecento.

Dividetevi in 5 gruppi, ciascuno dei quali cerca in Internet informazioni e immagini relative a uno dei seguenti locali: Caffè Greco di Roma, Caffè Gilli di Firenze, Al Bicerin di Torino, Caffè dell'Ussero di Pisa, Florian di Venezia. Le informazioni da raccogliere riguardano:

- la data di apertura;
- il nome della proprietà;
- le caratteristiche del locale;
- il tipo di avventori e la clientela famosa.

Ogni gruppo esporrà i risultati della propria ricerca in alcune slide, che saranno poi riunite in una presentazione unica, con un titolo generale.



(Amburgo, Kunsthalle)

1 Gli alimenti

Nuove abitudini alimentari 2

I cibi 3

PAROLA DI CUOCO

Come preparare la zuppa di miso 4

APPROFONDIMENTO

I prodotti tipici del territorio 7

Le bevande 10

APPROFONDIMENTO

I cocktail: una storia che viene da lontano 12

■ **Proposte di lavoro** 13

2 In cucina

L'evoluzione dell'ambiente-cucina 14

Cuochi e ricettari 16

APPROFONDIMENTO

Il ricettario che ha unito l'Italia 17

PAROLA DI CUOCO

Il croccantino di *fois gras* 19

APPROFONDIMENTO

A lezione da Adrià 22

■ **Proposte di lavoro** 23

3 In tavola

La ristorazione 24

APPROFONDIMENTO

Questioni d'igiene 25

Le diete 27

FONTI

Non c'è bisogno di uccidere gli animali per sfamarsi 28

PAROLA DI CUOCO

Hummus di avocado 30

■ **Proposte di lavoro** 32

1

Gli alimenti

Nuove abitudini alimentari

PRIMA E DOPO La gastronomia d'inizio Novecento rimase sostanzialmente la stessa del secolo precedente, anche se la continua **evoluzione tecnologica** determinò cambiamenti nella conservazione e nella cottura dei cibi.

A fare da **spartiacque** del modo di mangiare fu la **Seconda guerra mondiale**. A partire dal dopoguerra, infatti, si impose una tendenziale **uniformità dello stile alimentare**, che diventò sempre più simile nel cosiddetto “**mondo occidentale**”, inteso come l'insieme delle aree geografiche maggiormente sviluppate a livello economico, industriale, scientifico e tecnologico: Europa, Nordamerica, Australia e Giappone, a cui verso la fine del secolo si aggiunsero Cina, Russia, Sud-Est asiatico e Sudamerica.

In seguito al **boom economico** degli anni Cinquanta, nei Paesi di queste aree aumentò il **benessere sociale**, ciò comportò un incremento dei **consumi**, compresi quelli alimentari, al punto da determinare una crescente disuguaglianza tra Paesi ricchi, caratterizzati dal fenomeno dell'**iperalimentazione**, e Paesi poveri dell'Asia e dell'Africa, segnati invece da una diffusa **ipoalimentazione** dovuta a carestie, guerre, siccità, epidemie e catastrofi naturali.

TRA INTEGRAZIONE E FUSIONE Negli ultimi decenni del Novecento, grazie al processo di **globalizzazione** economica e culturale, si è assistito a una **progressiva diffusione delle tradizioni culinarie** africane, asiatiche, europee e americane, sempre più integrate nelle abitudini alimentari mondiali: pensiamo alla pasta e alla pizza italiane, al croissant francese, al sushi giapponese, al couscous maghre-



◀ **Il supermercato Super Giant** a Rockville, negli Stati Uniti, nel 1964. (Washington, Library of Congress)

▼ **Una famiglia americana** riunita a tavola per la cena, nello Stato del Kentucky nel 1952. (Shorpy)



bino, all'hot dog e all'hamburger dell'area anglosassone, al curry indiano e al chili messicano, solo per citare alcuni esempi di piatti che si possono mangiare un po' ovunque.

A questo processo di integrazione si è affiancato quello di **fusione**, che adatta ai gusti alimentari locali piatti tradizionali propri di altre aree geografiche. Ecco allora, per esempio, la pizza con l'ananas o la pasta con il ketchup, particolarmente apprezzate nel Nordamerica: è da questa ibridazione che è nato il concetto di **cucina fusion**, un tipo di cucina che mescola ingredienti e tecniche di cottura di diverse tradizioni culinarie per creare piatti innovativi.

I cibi

ALIMENTI DA TUTTO IL MONDO Oltre all'integrazione e alla fusione di cucine di diversa provenienza, anche gli stessi ingredienti su cui esse sono basate hanno cominciato a essere prodotti al di fuori della loro area di tipicità in modo sempre più massiccio, grazie anche allo sviluppo di tecniche di coltura che in alcuni casi hanno permesso di superare lo scoglio rappresentato da condizioni climatiche non sempre idonee.

Tale processo, come sappiamo, iniziò già dal XVI secolo, in seguito alla scoperta dell'America, continuando nei secoli successivi, ma si intensificò solo a partire dal secondo dopoguerra del Novecento. La **soia**, per esempio, un legume originario dell'Estremo Oriente, cominciò a essere coltivata anche in Occidente già nell'Ottocento, ma solamente in tempi più recenti è stata utilizzata per produrre cibi tipicamente orientali, come il **tofu**, ottenuto con la cagliatura del succo estratto dai suoi semi, il **miso**, un condimento prodotto con una lunga fermentazione dei suoi fagioli, così come il **tamari** e il **shoyu**, salse utilizzate per insaporire i cibi.

Viceversa, l'**olio di oliva**, prodotto tradizionalmente mediterraneo, è entrato nell'alimentazione di molte aree del mondo in cui ora viene anche coltivato l'**ulivo**. Allo stesso modo si è diffusa la coltivazione della **vite**, favorendo la **vinicoltura** in Paesi dove prima era del tutto assente: ne sono un esempio i vini californiani e coreani, la cui produzione è in forte crescita negli ultimi decenni.

▼ **Spezie** come lo zenzero, la noce moscata e i chiodi di garofano, entrate abbondantemente a far parte della gastronomia occidentale, continuano a essere importate da ambienti tropicali. (Sonyakamoz/ISTock)

▼ **Un campo di soia.** Questo legume, coltivato in Cina già 3000 anni fa, è ricco di proteine vegetali. (Roberto Ribeiro)



Come preparare la zuppa di miso

Tratta dal sito online Giallo Zafferano, questa ricetta insegna a preparare la zuppa di miso, un condimento ottenuto dalla fermentazione dei semi di soia. Si tratta di un piatto tipico della gastronomia giapponese; oggi i suoi ingredienti sono facilmente reperibili anche in Italia, per cui non è difficile realizzarla.

Ingredienti

Acqua 1 litro
Tofu 200 g
Carote 150 g
Miso 60 g
Daikon 50 g
Zenzero fresco 10 g
Porri 1
Alga wakame 1 foglio da circa 8 cm
Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino

► **Zuppa di miso.** (Karandaev/ IStock)



Procedimento

Per preparare la zuppa di miso, per prima cosa mettete in ammollo in acqua fredda il foglio di alga wakame. Pulite intanto il daikon: spuntate la parte superiore e quella inferiore, eliminate la buccia pelandolo con un pelapatate e tagliatelo finemente in piccoli pezzi. Pelate le carote e tagliate anch'esse in piccoli pezzi; sfogliate il porro dalle foglie più esterne, eliminate la parte verde e tagliatelo finemente.

Sbucciate lo zenzero e dividetelo in piccoli pezzi. Strizzate l'alga, ormai ammorbidita, e tagliatela finemente a chiffonade*.

In una casseruola capiente, fate rosolare ora le verdure, con un filo d'olio di oliva (o di sesamo) per 10 minuti circa. Aggiungete anche l'alga wakame, quindi coprite le verdure con l'acqua.

Lasciate cuocere così il tutto per 15 minuti circa. Nel frattempo, tagliate il tofu in pezzetti da circa 1 cm.

Prelevate un mestolo di brodo dalla zuppa e utilizzatelo per stemperate, in una ciotolina, il miso. Aggiungete alla zuppa il miso stemperato, il tofu e quindi spegnete, mescolate ed ecco la zuppa pronta! Lasciate intiepidire cinque minuti e servite ben calda!

* La chiffonade è una tecnica per tagliare in striscioline sottili le verdure a foglia larga, come lattuga e spinaci.

IL BOOM DEI CIBI INDUSTRIALI Già iniziata alla fine dell'Ottocento con la fabbricazione di **cibi in scatola**, nel XX secolo la **lavorazione industriale degli alimenti** ha immesso sul mercato una vasta gamma di prodotti che hanno modificato sensibilmente le abitudini alimentari.

Sono così entrati massicciamente in commercio **alimenti industriali preconfezionati** e proposti con varie forme di **imballaggio**, per esempio prodotti da forno, minestre, verdure, legumi e carne in scatola, cibi liofilizzati, snack dolci e salati, spesso privi di un equilibrato apporto di nutrienti salutari, come vitamine, fibre e proteine. Si tratta perlopiù di alimenti sottoposti a vari **processi di trasformazione**, che prevedono l'aggiunta di **additivi chimici**, coloranti artificiali, acidi grassi, **conservanti** ed esaltatori di sapidità, come i glutammati.



► **Cibo in scatola:** pubblicità della salsa di pomodoro Campbell degli anni Cinquanta.



▲ Un frigorifero con comparto surgelati, prodotto dalla General Electric nel 1963, in una pubblicità dell'epoca.



▲ Reparto dei surgelati di un supermercato americano negli anni Cinquanta. (Getty Images)

LA NASCITA DEI SURGELATI Discorso a parte va fatto per i **cibi surgelati**, cibi industriali la cui storia iniziò grazie allo statunitense **Clarence Birdseye**. Dopo aver appreso dagli Eschimesi il modo in cui riuscivano a conservare a lungo il cibo nel ghiaccio, Birdseye sviluppò il primo sistema di congelamento. Nel 1924 creò la General Seafood Corporation e nel 1928 mise a punto il suo primo freezer, che gli permise di lanciare sul mercato, di lì a breve, la prima linea industriale di prodotti surgelati.

La sua invenzione ebbe un immediato successo: negli anni Cinquanta, quasi tutti i supermercati americani avevano un reparto dedicato ai surgelati, molto apprezzati per la possibilità di avere alimenti sempre disponibili anche al di fuori dell'offerta stagionale. Si tratta di prodotti che conservano il loro valore nutrizionale e non si deteriorano, purché siano conservati in modo corretto (a -18°C) e senza l'interruzione della **catena del freddo**.

