

CIVILTÀ TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 390, MARZO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/

MARZO 2026 / N. 390

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIU

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
FILIPPO BARBIERA, GIUSEPPE BENELLI,
FLORO BISELLO, ATTILIO BORDA BOSSANA,
GIANCARLO BURRI, GIAMPAOLO COLAVITA,
MARIA TERESA CUTRONE, GIUSEPPE DELPRETE,
GABRIELE GASPARRO, ALESSANDRA GUIGONI,
ANNA LANZANI, ANNA MARIA LOMBARDI,
FRANCESCO LUDICA, ANTONIO MALORNI,
MARCELLO MARZANI, ROBERTO MIRANDOLA,
PAOLO PETRONI, MATTEO PILLITTERI,
GABRIELLA PRAVATO, GIANCARLO SARAN,
ANGELO SINISI, ALDO E. TAMMARO.

CREDITI FOTOGRAFICI
ADOBE STOCK.



EDITORE
ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
VIA NAPO TORRIANI 31 - 20124 MILANO
TEL. 02 66987018 - FAX 02 66987008
PRESIDENTE@ACCADEMIA1953.IT
SEGRETERIA@ACCADEMIA1953.IT
REDAZIONE@ACCADEMIA1953.IT
WWW.ACCADEMIA1953.IT



PERIODICO MENSILE
REGISTRATO PRESSO IL TRIBUNALE DI MILANO
IL 29-5-1956 CON IL N. 4049
SPEDIZIONE IN ABB. POSTALE 70%

QUOTA ASSOCIATIVA BASE INDIVISIBILE
€ 200,00, DI CUI AI SOLI FINI POSTALI € 50
PER L'INVIO IN ABBONAMENTO DELLA RIVISTA

STAMPA
DIGITALLAB SRL
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA

STAMPATO
SU CARTA ECOLOGICA
CERTIFICATA FSC



SPEDIZIONE
S.G.S., VIA MENALCA 23, ROMA

**CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI**

L'Accademia Italiana della Cucina, quale titolare del trattamento, con la presente nota informa che i dati personali degli associati sono trattati nel rispetto di principi di correttezza, liceità, trasparenza nonché di tutela della riservatezza e dei diritti dei propri associati per dare esecuzione alla gestione del rapporto associativo, come previsto dallo Statuto e dal Regolamento dell'Associazione, e per eventuali finalità connesse. I trattamenti sono svolti da soggetti autorizzati, in forma cartacea e informatica, in conformità con quanto previsto dal Regolamento UE sopra indicato e dalla normativa nazionale vigente. Per prendere visione dell'informativa completa prevista ai sensi del Regolamento UE, in particolare per conoscere i diritti spettanti agli associati, si rimanda al sito web dell'Associazione.



Rivista associata
all'Unione Stampa
Periodica Italiana



Sommario



L'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

È STATA FONDATA NEL 1953 DA ORO VERGANI

E DA LUIGI BERTETT, DINO BUZZATI TRAVERSO,
CESARE CHIODI, GIANNINO CITTERIO, ERNESTO DONA
DALLE ROSE, MICHELE GUIDO FRANCI, GIANNI MAZZOCCHI
BASTONI, ARNOLDO MONDADORI, ATTILIO NAVA,
ARTURO ORVIETO, SEVERINO PAGANI, ALDO PASSANTE,
GIAN LUIGI PONTI, GIO PONTI, DINO VILLANI,
EDOARDO VISCONTI DI MODRONE,
CON MASSIMO ALBERINI E VINCENZO BUONASSISI.



In copertina: Elaborazione grafica dell'opera
"Aratura primaverile" (1932) di Grant Wood,
Collezione privata

Focus del Presidente

3 La necessità di una vita serena
nelle cucine
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 L'eleganza della tavola
di Valentino
(Giuseppe Benelli)



Tradizioni • Storia

6 La povertà che nutre
(Giuseppe Delprete)



L'App dell'Accademia, in italiano e in inglese, è uno strumento agile e completo che **consente di entrare nel mondo dell'Accademia**, in ogni momento, **con uno smartphone o un tablet**. L'App si scarica gratuitamente da **Apple Store** per chi ha un **iPhone** o un **iPad**, o da **Google Play** per chi utilizza altri **smartphone con sistema Android**. Apparirà la schermata principale, articolata in quattro sezioni. Per accedere all'Area riservata dalla quale, tra l'altro, si può visualizzare il **Carnet**, o consultare le cariche degli **Organi Centrali dell'Accademia**, gli **Accademici potranno inserire il numero della tessera**; i **Delegati** utilizzeranno le credenziali di accesso fornite dalla Segreteria.



- 8** Grazia Deledda:
il piacere della tavola
nella vita e nelle opere
(*Alessandra Guigoni*)

- 10** Il sapere ha sempre un sapore
(*Antonio Malorni*)

Territorio • Turismo • Folklore

- 11** La cucina tra
Appennini e Carpazi
(*Angelo Sinisi*)



- 12** Formaggi storici siciliani
(*Attilio Borda Bossana*)

- 15** La festa di San Giuseppe
e i calzoni di Riccia
(*Maria Teresa Cutrone,
Anna Maria Lombardi*)

- 18** Lungo le valli occitane
(*Giancarlo Saran*)

- 20** Il cibo nei proverbi
e nei detti siciliani
(*Francesco Ludica*)

- 22** Filettino e la zuppa di olatri
(*Gabriella Pravato*)

- 24** Il pane di Chiaserna
(*Floro Bisello*)

- 26** Cibo di strada in Sicilia
(*Matteo Pillitteri, Filippo Barbiera*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

- 28** Fare il pesce in barile
(*Marcello Marzani*)



Ristorazione e Cuochi

- 30** Il paradosso delle
fettuccine Alfredo
(*Roberto Mirandola*)

- 33** Il calabrese che inventò
il piatto simbolo dell'Uruguay
(*Anna Lanzani*)

Salute • Sicurezza • Legislazione

- 35** Silicone in cucina
(*Gabriele Gasparro*)

- 36** Gli amari
(*Giancarlo Burri*)

- 38** I legumi: ottimi nutrienti,
con qualche inconveniente
(*Giampaolo Colavita*)

In libreria

- 40** Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro

Le rubriche

- 41** Eventi e Convegni delle Delegazioni
42 Calendario Accademico
46 Accademici in primo piano
51 Attività e riunioni conviviali
68 Carnet degli Accademici
70 International Summary





La necessità di una vita serena nelle cucine

Uno scivolone “del miglior cuoco del mondo” ha messo in luce le violenze contro i collaboratori.

Nella rubrica delle lettere di un importante quotidiano italiano, una signora scrive: *“Le dimissioni dal suo ristorante del miglior chef del mondo, accusato di violenze di ogni genere contro i suoi collaboratori, lasciano a bocca aperta. Possibile che un artista dei fornelli debba trasformare la cucina in un lager anziché in un luogo di letizia? Viva le vecchie care trattorie dove spendi il giusto (anziché 1.500 euro) e sai che in cucina non ti insultano se nel piatto ci sono 7 piselli anziché 8, come previsto dalla raffinata ricetta”.*

A parte il fatto che nelle cucine delle trattorie, anche a conduzione familiare, il clima non è sempre idilliaco e qualche parolaccia vola, è un fatto **noto che nelle cucine dei grandi ristoranti stellati ci siano delle vere e proprie brigate “militari”, proprio come indica l'originario termine francese “brigade”. Con il clima adeguato al termine.** Tante persone, tanti cuochi, tanti stagisti e un grande capo, il vero “chef”, che non di rado perde le staffe. Ma si sopporta tutto, per poter poi mettere nel proprio curriculum che si è fatto uno *stage* dal grande tristellato.

Un esempio dei maltrattamenti in cucina è stato il famoso chef René Redzepi

Nel nostro Focus del lontano gennaio 2023, scrivevamo: “La notizia, clamorosa, è di quelle che lasciano a bocca aperta. Il migliore ristorante del mondo, per ben 4 volte, secondo il celebre sondaggio ‘World’s 50 Best Restaurants’, il “Noma” di **René Redzepi**, a Copenaghen, chiuderà alla fine del prossimo anno. Costi proibitivi, settore da ripensare, **occorre una totale riorganizzazione dei luoghi di lavoro e dello staff.** Un ristorante che ha centinaia di richieste per *stage* gratuiti non regge i costi. Il tristellato Michelin, celebre per la cucina nordica moderna e vivace, che serve il *‘cuore di renna alla griglia, su un letto di pino fresco e gelato allo zafferano in una ciotola di cera d’api’* non ce la fa più ad andare avanti”. Ora si è capito perché, o almeno uno dei motivi che lo hanno indotto a ripensare la sua situazione. Di recente, un articolo del *New York Times* ha riportato detta-

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia



René Redzepi

gliatamente le accuse di abusi da parte di 35 ex dipendenti del “Noma”: “Redzepi ha preso i dipendenti a pugni in faccia, li ha colpiti con utensili da cucina e sbattuti contro i muri. Hanno subito un trauma duraturo derivante da diversi livelli di abusi psicologici, tra cui intimidazioni e scherno pubblico. Redzepi ha anche usato la sua influen-

za nel mondo culinario per minacciare i suoi dipendenti e le loro famiglie”.

Nel frattempo, Redzepi e lo staff del “Noma” avevano avviato un’attività temporanea (*pop-up*) a Los Angeles, ma, a seguito delle notizie riportate dalla stampa, ha perso i principali sponsor, tra cui Cadillac e American Express, che aveva riservato sei serate per i suoi clienti Platinum. Un’altra importante azienda aveva acquistato biglietti per circa 100mila dollari a 1.500 dollari a coperto, andati esauriti nei primi 60 secondi. René Redzepi, alla fine, ha lasciato la gestione del ristorante e, in un post su Instagram, ha detto di assumersi la responsabilità delle sue azioni, e che “le scuse non bastano”, dopodiché ha pubblicato anche un video in cui si scusa con il proprio staff.

Anche senza abusi, il ritmo di lavoro nelle grandi cucine è estenuante

Anche senza abusi, il ritmo di lavoro nelle grandi cucine è estenuante e non tutti reggono. È un mondo a parte nella storia della gastronomia. Ricorda il mondo delle grandi corti di re e imperatori dei secoli scorsi e quello dei castelli e delle sfarzose dimore di regnanti e presidenti.

Noi ci teniamo cari quei luoghi dove **l’obiettivo non è stupire, ma fare una buona e onesta cucina** che rappresenta la nostra identità. Quella che, in fondo, ha avuto il riconoscimento UNESCO.



L'eleganza della tavola di Valentino

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

*L'“Imperatore” della
moda che sapeva
“vestire” anche
la tavola.*

La vita di **Valentino Garavani** ruota attorno alla bellezza. “Amo la bellezza, non è colpa mia”, è l'aforisma dell'imperatore della moda italiana, morto a Roma il 19 gennaio a 93 anni. “Noi siamo al mondo per scoprire la bellezza e il nostro compito è rendere il mondo un posto migliore attraverso lo sguardo

su ciò che è bello”. **E la bellezza è anche in una tavola preziosa dove accomodarsi** per una colazione sana ed equilibrata per iniziare bene la giornata, un pranzo piacevolmente lento per assaporare e apprezzare meglio il cibo, una cena raffinata dall'atmosfera intima e coinvolgente.

Nel film-documentario *Valentino: The Last Emperor* (**Matt Tyrnauer**, 2008), lo stilista sostiene un senso dell'eleganza espressa in ogni suo aspetto: gli abiti, naturalmente, ma anche il design, gli arredi, la tavola. Un gusto che ha saputo riscrivere i codici della raffinatezza, legando il suo nome a una precisa tonalità di rosso, simbolo di lusso e di magia. Colore dell'amore e dell'erotismo, della creatività e della gioia, del sangue e del fuoco.