MAGGIORE ATTENZIONE ALLA QUALITÀ A fronte della grande quantità di alimenti di scarso valore nutrizionale, si è affermata la **ricerca di cibi sani**, in grado cioè di contribuire in modo positivo al benessere personale. Il legame tra cibo e benessere psico-fisico era già stato riconosciuto nel IV secolo a.C. dal medico greco **Ippocrate**, che sosteneva: «Fa che il cibo sia la tua medicina».

Negli ultimi decenni del Novecento, la consapevolezza che un'alimentazione scorretta può incidere sull'insorgenza di numerose patologie ha stimolato il consumo di cibi "genuini", non contaminati da eccessivi trattamenti, come quelli prodotti con particolari sistemi di coltivazione:

- l'**agricoltura biologica**, che esclude l'utilizzo di concimi, diserbanti e insetticidi di sintesi chimica; per la fertilizzazione si ricorre a concimi organici e minerali naturali, che non intaccano l'equilibrio del suolo; si alternano le colture e per la disinfestazione si ricorre a sostanze naturali o all'utilizzo di insetti predatori;

- l'**agricoltura integrata**, che si pone tra l'agricoltura convenzionale e quella biologica in vista di un basso impatto ambientale, utilizzando concimi e fertilizzanti meno inquinanti e insetti predatori che entrano in competizione con quelli nocivi;
- l'**agricoltura biodinamica**, che, ispirata all'antroposofia di Rudolf Steiner, considera l'azienda agricola un organismo vivente immerso nelle forze cosmiche, i cui ritmi devono regolare i calendari di semina, coltivazione e raccolta; per preservarlo si utilizzano le rotazioni, dei preparati ottenuti da letame, polvere di quarzo o sostanze vegetali in diluizione omeopatica, e il compost.

LA RISCOPERTA DELLA REGIONALITÀ Se da una parte si è affermata un'**alimentazione globalizzata**, sempre più **standardizzata** in tutto il mondo, dall'altra si è assistito alla **riscoperta dei cibi locali**, legati a un territorio, alla sua storia e alla sua cultura.

La valorizzazione di **prodotti alimentari tipici** di un'area geografica, oltre a riproporre il consumo di piatti tradizionali altrimenti dimenticati, è diventata un importante volano per il **turismo enogastronomico**, che integra la visita alle bellezze locali con la fruizione delle specialità culinarie del luogo, creando una sinergia molto gradita al pubblico.

Per promuovere e proteggere le tipicità territoriali, l'Unione Europea ha creato nel 2012 un sistema di **marchi** suddiviso in tre categorie: **Denominazione di Origine Protetta (DOP)**, **Indicazione Geografica Protetta (IGP)** e **Specialità Tradizionale Garantita (STG)**. Degli 873 prodotti tipici censiti dall'Europa nel 2019, 299 sono italiani, 249 francesi e 146 spagnoli.

Nell'ottica della rivalutazione della dimensione locale, nei primi anni del 2000 è anche cresciuto l'interesse per i **prodotti a chilometro zero**, cioè alimenti a **filiera corta**, venduti nella zona di produzione o **acquistati direttamente dal produttore**, senza intermediari. Si sono così sviluppate nuove modalità di acquisto, come quella dei **gruppi di acquisto solidali (GAS)**, autorganizzati dai consumatori, e quella dei **mercati contadini**, che permettono un rapporto diretto tra produttore e consumatore, evitando tempi lunghi di conservazione degli alimenti che rischiano di impoverirne le proprietà organolettiche.

▼ **La raccolta dei pomodori** in una piccola azienda agricola biologica. (Kosamtu/1Stock)



▼ **Il settore dei prodotti biologici** all'interno di un supermercato.



I prodotti tipici del territorio

La cucina è strettamente legata alla cultura e alla storia di un territorio, e rappresenta un'importante risorsa in grado di attivare vari settori produttivi.

La città è il luogo per eccellenza dello scambio commerciale, ma anche – secondo un modello esclusivamente italiano – il capoluogo di un territorio, grande o piccolo, che a essa fa riferimento sul piano amministrativo, produttivo e culturale. Dunque, la città è un perno decisivo del modello di interpretazione che stiamo proponendo: essa rappresenta il territorio, appropriandosi – in modo più o meno diretto, talora violento – dei suoi beni e della sua cultura (anche gastronomica) per metterla in gioco, esportarla, diffonderla. Perciò in Italia il patrimonio gastronomico viene normalmente individuato e riconosciuto attraverso il richiamo di identità cittadine, e ciò non solo nel caso di ricette o preparazioni elaborate in ambito urbano, nelle botteghe artigianali o, più tardi, negli stabilimenti industriali (la mostarda di Cremona, gli spaghetti di Napoli), ma anche quando si tratta di risorse provenienti dalla campagna, dai monti, dal mare: parlare del radicchio di Treviso e dell'olio di Bitonto, del rombo di Ravenna e del pesce spada di Messina, del pecorino «romano» e delle noci di Sorrento è dare risalto al centro di mercato più che all'area di produzione. Non per nulla i prodotti «tipici» di maggior successo nella storia della cucina italiana sono stati quelli a maggiore vocazione industriale (si pensi alla pasta, al parmigiano, alla salsa di pomodoro). Cioè quelli più adatti a circolare. Esportare il territorio ci pare una formula forse provocatoria, ma sicuramente corretta per comprendere la storia della cucina italiana attraverso i secoli. [...]

Le articolazioni interne di questo modello costituito dal centro urbano, dalla campagna limitrofa e da una più ampia territorialità, politica e culturale, possono solo rendere più complesso l'inventario di piatti e prodotti, non alterarlo: la «tenuta» rurale funge da avamposto della dimora di città e agli occhi dei contadini rappresenta lo stile di vita gentilizio, «urbano». Oltre a sollecitare una migliore conoscenza dei prodotti della caccia e della pesca, essa è l'occasione per pianificare risorse e conserve, per fare esperienze zootecniche e orticole.

Alberto Capatti, Massimo Montanari, *La cucina italiana*, Laterza, Bari-Roma 2020



▲ Il radicchio rosso tardivo di Treviso, prodotto a Indicazione Geografica Protetta (IGP).

➤ Le aree di produzione del Prosecco: le colline di Conegliano Veneto e di Valdobbiadene.





▲ Il broccolo, il cavolfiore e il daikon, tre superfood, insieme con altre verdure nel banco di un mercato. (PhaiApirom/Shutterstock)



▲ Le bacche di Goji sono i frutti di un arbusto che cresce spontaneo in Tibet, Mongolia e Cina. (Krasula/Shutterstock)

I SUPERFOOD L'idea di Ippocrate che il cibo possa avere proprietà benefiche per la salute ha focalizzato l'interesse anche sui cosiddetti "superfood", alimenti ritenuti in grado di conservare o migliorare lo stato di benessere e di evitare l'insorgenza di alcune malattie. Sulla loro reale efficacia si è aperto un dibattito tra gli scienziati da cui non sono scaturite conferme ufficiali e neppure specifiche definizioni.

Sono molti i superfood a cui vengono attribuite proprietà antiossidanti e in grado di rafforzare il sistema immunitario grazie al loro elevato contenuto di vitamine, minerali e nutrienti essenziali. Tra essi troviamo verdure come il **broccolo**, il **cavolfiore**, il **daikon** (una radice bianca simile una grossa carota) e la **rapa rossa**; spezie come lo **zenzero** e la **curcuma**; bevande come l'**acqua di cocco** e il **tè verde**; frutti come il **mirtillo**, l'**avocado**, la **papaia**, il **melograno** e frutta secca come la **noce**. E ancora: i semi di **chia**, di **girasole**, di **canapa** e di **cacao**; le bacche di **goji** e di **acai**; funghi come lo **shitaki** e alghe come la **spirulina**, la **kombu** e la **wakame**.

LA NUOVA FRONTIERA DEI NOVEL FOOD Nel 2013, la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) ha indicato gli **insetti** come cibo del futuro, in grado di aiutare a risolvere il problema della fame nel mondo. Si tratta di una fonte alimentare già usata tradizionalmente in alcuni Paesi dell'Asia, dell'Africa, dell'America latina e dell'Oceania, ma nei Paesi occidentali sono in genere considerati con diffidenza e disgusto. Gli insetti fanno parte dei cosiddetti "novel food", che sono stati disciplinati dal Parlamento europeo con un regolamento, entrato in vigore il primo gennaio 2018, in cui si stabilisce che il loro consumo – nei Paesi della UE – richiede una specifica autorizzazione.

Tra gli insetti considerati edibili vi sono cavallette, ragni, grilli, cicale, scorpioni, larve, formiche, termiti, bruchi e vermi, tutti ritenuti in grado di **integrare il fabbisogno nutritivo di proteine** e quindi di sostituire o affiancare il consumo di



▼ **Un cuoco** prepara piatti a base di insetti. (Nathan Klima/ Boston Glob)



▲ **Insetti come fonte di proteine:** questo manifesto promuove un'alimentazione a base di insetti. (Entopian)

carne, la cui produzione, drasticamente aumentata, incide sulle emissioni di gas serra e quindi sull'equilibrio ambientale del pianeta.

Anche se nei confronti dell'**entomofagia** – il regime dietetico basato sull'alimentazione di insetti – vi è una comprensibile diffidenza, alcuni cuochi famosi si sono cimentati nella preparazione di piatti che hanno come ingredienti degli insetti, nella prospettiva che anche questo cibo possa arrivare presto su molte tavole.

IL CIBO SPAZZATURA Negli Stati Uniti è chiamato *junk food*, espressione utilizzata per la prima volta nel 1951 per indicare un cibo ritenuto **nocivo per la salute** a causa del suo elevato contenuto di grassi, sale e zuccheri raffinati, e del suo scarso valore nutrizionale. In questa categoria rientrano alimenti come bibite zuccherate, merendine e snack industriali, patatine fritte, hamburger e hot dog, che dal dopoguerra in poi hanno conosciuto un **consumo in costante crescita**, soprattutto tra gli **strati più poveri della popolazione**, non a caso colpiti da **obesità e diabete** proprio a causa di questi cibi.

Molti governi hanno messo in atto strategie tese a disincentivare la vendita di cibo spazzatura, come l'imposizione di tasse più alte e il divieto di distribuzione nelle scuole, ma il loro basso prezzo unito all'aggiunta di sostanze appetizzanti rende difficile impedire che vengano consumati abitualmente e in grandi quantità.



► **Hamburger e bibita gassata** sono il pasto di un bambino in un fast food americano negli anni Cinquanta. (Shorpy)

Le bevande

L'ACQUA FRIZZANTE Anche se è nel Novecento che aumentò vertiginosamente il consumo di **bevande gassate**, la loro storia risale al Settecento. A metà di quel secolo, il francese Gabriel François Venel e gli inglesi William Brownrigg e Henry Cavendish fecero i primi esperimenti per produrre acqua frizzante. L'idea venne perfezionata nel 1767 dall'inglese **Joseph Priestley**, che mise a punto un sistema per aggiungere anidride carbonica all'acqua.

Il tedesco **Jhoann Jacob Scheweppe**, intuì le potenzialità commerciali, nel 1783 brevettò un macchinario industriale per creare acqua gassata e fondò la Scheweppe per la produzione di *soda water* in bottiglia.

LE BIBITE GASSATE In seguito, l'anidride carbonica venne aggiunta a sciroppi venduti come rimedi naturali per diverse malattie. È il caso della **Coca-Cola**, inventata ad Atlanta dal farmacista statunitense **John Stith Pemberton**, che nel 1886 riprese la ricetta del noto Vin Mariani, una bevanda a base di vino e foglie di coca per la cura del mal di testa, introducendovi alcune innovazioni: eliminò la parte alcolica e la sostituì con un estratto ricavato dalle noci di cola, fonte di caffeina. Nel 1887, **Frank Robinson** scelse il famoso logo della nuova bevanda, che prese il nome di "Coca-Cola" dalla combinazione dei suoi ingredienti. I caratteri inconfondibili impressi sulla bottiglia dalla forma arrotondata divennero il marchio distintivo di questa bibita, la cui precisa ricetta è ancora oggi segreta.

Nel 1893, il farmacista americano Caleb Davis Bradham creò la **Pepsi-Cola**, mentre nel 1932 l'italiano Ezio Granelli mise in commercio l'**Aranciata San Pellegrino**, nata dalla fusione tra acqua S. Pellegrino, succo di arancia e zucchero. Nel 1940, il tedesco Max Keith realizzò la **Fanta**, ottenuta da siero di latte e fibra di mela. Nel 1955, la Società Napoletana Imbottigliamento Bevande Gassate ne acquistò il marchio e sostituì gli ingredienti con il succo di arancia.

▼ **Lo stabilimento della San Pellegrino** a San Pellegrino Terme, in Val Brembana, negli anni Trenta.



▲ **La pubblicità della Coca-Cola** su un vassoio del 1901.





▲ Lattina di Fanta in una pubblicità giapponese degli anni Settanta.



▲ Manifesto pubblicitario dell'Orangina, bibita a base di arancia, disegnato dal grafico francese Villemot negli anni Settanta.

Le bevande gassate (o *soft drink*) hanno conosciuto un vero e proprio boom soprattutto a partire dagli anni Sessanta, da quando, cioè, sono state **commercializzate in lattine** di alluminio. Negli ultimi anni, però, si è verificato un calo nelle vendite di bibite troppo zuccherate e gassate, a vantaggio di quelle con maggiore valore nutrizionale o con specificità funzionali, come le **bevande energetiche**, contenenti sostanze stimolanti, e gli **sport drink**, destinati alla reidratazione degli sportivi.

GLI ALCOLICI TRA ABUSO E PROIBIZIONE Il consumo di distillati e di bevande alcoliche ebbe una forte crescita nel Novecento, per cui molti Paesi dovettero fare i conti con gli effetti sociali dell'**alcolismo**, responsabile di comportamenti aggressivi e criminali, oltre che di scarsa efficienza lavorativa.

In un report del Congresso degli Stati Uniti del 1914 si legge che il consumo di alcolici era responsabile «del 25% della miseria, del 37% del depauperamento, del 45,8% della nascita di bambini deformi, del 25% delle malattie mentali, del 19,5% dei divorzi e del 50% dei crimini commessi nel nostro Paese».

Per contrastare l'ubriachezza, nel 1893 venne creata l'**Anti-saloon League** (Lega contro i saloon, locali per la miscita di alcolici), a cui aderirono personalità influenti come il petroliere **John D. Rockefeller** e l'industriale **Henry Ford**. Sulla spinta di questa e di altre associazioni di ispirazione religiosa, venne emanato il **XVIII emendamento** della Costituzione degli Stati Uniti, entrato in vigore nel gennaio del 1920, con cui si vietò la fabbricazione, la vendita, il trasporto e l'importazione dei prodotti alcolici: iniziò così il **Proibizionismo**, rimasto in vigore fino al 1933. In questo periodo esplose il **contrabbando** di alcolici, gestito da gangster come il famoso **Al Capone**, che si arricchì grazie ai proventi di questo redditizio traffico. Finita la proibizione, la vendita di alcolici riprese, favorita anche dal crescente consumo dei **cocktail**.



➤ Il **proibizionismo**: un commissario di polizia versa il vino appena requisito nel tombino, a New York, nel 1926. (Ullstein Bild/Getty Images)

I cocktail: una storia che viene da lontano

Perché il cocktail si chiama così? E perché il Proibizionismo ne ha di fatto incrementato il consumo? A queste domande si cerca di fornire una risposta nel seguente brano.

Il cocktail, secondo il dizionario della lingua italiana, è una miscela di bevande a base alcolica. Già il nome suona decisamente buffo e le numerose congetture sulla sua origine ancora di più: chissà se i comandanti delle navi inglesi mescolavano veramente le loro bevande anglo-tropicali con una variopinta piuma di coda di gallo (*cock-tail*), o se i primi cocktail sono stati serviti a New Orleans proprio dentro un recipiente usato per contenere le uova (*coquetier* in francese).

Ci teniamo il mistero, uno dei tanti che non è così importante risolvere, e registriamo comunque che i cocktail, come li conosciamo e beviamo, sono un'invenzione in larga misura anglosassone, per non dire decisamente americana. Il termine appare per la prima volta in una pubblicazione degli inizi dell'Ottocento per designare una miscela di alcol, acqua, zucchero e soprattutto amari; nel 1862 Jerry Thomas in *How to mix drinks, or The Bon Vivants' Companion* ne propone alcune ricette, mentre il primo cocktail party della storia del mondo sarebbe stato organizzato a Saint Louis, Missouri, nel 1917. [...]

È certo che l'uso di miscelare alcolici e soprattutto superalcolici con altri ingredienti, dolcificanti, succhi o aromi, riceve una sollecitazione insperata dal Proibizionismo [quando] si assiste a un'incredibile esplosione collettiva di creatività che spinge frotte di rispettabili americani a escogitare di tutto per poter continuare a bere in barba ai divieti: punti di consumo clandestini (*speakeasies*), terrificanti miscele casalinghe, distillazioni fai-da-te, contrabbando di rum dal Centro America, turismo alcolico in Messico o a Cuba. Miscelare gli alcolici con altri ingredienti, che con la loro innocenza nascondono in qualche modo l'illegalità dei componenti di base, diventa una pratica comune.

Ci penserà Franklin Delano Roosevelt* a ripristinare una più saggia linea di condotta, abolendo il 18° emendamento nel 1933. Per l'esattezza il 5 dicembre. Da allora la popolarità dei cocktail non è più stata messa in discussione. Legittimata e incoraggiata dai mezzi di informazione, dal cinema, dalla letteratura, dalla pubblicità e ovviamente dalle multinazionali del "beverage". Con alcuni periodi di stallo negli anni Sessanta e Settanta, ma con una netta ripresa a fine secolo. Un successo che, complice la diffusione planetaria dell'happy hour, continua ancora oggi.

Tom Collins, *I dieci cocktail che sconvolsero il mondo*, La linea, Bologna 2012

* Franklin Delano Roosevelt è stato il trentaduesimo presidente degli Stati Uniti d'America, in carica dal 1933 al 1945.



▲ Pubblicità dei cocktail McWilliam's su una rivista del 1960.

◀ Un cocktail party in un'opera di Frank Hill degli anni Settanta. (Collezione privata)

Proposte di lavoro

1. Preparare un opuscolo sui piatti tipici della regione

Con una ricerca in Internet, selezionate 5 piatti tipici della vostra regione.

Dividetevi poi in 5 gruppi, ciascuno dei quali sceglie uno dei piatti individuati e, sempre con l'aiuto di Internet, scrive una relazione in cui riporta:

- il luogo di origine;
- gli ingredienti;
- la preparazione.

La relazione va corredata con una o più fotografie del piatto prescelto. Raccogliete quindi i materiali di ciascun gruppo e realizzate un opuscolo informativo.

2. Fare un sondaggio sui cibi spazzatura e organizzare una discussione in classe

Preparate un'inchiesta per conoscere i consumi di *junk food* tra i componenti della vostra classe. Dividetevi in 3 gruppi, ognuno dei quali svolge le seguenti operazioni.

- Il **primo gruppo** prepara un questionario da sottoporre ai compagni di classe da cui devono emergere le seguenti informazioni:
 - i tipi di cibo spazzatura consumati;
 - la frequenza con cui vengono consumati;
 - le ragioni per cui si consumano;
 - la consapevolezza sulle caratteristiche nutritive dei cibi spazzatura consumati.
- Il **secondo gruppo** esegue le interviste: sottopone il questionario a ciascun alunno della classe annotando le risposte.
- Il **terzo gruppo** utilizza le risposte raccolte per elaborare una relazione di sintesi sui risultati del sondaggio.

Si aprirà quindi una discussione in classe sui dati emersi dalle interviste.

3. Fare una ricerca e realizzare una semplice ricetta

Questa foto raffigura il Pad thai, un piatto tipico della cucina thailandese.

Servendoti di Internet cerca la ricetta di un piatto tipico per ciascuno dei seguenti Paesi: Cina, Giappone, Thailandia, India, Marocco, Etiopia, Messico, Brasile.

Raccogli tutte le ricette in un opuscolo illustrandole con le relative immagini.

Prova poi a realizzare una delle ricette selezionate e documentala con una foto.



4. Fare una ricerca sui superfood

Servendoti di Internet, fai una ricerca sui superfood e scegline 5. Quindi prepara per ciascuno una scheda informativa, indicandone le caratteristiche, l'utilizzo in cucina e le proprietà salutari che gli vengono attribuite.

2

In cucina

L'evoluzione dell'ambiente-cucina

LA CUCINA RAZIONALE Nel corso del Novecento, l'ambiente-cucina subì sostanziali trasformazioni dovute a vari fattori: l'avvento della **società di massa**, con la conseguente **crescita dei consumi**, le **innovazioni tecnologiche** che riducevano i tempi di preparazione dei cibi e introducevano **nuove attrezzature**, l'arrivo nelle case della **corrente elettrica** e del **gas**, il **cambiamento delle abitudini alimentari** e l'aumento dell'**occupazione femminile extradomestica**.

Già all'inizio di quel secolo, la cucina cominciò a non essere più un semplice assemblaggio di mobili separati. A dare il via al nuovo approccio fu l'economista americana **Christine Frederick**, che progettò la cucina seguendo i principi del **taylorismo**, cioè l'organizzazione scientifica del lavoro teorizzata da Frederick Taylor. La cucina venne progettata **in modo razionale** attraverso una puntuale analisi dei movimenti, dei percorsi e dei tempi necessari alle varie operazioni di preparazione dei cibi; la distribuzione dei vari elementi venne pensata in modo da evitare lo spreco di tempo e di energie. Ne risultò un'idea di **spazio in cui tutto era previsto**: ogni oggetto aveva una precisa collocazione e la disposizione dei mobili era regolata dalle loro **funzioni**.