*Nel suo mondo il cibo
è un segno di ospitalità,
misura e conversazione*

Come gli abiti, anche **ciò che arriva in tavola non deve avere nulla di superfluo, ma tutto deve essere impeccabile**. Nel suo mondo il cibo è un segno di ospitalità, misura e conversazione. Parte integrante di un'idea di stile lontana dagli eccessi e vicina a quel lusso mai urlato che ha attraversato tutta la sua vita. **Amava una cucina italiana essenziale, leggera, eseguita alla perfezione, fondata sulla qualità della materia prima e sul controllo delle quantità**. La carne rossa compariva raramente; ricorrenti erano pesce, verdure, riso, pasta in versioni sobrie. Il piacere stava nell'armonia, non nella ricchezza. A raccontarlo, in una





intervista al "Corriere Milano", è stato **Martin Lasarov, lo chef che per anni ha lavorato nelle case di Valentino**. Il suo compito era ridurre i grassi e mantenere il sapore senza appesantire il corpo. Il volume illustrato ***At the Emperor's Table***, edito da Maison Assouline nel 2014, è un viaggio nelle dimore di Valentino e nella sua idea di ricevere, dove contano la "gioia di condividere" e la qualità della conversazione. Un racconto di atmosfere, oggetti, rituali. **Un manuale di ospitalità e intrattenimento**, in cui alle apparecchiature spettacolari corrispondono **ricette e scelte alimentari coerenti col suo gusto controllato**. Diceva di sé: "So fare bene due cose: i vestiti e la decorazione". E la decorazione è quella cosa che rende una tavola speciale. Non servono per forza grandi lussi, tutto sta nell'essere adeguati al contesto, al momento e all'occasione, che in fondo è il segreto stesso dell'eleganza. "Bisogna circondarsi sempre di oggetti che per te sono i più belli e dividerli. Non occorre un servizio di porcellane preziosissimo. Io amo molto il bianco e il blu. Ci sono ceramiche dai prezzi accessibili con disegni meravigliosi in queste tonalità. La decorazione della tavola deve riflettere il luogo dove il pranzo si svolgerà, armonizzarsi con l'ambiente. I colori dei piatti vanno in *nuance* con i fiori e le candele che creano subito un'atmosfera calda. L'eleganza è l'equilibrio tra proporzioni, emozioni e sorprese". Selezionava personalmente la porcellana con cui faceva abbellire di volta in volta le sue tavole,

prendendo tra i pezzi preferiti delle sue credenze nelle varie case, persino in barca. "Amo i servizi di piatti antichi, come la porcellana di Meissen, o quella russa, o di P.K. Silesia, un'azienda tedesca degli anni Trenta". Di Meissen prediligeva particolarmente gli stupendi cigni in porcellana. Attenzione massima anche alla scelta del tessile: "Ho sempre amato i tovaglioli rosa e blu, e anche bianchi".

*Il gusto come equilibrio,
non come eccesso*

Il gusto come equilibrio, non come eccesso. **"L'idea del piatto è una creazione non lontana dalla preparazione di un bellissimo abito da sera, dove metto dei fiori con un fiocco e una balza. Sto cercando qualcosa da mettere insieme su un tavolo per renderlo più ricercato di un classico tavolo di servizio"**. La gioia di tovaglie di fiandra e posate d'argento è sublimata in quei **dettagli unici come il contrasto di un risotto giallo con la porcellana blu e bianca**, il ricamo del monogramma VG (Valentino Garavani) sull'angolo di un tovagliolo. ***At the Emperor's Table* è una raccolta di ricette segrete e immagini** scattate da **Oberto Gili** nelle sale da pranzo delle tante case di Valentino nel mondo, piene di opere d'arte e di oggetti memorabili, luoghi progettati come estensioni della sua visione estetica. Dalla storica villa sull'Appia Antica al Castello di Wideville, alle porte di Parigi, fino al palazzo londinese di Holland Park, allo chalet di Gstaad e all'attico su Park Avenue, ogni residenza riflette un'idea precisa di armonia tra arte, architettura e decorazione. Le fotografie mostrano spazi in cui i capolavori dialogano con *boiserie*, tappeti orientali e luce naturale, restituendo l'immagine di un collezionismo vissuto e non confinato in spazi museali. "Sono usciti tanti volumi sul mio lavoro - racconta Valentino -, questo è il primo **sul mio hobby, vestire la tavola e offrire piatti particolari**. Ho sempre amato le cose belle, ma la bellezza è anche una tovaglia di lino, l'aroma sprigionato dal buon vino in un bel bic-

chiere, il profumo di una salsa speciale, un centrotavola fiorito. **Sono italiano e la maggior parte degli amici, quando viene da me, si aspetta un pranzo italiano**. Il mio chef ha messo a punto e personalizzato menu ottimi. La scelta dipende dalle occasioni e non dalle case. Ci sono quelle formali che richiedono portate elaborate, e quelle dove la semplicità è la cosa migliore". Racconta quelle serate conviviali con nomi e volti noti del *jet set* internazionale, dove il pasto diventa una coreografia studiata nei dettagli: non per ostentazione, ma per rispetto. **"Anche una ricetta semplice ha bisogno di un piatto bello"**, ripeteva.

*Mangiare prima con gli occhi
è un concetto fondamentale*

Nel libro si racconta anche della sua attenzione quasi sartoriale alle porzioni: piatti mai colmi, perché **"la vera eleganza lascia sempre spazio"**. Tra le pagine emergono rituali come la mania per le posate perfettamente allineate, l'abitudine di **assaggiare tutto in silenzio prima di commentare**, la predilezione per menu brevi e immutabili.

Tra i piatti del cuore c'erano le pennette con il pomodoro, niente aglio o pepe, piuttosto un tocco di peperoncino. E poi **il risotto alla milanese**, magari alleggerito un po', più snello e asciugato dai grassi. Che poi fosse un timballo di rombo e patate, un flan di formaggio di capra o una caprese, poco cambia. Amava i dolci su cui esercitava un attento autocontrollo. Mangiare prima con gli occhi è un concetto fondamentale: quando il cibo arriva al palato, sono le papille gustative che lo analizzano, ma è il cervello che lo giudica e lo apprezza con la vista e con l'olfatto. Per questo Valentino **preferiva una zuppiera pregiata come centrotavola**, invece di fiori che avrebbero potuto interferire con i profumi del cibo o con la visuale dei commensali. Una vita di lusso e talvolta sregolatezza, ma sempre educata, tra sete e fiori, porcellane e tavole imbandite come quelle di un imperatore.



La povertà che nutre

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

*Alla tavola francescana,
celebrando gli 800 anni
dalla morte
del Santo di Assisi.*

Nel celebrare l'ottavo centenario della morte di **San Francesco** d'Assisi (1226-2026), patrono d'Italia, l'anno giubilare invita a riscoprire un aspetto concreto e quotidiano della sua esperienza: **il rapporto con il cibo e con la tavola**. Le fonti francescane mostrano come l'alimentazione, per il "poverello" e per i suoi frati, non fosse sem-

plice necessità biologica, ma luogo teologico di fraternità, povertà e rendimento di grazie. La mensa diventava così uno spazio in cui si esprimeva visibilmente la scelta evangelica della minorità.

Sobrietà e libertà interiore

Nella *Regola non bollata* (1221), al capitolo VII, Francesco prescrive che i frati "si guardino dall'appropriarsi di alcuna cosa" e vivano del lavoro delle proprie mani o dell'elemosina, mangiando quanto viene loro offerto. Nella successiva *Regola bollata* (1223), approvata da Papa **Onorio III**, al capitolo III si stabilisce che i frati possano mangiare di tutti i cibi che vengono loro presentati, secondo il Vangelo (cf. Lc 10, 8), evitando mormorazioni e

pretese. Il criterio non è l'austerità fine a se stessa, ma la minorità: **ricevere tutto come dono**, senza scegliere, senza accumulare, senza rivendicare diritti.

Le *Ammonizioni*, in particolare la XXVII (*Della virtù che scaccia il vizio*), pongono anzitutto in guardia contro la cupidigia e l'avarizia, indicate da Francesco d'Assisi come radici profonde di molti altri disordini del cuore. Il santo ammonisce i frati a vigilare su quel desiderio disordinato di possesso che imprigiona l'anima e la rende incapace di vera libertà. È dalla cupidigia e dall'attaccamento ai beni che scaturiscono ulteriori forme di smodatezza, come la gola e il desiderio malato del nutrimento: quando il cuore si abitua a trattenere e ad accumulare, finisce per cercare compensazione anche nel consumo eccessivo e nell'uso disordinato delle cose. L'esortazione francescana non assume un tono punitivo, ma mira alla custodia della libertà interiore: liberarsi dall'avidità significa ritrovare la giusta misura e riconoscere ogni bene come dono, non come possesso assoluto. Anche nella *Lettera a tutto l'Ordine*, Francesco invita i frati alla sobrietà e alla gratitudine, collegando il pane quotidiano all'Eucaristia, centro della vita minoritica. Il nutrimento terreno rimanda sempre al Pane vivo disceso dal cielo: **ogni boccone diventa memoria della Provvidenza**.

Temperanza e letizia nella "Legenda maior"

Nei *Fioretti* o nella *Vita Seconda* di **Tommaso da Celano**, il rapporto di **San Francesco con la carne, per esempio, è complesso** e non va letto come un ve-



San Francesco in meditazione, statua bronzea realizzata da Fiorenzo Bacci, situata presso la chiesa di San Damiano, Assisi

La leggenda di San Francesco, attribuita a Giotto.
"Rinuncia ai beni terreni".

Basilica di San Francesco d'Assisi, Chiesa superiore, Assisi

getarismo moderno, bensì attraverso la lente della povertà, della misura e dell'obbedienza. **Il Santo non ne vietava il consumo in assoluto**, ma la considerava una vivanda rara e pregiata. Quando i frati ricevevano carne in elemosina, potevano mangiarla, ma Francesco esortava a non cercarla e a non desiderarla, vivendo di ciò che la Provvidenza offriva. In uno dei racconti, lo stesso Santo cura un frate malato offrendogli del cibo, mostrando che la salute e la carità verso il prossimo prevalgono sulla stretta osservanza di una penitenza alimentare. Tuttavia, il "fioretto" più famoso è quello della *perfetta letizia*, in cui Francesco spiega che la vera gioia sta nel sopportare il male senza mormorare, quandanche la fame, il freddo e il rifiuto altrui, con pazienza, imitando così la Passione di Cristo.

Nella *Legenda maior* di San Bonaventura, al capitolo V, è descritta **la temperanza e l'astinenza di Francesco nel cibo**: egli preferiva pietanze semplici e spesso mescolava cenere o acqua al cibo per mortificare il gusto e il corpo stesso, che egli chiamava "*frate asino*", perché questo fosse nutrito quanto basta per le sue funzioni; ma **sapeva invitare anche i frati alla letizia nelle feste del Signore**. La povertà non eliminava la gioia, la purificava. Nei giorni solenni, raccomandava che la tavola fosse un segno di festa, perché il corpo, pur nella misura, partecipasse alla lode.

Il legame tra nutrimento e lode emerge altresì con forza nel *Cantico delle Creature*, dove "*frate Focu*" e "*sora Acqua*" sono riconosciuti come doni indispensabili alla vita quotidiana. **Gli elementi della cucina diventano fratelli**: il fuoco che cuoce, l'acqua che disseta, la terra che produce frutti. L'atto del cucinare e del mangiare si inserisce nell'armonia del Creato e diventa partecipazione al coro cosmico della lode.

La tradizione conventuale nei secoli

Nei secoli successivi, le *Costituzioni* dell'Ordine dei Frati Minori e delle altre ramifi-



cazioni del grande albero genealogico della famiglia francescana ribadirono, nella prassi, **la semplicità della mensa conventuale**: refettori sobri, lettura spirituale durante il pasto, silenzio come spazio di interiorità. Nei conventi dell'Italia centrale, per esempio, specie attorno ad Assisi, **si consolidò una cucina fondata su pane, legumi, ortaggi dell'orto claustrale, olio d'oliva e vino moderato**. Le zuppe di farro, le minestre di ceci, le lenticchie e le erbe spontanee rispondevano a un ideale di autosostentamento e stagionalità. L'orto non era solo luogo di lavoro, ma scuola di pazienza e di attesa, un luogo sacro a cielo aperto per lodare e ringraziare il Creatore per i frutti della terra.

La tradizione dell'accoglienza è attestata già nella *Regola bollata*, capitolo VI, dove si invita a ricevere con benevolenza chi bussa alla porta. Nei secoli, **la foresteria conventuale divenne luogo di ristoro per pellegrini e poveri**, segno di una Chiesa ospitale. In occasione della festa di Sant'Antonio da Padova, si diffuse l'uso del pane benedetto, segno di carità condivisa nella memoria del "santo dei miracoli". Il pane distribuito non era semplice devozione popolare, ma gesto concreto di solidarietà.

Durante carestie e guerre, molti conventi si trasformarono in centri di distribuzione di cibo. La mensa dei frati si apriva alla città, anticipando forme moderne di assistenza. Le cronache raccontano di dispense svuotate per sfamare la popolazione e di frati che rinunciavano alla propria razione pur di non

lasciare nessuno digiuno. La povertà scelta diventava così condivisione reale della precarietà altrui. Ancora oggi, in numerose fraternità sparse nel mondo, il servizio nelle mense per i poveri prolunga lo spirito delle origini: **il frate serve a tavola come fratello tra fratelli**. Non si tratta soltanto di offrire un pasto caldo, ma di restituire dignità attraverso l'ascolto e la prossimità. La tavola diventa luogo di incontro, dove le storie si intrecciano e la solitudine trova sollievo.

Un messaggio attuale

A ottocento anni dalla morte del patrono d'Italia, la lezione francescana sulla tavola appare di sorprendente attualità. In un tempo segnato dallo spreco alimentare e dall'individualismo, **le fonti ricordano che il cibo è dono, relazione, responsabilità**. La misura evangelica proposta da Francesco non è rinuncia sterile, ma scelta di giustizia e fraternità, capace di orientare anche le nostre abitudini quotidiane. Nel pane condiviso e nella minestra semplice dei conventi si riflette ancora oggi l'intuizione del "poverello": lodare Dio attraverso le creature, spezzare il pane con i poveri, trasformare ogni tavola in anticipo di comunione. Così l'anno giubilare non è soltanto memoria storica, ma invito concreto a **rinnovare, anche nelle nostre case, lo spirito della mensa francescana, dove semplicità e gratitudine si fanno stile di vita e profezia per il nostro tempo**.



Grazia Deledda: il piacere della tavola nella vita e nelle opere

di **Alessandra Guigoni**

Accademica di Cagliari

Il felice rapporto con il cibo del Premio Nobel per la Letteratura.

I 2026 è il centenario del conferimento del Nobel per la Letteratura a Grazia Deledda, assegnato nel 1926 e ritirato a Stoccolma nel 1927; ottima occasione per accennare al suggestivo rapporto che la scrittrice ebbe con il cibo.

Cuoca provetta, Deledda preparava personalmente, quando poteva, i pasti per la famiglia, a Nuoro, come poi a Roma e a Cervia. Le pennellate di vita privata sono desunte dal suo **ricco epistolario**, fonte fondamentale per conoscere l'autrice di *Canne al vento* e altri capolavori letterari. Il suo humour, lo spirito di osservazione e il suo gusto verace si esprimono, per esem-

pio, il giorno dopo aver ricevuto il Premio, quando così scrisse ai figli Sardus e Franz: "Stoccolma 11 dicembre 1927. Carissimi, sono come una foglia in balia del vento! Ieri è stata una grande cerimonia; poi il grande banchetto nel quale io sedevo tra due principi di sangue reale, nel mezzo alla corte fantastica di questo regno, composto da donne e uomini bellissimi, colti, amabili, arguti. Questa sera pranzo a corte. Con tutto questo papà sospira la sua sora Nina [la vinaia, vicina di casa a Roma, ndr] e io mi diverto quando dopo i banchetti qui offrono bicchieri di acqua minerale". In un'altra lettera Deledda ricordò con ironia che, quando il messo dell'ambasciata di Svezia le comunicò il conferimento del premio Nobel, e accomiatandosi fece il baci mano, quella mano, scherzò la scrittrice, doveva odorare di cipolla, dato che stava preparando il pranzo.

Nella sua formazione, fondamentale il sodalizio con l'etnologo **Angelo De Gubernatis**: Grazia per lui raccolse informazioni



sulla cultura popolare sarda, riversate poi nel saggio *Tradizioni popolari di Nuoro*, che raccoglie gli articoli commissionati da De Gubernatis, già pubblicati a puntate sulla rivista *Tradizioni popolari italiane*. In quel periodo Deledda si recò a cavallo, con il fratello Andrea, nei dintorni di Nuoro per **arricchire le proprie conoscenze sulla cultura sarda, che poi riversò in romanzi e racconti**.

Ogni estate, dal 1920, villeggiò nella villetta romagnola *La Caravella* a Cervia, insieme alla famiglia, sino alla sua morte, nel 1936. Da lì scrisse al figlio Sardus che "Qualche volta ci facciamo venire dei luculliani pranzi da Pomicetti: ossobuco o sfoglie o arrosto e altre leccornie, due lire la porzione! Non si parli poi di pesche e di altri frutti: è il paese di Bengodi".

Nei suoi scritti ha spesso nominato tanti prodotti e pietanze sarde

Deledda è stata anche la prima a nominare, per iscritto, tanti prodotti e pietanze





sarde, **dando così, a chi si occupa di storia e cultura della cucina, inestimabili informazioni.**

Grassiedda, così era chiamata affettuosamente in famiglia, descrive, per esempio, i **"castelli" di croccante che si realizzavano a fine Ottocento** (l'usanza andò avanti sino a metà Novecento e in alcuni casi sino a oggi, in occasioni rituali festive), **come torte nuziali per i matrimoni contadini**; ne *La via del male* (1896) cita i **"... gattòs, specie di piccole costruzioni moresche di mandorle e miele"**.

In *Cenere* (1903) accenna a **un altro importante dolce sardo, l'aranzada**, che vanta predecessori illustri nei ricettari italici medievali: "Rientrato a casa, Anania riferì ogni cosa a zia Tatàna, mentre la donna, seduta davanti a un braciere, preparava un dolce di scorze d'arancio, mandorle e miele da portare in regalo ad un

importante personaggio cagliaritano". Deledda **si sofferma sulla pasta**, che certamente aveva visto fare a casa e durante le proprie investigazioni etnografiche; è visibilmente affascinata dal **filindeu**, costituito da sottilissimi capelli d'angelo fatti a mano e sovrapposti in tre strati a formare una trama, considerata **la pasta più rara del mondo**. Nelle *Tradizioni popolari di Nuoro* (1894) scrive: "Le feste più caratteristiche di Nuoro sono senza dubbio quelle schiettamente popolari [...]. Tutto il grano accumulato vien ridotto in pane e in minestra, una specie di minestra detta **'filindeu'**". "È una minestra tutta particolare **per le feste**: pare un grosso velo e il suo nome forse significa 'filo di Dio'. Il giorno della festa, in locali appositi, tutte le famiglie accorse ascoltano la messa e poi preparano il pranzo e mangiano in comune. Ricchi pastori offrono per voto intere vacche. Il

pranzo consiste in carne e nel 'filindeu', che viene condito con formaggio fresco e che riesce una minestra densissima e squisita. Tutte le vivande sono benedette. Il **'filindeu'** si ritiene quasi miracoloso e viene recato agli ammalati". Ancor oggi il **filindeu** è servito ai partecipanti durante la festa del Santuario di San Francesco di Lula, il 1° maggio e il 4 ottobre.

Dà anche le ricette dei "malloreddus" e delle "cattas", le zeppole nuoresi

Ne *La fuga in Egitto* (1925) descrive la preparazione dei **malloreddus** o **"gnocchetti sardi"**: "Tagliò una fetta della pasta e arrotondandola e tirandola la ridusse a una lunga biscia bianca che il coltello si affrettò a tagliare in piccoli pezzi come si trattasse davvero di una bestia pericolosa. Poi i piccoli pezzi scavati con l'indice come lunghe conchiglie formarono gli gnocchi: il loro esercito ben schierato sull'asse".

Deledda descrive, per la prima volta nella storia della cucina sarda, la ricetta delle **cattas**, le **zeppole nuoresi**, nelle *Tradizioni popolari di Nuoro*: "Originalissime [...] degne di qualsiasi mensa signorile. Si fanno con la pasta lievitata di fiore di farina. Ben gramolate, impastate con uova, con due o tre patate ben pestate, con un po' di anice in minima quantità, e il tutto rammolito con del latte. Si depone la pasta così fatta in un recipiente ben coperto, accanto al fuoco, e si lascia fermentare per qualche ora. Occorrono due persone per friggere queste frittelle. Una le dispone, plasmandole con le mani in varie forme, l'altra deve badare che non si abbrucino, sull'olio bollente, rivoltandole ed estraendole con uno spiedo sottile. Vengono servite calde, o semplici o infarinate di zucchero o spalmate di miele caldo".

Gli esempi potrebbero continuare: tutta l'opera di Grazia ne è costellata, esito della conoscenza e dell'interesse della scrittrice nuorese per la materia. È **un invito a rileggere la sua opera omnia anche per scoprire ricette e tradizioni oggi ancora più preziose**, patrimonio dell'umanità per la loro sostenibilità e diversità bioculturale.



Il sapere ha sempre un sapore

di Antonio Malorni

Delegato di Caserta

*Uno dei motivi
per cui l'UNESCO
ha riconosciuto
la Cucina Italiana quale
Patrimonio Immateriale
dell'Umanità.*

Le parole *sapere* e *sapere* condividono la stessa radice: sap. Non si tratta di una semplice coincidenza etimologica, ma di un'intuizione originaria della cultura occidentale: **non esiste conoscenza che non passi attraverso l'esperienza sensibile, così come non esiste sapere che non veicoli una forma di sapere.** Conoscere significa, in origine, assaporare; e assaporare significa entrare in relazione con il mondo, con la materia, con il tempo. È da tale consapevolezza che prende avvio, per esempio, il lungo percorso di **Costantino Massaro**, con la sua trilogia (l'ultimo volume è *Il sapore del mondo antico - Cibo, riti e simboli della cucina greca e romana*, Marcanum Press, 2025), in cui l'autore aveva dapprima esplorato il rapporto tra letteratura e gastronomia attraverso la quotidianità alimentare degli scrittori dell'Ottocento e Novecento, fino ad arrivare alle radici greche e romane della civiltà occidentale, là dove il cibo non è ancora oggetto di gusto o di distinzione sociale, ma gesto fondativo, rito, atto simbolico. Il passaggio è significativo: **non più il cibo come chiave interpretativa dell'opera letteraria, ma il cibo come linguaggio primario attraverso cui una civiltà si riconosce.**

Nell'antichità classica mangiare non è mai un'azione neutra. È un atto che mette in relazione umano e divino, natura e cultura, individuo e comunità. I miti di Prometeo, del dono del fuoco, dell'invenzione dell'agricoltura raccontano il momento in cui

l'uomo smette di limitarsi a consumare il mondo e comincia a trasformarlo, a interpretarlo, a conferirgli senso. In tale processo, **il cibo non è solo nutrimento, ma uno dei primi luoghi in cui l'esperienza si fa consapevole**, in cui l'uomo impara a riconoscere il proprio gesto come significativo e condivisibile.

Il cibo diventa così un fatto culturale totale, in cui la coscienza individuale si intreccia con quella collettiva, e **dove l'esperienza sensibile viene riconosciuta, nominata, trasmessa.**

*Il cibo come luogo in cui il sapere
si fa esperienza condivisa*

Anche in una delle intuizioni più celebri della modernità letteraria, la *madeleine* di **Marcel Proust**, **il sapere nasce dal sapore, da un'esperienza sensoriale capace di dischiudere mondi di memoria e significato.** Se in Proust il sapore agisce come detonatore di una memoria involontaria e individuale, oggi esso può diventare strumento di conoscenza storica e antropologica: **non solo ricordo privato, ma processo attraverso cui una civiltà prende coscienza di sé stessa nel tempo**, ponendo attenzione alla sociologia del cibo, che consente di leggere l'alimentazione come luogo in cui il sapere si fa esperienza condivisa e la coscienza si forma attraverso pratiche quotidiane. Quelle della memoria familiare, per esempio, che diventa il luogo in cui il sapere gastronomico si mostra nella sua forma originaria: non come nozione, ma come gesto appreso, **come pratica quotidiana, come trasmissione silenziosa.**

È proprio in questa attenzione al gesto, alla trasformazione della materia e al valore conoscitivo dell'esperienza sensibile che possiamo citare l'interpretazione che ne dà **Rainer Maria Rilke** nei *Sonetti a Orfeo*, in



particolare nel Sonetto XIII della prima parte dell'opera. Qui il poeta affida al frutto - alla mela, alla pera - il compito di dire insieme vita e morte "nella bocca", là dove il mondo viene conosciuto prima ancora di essere nominato. Il sapore, scrive Rilke, "viene da lontano" e non diviene forse "innominato ancora" nella bocca del bambino che assaggia: **prima delle parole**, prima del concetto, **c'è l'esperienza**, e con essa una forma originaria di coscienza.

Quando Rilke invita a "osare dire ciò che chiamate mela", a nominare quella dolcezza che si addensa e poi si chiarisce, indica un passaggio decisivo: **il sapere nasce nel momento in cui il sapore diventa dicibile**, quando l'esperienza sensibile si trasforma in linguaggio senza perdere la sua densità. Nel gesto domestico della trasmissione familiare, il cibo è il luogo in cui il senso prende corpo e la coscienza si riconosce come tale.

È proprio in tale contesto che si inserisce **la motivazione dell'UNESCO** che ha riconosciuto la Cucina Italiana quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità: **"un insieme di saperi non solo culinari, ma anche conviviali e sociali, che sono trasmessi di generazione in generazione su tutto il territorio nazionale"**.



La cucina tra Appennini e Carpazi

di Angelo Sinisi

Accademico di Bucarest

Il cibo continua a essere un ponte di sapori e di civiltà, unendo culture apparentemente lontane.



le tradizioni. Nel corso dei secoli, sia la penisola italiana sia i territori rumeni sono stati **crocevia di popoli**: Greci, Romani, Ottomani, Slavi, Austro-Ungarici; questa stratificazione ha arricchito le cucine locali, creando un dialogo continuo tra Oriente e Occidente, tra mondo latino e influenze balcaniche.

Uno dei legami più forti tra le due cucine è l'uso creativo di ingredienti "poveri"

Uno dei legami più forti tra cucina italiana e rumena è l'uso creativo di ingredienti "poveri": **in Italia**, la cucina contadina ha dato vita a capolavori come la **ribollita**, la **pasta e fagioli** o la **polenta**; **in Romania**, ritroviamo lo stesso spirito in piatti come la **mămăligă**, **le zuppe di verdure** e i **piatti a base di legumi**.