➤ **Anni Trenta**: madre e figlia cucinano insieme. (Armstrong Roberts/ClassicStock/Getty Images)

LA NASCITA DELLE CUCINE COMPONIBILI La Frederick ebbe una **visione funzionalista** ispirata ai **principi di utilità**, propri della produzione industriale, ma anche alla volontà di **alleviare la fatica delle donne**, le più gravate dal lavoro domestico.

Su questi presupposti l'architetta austriaca **Margarete Schütte-Lihotzky** progettò nel 1926 la **cucina di Francoforte**, diventata l'**archetipo delle attuali cucine componibili**. Prevedeva una **distribuzione a U degli elementi**, in modo da permettere la massima libertà e praticità dei movimenti in uno spazio ristretto, pensato per il lavoro di una sola persona. Si trattò di una soluzione rivoluzionaria, corrispondente alla necessità di progettare **cucine tutte uguali** e di dimensioni ridotte, destinate ad **appartamenti di piccola metratura** inseriti nei caseggiati di edilizia popolare. Questo modulo venne riprodotto in più di 10.000 esemplari preinstallati nelle abitazioni dei quartieri nuovi, e comprendeva **mobili quadrati e componibili**, che diventarono all'epoca lo standard dell'arredo delle cucine realizzate dall'industria mobiliara in espansione.

La cucina di Francoforte



◀ **Un esempio di cucina di Francoforte** progettata da Margarete Schütte-Lihotzky, dalla caratteristica forma a U, composta da mobili in legno dipinto di blu e ante vetrate.

1. Asse da stiro a scomparsa.
2. Superficie da lavoro.
3. Lampada saliscendi ad altezza regolabile.
4. Lavello.
5. Scolapiatti pensile.
6. Mobili per contenere stoviglie, pentole e padelle.
7. Contenitori in alluminio per gli alimenti di consumo più frequente (riso, cereali...).
8. Fornello metallico a gas e forno.

L'ARRIVO DEGLI ELETTRODOMESTICI Con l'introduzione dei primi **motori elettrici a induzione**, messi a punto dal fisico e ingegnere **Nikola Tesla**, si aprì la strada agli elettrodomestici, il cui lancio industriale decollò nel secondo dopoguerra. **Lavatrici e lavastoviglie** svolgevano lavori che prima richiedevano molto tempo e fatica, mentre **frigoriferi** e **freezer** entrarono in tutte le cucine, permettendo una prolungata conservazione degli alimenti.

A facilitare le operazioni di preparazione dei cibi contribuirono anche i **piccoli elettrodomestici**, come per esempio bollitori, frullatori, tostapane, spremiagrumi e macchine impastatrici, che divennero componenti essenziali della dotazione delle cucine moderne.

LA CUCINA MULTIFUNZIONALE L'idea di una cucina che, oltre alle operazioni di preparazione dei cibi, ospiti anche uno spazio-pranzo e relax portò alla realizzazione dell'**angolo cottura**, più o meno ampio e aperto sul soggiorno-sala da pranzo. Questa soluzione permetteva a chi era ai fornelli di non essere isolato e di comunicare con gli altri membri della famiglia.

Questa tipologia si trasformò nella **cucina-ambiente** degli anni Ottanta, un grande vano *open space* che accoglieva i momenti di convivialità di tutta la famiglia, tornando a inglobare il tavolo da pranzo. Nasceva in questo periodo anche la **cucina con isola** o con **penisola**, che aveva al centro dell'ambiente un mobile separato o la prolunga di uno dei mobili a parete. Si trattava di soluzioni che ampliavano le superfici di lavoro, permettendo a più persone di muoversi contemporaneamente intorno a esse e di svolgere insieme varie operazioni di cucina, nell'ottica di una sempre **maggiore collaborazione** tra i familiari nello svolgimento dei **lavori domestici**.

► **La prima lavastoviglie a 14 posti** messa sul mercato dalla Smeg nel 1970.





▲ **Modello di cucina automatizzata**, ancora in fase di studio, realizzata per l'esposizione americana a Mosca del 1959. (Washington, Library of Congress)



▲ **Sistema di controllo remoto** della casa da tablet. (Artur Marciniac/Alamy)

LA CUCINA DOMOTICA Anche se già nel 1966 un ingegnere della Westinghouse Corporation aveva creato il primo sistema di automazione applicato agli ambienti domestici, è con lo sviluppo dell'elettronica che si afferma la **domotica**, la tecnologia che applica i **dispositivi informatici** all'abitazione, per trasformarla in *smart home*, cioè nella “**casa intelligente**”.

Per mezzo della domotica, la cucina diventa un luogo interattivo, in cui tutte le apparecchiature elettriche sono attivate e controllate a distanza grazie a una **connessione a Internet**. L'obiettivo è l'aumento della sicurezza domestica, il miglioramento della manutenzione e la possibilità di accendere o spegnere da remoto le strumentazioni volute. Per esempio, si può mettere in funzione un forno o una lavastoviglie prima di tornare a casa dal lavoro.

Cuochi e ricettari

DALL'“ARTUSI” AL CUCCHIAIO D'ARGENTO Il Novecento gastronomico si aprì all'insegna del ricettario di **Pellegrino Artusi** *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, pubblicato nel 1891, poi tradotto in molte lingue e destinato a un'enorme fortuna: nel 1931 arrivò già a 32 edizioni, diventando uno dei libri più letti dagli Italiani. Frutto dei viaggi fatti da Artusi nella penisola, le ricette avevano prevalentemente carattere casalingo e valorizzavano le tradizioni culinarie di tutte le regioni. Erano accompagnate da aneddoti e considerazioni sulla storia delle preparazioni, sugli stili di vita, sulla qualità degli ingredienti e sulle possibili varianti di un piatto, sempre con un approccio didattico mirato alla loro facile comprensione.

La scienza in cucina non era un **manuale** destinato ai cuochi, ma alla **gente comune** che voleva cucinare bene per mangiare bene. E per questo, scriveva l'Artusi, «basta la passione». Anche grazie a questa opera, i ricettari divennero accessibili a larghi strati della popolazione e, al tempo stesso, uno strumento con cui le masse potevano diversificare i piatti, ponendo attenzione al loro valore nutrizionale.

Nel 1927 venne pubblicato *Il talismano della felicità* di **Ada Boni**, un ricettario di grande successo espressamente rivolto alle «dame di fine eleganza e di impeccabile buon gusto» della borghesia e dell'aristocrazia italiana, già sposate o prossime al matrimonio.

Finita la Seconda guerra mondiale, quella dei ricettari diventò una **moda**, favorita dal crescente benessere economico. Nel 1950 venne pubblicato *Il Cucchiaino d'Argento*, un famoso libro di cucina, oggi alla nona edizione, che raccoglieva più di 2.000 ricette provenienti da tutte le regioni italiane.

Il ricettario che ha unito l'Italia

Nella sua introduzione del 1970 al ricettario di Pellegrino Artusi, lo studioso di antropologia e gastronomia Piero Camporesi mise in evidenza come quest'opera avesse contribuito a unire un'Italia ancora culturalmente disgregata, attraverso la formazione di un sapere culinario comune.

La Scienza in cucina, oltre ad essere quel delizioso ricettario che tutti, almeno di nome, conoscono, punto fermo della tradizione culinaria italiana, e perfetto manuale di alimentazione saporita e, insieme, equilibrata, svolse anche, in modo discreto, sotterraneo, impalpabile, il civilissimo compito di unire e amalgamare, in cucina prima e poi, a livello d'inconscio collettivo, nelle pieghe insondate della coscienza popolare, l'eterogenea accozzaglia delle genti che formalmente si dichiaravano italiane. In quei tempi in cui i *mass media* erano ben lontani dal fare sentire la loro irresistibile azione (solo D'Annunzio stava mettendo in pratica le tecniche della manipolazione delle masse), l'arguto libretto toscano-romagnolo [...] s'insinuò bonario e sornione in moltissime case di tutte le regioni del paese. Mai occulta persuasione fu più semplice e umana, mai il prodotto in vendita conobbe un livello tanto elevato di buon gusto, cultura, civile divulgazione. Le varie cucine regionali italiane vi trovarono un accorto dosaggio e quindi un rilancio su scala nazionale: fu estratto da esse non diciamo il meglio, ma quanto poteva essere confezionato per il gusto comune senza eccessive ripugnanze campanilistiche, quanto poteva arrivare alla tavola dell'italiano medio, tenuto presente il potere d'acquisto della famiglia medio-borghese. Dapprima esiguo, poi gradualmente ascendente, il successo editoriale divenne in seguito travolgente; le edizioni si susseguirono vertiginose in progressione geometrica. E così un numero considerevole di italiani si trovarono uniti a tavola, mangiando gli stessi piatti e gustando le stesse vivande. Indubbiamente la diffusione fu soprattutto alacre fra la borghesia, anzi il manuale fu soprattutto borghese e il successo, si potrebbe dire, classista: certamente i contadini veneti continuarono a mangiare la polenta di sempre e i braccianti del Sud le olive, le fave e i pomodori senza accorgersi che sulle tavole degli altri italiani le cose stavano cambiando. Ma poi la fetta della torta venne spartita fra un numero sempre più grande di italiani a mano a mano che il potere d'acquisto aumentava [...].

Piero Camporesi, *Introduzione*,
in Pellegrino Artusi, *La scienza in cucina e
l'arte di mangiar bene*, Einaudi, Torino 1970

► **La copertina** di una vecchia edizione del celebre ricettario di Pellegrino Artusi.





▲ **Il marchio Bib Gourmand** (dal nome di Bibendum, l'omino icona della Michelin) fece la sua comparsa nella guida gastronomica nel 1997 per segnalare quei ristoranti che offrono buoni pasti a prezzi contenuti.



◀ **Gualtiero Marchesi** con alcuni allievi e, accanto, il suo famoso risotto allo zafferano con foglia d'oro.

LE STELLE MICHELIN Nel 1900, il fabbricante di pneumatici francese **André Michelin**, per incentivare i viaggi in auto, decise di offrire ai suoi clienti un libricino rosso in cui venivano valutati diversi ristoranti. Si trattava di una **guida gastronomica** che ebbe un immediato successo, tanto da venire ampliata e ristampata. Nel 1920 ne uscì una nuova, che raccoglieva le opinioni sui ristoranti fornite da ispettori anonimi e dai clienti.

In una successiva ristampa del 1931, venne introdotta una **classificazione in stelle** (da una a tre), per valutare la cucina dei locali censiti. Attualmente le stelle sono attribuite con la seguente gerarchia:

- **una stella**, cucina molto buona nella sua categoria;
- **due stelle**, cucina eccellente, merita una deviazione;
- **tre stelle**, cucina eccezionale, merita il viaggio.

Le stelle Michelin diventarono molto ambite da cuochi e ristoratori, poiché ne promuovevano il prestigio e l'afflusso di clienti. La **prima edizione italiana** della guida Michelin, che copriva tutto il territorio nazionale, apparve nel 1957.

GRANDI CUOCHI ITALIANI Il primo cuoco italiano a ricevere le prestigiose **tre stelle** Michelin, nel 1986, fu il milanese **Gualtiero Marchesi**, personaggio di spicco nel panorama gastronomico italiano, tanto da aver ricevuto sia l'onorificenza di cavaliere sia quella di commendatore per la sua opera di valorizzazione della cucina italiana, ma anche per la sua capacità di integrare altre culture culinarie nell'ottica di una "cucina globale". Interessato alla centralità del prodotto e alla **separazione dei sapori**, Marchesi era particolarmente attento anche all'**aspetto estetico** dei suoi piatti.

Prima di lui, un altro cuoco si affermò a livello internazionale: il piemontese **Nino Bergese**, che aprì a Genova il ristorante **La Santa** e guidò le cucine del **San Domenico** di Imola, considerati entrambi tra i migliori ristoranti d'Italia nel secondo dopoguerra. Famoso il suo "raviolone" al tartufo, che offrì in dono ai Savoia (quando erano regnanti) e che gli valse il titolo di cavaliere d'Italia.

Negli anni Novanta, ha raggiunto notevole fama il cuoco umbro **Gianfranco Vissani**, che ha costruito la sua reputazione presso alberghi e ristoranti di diverse città turistiche, come Venezia, Firenze, Napoli e Cortina d'Ampezzo. Ha ricevuto due stelle Michelin nel 1999 e nel 2012 la guida del **Gambero Rosso*** ha riconosciuto al suo ristorante di Terni tre forchette, la valutazione massima. Ad ampliare

* La guida *Ristoranti d'Italia* del Gambero Rosso recensisce dal 1990 i ristoranti italiani con un sistema che assegna da 1 a 3 forchette.

la sua notorietà sono stati i libri pubblicati, le numerose presenze televisive e le rubriche sui giornali.

Più di recente si sono affermati, tra gli altri, il toscano **Enrico Bartolini**, definito il “cuoco delle stelle” per le otto ottenute, e il marchigiano **Moreno Cedroni**, che ne ha ricevute due.

BOTTURA E IL SUO IMPEGNO SOCIALE Tre stelle Michelin e tre forchette del Gambero Rosso sono state attribuite al modenese **Massimo Bottura**: nel 2016 e nel 2018, la sua **Osteria Francescana** di Modena è risultata il primo ristorante al mondo nella classifica della rivista *The World's 50 best restaurant*. Allievo dello chef francese **Alain Ducasse** (► p. 20), Bottura ha rielaborato la classica cucina emiliana con tecniche all'avanguardia: cotture sottovuoto a bassa temperatura, spume, destrutturazioni e testurizzazioni che manipolano la materia prima. Convinto che la cucina sia una “cosa mentale”, ritiene che ogni piatto debba nascere da un'idea e soddisfare la mente e la vista, anche richiamandosi a opere d'arte.

In occasione dell'Esposizione universale di Milano dedicata all'alimentazione, Expo 2015, in collaborazione con il regista Davide Rampello e la Caritas, ha organizzato il **Refettorio Ambrosiano**, frutto della trasformazione di un vecchio teatro in luogo ospitale dove offrire pasti ai bisognosi, recuperando le eccedenze alimentari allo scopo di non sprecare i cibi.

Il croccantino di foie gras

Con ironia e vocazione alla creatività, Massimo Bottura dà al suo foie gras la forma di un noto gelato con lo stecco.

Ingredienti per 2 persone

400 g di fegato grasso d'anatra

10 g di chiodi di garofano

30 g di mandorle di Noto dolci e amare

30 g di nocciole

50 g di zucchero

9 cl di calvados [distillato di mele o di pere] 30 anni di invecchiamento

2 cl di acqua

1 stecca di cannella

12 baccelli di vaniglia

la scorza di mezzo arancio

aceto balsamico tradizionale di Modena extra vecchio

fleur de sel [fior di sale]

Procedimento

Pulire il fegato separando delicatamente i lobi ed eliminando il connettivo delle vene più grosse senza rovinare la carne. Lasciare marinare con il calvados e le spezie per 6 ore. Sgocciolare e togliere dalla marinatura. Disporlo in una terrina, inserirla poi in un sacchetto sottovuoto e cuocere nel Roner* per circa 35 minuti a 55 °C.

Togliere dal Roner e raffreddare in abbattitore fino a 2 gradi e lasciarla poi riposare per almeno due giorni in frigorifero.

Portare a ebollizione l'acqua con lo zucchero, la vaniglia e la scorza d'arancia. Immergere le mandorle e le nocciole nello sciroppo, scolarle, adagiarle su un silpat, spolverarle con il fleur de sel. Passarle in forno fino alla giusta cristallizzazione (200 °C per qualche minuto).

Aiutandosi con la lama calda di un coltello, preparare, intagliando la terrina, due parallelepipedi di circa 8 centimetri di lunghezza e 4 di larghezza per 1,5 di altezza.

A pressione ricoprire le sei facce del fegato con le mandorle dolci/salate dopo aver inserito l'aceto all'interno della terrina aiutandosi con uno stecco da spiedino. Per ultimo inserire sul lato opposto lo stecco del gelato.

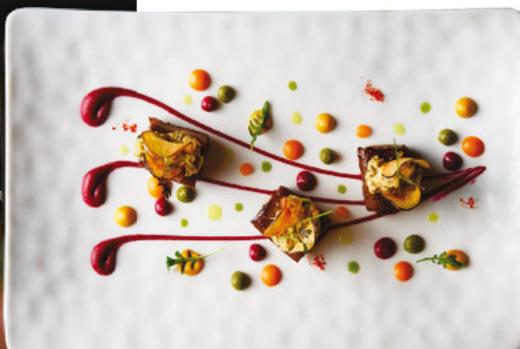
in <https://thetastyways.com/ricette-gourmet/massimo-bottura-3-ricette-la-storia-dellosteria-francescana/>

* Il Roner è strumento professionale utilizzato per la cottura a bassa temperatura dei cibi contenuti in speciali sacchetti sottovuoto.





▲ **Paul Bocuse** nella cucina del suo ristorante a Collonges-au-Mont-d'Or, vicino a Lione, nel 2015. (Jeff Pachoud/AFP/Getty Images)



▲ **Un piatto dello chef Joel Robuchon** proposto al ristorante L'Atelier di Miami.

LA NOUVELLE CUISINE Dopo i trionfi di **August Escoffier**, che dominò la scena gastronomica francese a cavallo tra Ottocento e Novecento, fu **Paul Bocuse** (1926-2018) lo chef francese a conquistare fama in tutto il mondo e a riuscire a mantenere le tre stelle Michelin per 50 anni consecutivi. Insignito della Legion d'onore nel 1975, è stato il più celebre tra i fondatori della *nouvelle cuisine*, il movimento culinario venuto alla ribalta nel 1972 per merito dei critici di gastronomia Henri Gault e Christian Millau, e che contava tra i suoi esponenti: **Michel Guérard**, i fratelli **Troisgros**, **Alain Chapel** e **Roger Vergé**.

Questi i principi a cui si ispirava il movimento: uso di prodotti freschissimi, **brevi tempi di cottura**, utilizzo di nuove tecniche, eliminazione di salse grasse e pesanti a favore di quelle leggere, interesse alla **dietetica** e alla **creatività**. La *nouvelle cuisine* incoraggiava la rivisitazione di piatti tradizionali alla luce di soluzioni sempre nuove, in cui gli ingredienti locali venivano mescolati con prodotti esotici. A caratterizzarla erano anche le **porzioni molto ridotte**, preparate con grande **attenzione all'estetica**.

Liberati dal peso dei codici culinari tradizionali, i cuochi della *nouvelle cuisine* ricercarono forme inedite di innovazione culinaria e la personalizzazione dei loro piatti, che divennero il loro marchio distintivo. Si inaugurava così la **cucina d'autore**, in cui ogni piatto è come un abito griffato non riproducibile: imitarlo sarebbe un plagio sconveniente.

GRANDI CHEF FRANCESI Nel panorama culinario francese non vanno dimenticati altri celebri cuochi, più ancorati alla tradizione dell'alta cucina, ma sempre rivisitata in modo innovativo: **Joël Robuchon**, che ha detenuto il record di 32 stelle Michelin nei suoi tanti ristoranti in Europa, Asia e America; **Jacques Pépin**, promotore della diffusione della cucina francese negli Stati Uniti; **Alain Ducasse**, che nei suoi tanti ristoranti sparsi per il mondo si distingue per la cottura dei cibi a **bassissima temperatura**; **Michel Bras**, chef e pasticcere, famoso per l'invenzione del tortino di cioccolato con il cuore fondente.



▲ **L'azoto liquido** viene usato in cucina per raffreddare molto velocemente i cibi. (Kaband/Shutterstock)

▲ Il cuoco catalano **Ferran Adrià** a Barcellona nel 2003. (Bernat Armangue/AP)

L'AVANGUARDIA CATALANA In Spagna, è la Catalogna a vantare cuochi in grado di dettare legge a livello internazionale con il loro **approccio rivoluzionario**. Il più famoso è **Ferran Adrià**, affermatosi per la sua cucina che unisce innovazioni tecniche, scienza e ispirazione artistica. Nel suo prestigioso ristorante **El Bulli**, sulla Costa Brava, ha rivisitato la tradizione locale alla luce della **cucina molecolare**, disciplina affermata all'inizio degli anni Novanta che trasforma gli alimenti con procedimenti fisici e chimici.

Ecco allora l'uso di **anidride carbonica** per realizzare spume con un sifone, dell'**azoto liquido** per abbattere la temperatura e raggiungere il congelamento dei cibi, di **disidratatori** per eliminare l'acqua, della **cottura sottovuoto** a bassa temperatura, di **maltodestrine** per trasformare in polvere un alimento molto grasso, di **lecitina** come emulsionante, di amido, pectina e gomme naturali (come l'agar agar ricavato da alghe rosse) per addensare e gelificare, dell'**alginato di sodio** o del **clorito di calcio** per la "sferificazione", che dà ai cibi la forma di piccole sfere come quelle del caviale.