La mămăligă, l'equivalente rumeno della **polenta italiana**, è l'esempio più emblematico di tale connessione: entrambe nascono dal mais, entrambe sono state **per secoli il pane dei contadini** e oggi vengono riscoperte in chiave gastronomica, abbinata a formaggi, carne o verdure. In Romania si accompagna spesso a **brânză** (formaggio fresco) e panna acida, mentre in Italia incontra gorgonzola, funghi o ragù, interpretazioni diverse di una stessa anima.

Anche il mondo dei formaggi racconta una storia parallela: l'Italia vanta una varietà straordinaria di formaggi regionali, dalla mozzarella al pecorino, dal parmigiano alle tome alpine, mentre la Romania, meno conosciuta sotto questo profilo, possiede una ricca tradizione di latticini: *telemea*, *caș*, *urdă* ricordano, per tecnica e utilizzo, alcuni formaggi freschi italiani. In entrambi i paesi, il formaggio non è solo un alimento, ma **un simbolo di territorio**

e di civiltà pastorale; le transumanze, praticate sia sugli Appennini sia nei Carpazi, hanno modellato paesaggi, economie e cucine, creando piatti robusti ma equilibrati, pensati per nutrire e durare.

Le zuppe occupano un posto centrale in entrambe le tradizioni

Le zuppe occupano un posto centrale in entrambe le tradizioni: **le minestre italiane e le ciorbe rumene** condividono l'idea di un piatto caldo, quotidiano, capace di adattarsi alle stagioni e alle disponibilità locali. Verdure, legumi, talvolta carne o ossa per insaporire: la logica è la stessa, **cambia solo l'accento aromatico**. Se l'Italia predilige sedano, rosmarino e alloro, la Romania utilizza spesso aneto, dragoncello e il caratteristico gusto acidulo dato dal *bors*.

Interessante è anche **il parallelo tra i piatti ripieni**: i *sarmale* rumeni (foglie di cavolo o di vite ripiene di carne e riso) dialogano idealmente con involtini, cannelloni e verdure ripiene italiane. Ancora una volta, la tecnica è simile: avvolgere, proteggere, cuocere lentamente, trasformando ingredienti semplici in piatti complessi e conviviali. Sia in Italia sia in Romania, la cucina è un archivio di memoria collettiva, **le ricette si tramandano in famiglia**, cambiano da villaggio a villaggio, **raccontano storie** di carestie, di feste religiose, di cicli agricoli, con il pranzo domenicale. Le tavole delle feste, il pane fatto in casa sono rituali che superano i confini nazionali e parlano un linguaggio comune europeo. Riscoprire le connessioni tra cucina italiana e rumena significa riconoscere che la vera ricchezza non sta solo nelle differenze, ma nei fili invisibili che uniscono culture apparentemente lontane. Dagli Appennini ai Carpazi, il cibo continua a essere un ponte di sapori e di civiltà.

A prima vista, la cucina italiana e quella rumena sembrano appartenere a mondi diversi: il Mediterraneo luminoso da un lato, l'Europa danubiana e carpatico-balcanica dall'altro. Eppure, **osservando con attenzione piatti, ingredienti e tradizioni, emergono sorprendenti affinità** che raccontano una storia comune fatta di imperi, migrazioni, civiltà contadine e di un profondo rispetto per il cibo come atto culturale e sociale. Il primo ponte tra Italia e Romania è di natura storica: **la Romania porta nel suo stesso nome l'eredità romana**. La Dacia fu provincia dell'Impero romano, e tale presenza ha lasciato tracce nella lingua, nella struttura sociale e anche nell'alimentazione. **L'idea del pasto come momento comunitario, la centralità del pane e del vino, l'uso di erbe aromatiche** e la trasformazione sapiente di ingredienti semplici sono elementi che accomunano entrambe



Formaggi storici siciliani

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

*Pecorini, caprini
e vaccini dai sapori
intensi.*

Una disamina dei formaggi storici siciliani mette in risalto la ricchezza del patrimonio agroalimentare tipico dei territori dell'isola e offre un'esperienza composita e ricca di suggestioni, con pecorini, caprini e vaccini alla base di formaggi stagionati dai sapori intensi. **Omero e Aristotele** danno testimonianza di come **la Sicilia fosse abitata da popolazioni di pastori che conoscevano le tecniche di trasformazione del latte e di preparazione di formaggi pecorini.** L'epoca pastorale ha rappresentato una stagione in cui i prodotti della pastorizia, per lungo tempo, sono stati l'unica merce di scambio possibile: **Plinio il Vecchio**, nella sua *Naturalis historia*, ricorda che **la Sicilia esportava a Roma il "caprino" di Agrigento.**

Da tale antichissima tradizione casearia deriva una variegata tipologia di for-

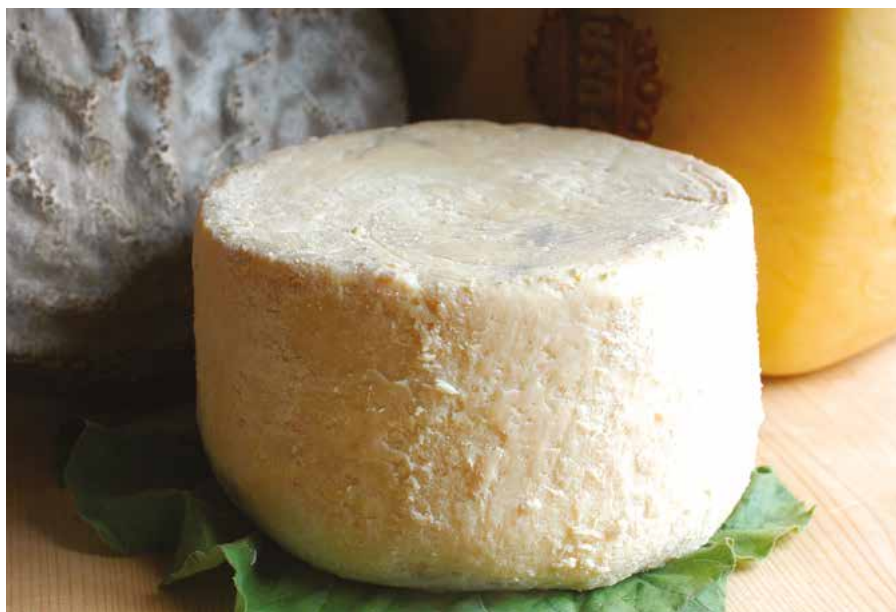
maggi, fortemente connaturati ai rispettivi territori; oltre ai **cinque formaggi a denominazione riconosciuta** - ragusano Dop, piacentino ennese, provola dei Nebrodi, *vastedda* della Valle del Belice e pecorino siciliano -, ne fanno parte il fiore sicano, la provola delle Madonie, il *cosa-cavaddu* ibleo, il maiorchino e il caciocavallo palermitano.

Uno dei prodotti caseari più antichi dell'isola è il pecorino

Uno dei prodotti caseari più antichi dell'isola è il pecorino: un formaggio a pasta dura, preparato con latte crudo di pecora, utilizzando attrezzature tradizionali. **Archestrato** di Gela, nel IV secolo a.C., descrive i caci di Sicilia, che erano rinomati e richiesti anche in Grecia.

Dalla caseificazione del latte ovino si può ottenere **una gamma di prodotti con caratteristiche e tipologie molto differenti tra loro**, che trovano un ventaglio di destinazioni e finalità alimentari.

Il formaggio pecorino allora si chiamerà **"canestrato"**, se al latte ovino si aggiungerà il latte di capra o di vacca e se si sceglierà di chiamarlo col nome dello stampo che gli ha dato la forma; diventerà **"maiorchino"**, se si darà rilevanza all'arco temporale in cui raggiunge il massimo del suo splendore, e **"piacentino"** se alla pasta si aggiungeranno lo zafferano e i grani di pepe nero. Lo chiameremo **"tuma"**, se gradiremo sottolineare la tenera morbidezza data alla versione non stagionata; sarà invece **"primosale"**, se vorremo mettere in risalto la sua prorompente giovinezza resa saggia dalla prima salatura, e,



Pecorino siciliano

*Dall'alto: piacentino ennese,
provola dei Nebrodi e ragusano*

infine, si darà il nome di “**vastedda**” all'unico pecorino fresco a pasta filata.

Messina, con il suo vasto territorio, vanta denominazioni antiche legate alle aree di produzione

Messina, con il suo vasto territorio, vanta denominazioni antiche, legate agli areali di produzione, come quella lattiero-casearia, specie sul versante tirrenico, ed eccellenze come la provola dei Nebrodi, il maiorchino, la tuma, il primosale, il pecorino semistagionato e stagionato, il pecorino pepato e quello misto o canestrato e la ricotta infornata.

Si tratta per lo più di **produzioni casearie di tipo artigianale**, che, oggi come ieri, sono **frutto di una pastorizia attenta e di maestri casari** che, nel tempo, ne hanno tramandato i “riti” alle aziende che oggi si attengono ai disciplinari di preparazione e alle più recenti normative in materia d'igiene e sicurezza delle produzioni animali, unitamente alla complessa lavorazione richiesta.

L'autentica provola dei Nebrodi, formaggio semicotto a pasta filata, da latte crudo di vacca, a volte misto a quello di pecora o capra, e aggiunta di caglio di agnello, a forma di pera, pesa dai tre ai quattro chili e può affrontare una stagionatura da dieci a trenta giorni, se fresca, sino a protrarsi oltre l'anno. Quest'ultimo processo, molto seguito nella zona di Montalbano o Floresta, determina la fessurazione della pasta caseosa: da cui la definizione di *provola sfoglia*.

Nella zona dei Nebrodi, è usanza apportare **varianti gastronomiche alla produzione della provola**: mettendo, **nell'anima del formaggio, burro o un limone verdello intero**, che conferisce al prodotto stagionato la **caratteristica fragranza degli agrumi**. Particolare curioso riguarda la tradizione, che risale al 1800, di destinare porzioni di tuma alla produzione dei **formaggi figurati**, provolette a forma di animali, specie cavallini.

Il maiorchino è invece un formaggio pecorino a pasta dura, prodotto con latte



crudo di pecora della razza pinzirta, cui tradizionalmente si aggiunge il latte caprino della razza messinese, utilizzando complesse tecniche di lavorazione tramandate di padre in figlio. Di questo formaggio si fissano le origini intorno al 1600, ed è ormai entrato nelle tradizioni etno-storiche della comunità nebroida grazie anche al tipico gioco della ruzzola di Carnevale, che ancora oggi, con le forme stagionate, è effettuato in alcuni comuni della provincia di Messina.

La tradizione orale, le fonti bibliografiche, le ricerche storiche su molti dei 108 comuni del Messinese confermano la presenza di un ragguardevole patrimonio culturale di formaggi; quasi una pagina de *Il museo dei formaggi* di **Italo Calvino**, che, in tale lembo di Sicilia, si trasmette e si gusta attraverso la cucina.

All'uso di prodotti caseari si lega la focaccia messinese

All'uso di prodotti caseari si lega, per esempio, la focaccia messinese, **nata all'inizio del 1900 ma diffusasi nel periodo del secondo dopoguerra**. Si caratterizza per **l'impasto alto e molto soffice**; la cottura in teglia e il condimento "a crudo" o parzialmente cotto, e per **gli ingredienti tradizionali**, che riflettono perfettamente l'incontro tra terra e mare, elemento centrale nella cucina messinese: **scarola riccia, pomodori, acciughe salate, tuma o primosale, olio extravergine d'oliva**. Col tempo, la focaccia messinese è passata da cibo povero a **simbolo identitario della città e la leggenda popolare ne collega la nascita alla patrona della città, la Madonna della Lettera**. In periodo di carestia e con il mare in tempesta, i pescatori non riuscivano a portare a casa il pesce e le monache di un monastero, per sfamare poveri e marinai, iniziarono a preparare un pane speciale: un impasto soffice e abbondante, cotto in grandi teglie e condito con ciò che offriva il territorio in quel momento: acciughe salate, unico pesce che si conservava a lungo, la scarola, resistente al freddo e facile da coltivare, il formaggio fresco prodotto localmente,

un filo d'olio d'oliva, considerato un dono prezioso. Secondo la leggenda, dopo aver distribuito questo pane condito, il mare si calmò e i pescatori tornarono con le reti piene. Il popolo interpretò l'evento come un segno di protezione della Madonna, e da allora quella focaccia venne preparata nei giorni di festa e di ringraziamento.

Altra leggenda più popolare si lega direttamente ai fornai della città, con uno di loro protagonista di un errore nel preparare il pane all'alba, poiché aveva lascia-

to l'impasto a lievitare troppo a lungo. Essendosi gonfiato più del previsto e temendo di doverlo buttare, il fornaio decise, invece di formare le classiche pagnotte, di stenderlo in teglia, condendolo con gli ingredienti semplici disponibili: scarola, pomodori, acciughe e formaggio fresco. Il "pane sbagliato" ebbe successo e la tradizione popolare tramanda il detto: *"di lu sbagghiu nisciu a focaccia"*, dallo sbaglio nacque la focaccia.