Discepolo di Adrià è **Joan Roca**, che con il suo ristorante Celler de Can Roca di Girona è diventato uno dei cuochi più famosi al mondo per i suoi menù con salse di pesce iridescenti, polveri di lavanda disidratate, gelati di pane tostato ecc.

Altrettanto noto è **Miguel Sánchez Romera**, argentino emigrato in Catalogna, neurologo e chef, fautore di una gastronomia creativa basata sull'intelligenza e le emozioni, che mette in pratica nel suo ristorante Esguard di Barcellona e che descrive nei suoi libri (per esempio *Total Cooking* e *La cucina dei sensi*).



► **Dessert** dello chef spagnolo Joan Roca intitolato *Anarchia*.

A lezione da Adrià

Un gruppo di chef italiani segue un corso di cucina di Ferran Adrià e scopre con entusiasmo la magia di quello che si può fare con il sifone.

Correva l'anno 1998. A El Bulli di Roses i fratelli Adrià avevano fissato il loro ultimo corso di cucina. In cinque anni 800 persone, tra cui numerosissimi chef da tutto il mondo, avevano seguito le loro lezioni. [...]

Qualcosa di simile allo sbalordimento colpì tutti di fronte alla zuppa di piselli che cambiava temperatura mentre la mangiavi, o davanti ai ravioli realizzati con la seppia e farciti con un ripieno di cocco liquido. Grant Achatz, che sarebbe passato in quella cucina pochi mesi dopo incontrandovi pure René Redzepi, descrive nel suo libro *Life On the line* quella stessa incredulità: «Cosa diavolo sta succedendo, so cucinare, ma questa è magia».

Mostrò allora, Ferran, l'uso del sifone e fu strabiliante. La minestra in texturas è nella storia: mousse di mais, mousse di cavolfiore, puré di pomodoro, spuma di barbabietola, granita di pesca, gelato di mandorla, gelatina di basilico... Sorride Mauro Uliassi, tra i fortunati del corso, nel ricordare l'overdose di felicità e di energia positiva. A condividere quell'eccitazione c'erano Moreno Cedroni, Agata Parisella, Paolo Teverini, Dario Laurenzi, Caterina Marchetti... che scherzavano – profeticamente – sull'uso di tecniche mai prima immaginate: «Ieri sera mi ha telefonato mia madre per avvertirmi che le lasagne sono in frigo pronte da mettere in forno. Le ho risposto che le frullo e le infilo nel sifone».

Raffaella Prandi, *Ferran Adrià 20 anni dopo la rivoluzione del sifone*, 13 agosto 2018 in <https://www.gamberorosso.it/notizie/articoli-food/ferran-adria-20-anni-dopo-la-rivoluzione-del-sifone/>

CUOCHI IN TV Negli ultimi decenni, a costruire la fama di molti cuochi è la televisione, che propone **programmi di cucina** in vari format: sfide culinarie, confronti tra ristoratori, corsi di cucina, reality show e talent show, come **MasterChef**, creato nel 1990 dall'inglese BBC e dal 2005 diffuso in molti altri Paesi.

Il capostipite dei cuochi televisivi è **Gordon Ramsay**, che ha guadagnato 16 stelle Michelin nei suoi ristoranti e vanta una copiosa partecipazione a programmi di cucina in Inghilterra e negli USA. Famoso personaggio televisivo è stato lo statunitense **Anthony Michael Bourdain**, celebre anche grazie al libro *Kitchen Confidential*, pubblicato nel 2000, in cui svela scandali e retroscena del mondo della cucina. Molto noto è anche **Jamie Oliver**, cuoco britannico, fautore di una cucina salutare e semplice, ma di qualità. Tra gli chef televisivi vi è anche la newyorkese **Rachael Ray**, apprezzata per i suoi corsi di cucina condotti con simpatia e competenza.

La moda del cibo in TV è dilagata anche in Italia, riscuotendo un grande successo di pubblico. Alcuni tra gli chef più seguiti sono **Alessandro Borghese**, **Antonino Cannavacciuolo**, **Carlo Cracco**, **Bruno Barbieri**, **Antonia Klugmann**, **Simone Rugiati** e **Gennaro Esposito**.

► Il cuoco **Gordon Ramsey** negli studi dell'edizione statunitense di **MasterChef**, show televisivo diffuso in 52 Paesi.



Proposte di lavoro

1. Realizzare una presentazione sui principali cuochi italiani dal Novecento a oggi

Scegliete in classe 4 dei cuochi italiani citati nel testo e dividetevi in 4 gruppi. Ciascun gruppo raccoglie con una ricerca in Internet le seguenti informazioni su uno di essi:

- i ristoranti in cui ha lavorato;
- le caratteristiche della sua cucina;
- le specialità più famose;
- i premi e i riconoscimenti ottenuti.

Ogni gruppo realizza una presentazione in Power Point relativa al cuoco prescelto, in cui presenta le informazioni trovate arricchendole con immagini.

Unite quindi le presentazioni e date un titolo unico all'elaborato finale.

2. Fare una discussione in classe

Dividetevi in due gruppi:

- il **primo gruppo** si documenta sulla *nouvelle cuisine*;
- il **secondo gruppo** invece sulla cucina molecolare.

Dopo averne approfondito le peculiarità, cercate di farvi un'opinione sugli aspetti più criticabili di ciascuna cucina. Quindi presentate in classe i due orientamenti culinari e discutetene insieme.

3. Fare una ricerca e realizzare un opuscolo informativo



(Angelo Dal Bo/Food for Soul)

Questa è la foto del Refettorio Gastromotiva, aperto nel 2016 a Rio de Janeiro, in occasione dei Giochi Olimpici, dall'associazione no-profit *Food for Soul*, fondata nel 2016 da Massimo Bottura e Lara Gilmore. Questa esperienza, nata in precedenza con il Refettorio Ambrosiano a Milano, viene replicata in varie città d'Italia e del mondo.

Fate una ricerca su questa associazione, sulla sua missione e sui refettori che ha aperto; quindi raccogliete le informazioni in un opuscolo illustrato con le relative immagini.

3

In tavola

La ristorazione

TANTI LUOGHI IN CUI MANGIARE A partire dal secondo dopoguerra, il **mutamento degli stili di vita** ha coinvolto anche il settore della ristorazione pubblica, che si è diversificato in un'ampia serie di offerte in grado di rispondere alle esigenze di una clientela molto eterogenea.

Attualmente, in Italia, oltre ai **ristoranti**, vi sono le **trattorie**, le **osterie** e le **pizzerie**, le **catene di fast food**, le **paninoteche**, le **piadinerie**, i **bar** e le **enoteche** con **tavola calda** per pasti veloci (per esempio per chi è in pausa dal lavoro), gli **autogrill** per chi è in viaggio lungo le autostrade, le **mense aziendali**, le mense **studentesche** e anche quelle per i **bisognosi**. A questi luoghi di ristorazione si aggiungono, per i vacanzieri, i ristoranti dei **bagni sulle spiagge**, i **rifugi di montagna** e gli **agriturismi**, che hanno qualificato i loro menù con i cibi tipici del territorio.

Alle diverse tipologie di locali, corrisponde l'accentuata divaricazione tra una ristorazione di lusso di altissimo livello e una più popolare e massificata; al tempo stesso, accanto alla cucina tradizionale convivono diverse **cucine particolari**, come per esempio quella etnica, quella biologica, quella vegetariana, quella vegana...

LA RICERCA DELL'ORIGINALITÀ Un aspetto che a partire dagli ultimi decenni del Novecento caratterizza i locali di ristorazione in tutto il mondo è la tendenza a ricercare anche negli **ambienti** in cui si svolge l'attività culinaria uno **stile particolare** che li renda affascinanti, accoglienti e originali. Si assiste, cioè, a un progressivo abbandono della formula tradizionale in favore di location ricercate, non di rado progettate da architetti famosi e impreziosite con inusuali soluzioni di arredo o di design.

► **Il ristorante sottomarino Ithaa alle Maldive.** La ricerca dell'inconsueto si è recentemente indirizzata verso location originali e spettacolari: ristoranti allestiti sott'acqua oppure all'interno di un igloo, senza contare quelli, sempre più diffusi, collocati su strutture panoramiche.



Questioni d'igiene

Il famoso cuoco newyorkese Anthony Bourdain (► p. 22) affronta in questo brano un aspetto cruciale della ristorazione: quello della pulizia e dell'igiene.

Mangerò il pane nei ristoranti. Anche se so che probabilmente è stato riciclato dal tavolo di qualcun altro. La riutilizzazione del pane è una pratica molto diffusa. Di recente ho visto un servizio in televisione, realizzato con una telecamera nascosta, dove il giornalista del notiziario si diceva scioccato... scioccato nello scoprire che il pane non consumato ritorna in cucina e gettato direttamente sul pavimento. Balle.

Sono sicuro che in alcuni ristoranti istruiscono appositamente gli aiutocamerieri bengalesi perché eliminino tutto quel pane non consumato – che ammonta circa al 50 per cento – e può darsi che in alcuni posti lo facciano davvero. Ma quando c'è molto da fare, e l'aiutocameriere deve togliere le briciole dai tavoli, svuotare i portacenere, riempire i bicchieri d'acqua, fare espressi e cappuccini, sistemare i piatti sporchi nella lavastoviglie e vede un cestino pieno di pane che non è stato toccato, molte volte lo ricicla. È un dato di fatto.

La cosa non mi infastidisce, e non dovrebbe sorprendervi. Okay, può darsi che un ammalato di tubercolosi abbia tossito in direzione del cestino del pane, o che qualche turista appena ritornato da un'escursione nelle paludi dell'Africa Occidentale starnutisca... queste prospettive potrebbero risultare davvero inquietanti. Ma a questa stregua dovrete evitare anche di viaggiare in aereo, o in metropolitana, posti altrettanto rischiosi per quanto riguarda le malattie che si trasmettono per inalazione. Mangiate il pane.

Non mangerò in un ristorante con i bagni sudici. Questo non significa essere intransigente. I bagni ve li lasciano vedere. Se in un ristorante non si preoccupano di abbassare la ciambella o di tenere il water e i pavimenti puliti, allora vi lascio immaginare in quale stato possano essere la cella frigorifera e gli spazi dove lavorano. I bagni sono abbastanza facili da pulire. Le cucine no. Infatti, se vedete lo chef seduto al bar con la barba lunga, con indosso un grembiule sporco e un dito nel naso, si potrebbe desumere che non tratterà molto meglio il vostro cibo dietro le porte chiuse. Il cameriere ha l'aspetto di uno che ha dormito sotto un ponte? Se gli permettano di presentarsi conciato così, Dio solo sa cosa stanno facendo ai vostri gamberetti!

Anthony Bourdain, *Kitchen Confidential*, Feltrinelli, Milano 2002

DAL FAST FOOD ALLO SLOW FOOD Tra gli anni Settanta e Ottanta del Novecento, l'“americanizzazione” che ha coinvolto anche la cultura gastronomica italiana si è tradotta in una proliferazione di locali in cui si mangia in fretta, con un servizio minimo: è la moda del **fast food**. Si tratta di **catene di ristorazione industriale** che propongono solitamente hamburger, patate fritte, sandwich, hot dog, cotolette, dolci e gelati da consumare su tavoli non apparecchiati, in piedi o in auto.

Il successo di questa formula, nata negli Usa nel 1926 con la creazione del White Castle, è legato al minor tempo da dedicare ai pasti, a fronte dell'aumento degli occupati nel settore del terziario (impiegati, commessi ecc.) costretti spesso a mangiare fuori casa, ma anche al basso costo dell'offerta alimentare, più alla portata delle tasche di un'ampia clientela.

In risposta alla moda del fast food, accusato di scarsa qualità nutrizionale e appiattimento dei sapori, nel

► **Un fast food** lungo la strada, in Maryland nel 1940. (Washington, Library of Congress)



1986 è stato fondato da Carlo Petrini il movimento **Slow Food**, che si propone di valorizzare una ristorazione in grado di ridare il **giusto valore al cibo** e di poterlo assaporare nel rispetto di chi lo produce, in armonia con le risorse del territorio e con le tradizioni enogastronomiche locali. Il movimento opera in 150 Paesi per promuovere un'alimentazione buona, sana e ancora capace di emozionare.

IL CIBO DI STRADA Rientra nell'ottica di fruizione veloce anche lo **street food**, il cibo di strada venduto da ambulanti su bancarelle provvisorie e strutture mobili. Secondo la FAO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), sono circa 2 miliardi e mezzo le persone che ogni giorno si alimentano in questo modo, soprattutto nei Paesi asiatici e africani.

In Italia, accanto alle proposte tradizionali di cibo di strada (specialità tipiche quali, per esempio, la focaccia genovese o il pane ca' meusa palermitano), si è affermata una proposta di alimenti semplici e informali, come panini, pizza al taglio, patate fritte e preparazioni etniche. Più di recente, questo settore della ristorazione si è sviluppato ed evoluto verso un'offerta più differenziata e raffinata, utilizzando come mezzo di trasporto e di somministrazione furgoncini e ciclomotori, adeguatamente riadattati per fornire **finger food** ("il cibo che si mangia con le mani") e stuzzichini preparati con ingredienti di pregio.

MANGIARE E BERE NEI BAR Da alcuni anni, i bar, oltre a somministrare caffè e vari tipi di bevande, offrono anche la possibilità di consumare pasti veloci all'ora di pranzo e di "celebrare" verso sera il **rito dell'aperitivo**, diventato di gran moda a partire dagli anni Novanta. Tale rito, oltre al consumo di vino (preferibilmente con le bollicine), di birra, di cocktail o di altri alcolici, prevede l'accompagnamento di una grande quantità di stuzzichini e di assaggi serviti al tavolo, al banco o a buffet, al punto da trasformarsi in "**apericena**", cioè in un vero e proprio pasto.

In Inghilterra e in Irlanda, i locali destinati al consumo di alcolici, in particolare di birra, sono soprattutto i **pub**, punti di riferimento della vita sociale specialmente al termine dell'orario di lavoro. Vi si possono mangiare piatti tipici della tradizione come *fish & chips* (pesce e patate fritte), salsicce, *pies* (tortini ripieni) e *roast* (un piatto di carne arrosto). Nella variante **gastropub**, si può fruire di un pasto più vario e completo.

A partire degli anni Sessanta, i pub si sono diffusi anche in **Italia**: il primo aperito con questo nome è stato a Rimini, nel 1964. I pub italiani imitano l'arredo di quelli britannici e offrono soprattutto birra, superalcolici e qualche piatto veloce.



◀ **Cibo di strada** A sinistra, un ambulante in Cina, nel 2011. (Daderot/Flickr) A destra, un chiosco in un'affollata strada di Mumbai, nel 2015.

▼ **Buffet** all'ora dell'aperitivo in un bar di Torino. (Serts/IStock)



Le diete

I DIVERSI REGIMI ALIMENTARI Se già nel Medioevo il monachesimo cristiano aveva adottato un tipo di alimentazione restrittiva e la Chiesa aveva prescritto il digiuno e altre forme di privazione in diversi periodi dell'anno, è con l'aumento del benessere economico che dilaga il termine “dieta”, prevalentemente legato alla necessità di ridurre l'assunzione di cibo, nel contesto della generale **iperalimentazione** che, diffusa particolarmente nei Paesi occidentali, tende a provocare **obesità**. In realtà, la parola “dieta”, che deriva dal greco *diata*, significa “stile di vita” e si riferisce al **regime alimentare** di una persona, di un popolo o di particolari segmenti della società.

L'attenzione all'aspetto salutistico di ciò che mangiamo ha contribuito all'adozione di **diete particolari**, che selezionano alcuni tipi di cibo, discostandosi dal regime alimentare onnivoro adottato dalla maggioranza delle persone. Una delle prime e più diffuse di queste diete è quella **vegetariana**, che esclude alimenti di origine animale per motivi etici, salutistici o religiosi.

LA LUNGA STORIA DEL VEGETARIANESIMO Sembra che il primo e più convinto oppositore alla consuetudine di cibarsi di animali sia stato il filosofo greco **Pitagora**, vissuto nel VI secolo a.C.: per questo motivo, fino all'Ottocento, la dieta vegetariana era detta “pitagorica”. A seguirla furono numerose personalità illustri del mondo antico: i filosofi **Empedocle** ed **Epicuro**, il poeta **Ovidio**, lo storico **Plutarco**, il filosofo **Porfirio**, che nella sua opera *Sull'astinenza dalle carni degli animali* (III secolo d.C.) paragonò i carnivori ai cannibali.

Secondo molti studiosi, anche **Leonardo da Vinci** sarebbe stato vegetariano, come attesta una lettera inviata dal navigatore Andrea Corsali a Giuliano de' Medici: «Alcuni gentili chiamati Guzzarati non si cibano di cosa alcuna che tenga sangue, né fra essi loro consentono che si nocchia ad alcuna cosa animata, come il nostro Leonardo da Vinci».

Nel Seicento, fu in Inghilterra che la condanna al consumo di carne venne rilanciata per **ragioni etiche** dal botanico **Roger Crab** e dal filosofo scozzese **David Hume**, che scrisse: «Nessuna verità sembra a me più evidente di quella che le bestie son dotate di pensiero e di ragione al pari degli uomini».

▼ **Frutta e verdura** fresca.
(Alex Rath/IStock)



▼ **Cena vegetariana**: sulla tavola si possono notare tante diverse preparazioni. (Katarzyna Bialasiewicz/IStock)



Fu però nel Settecento che il vegetarianismo cominciò a essere sostenuto da diversi medici europei sulla base di **motivazioni salutiste**. Tra essi si distinse lo svedese **Linneo**, medico e botanico, a cui si deve la prima classificazione scientifica degli organismi viventi.

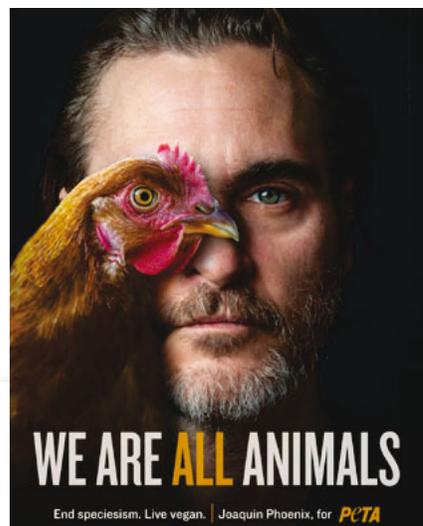
Ad aderire al vegetarianismo fu anche il filosofo inglese **John Oswald**, che nel suo trattato del 1791, *Il grido della natura*, si scagliò contro il consumo di carne per l'attenzione etica dovuta agli animali in quanto esseri senzienti: «Bisogna imparare – scrisse – a riconoscere e a rispettare negli altri animali i sentimenti che vibrano in noi stessi». Al rifiuto della crudeltà verso gli animali aderirono anche il filosofo **Voltaire** e il poeta romantico **Percy Shelley**.

Accanto a questa posizione etica, se ne precisarono altre di carattere salutista, politico, socio-economico ed ecologico, che nel consumo di carne vedevano un pericolo per la salute e per l'ambiente, nonché un segno di lusso discriminante nei confronti dei poveri.

In **Italia**, fu il medico **Antonio Cocchi**, conosciuto a livello internazionale, a lanciare la dieta vegetariana con il suo libro *Del vitto pitagorico per uso della medicina*, pubblicato nel 1743 e accolto da un vivace dibattito in campo medico.

LA CRESCENTE ADESIONE ALLA DIETA VEGETARIANA A divulgare il vegetarianismo contribuì, a partire dalla seconda metà dell'Ottocento, la fondazione di diverse **società vegetariane**, che si proponevano di diffondere il loro credo in ampi strati della popolazione. In **Italia**, la prima venne creata solo nel 1952, per iniziativa del filosofo **Aldo Capitini** (Associazione vegetariana italiana), il quale scrisse: «Non sono lontano dal pensare che gli uomini arriveranno

► **Manifesto** dell'associazione Peta per il trattamento etico degli animali.



FONTI

Non c'è bisogno di uccidere gli animali per sfamarsi

Il poeta latino Publio Ovidio Nasone, vissuto nella seconda metà del I secolo a.C., immagina che il filosofo Pitagora, ritenuto il primo a scagliarsi contro l'abitudine di cibarsi di animali, si sia rivolto agli uomini con le seguenti parole, per indurli a seguire una dieta vegetariana.

Astenetevi, o mortali, dal contaminarvi il corpo con pietanze empie! Ci sono i cereali, ci sono i frutti che piegano con il loro peso i rami, grappoli d'uva turgidi sulle viti. Ci sono verdure deliziose, ce n'è di quelle che si possono rendere più buone con la cottura. E nessuno vi proibisce il latte, e il miele che profuma di timo. La terra generosa vi fornisce ogni ben di dio e vi offre banchetti senza bisogno di uccisioni e di sangue.

Ah, che delitto enorme è cacciare visceri nei visceri, ingrassare il corpo ingordo stipandovi dentro un altro corpo, vivere della morte di un altro essere vivente! In mezzo a tutta l'abbondanza di prodotti della Terra, la migliore di tutte le madri, davvero non ti piace altro che masticare con dente crudele povere carni piagate, facendo il verso col muso ai Ciclopi? E solo distruggendo un altro potrai placare lo sfinimento di un ventre vorace e vizioso?