Attilio Borda Bossana

FOCACCIA MESSINESE

Ingredienti (per 6 persone): per l'impasto: 400 g di farina doppio zero, 400 g di semola di grano duro, ½ cubetto di lievito di birra, 300 ml di acqua, 60 g di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 10 g di sale. Per il condimento: 400 g di scarola riccia, lavata e asciugata, 25 g di acciughe, lavate e sfilettate, 400 g di tuma, qualche pomodoro maturo, sale, pepe.

Preparazione: mescolare le due farine creando un vulcano entro cui versare il lievito diluito in acqua tiepida; aggiungere il sale e lavorare l'impasto sino a ottenere una pasta elastica e morbida. Lavorarla per circa 10-15 minuti, battendola a più riprese sul piano di lavoro al fine di ottenere un panetto senza grumi. Riporre l'impasto in un panno umido, ove riposerà finché non avrà raddoppiato il suo volume. Raggiunta la lievitazione, stenderlo con uno spessore massimo di 1 cm su una teglia leggermente unta d'olio, e quindi, dopo 30 minuti, creare con i pollici tante piccole fossette. Disporvi sopra i filetti d'acciuga a pezzetti, la tuma tagliata a fettine sottili, la scarola riccia tagliuzzata finemente e condita con olio, i pomodori tagliati a pezzetti senz'acqua. Lasciare per 25-30 minuti in forno a 210-220 °C. A fine cottura, la pasta dovrà essere ben dorata sul fondo e sui bordi; una volta sfornata, spennellare la superficie con olio, sale e pepe nero.





La festa di San Giuseppe

e i calzoni di Riccia

di **Maria Teresa Cutrone**, Accademica di Roma EUR-Ostiense
e **Anna Maria Lombardi**, Accademica di Campobasso

*Nel giorno dedicato
all'accoglienza
e alla condivisione,
si gustano i tipici
dolci fritti molisani.*

San Giuseppe, una delle festività più sentite in molti paesi e piccole comunità sparse lungo l'intero Stivale. In Molise, il santo, che rappresenta la Sacra Famiglia e la festa del papà a livello nazionale, è molto venerato, con **rituali che ogni anno rinnovano la viva devozione popolare**. È la festa dell'accoglienza, della generosità, della condivisione e dell'altruismo: **nel giorno di San Giuseppe, in Molise, si aprono le porte della propria dimora e si imbandiscono tavole ricche di pietanze**, privilegiando l'accoglienza degli indigenti. La valenza antropologica, religiosa e sociale di tali tradizioni si manifesta, infatti, anche attraverso la tavola, **con piatti devozionali e ricette tradizionali**. Lo testimoniano le **"Tavole di San Giuseppe"**, chiamate anche **"Conviti"** o **"Mense fraterne"**, a seconda del paese dove si svolgono. Sono talmente numerosi i centri molisani che mantengono viva l'usanza di

preparare **un lauto desinare per i poveri**, che sarebbe impossibile elencarli tutti; basti pensare che **il Convito ha luogo persino a Montréal**, nella chiesa di Saint-Simon, e riunisce in un'unica grande mensa le varie comunità molisane, emigrate in Canada anche da diverse generazioni.

L'importante carattere devozionale e caritatevole della tradizione delle Mense fraterne è testimoniato, inoltre, **nella letteratura**, *in primis* da **Francesco Jovine** e **Felice Del Vecchio**, scrittori molisani e profondi conoscitori della loro terra, figure centrali della letteratura del Novecento.

A Riccia, San Giuseppe ha un simbolo inequivocabile: i calzoni, in dialetto *ca-vezune*, **deliziosi dolci fritti a forma di mezzaluna**, con un involucri di pasta sfogliata e un dolce ripieno speziato di finissima crema di ceci e miele. I calzoni sono gli **ambasciatori di un cerimoniale piuttosto complesso**, consistente in pubblici riti religiosi (messa e processione), preghiere familiari recitate davanti agli altari allestiti per l'occasione, e preparazione di cibi tradizionali, con ricette appositamente dedicate al Santo.

La festa culmina con l'allestimento delle "Tavole di San Giuseppe", occasione in cui le case si colmano di gustose pietanze e ospitano le persone più povere e bisognose. Tanto cibo, distribuito in tredici portate, l'ultima delle quali è l'iconico calzone dolce fritto.

*Tutto è riconducibile
a una storia miracolosa*

Tutto è riconducibile a una storia miracolosa. **La leggenda**, infatti, narra che tre-

Veduta di Riccia





Tavola di San Giuseppe

cento anni fa arrivò a Riccia un vecchio con barba canuta e bastone, avvolto in miseri abiti, la bisaccia vuota, il cappello spiegazzato, il mantello sbrindellato. È magro e cammina lentamente. Ha fatto molta strada, a giudicare dagli scarponi aperti e rovinati, ma pochi gli hanno aperto la porta. Gira per vicoli e strade e, verso sera, bussa piano piano a una porta. Una vecchia vestita di nero gli apre e lo invita a entrare: "Sono una povera donna, ma non uscirai da questa casa con lo stomaco vuoto. Dividiamo questo tozzo di pane". Il vecchio s'inginocchia, bacia il pane, lo benedice, prega e ne mangia un po'. Una luce radiosa lo avvolge e dal bastone fiorisce un giglio. "È San Giuseppe... è San Giuseppe!", urla al miracolo la vecchia, coinvolgendo tutti i vicini. Da quel giorno è tradizione che si doni un pasto a qualche povero, in onore del Santo: **così è nata la "Devozione"**.

A Riccia la ricorrenza religiosa è vissuta con trasporto e fede sincera. In essa, probabilmente, sono confluite antiche **pratiche solidaristiche, come le sannitiche Fratrie e i Saturnali romani**, quando i benestanti patrizi allestivano mense e accoglievano i poveri e gli schiavi.

Fonti attendibili fanno risalire **agli inizi del 1700 l'origine della "Devozione"**, mutuata dai monaci Cappuccini, provenienti dalla Puglia, che si erano stabiliti a Riccia in un convento.

Per comprendere appieno il tenace radicamento popolare di questa tradizione, è essenziale risalire ai risvolti storici, religiosi, demologici e artistici della figura di San Giuseppe, particolarmente amata, grazie alla presenza e all'attività, in Molise, di

Confraternite e altre istituzioni di carità, e alla frequente e regolare presenza di San Giuseppe nell'iconografia religiosa.

Le Tavole di San Giuseppe

A Riccia, la tradizione vuole che il privilegio di preparare la festa spetti alle donne e che venga trasmesso per linea femminile: alle donne sono riconosciute l'accortezza e la capacità di scegliere e mettere da parte le migliori materie prime, oltre che un ruolo decisionale di rilievo all'interno della comunità, accompagnato da un rispetto quasi sacrale, da novella vestale.

Secondo l'usanza, per la Tavola di San Giuseppe **vengono scelte le persone che dovranno interpretare la Sacra Famiglia**: un uomo anziano sposato, una donna e un bambino. Il padrone di casa siede a tavola insieme alle tre persone che rappresentano la Sacra Famiglia, mentre la padrona di casa dispensa il cibo a piedi scalzi. Spesso partecipano al pranzo anche altri invitati, che rappresentano i dodici apostoli.

Prima dell'inizio del pranzo si recitano preghiere, poi San Giuseppe riempie il primo bicchiere con il vino e assaggia un pezzo di pane, e passa il vino e il pane a Gesù, poi alla Madonna e agli altri. **Vengono servite tredici portate con diciannove pietanze di magro**: antipasto di peperoni e pere sottaceto (*a cumposte*); spaghetti al sugo con polpettine di tonno; spaghetti *ammullecate* con mollica, noci e uvetta; baccalà e cavolfiori gratinati (*ar-*

racanate); baccalà e cavolfiori fritti; lenticchie (*lumiccole*), fagioli, peperoni sottaceto; *peparule arrechine* ripieni di pane, uva passa, alici e noci; alici gratinate e polpette di tonno fritte, verdura mollicata (*a menestra mullecata*); alici fritte; riso con il latte; agrodolce (*ariadoce*); insalata di arance (*nzalata de cetrangule*); biscotti con le uova (*mescotte che ll'ove*); calzoni (*cavezune*); pane e vino.

Terminato il pranzo, si recitano di nuovo le preghiere e viene offerto ai "Santi" un cesto contenente una pagnotta di pane, un assaggio delle pietanze servite e un numero dispari di *cavezune*.

Il rigido rituale della preparazione dei calzoni

Si ritiene che questo dolce abbia a che fare con la Sicilia e con le tradizioni culinarie arabo-normanne. **L'inizio della tradizione dei calzoni, a Riccia, viene infatti attribuito a Costanza di Chiaromonte**, di nobile famiglia francese, che sposò nel 1390 **Ladislao di Durazzo**, re di Napoli. Nel 1392, il matrimonio fu annullato per ragioni politiche e la regina venne ripudiata ed esiliata a Riccia, dove mantenne il titolo di regina e la signoria del feudo, vivendo nel castello locale.

Si racconta che la regina Costanza, durante il suo esilio, abbia introdotto e promosso la preparazione dei calzoni di San Giuseppe; ciò è credibile, analizzando la composizione degli ingredienti della ricetta, che ricorda, con il suo ripieno di *hummus* dolce, preparazioni tipiche della



pasticceria mediorientale, assimilate poi in Sicilia.

I calzoni di San Giuseppe, che hanno ottenuto **nel 2010 il riconoscimento De.Co.** dal Comune di Campobasso, si distaccano dal pranzo del giorno della festa, divenendo un'attesa "creanza", **l'omaggio devozionale** che i riccesi (che siano residenti a Riccia o altrove nel mondo non importa) si scambiano o donano ad amici, parenti o semplicemente a conoscenti e vicini di casa. È un'importante manifestazione d'amore, identità e tradizione, e allo stesso tempo un simbolo augurale per le famiglie e i raccolti, richiamo ancestrale ad antichi costumi delle genti italiche.

Nella preparazione dei calzoni è necessario rispettare un rigido rituale che si trasmette di generazione in generazione, e che a volte è ammantato di segretezza familiare. Si tratta di **un rito collettivo**, soprattutto femminile, che unisce i numerosi componenti delle famiglie, ma anche le "comari", i parenti e gli amici.

La preparazione, piuttosto lunga e complessa, **inizia una settimana prima, con la scelta degli ingredienti**, di ottima qualità: **farina, sugna, ceci, miele, aromi**. Ogni famiglia conserva gelosamente le dosi per un personale mix di spezie e aromi, che prevede sicuramente l'estratto di cannella come spezia indispensabile.

Importante è l'ammollo dei ceci per quarantotto ore, con l'aggiunta, nell'acqua, di cenere finemente setacciata. Si procede poi contemporaneamente alla preparazione della pasta sfogliata con sugna, ripiegata più volte, con un determinato schema, e lasciata a riposo per un giorno. Dopo l'ammollo, i ceci vengono sciacqua-



ti accuratamente e cotti in una pignatta sul fuoco del camino. Ed ecco **la fase più delicata: i ceci cotti vengono passati almeno due volte**, prima con il passapomodoro, poi su un setaccio fine che li trasformerà in una crema vellutata e setosa. Si aggiungono, infine, il miele e gli aromi. L'ultima fase è la stesura della sfoglia, il taglio dei dischetti di pasta di dieci centimetri di diametro, e il confezionamento

dei calzoni con il ripieno. La loro frittura sarà la prova della giusta sfogliatura della pasta, che si presenterà esternamente simile alla sfogliatella napoletana, ma con sfoglie molto più sottili, leggere e numerose. Non resta che gustare questa delizia, simbolo della pasticceria tradizionale molisana. Attenzione, però, crea dipendenza!