Publio Ovidio Nasone, *Le metamorfosi*, XV, 75-95, Einaudi, Torino 1994

veramente a non uccidersi tra di loro, quando arriveranno a non uccidere più gli animali».

Tra l'Ottocento e il Novecento furono sempre di più i personaggi illustri che aderirono al vegetarianismo: tra essi il poeta francese **Alphonse de Lamartine**, il musicista tedesco **Richard Wagner**, lo scrittore russo **Lev Tolstoj**, il commediografo irlandese **George Bernard Shaw** e il leader indiano **Mahatma Gandhi**.

Oggi il vegetarianismo è molto diffuso: si sono moltiplicati i **ristoranti** che escludono la carne dai loro menù e molti esercizi commerciali offrono alimenti proteici a base vegetale in sostituzione delle proteine animali, anche già pronti, come per esempio le cotolette di soia o il ragù di seitan.

LE DIVERSE DIETE VEGETARIANE All'interno del vegetarianismo si sono affermate diete ancora più restrittive: la più praticata è quella **vegana**. Il principio di fondo di questa dieta, che intreccia questioni etiche, salutiste e ambientali, è il radicale **rifiuto di tutti gli alimenti di origine animale** (uova, latte e formaggi compresi) e anche dei prodotti per il vestiario, come lana, seta e pelle.

Tra le altre diete vegetariane particolari vi sono il **fruttarismo**, che prevede esclusivamente il consumo di frutta; il **fruttarismo simbiotico**, che comprende unicamente la frutta raccolta da terra e non quella staccata dalle piante, per non danneggiarle; il **crudismo**, che ammette solo frutta, verdura e semi crudi, dal presupposto che la cottura ne deteriori il valore nutritivo; il **freegan**, che in un'ottica anticonsumista prevede il recupero e l'utilizzo di alimenti che verrebbero scartati, come quelli in scadenza nei supermercati o gettati via nei mercati rionali.

Vegetariana è anche la dieta **macrobiotica**, ideata nel secondo dopoguerra dal giapponese **Georges Ohsawa** in base ai principi della religione taoista, che individua due fondamentali principi cosmici, lo **Yin** (che corrisponde ai cibi acidi) e lo **Yang** (che corrisponde ai cibi alcalini). Per mantenere l'armonia, bisogna privilegiare i cibi naturalmente bilanciati, identificabili con quelli non raffinati, come riso integrale, grano saraceno, orzo, miglio, mais, segale, avena, verdure di stagione (esclusi pomodori, patate, melanzane), alghe e legumi, conditi con salsa di soia e gomasio (condimento a base di semi di sesamo).

▼ **Lo chef delle verdure:** Alain Passard, tre stelle Michelin, mostra un suo piatto nel 2015. (Valery Hache/AFP)

▼ **Frutta** e fiori edibili. (Andrea Rankovic/IStock)



Hummus di avocado

L'hummus è una salsa di origine mediorientale, che si può servire come antipasto o contorno, adatta a un regime vegetariano, vegano o macrobiotico. Eccone una variante presente nel sito online "Il cucchiaino d'argento".



Ingredienti

1 grosso avocado maturo (o 2 piccoli)
 250 g di ceci precotti
 3 cucchiaini di tahina*
 1 lime
 cumino in polvere
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 semi di zucca tostati
 sale
 pepe nero



► **Hummus di Avocado.**

Procedimento

Per preparare l'hummus di avocado iniziate a sbucciare l'avocado, tagliatelo a pezzi e mettetelo in una ciotola. Unite i ceci cotti e sgocciolati.

Aggiungete la tahina, il succo di lime filtrato da un colino, il cumino, un pizzico di sale e il pepe. Con un frullatore a immersione frullate gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia. Unite l'olio a filo, senza spegnere il frullatore, e continuate a lavorare fino a quando l'hummus risulterà leggero e cremoso. Assaggiare e aggiungete sale se necessario. Le medesime operazioni, ovviamente, si possono svolgere anche con l'ausilio di un mixer.

Trasferite l'hummus di avocado in una ciotola da portata, completate con un giro d'olio, i semi di zucca tostati e servite.

in <https://www.cucchiaino.it/ricetta/hummus-di-avocado/>

* La tahina è una salsa a base di semi di sesamo bianco tipica della cucina mediorientale. È usata come condimento o come ingrediente di altre preparazioni.

DIETE CARNIVORE In risposta al vegetarianismo, si è diffusa la dieta dei **metatariani**, che si cibano solo di carne: si tratta di un movimento nato negli Stati Uniti per rispondere al calo dell'industria legata all'allevamento dei bovini.

Prevede un largo consumo di carne anche la **dieta paleolitica** (o paleo dieta), regime alimentare sostenuto dal nutrizionista statunitense **Loren Cordain** rifacendosi all'alimentazione dell'età della pietra, quando gli uomini vivevano di caccia e pesca e si nutrivano di carne, di bacche e di vegetali cresciuti spontaneamente. Secondo questa dieta, che esclude i cereali, anche l'uomo di oggi dovrebbe mangiare come i suoi antenati per mantenersi in salute.

▼ **Differenti tipi di carne** con spezie e salse. (Alex Rath/IStock)



LA DIETA MEDITERRANEA Diffusa e apprezzata, tanto da entrare nel 2010 nella lista dell'UNESCO come **Patrimonio culturale e immateriale dell'umanità**, la dieta mediterranea è un **modello nutrizionale** diffuso tradizionalmente nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, in particolare Italia, Spagna, Grecia e Marocco.

Negli anni Sessanta, il biologo e nutrizionista americano **Ansel Keys** compì degli studi sulle abitudini alimentari dell'Italia meridionale, approfondendo il legame tra alimentazione e salute, e portando alla ribalta internazionale gli effetti benefici della dieta mediterranea sulla popolazione.

La dieta mediterranea è uno **stile di vita** più che un elenco di alimenti, ma in generale prevede il consumo quotidiano di pane, pasta o altri cereali, verdura e un po' di frutta; un consumo moderato di legumi e proteine animali e l'utilizzo dell'olio di oliva come condimento.

LE DIVERSE DIETE DIMAGRANTI Per affrontare il problema del sovrappeso sono state messe a punto svariate diete dimagranti e regimi alimentari basati su diversi e a volte contrapposti principi di funzionamento. Ne citiamo solo alcune fra quelle che hanno avuto una maggiore diffusione ed enfasi mediatica.

- **Dieta dissociata:** formulata nel 1911 dal dottor William Howard Hay, indica di non mangiare proteine e carboidrati nello stesso pasto.
- **Dieta Chenot:** ideata da Henri Chenot, ritiene che l'aumento di peso sia provocato dall'accumulo di tossine, per cui si deve innanzitutto procedere a un regime **detox** (disintossicante).
- **Dieta Pritikin:** elaborata negli anni Cinquanta da Nathan Pritikin, è una cosiddetta dieta *high-carb*, che limita molto i grassi e le proteine e privilegia i carboidrati, cioè pane, pasta e cereali.
- **Dieta Atkins:** messa a punto nel 1972 dal dottor Robert Atkins, è una dieta *low-carb*, vale a dire a basso consumo di carboidrati.
- **Dieta a punti:** ideata negli anni Settanta dal dietologo Guido Razzoli, si basa sull'assegnazione di un numero di punti (da 1 a 4) a ogni alimento; ciascuno può comporre liberamente il proprio menù, purché la somma dei punti non superi quello prestabilito per la persona.
- **Dieta Scarsdale:** lanciata nel 1978 dal dottor Herman Tarnower, è una dieta piuttosto drastica, ipocalorica e *low carb*.
- **Dieta Zona:** realizzata da Berry Sears negli anni Novanta, stabilisce uno schema fisso di assunzione di carboidrati (40%), proteine (30%) e grassi (30%) a ogni pasto.
- **Dieta Montignac:** elaborata dal francese Michel Montignac negli anni Novanta, non si basa sul conteggio delle calorie ma sull'indice glicemico degli alimenti; limita quelli ad alto indice (zuccheri, carboidrati...) a favore di quelli a basso indice glicemico (carne...).
- **Cronodieta:** si basa sull'idea che gli alimenti si assimilano in modo diverso a seconda dell'ora in cui vengono assunti.
- **Dieta dei gruppi sanguigni:** prescrive una specifica alimentazione per ogni gruppo sanguigno.



(Nicola Margaret/IStock)

Proposte di lavoro

1. Organizzare un pranzo vegetariano

Dovete organizzare un pranzo vegetariano per la fine dell'anno scolastico. Dividetevi in 3 gruppi, ognuno dei quali svolge i seguenti compiti:

- il **primo gruppo** decide il menù, anche servendosi di una ricerca in Internet;
- il **secondo gruppo** stende una lista di tutti gli ingredienti necessari alla preparazione dei piatti indicati nel menù;
- il **terzo gruppo** organizza la preparazione delle pietanze del menù e decide l'impiattamento.

Si raccolgono in classe i lavori di ogni gruppo e si organizza insieme il pranzo.

2. Fare una ricerca e presentare una relazione

Le diete dimagranti si dividono sostanzialmente in due categorie: quelle ipocaloriche e quelle ipoglicemiche. In classe dividetevi in due gruppi, ciascuno dei quali svolge i seguenti lavori:

- il **primo gruppo** si documenta sulle diete ipocaloriche, cioè basate sulla riduzione delle calorie, come per esempio la Scarsdale, e raccoglie le informazioni in una relazione;
- il **secondo gruppo** si documenta sulle diete ipoglicemiche, cioè basate sulla riduzione dei cibi ad alto indice glicemico, come per esempio la Montignac, e raccoglie le informazioni in una relazione.

Ogni gruppo presenta in classe la propria relazione.

3. Fare una ricerca e realizzare una ricetta



(Peter Hermes Furian/Alamy)

La foto mostra alcuni tipi di germogli: di cavolo, di rafano, di lenticchie, d'aglio. Questi, come altri germogli di verdura, o di legumi, sono inseriti in molte diete vegetariane. Fai una ricerca in Internet sui diversi tipi di germogli e su come possono essere coltivati e utilizzati nella preparazione di piatti.

Prova poi a realizzare una semplice ricetta con i germogli e documentala con una foto.

4. Realizzare un opuscolo sulla dieta mediterranea

Approfondite con una ricerca in Internet le linee guida della dieta mediterranea.

Dividetevi poi in 2 gruppi, ciascuno dei quali svolge il seguente compito:

- il **primo gruppo** elenca gli alimenti inclusi nella dieta mediterranea e li descrive in una relazione illustrata con le relative immagini;
- il **secondo gruppo** realizza la piramide alimentare della dieta mediterranea e la descrive in una breve relazione.

Infine, preparate un unico opuscolo con i materiali realizzati dai due gruppi.