**Maria Teresa Cutrone
Anna Maria Lombardi**



Lungo le valli occitane

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Un viaggio curioso tra scoperte e tradizioni.

sità virtù, di tutto. **Una cucina custodita gelosamente nelle memorie di famiglia.**

Vite alpine, che fanno i conti con il quotidiano

Nel mosaico di contaminazioni di popoli, usi e costumi del nostro Paese, merita citazione l'Occitania, quella dorsale piemontese di una quindicina di valli al confine francese, dove le comunità erano sparse in sette regioni, definita tale per aver sostituito allo "oui" parigino un più sbrigativo "oc". Da lì il **patois**, un dialetto provenzale alpino giunto sino a noi. Terre di montagna con residenti resistenti allo scorrere del tempo, tanto che un mantra ricorrente recitava **"Il mangiare più diffuso nella valli occitane era la cinghia"**, con la ciliegina sul piatto, **"la fame è un'ottima cuoca"**, ossia quando, da mane a sera, era d'obbligo far di neces-

Il primo testo conosciuto, scritto ai primi del 1800 da **Madeleine Muston-Jahier**, riscoperto in anni recenti da un mestolo illuminato quale **Walter Eynard**. Vite alpine, che fanno i conti con il quotidiano. Tra le cose **in dote a una giovane sposa, una madia per fare il pane**, custodendone il lievito. Un rocchetto per filare la canapa, indispensabile per confezionare i teli utili a conservare i sacchi di grano e altri cereali. **Agli sposi fortunati veniva regalata una capra**, per aiutarli nei primi momenti di avviamento della vita coniugale, anche perché il suo latte era utile ai bimbi con qualche intolleranza a quello vaccino. Nelle famiglie patriarcali, il reparto notte era affiancato alle stalle, per uno scambio di

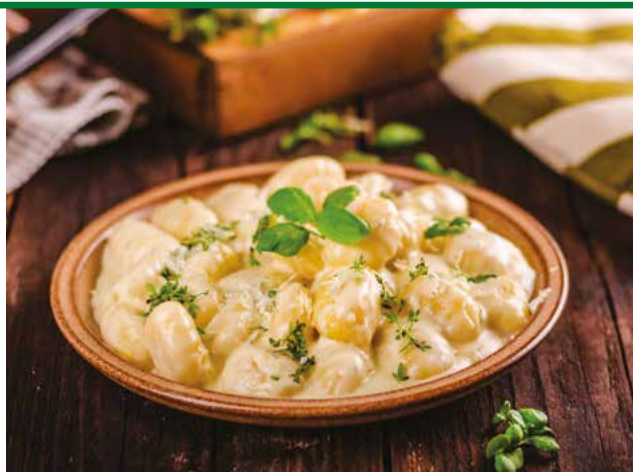
calorosi flussi, anche se, in autunno, nelle varie fiere zootecniche, ogni famiglia espose in vendita quei capi che sapeva di non esser in grado di mantenere a sufficienza con le diete invernali frutto del fieno messo da parte. **La proprietà bovina era una sorta di redditometro.** Un capo significava essere ai limiti della povertà, con cinque non avere problemi. Tuttavia, la solidarietà tra famiglie era consolidata. Qualora un capo fosse venuto meno, per malattia o incidente al pascolo, si contavano le bestie di una comunità. Della vittima si facevano altrettanti mucchi di carne, poi ognuno ne avrebbe acquistati in base alla sua quota di "mandria comune". Così, nelle famiglie, si aveva modo di mettere un po' di carne sul piatto e ricompensare, in qualche modo, chi l'aveva perduta.

Montanari che conoscevano il pesce come i marinai

Tra queste valli si è creata una lodevole filiera della memoria, attraverso una serie di **piccoli musei etnografici** che raccontano molto di storie e memorie condivise con l'epicentro in **Valle Maira**. Da qui partivano gli **anciùè**, i **venditori di acciughe, un tempo stagionali** che, cessata la stagione d'alpeggio, si recavano prevalentemente a Genova, o nei principali mercati di pianura, per fare incetta di acciughe sotto sale. Specialisti con una **"profonda conoscenza del mestiere, tanto da essere montanari che conoscevano il pesce come marinai"**. Eroi del loro tempo. Sul carretto un sacco di tela che serviva per infilarsi a dormire, magari ospiti di un fienile amico. "Abiti comodi, resistenti al sale e all'umidità. Un panciotto dalle ampie tasche", sorta di cassaforte ambulante. **Un museo loro dedicato a Celle di Macra e Dronero, un tempo il più grande mercato di acciughe**



Venditori di acciughe, Celle di Macra



d'Italia. Il forno condiviso, nei villaggi, al ritmo dello **tsalendal**, **la cottura del pane**. Ogni famiglia, nella stagione invernale, procedeva a una sola infornata. Quando le forme uscivano, sulle assi di legno, i giovani del posto, con complicità reciproca, ne prendevano una dalle rispettive competenze e andavano poi a far festa, "**far la pes**", nelle stalle, in buona compagnia di Bacco (e non solo). **Pane che si conservava sulle tsavilhà, sorta di assi sospese in ambienti ben aerati**, tanto da tenere lontano malintenzionate muffe o roditori. **Era un pane barbarià (imbarbarito), frutto della macina di farine di frumento e segale.** Una sinergia necessaria in quota. La segale, meno costosa, ma sensibile ai venti d'alpeggio, era quindi sostenuta dal più robusto frumento. Ma il mix delle loro radici fa la differenza, nello scambio di minerali, ed ecco così nascere la **zuppa mitouna**, o le **cajette, gnocchi di pane** raffermo, **con patate, salame e uova.**

Uno splendido mosaico di prodotti occitani

Vi sono due patate occitane custodite nella dispensa. La **piatlina** (appiattita) e la **ciarda** (cioè rossa, tradotta dall'occitano). **Sono le protagoniste degli gnocchi di Castelmagno.** Ambasciatore dei loro tuberi, **Lucio Alciati**, un illuminato valorizzatore delle eccellenze valligiane. **Un tempo vi era una curiosa usanza.** Le **patate di valle** spuntavano in piena estate e venivano portate negli alpeggi in quota quale merce di scambio, posto che lì il tubero maturava più tardi. A seguire, il percorso inverso. Parte delle **patate montanare** tornavano poi a valle, perché qui più pro-

ductive per la stagione seguente, e protagoniste della Festa dell'Immacolata, detta anche la **Madonna delle cujette** (gli gnocchi).

Alciati è testimone anche di altre storie, come l'**aglio di Caraglio, l'oro bianco della valle.** Un aglio "gentile", cioè senza "effetti collaterali", strategico per la **bagna caoda.** Eclettico, tanto "**da curare tutti i mali, è la medicina del contadino**". Leggenda vuole che, in tempo di pestilenze, le famiglie si rifugiassero nelle cantine cibandosi di quello, lontane dal mondo. La **vigilia di San Giovanni**, una tradizione radicata: presso la chiesa si allestiva una **culla di legno con varie teste d'aglio infiocchettate.** Erano date in omaggio, invitando tutte le famiglie che avevano avuto un figlio nell'anno precedente.

A **Caraglio hanno riscoperto lo zafferano.** Nel Medioevo usato per produrre tinture, è stato ripescato nel tempo da cultori certosini. Ecco allora i **tajarin, decorati con uova marinate e fettine di burro allo zafferano.** D'altra parte è lo stesso Alciati a sottolineare come "il contadino è un imprenditore, il più importante di tutti, perché ogni giorno noi mangiamo e non possiamo certo nutrirci di bulloni".

Il **fagiolo del babi**, secondo la traduzione letterale, reciterebbe "**fagiolo del rospo**". Un fagiolo pigro che, nonostante trovi perliche di castagno alte cinque metri per aiutarlo a crescere, tende sempre "**al pian dei babi**", cioè là dove strisciano i rospi. **Veronelli**, quando lo incrociò lungo i suoi percorsi, così ne scrisse: "**da un rospo del campo a un principe nel piatto**". Ottimo con l'**ula al furn, un passato di verdure** tradizione dell'Epifania. **Ula** che sta per pentola di terracotta. Qui vige la **prova del cucchiaino** (di legno). Quando questo resta in piedi, al centro della **ula**, il piatto è pronto.

Del **maiale** è nota la generosità, dona tutto. **La sua vescica veniva gonfiata e appesa per farla essiccare.** Tornava utile come **borsa del ghiaccio**, magari per un mal di denti galeotto. Innumerevoli le preparazioni, più o meno ortodosse. Curiosa la **mica della Val di Susa**, un macinato che, per risparmiare sul budello, si lavorava in superficie con farina di segale e pepe nero, pressato dentro gli stampi usati per le tome, tanto da passare per un cacio stagionato a lungo.

Sui formaggi non c'è storia: il castelmagno ha stregato generazioni di palati, tradizione vuole a partire da **Carlo Magno**, anche se è risorto a nuova vita grazie a **Gianni De Matteis**, giornalista e sindaco che ha coinvolto come testimonial nomi quali **Mario Soldati** o **Giorgio Bocca**. Un capitolo a parte lo meriterebbe il **bruss** (derivato dall'occitano "bruciare"), **un misto di formaggi fermentati** così coinvolgente al palato da far recitare "solo l'amore è più forte del bruss".

La carta dei dolci è una lista di peccati di gola, come i **droneresi**, innocenti meringhette con un cuore di Rum, cioccolato e crema pasticciera, o il **biscotto Giolitti**, frutto dell'estro di **Giuseppe Galletti**, pasticciere e sindaco di Dronero, o la **torta amara della Vallera**, con gherigli di pesca e mandorle.

Il saluto della staffa, spalmabile a tutto menu, è con i **gofri**, cugini delle **miacce** di terra Walser. Un tempo il cibo dei poveri. Una pastella leggerissima resa cialda croccante su piastre di ghisa (**le goffriere**) unte con olio e lardo, farcite a piacere con salumi o prosciutto, così come semplicemente inzuppate nel latte, con la superficie a nido d'ape tanto che, ancora una volta, ci soccorre la matrice occitana, laddove, per **goffre**, si intende il favo del miele.



Il cibo nei proverbi e nei detti siciliani

di Francesco Ludica

Accademico di Caltagirone

*Ancora ben presenti
nel linguaggio corrente,
rappresentano
l'intelligenza popolare,
ben più saggia
e affidabile di quella
artificiale.*

Proverbi e modi di dire siciliani - ma ogni regione li recita nel proprio dialetto cogliendo dal proprio immaginario - accompagnano la nostra vita e costituiscono una sorta di cassetta degli attrezzi dalla quale ricavare interpretazioni, giuste e rassicuranti risposte a domande e dilemmi, a indicarci, nei bivi della vita, quali strade intraprendere. Sono brevi sentenze, moniti, fondati sull'esperienza di chi ha molto vissuto e ne cer-

tifica l'intuitiva verità; **principi che non hanno bisogno di essere dimostrati ma solo pedagogicamente tramandati.**

Che una significativa parte di essi faccia riferimento al cibo non deve sorprendere. L'alimentazione incarna una dimensione ordinaria, costante, caratterizzante la vita dell'uomo, di cui costituisce domanda - che mangiamo? - e risposta con la preparazione dei cibi.

*Frequente è l'invito a essere
misurati e anche comprensivi
nel giudicare gli altri*

*Acqua, cunsigghi e sari
a cun nun ni vo', nun ci ni dari*

Non sprecare energie, aiuti o consigli
verso chi non li apprezza.



*Broru ri cantina
e sciroppu di cuttunina*

È un modo di dire che indica come una
volta ci si curava con rimedi semplici e
casalinghi, arrangiandosi con quello che
si aveva.

A fami è brutta cunsigghiera

Quando si è nel bisogno,
si possono fare scelte sbagliate.



*'A panza china nun
canusci pani*

Chi ha tutto, spesso non
capisce il valore delle cose.

Se il cibo è paradigma della vita, i proverbi sono ingredienti da utilizzare per darle senso, sapore, equilibrio, sapendo che *cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia*, che nessuno è perfetto, e che tutti abbiamo bisogno di confrontarci con l'esperienza. Negli innumerevoli proverbi legati al cibo, frequente è l'invito a essere misurati: *Si mangia ppi campari e nun siu vivi ppi mangiari* (si vive di cibo, non per il cibo); *Ci vo' panza china e no cammisa nova* (**prima il nutrimento e poi il superfluo**); *Pani no, e cubbaita si* (non inseguire il superfluo tralasciando l'essenziale); *Cu assai vo' mangiari/prestu si foca* (**chi vuole arricchirsi in fretta, presto fallisce**). **Non manca, tuttavia, l'opposta sollecitazione a cogliere con larghezza le occasioni:** *Panza mia fatti bisazza* (approfitta delle opportunità); *Cu mangia crisci/cu nun mangia sparisci* (bisogna aver cura delle persone). **È assai lodata la generosità:** *U datu e 'u mannatu/tratteni u parintatu* (**lo scambio di doni, spesso sotto forma di manicaretti, tiene viva la rete parentale**); al

contempo, si mette in guardia dal beneficiare i nemici: *Cu duna u pani e' cani strani/pirdi amici e parrucchiani* (a volersi fare amici i nemici, si perdono gli amici). Sempre all'icasticità del cibo si ricorre per essere sereni e comprensivi nel giudicare gli altri: *U saziu nun criri o diunu (alcune situazioni si possono comprendere solo se si vivono)*; *Cu mangia prurussinu, sputa virdi (chi si nutre del male, vive male)*; *'A fami è brutta cunsighiera (chi è affamato non è lucido nel pensiero e spesso sbaglia)*; *'A panza china nun canusci pani* (chi è sazio fa lo schifiltoso); *Mangiari e vistiri, ognunu o so' piaciri* (non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace); *Pani e figghi/cu tutti i mischigghi (il pane e i figli si accettano come sono)*.

"Cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia" (solo chi fa sbaglia)

Un sano spirito di adattamento è racchiuso nei proverbi: *Nuddu po' diri: "Ri sta acqua nun ni bivu"* (siamo tutti soggetti fragili e nessuno è al riparo da errori o avversità); *Pigghiatillu, prima ca diventa acitu* (chi ha tempo non aspetti tempo: le cose potrebbero cambiare, e non in meglio); *Pani e Sacramentu/ci n'è n'ogni cunventu* (bisogna sapersi adattare). Si raccomanda la riconoscenza: *A cu ti duna u pani, dicci pa'* (mostriamo riconoscenza a chi ci ha aiutato). **Si esorta a essere consapevoli e ad accettare le conseguenze delle nostre azioni:** *Cu mancia fa muddichi e cu bivi si bavia* (solo chi fa sbaglia); *A cu stenni a tavura/ci restani i muddichi* (a chi prepara la festa, tocca faticare e mangiar poco e male); *Nun c'è carni senza ossu (c'è sempre un prezzo da pagare)*. Si sprona a contare su sé stessi: *Prima ri iri nda to' vicina/risceri nda to' cucina* (non contare sugli altri se non ne hai davvero bisogno e se prima non hai attivato tutte le tue risorse).

Un numero infinito di modi di dire

Oltre ai proverbi, un numero infinito di

Cu mangia fa muddichi e cu bivi si bavia

È un modo di dire che invita a non giudicare e a ricordare che sbaglia solo chi fa.



Panza mia fatti bisazza

Abbondare quando capita l'occasione, approfitta senza misura.

Havi quattru facci comu u cascavaddu

Persona falsa, doppia, che cambia versione.



Cu mangia prurussinu sputa virdi

Ogni azione ha la sua conseguenza.

modi di dire, **con il guizzo di un'immagine, sanno imprimere pungente ironia ai nostri discorsi:** *Pani duru e cuteddu ca nun tagghia* (quando tutte le condizioni sono avverse) e il suo opposto: *Pani friscu e cuteddu tagghienti* (quando tutte le condizioni sono ottimali); *Mangia pani a tradimento* (chi non merita quel che guadagna); *Chisti sunu ciciri ca nun cociunu (non ci sono le condizioni per concludere un affare)*; *Haiu fattu ri petri pani* (ho ottenuto, pur tra mille difficoltà, risultati incredibili); *È forti commu l'acitu* (si considera più di quanto vale); ***Si finu i fichi!* (si è avverato quanto si temeva, o si sperava)**; *Si girusu commu l'ovu* (non metti ancora giudizio); *Stammu miscannu crape e cavuli* (fare ragionamenti contorti e contradd-

dittori); *Havi quattru facci comu un caciucavaddu* (chi non è sincero nelle relazioni).

E, per chiudere in bellezza: ***Festa nda chiesa e festa nda cucina/u cori sciara e a panza è china*** (alle feste religiose si accompagna sempre pranzi solenni e cibi "canonici", per l'appunto).

Nel tempo dell'intelligenza artificiale, i proverbi, ancora ben presenti nel nostro linguaggio corrente, sono l'intelligenza popolare, ben più saggia e affidabile, non foss'altro perché, a differenza della prima, non tende all'omologazione, ma, **cogliendo tutte le sfumature della vita, suggerisce di volta in volta quel buon senso che ci rende ancora i veri arbitri delle nostre scelte.**



Filettino e la zuppa di olatri

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Una preparazione capace di raccontare la storia di un territorio e di valorizzare un'eccellenza locale.

“Il paese è di una roccia sul grompone, da tre parti isolata, ove li gatti appena salir ponno a rompicone”. Così descriveva **Filettino**, nel 1700, il poeta **Eleuterio Arquati**. Il più alto Comune del Lazio, 1075 metri s.l.m., ha origini quasi sconosciute. Pare che i primi abitanti si siano insediati sul Cotardo dove, in seguito, fu eretta la Chiesa di Santa Maria Assunta. Il luogo, lungo e stretto, chiuso ai lati da profonde valli, permette-

va che le abitazioni fossero costruite solo in fila e da qui **il nome di Filettino, case in fila**.

Piccolo, conta infatti oggi solo 535 abitanti, incastonato nell'estremo nord della Ciociaria, l'antica campagna di Roma, era, agli inizi del 1900, un luogo poverissimo. Con una popolazione quasi totalmente analfabeta, spesso, per conteggiare il lavoro agricolo, si usava lo *staglio*: una bacchetta di legno veniva tagliata longitudinalmente, una parte era trattenuta dal datore di lavoro, l'altra dal lavoratore, a sera le due parti venivano ricongiunte e con una tacca si segnava la giornata lavorativa.

Tante erano le credenze e le superstizioni legate al cibo

Tante erano le credenze e le superstizioni legate al cibo: **i lombrichi fritti** pare cu-

rassero i dolori alle gambe; se in un baccello si trovavano **nove fave, non andavano mangiate**, ma conservate contro la malasorte. Contro il malocchio, invece, bastava portare due grani di sale, due chicchi di grano e due foglie di olivo benedetto.

Nel suo territorio, là dove nasce l'Aniene, *Anio* per gli antichi abitanti di Roma, **cre-sce uno spinacio selvatico**, il *Chenopodium bonus-henricus*, il cui nome scientifico deriva dal greco *pous, podos*, "piede", e *chen, chenòs*, "oca".

Come spesso accade, una storia si lega al suo nome. Si narra, infatti, che 'Buon Enrico' gli sia stato dato in onore di **Enrico IV** di Navarra, divenuto poi il protettore dei botanici, che, durante una carestia, aveva invitato i sudditi a cibarsi di questo spinacio, nato nei suoi territori, proprio per le sue preziose proprietà nutritive, salvandoli così dalla morte per fame.

Una piccola pianta con tante virtù. Ha infatti **proprietà depurative, emollienti e lassative**. Contiene saponina, sali minerali, ferro e vitamina C, utili **per curare l'anemia**. Ultimamente gli sono state riconosciute **potenti attività epatoprotettici**.

Detto anche 'farinello', per la particolarità delle sue foglie leggermente farinose al tatto, **a Filettino prende il nome di olatro**.

Il cibo non solo nutre, ma racconta, e gli olatri narrano usi e tradizioni di questo piccolo paese circondato da faggi, dove il picchio rosso, mai stanco, martella incessante.

Nel secolo scorso, **erano le donne a raccogliere gli olatri**, le donne che lo scrittore **Antonio Baldini** così descriveva: "belle spose dalla carnagione d'un color bruno pallidissimo, quasi trasparente, dai volti di madonna incorniciati di capelli neri largamente ondulati, dagli occhi grigio



Veduta di Filettino

scuri, ora languide poi d'un subito stralucanti nel sorriso, dalle spalle delineate con ogni morbidezza... Altra grazia particolarissima aggiunge all'andatura di queste donne l'uso di portar dei pesi, anche ingenti, in bilico sul capo e sempre poggiando e scendendo per queste selciate alla malandrina, come ceste ricolme di biancheria, mastelli di granaglie e, avanti e indietro dalla fontana, conche di rame per l'acqua...".

Quando la primavera bussava timidamente alla porta e nei terreni più alti la coltre bianca della neve si scioglieva per lasciare il posto ai teneri germogli, queste donne, al mattino molto presto, chiamandosi di casa in casa, raggiungevano gli stazzi, dove le pecore avevano concimato il terreno, per andare a raccogliere solo il cuore della pianta. Allegría, ma anche tanta fatica, le mani che diventavano nere, le guance arrossate dal vento e i sacchi di iuta che piano piano si riempivano della "carne dei poveri".

*Venivano cucinati
con una ricetta che è
la stessa ancora oggi*

Ciò rappresentavano allora **gli olatri, il sostituto della carne** che, una volta a casa, venivano cucinati con una ricetta che è la stessa ancora oggi. **Dopo averli sbollentati li passavano in un soffritto di olio, aglio e pomodoro**, facendoli insaporire per qualche minuto. Si trasferiva poi il tutto in una pentola colma di acqua bollente e, dopo aver sgusciato **le uova, si facevano cuocere in camicia**. In una scodella si mettevano alcune fette di pane raffermo, vi si versava sopra la zuppa, completando con un filo d'olio e pecorino. L'uomo e le piante sono legati da un antico legame. Nella notte dei tempi l'*Homo sapiens* era cacciatore e raccoglitore e per sopravvivere si cibava soprattutto di radici, germogli, foglie e frutti. **Oggi l'alimurgia è divenuta una scelta salutistica** che permette di portare in tavola **sapori nuovi**, allontanandoci dal gusto omologato e piatto al quale l'industria ci ha abituati, ma come per gli olatri è anche capace di



raccontare la storia di un territorio, di aiutare a non far dimenticare il dialetto e di valorizzare un'eccellenza locale. Oggi Filettino, composto e armonioso come il grigio tenue delle sue pietre, at-

tende il visitatore che ami i luoghi dal fascino antico, nobile e silenzioso. Lo attende con una zuppa semplice, gustosa, fresca, cucinata al momento, oggi, come al tempo che fu.



Il pane di Chiaserna

di Floro Bisello

Delegato di Pesaro-Urbino

*Tradizionalmente
privo di sale, valorizza
le eccellenze
del territorio della
provincia di Pesaro
e Urbino, tra storia,
tradizione e tipicità.*

Nel territorio delle Marche settentrionali, **l'arte bianca sceglie la via del silenzio: spogliandosi del sale**, non per una mancanza, ma per un atto di cortesia, **si fa discreto compagno per lasciare che a narrare il territorio siano le voci intense delle eccellenze locali**. In un perfetto equilibrio dei sensi, la sua muta neutralità diviene il palcoscenico ideale per declamare i versi più intensi della tradizione, dalla sapidità avvolgente del **"prosciutto di Carpegna Dop"**, fino alla dolcezza della **"casciotta di Urbino Dop"**. Dietro tale armonia si cela una storia di tasse esose e conflitti bellici. Infatti la tradizione del **"pane sciapo"**, come si suole dire a livello locale (ossia privo di sale), affonda le sue radici nelle dinamiche politiche del Medioevo e del Rinascimento. All'epoca, il sale era un bene preziosissimo, utilizzato non solo per insaporire,

ma soprattutto per la conservazione dei cibi, tant'è che nel Medioevo il sale era definito **"oro bianco"** e veniva tassato pesantemente.

*Una storia di tasse
esose e conflitti bellici*

Il periodo cruciale per l'affermazione del "pane sciapo" si colloca tra il XV e il XVI secolo. Durante il pontificato di **Niccolò V** (1447-1455), la politica fiscale dello Stato della Chiesa fu riorganizzata per finanziare la ricostruzione di Roma e il Giubileo del 1450. Un elemento centrale fu **l'inasprimento della gabella sul sale**, che imponeva ai comuni rurali l'acquisto obbligatorio di quote prestabilite. Nel 1540, poi, la **"Guerra del Sale"**, infiammata da Papa



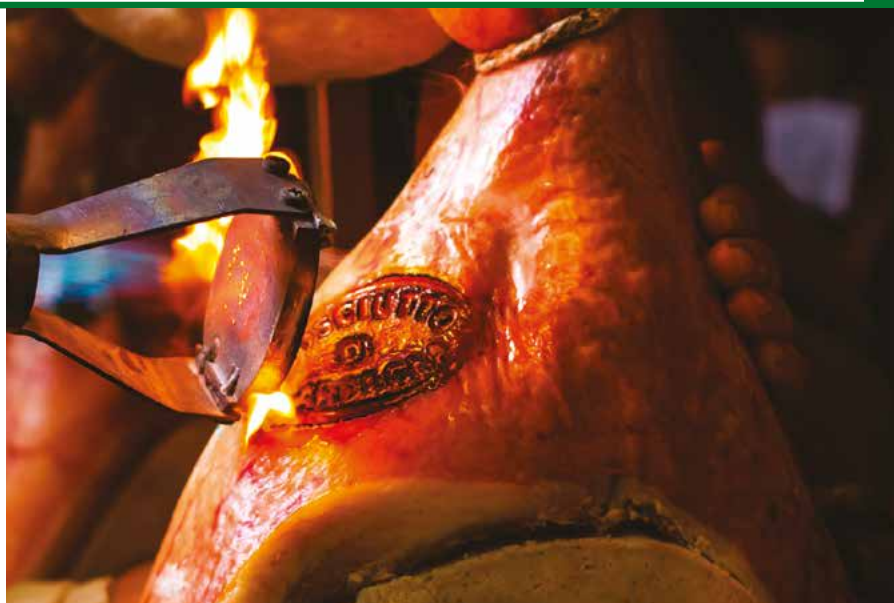
Paolo III, colpì duramente l'Appennino centrale e il Montefeltro. Oltre alle rivolte armate, **le popolazioni rurali misero in atto una resistenza silenziosa**: per boicottare l'odiato tributo, **smisero di salare il pane**. Sotto il dominio dei Montefeltro (fino al 1508) e successivamente dei Della Rovere (fino al 1631), il Ducato di Urbino godette di una relativa autonomia; tuttavia, con la devoluzione del Ducato allo Stato Pontificio, nel 1631, le leggi fiscali romane divennero ancora più stringenti. La popolazione, già provata da carestie e crisi economiche, nel XVII secolo cristallizzò l'abitudine del pane senza sale **come strategia di risparmio estremo**: questo "strappo" alla regola culinaria si è trasformato, nei secoli, **in un tratto identitario indelebile della panificazione marchigiana**, caratteristica peculiare del pane di Chiaserna, in provincia di Pesaro e Urbino.

Riconosciuto dalla Regione Marche, è inserito nell'elenco dei Prodotti tipici nazionali

Il "pane di Chiaserna", un marchio collettivo registrato, è diffuso nei territori del Montefeltro, principalmente a Chiaserna di Cantiano, in provincia di Pesaro e Urbino. È riconosciuto dalla Regione Marche ed è inserito nell'elenco dei prodotti tipici nazionali.

Si presenta come **un filone leggermente schiacciato**, preparato in forme da mezzo chilo a un chilo, utilizzando farina di grano tenero, acqua, lievito acido, lievito di birra ed è **privo di sale**. La mollica è compatta ed elastica al tatto e presenta un'alveolatura regolare, spugnosa, di colore bianco tendente al grigio, di sapore leggermente acidulo. Particolari importanti sono **la lenta fermentazione, l'utilizzo dell'eccezionale qualità dell'acqua di sorgente del Monte Catria e la totale assenza di additivi e conservanti**; tali caratteristiche, assieme al microclima d'altura, rendono il pane di Chiaserna irripetibile altrove, in quanto **unione tra il prodotto e il suo ambiente**.

La tradizione pesarese-urbinate è caratterizzata dalla pazienza: **la lievitazione**



viene eseguita in più riprese, in un susseguirsi di respiri e silenzi **ove il tempo cessa di essere misura, per farsi custode di una lenta e sublime metamorfosi**. Il lievito di birra si aggiunge solo nella terza e ultima lievitazione; segue poi la cottura **in forno a legna, ove è impiegato legno locale** di faggio (legno neutro, privo di resine, che produce poco fumo e non altera il gusto del pane), carpino (come il faggio è neutro, ma brucia più lentamente, sprigionando un calore costante e potente) e orniello (o "frassino della manna", per via della linfa zuccherina che si estrae dalla sua corteccia). Il forno viene preriscaldato a circa 250 °C prima di infornare il pane; dopodiché, la temperatura calerà lentamente e gradualmente, cuocendolo: da qui il termine di **"cottura a caduta"**.

Il pane di Chiaserna è privo tradizionalmente di sale per un duplice motivo: *in*

primis, nei tempi antichi erano pochi coloro che potevano permettersene l'acquisto, come testé accennato, e, in secondo luogo, i panettieri locali, anche oggi, usano farine di alta qualità; infatti, sovente il sale è utilizzato da chi fa uso di farine di qualità inferiore e di poca "robustezza", per cui il sale stesso dà maggiore compattezza alle maglie del glutine.

È importante segnalare che **in primavera**, in genere durante il primo o il secondo fine settimana del mese di maggio, viene organizzata nel borgo della frazione di Chiaserna **la manifestazione "Piazza del Gusto"**, una sagra dedicata anche all'omonimo pane e alle eccellenze locali come le "amarene di Cantiano" e il "tartufo bianco pregiato della Valle del Balbano"; inoltre, tale cultura del pane è stata celebrata anche in noti eventi locali, "Cultura Panis", che promuovono l'arte bianca e le tecniche tradizionali.





Cibo di strada in Sicilia

di Matteo Pillitteri e Filippo Barbiera

Accademici di Sciacca

Ogni città ha le proprie specialità, ma tutte condividono l'uso di ingredienti semplici e sapori intensi.

In Italia il cibo di strada varia da regione a regione, essendo spesso espressione di prodotti tipici legati alla tradizione culinaria e alla disponibilità locale di ingredienti a basso costo. **Il cibo di strada siciliano è uno dei più famosi e amati al mondo: profumato, ricco, popolare**, profondamente legato alla tradizione e **con una diffusione pressoché capillare**. Ogni città ha le proprie specialità, ma tutte condividono l'uso di ingredienti semplici e sapori intensi. Basti pensare al diffusissimo **"pane e panelle"**, che ha avuto origine dall'influenza araba in Sicilia: furono infatti gli Arabi a iniziare a macinare i semi dei ceci

per ricavarne una farina che, mescolata all'acqua e cotta sul fuoco, dava una sorta di impasto che, in sfoglia sottile, cotta e di piccole dimensioni, diede origine alle "panelle", **frittelle di farina di ceci**, solitamente di forma rettangolare, condite con sale e limone, che si gustano **all'interno di un panino soffice al sesamo**, come una muffoletta, una mafalda o un semprefresco.

Una variante prevede l'inserimento, all'interno del panino con le panelle, anche di **crocchette di patate** (chiamate anche *crocchelle*, *crocchè* o *cazzilli*), fritte e condite con una spolverizzata di pepe e qualche goccia di limone.

Uno dei cibi di strada più tipici, soprattutto di Palermo (ma diffuso ormai in tutta la Sicilia), è il **panino con la milza** (*meusa*), pietanza risalente al Medioevo, quando gli Ebrei palermitani, impegnati nella macellazione della carne, non potendo essere retribuiti per precetto religioso, trattenevano come ricompensa le interiora, che rivendevano come farcitura insieme a pane e formaggio. Tale

Sfincione



pietanza consiste in un panino morbido, spolverizzato di semi di sesamo, imbottito con pezzetti di milza, polmone e talvolta trachea di vitello. In una prima fase, le carni sono immerse in acqua salata. Vengono, quindi, bollite o cotte al vapore intere, lasciate raffreddare, tagliate a fettine sottili e soffritte a lungo nella sugna (lo strutto). Il panino può essere integrato con caciocavallo grattugiato e ricotta (in questo caso si dice *maritatu*, ossia sposato) oppure *schettu* (ossia semplice, senza nient'altro, o tutt'al più con sale, pepe e limone).

Universalmente noti sono le arancine o gli arancini

Universalmente note sono poi le arancine, **di forma rotondeggiante (nel Palermitano)**, o gli arancini, **di forma leggermente più allungata, a simulare il cono dell'Etna (nel Catanese)**, polpette di riso rivestite da una croccante corazza dorata ottenuta durante la frittura, ripiene di ragù (alla carne) oppure di besciamella, prosciutto e formaggio fresco filante (al burro), ma ora prodotte con ripieni di diverso tipo: in particolare, a Palermo, **il 13 dicembre** (anche se tale



Panino con la meusa (milza)



Pane cunzato

usanza è ormai diffusa in tutta la Sicilia occidentale), giorno di Santa Lucia, si possono trovare nei bar, o anche per strada, "montagne" di **arancine nelle varie tipologie** (al pollo, al pistacchio, al nero di seppia, con riso Venere). Il motivo è legato alla tradizione che vieta, in questa giornata, ai devoti della Santa (e consentite ai golosoni), di mangiare pasta e pane (ma non il riso), nel ricordo del miracolo che, per intercessione di Santa Lucia, liberò nel 1646 i palermitani da una fortissima carestia, facendo arrivare al porto una nave carica di grano che, per la fame, fu mangiato senza molitura, ma bollito e condito con solo olio. La tradizione è giunta fino a noi, per cui il 13 dicembre, insieme alle arancine, si mangiano dolci a base di grano bollito e crema di ricotta (*cuccia*).

Street food con il quinto quarto

Caratteristica dello *street food* palermitano è l'**insalata di musso e carcagnolo**, i cui ingredienti principali sono ricavati **dalle cartilagini del vitello** e in particolare dal muso (*musso*) e dal calcagno (*carcagnolo*). Una volta ripulite, le cartilagini sono prima cotte in acqua bollente e poi condite con sedano, carote, olive verdi, sale e olio di oliva. La **caldume**, in siciliano *a quarumi*, *a quarume*, *a caudumi*, *a cuadumi* (letteralmente "pietanza calda" o, dal nome della pentola in cui viene cucinata, "a caudara", "a cuadara", "a cuarara"), è, a Palermo, uno dei tipici piatti di strada. È composta da

varie parti della trippa di vitello, bollite nella tipica *quarara* con cipolle, sedano, carote e prezzemolo. Viene servita caldo con il brodo di cottura o asciutto con sale, pepe e olio. In passato questa pietanza era anche utilizzata per svezzare i bambini, poiché le viscere del vitello di cui è composta contengono importanti principi nutritivi.

Sfincioni, calzoni e pani farciti

Lo **sfincione** (*sfinciuni* o *spinciuni*), inserito nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali, è considerato **uno dei più simbolici cibi di strada del capoluogo** siciliano. Il nome si fa derivare dal latino *spongia*, "spugna" con il quale si indica **una frittella di pasta addolcita con il miele**. È forse stato inventato a Palermo dalle suore del monastero di San Vito, per celebrare le festività con un piatto diverso dal pane che si mangiava tutti i giorni, e che, per arricchirlo, decisero di **aggiungere all'impasto una serie di prodotti tipici della tradizione contadina** come pomodoro, cipolle, acciughe, caciocavallo siciliano e origano.

Lo **sfincionello palermitano**, o semplicemente *sfinciuneddu*, è un parente molto stretto dello *sfincione*; se ne differenzia per **una forma rotonda** di grandezza media e non rettangolare. In secondo luogo è caratterizzato, in alcuni casi, dalla presenza di pezzetti di pomodoro posti sopra la pasta da pizza e dalla presenza del pangrattato.

Il **calzone fritto o al forno** è preparato

con il classico impasto da tavola calda (quello delle pizette) ed è in genere ripieno di pomodoro, mozzarella e prosciutto, oppure di funghi e prosciutto. **A Catania lo fanno triangolare o quadrato**, mentre nell'Agrigentino ricorda i cugini panzerotti pugliesi.

Nell'Agrigentino sono molto tipiche le **'mpignulate**, o *mignolate*, preparati di pasta per pane (più o meno oleosi e spesso realizzati con lo strutto), **farciti con spinaci, cipolla, salsiccia e patate, oppure con olive, salsiccia e formaggio pecorino**.

U pani cunzatu è più tipico del **Trapanese**. Si tratta di pane condito con pomodoro, caciocavallo, sarde e olio di oliva.

Le cinque bibite da assaggiare nei chioschi di Catania

Un ultimo cenno è doveroso farlo anche alle fantastiche bevande preparate a vista nei chioschi di Catania, piccole edicole aperte su più lati, con **una scenografia fatta di limoni, barattoli colmi di frutta e bottiglie di sciroppi colorati**.

Ecco cinque bibite che bisogna assolutamente assaggiare:

■ **seltz, limone e sale**: fresco, dissetante, in fondo è solo acqua molto frizzante con aggiunta di succo di limone e un cucchiaino di sale;

■ **tamarindo**: dolce, acidulo, rinfrescante. Se si vuole esagerare, chiedere anche di aggiungere un cucchiaino di bicarbonato... ma bisogna berlo subito o la schiuma straborderà dal bicchiere!

■ **frappè alla Nutella**: una bomba calorica senza precedenti: non è una bibita, è un pasto completo, perché quello originale include, tra gli ingredienti, oltre alla crema di nocciole, anche una merendina siciliana (la famosa brioscina Tomarchio);

■ **misto frutta**: è chiamato anche "mangia e bevi" perché in un bicchiere si uniscono vari pezzetti di frutta fresca tagliati a cubetti con sciroppo alla frutta e seltz;

■ **mandarino al limone**: è rosso o verde, a seconda del gusto scelto ed è un mix di sciroppo, limone e seltz.



Fare il pesce in barile

di **Marcello Marzani**

Accademico di Treviso-Alta Marca

Un metodo di conservazione che ha dato origine anche a un curioso modo di dire.

Lo storico della Serenissima **Giuseppe Tassini**, nel saggio *Curiosità veneziane*, ricorda due celebri abitanti del sestiere di Castello: gli *arditi navigatori Giovanni e Sebastiano Caboto*, padre e figlio, che con Cristoforo Colombo condividono la fama di primi europei approdati nel Nuovo Mondo. Giovanni sbarcò in America, probabilmente a Terranova, nell'estate del 1497, cinque anni dopo l'Ammiraglio genovese. Per timore dei nativi, non si addentrò nella terraferma e da tale circostanza pare discenda il termine "*cabotaggio*", tuttora utilizzato nel lessico marinarresco per indicare la navigazione sotto costa.

Senza voler sminuire la portata delle imprese di Colombo e dei Caboto, è assai probabile che la traversata dell'Atlantico settentrionale sia stata effettuata, molto

prima del XV secolo, da equipaggi sconosciuti, attirati dalle enormi risorse ittiche piuttosto che dalle spezie o dal miraggio di aprire nuove rotte commerciali con l'Oriente.

A sostenerlo, fra gli altri, è l'antropologo inglese **Brian Fagan** il quale afferma che **dall'VIII secolo il pesce conservato divenne uno dei protagonisti delle mense monastiche, militari, aristocratiche e umili.**

Scelte economiche e precetti religiosi privilegiarono pesci essiccati, affumicati o in salamoia

Scelte economiche, precetti religiosi legati al "mangiar di magro" ed esigenze logi-



stiche privilegiarono alimenti leggeri e poco deperibili, fra i quali **aringhe, merluzzi, anguille, sardine e sgombri** essiccati al sole, messi sotto sale, affumicati o conservati in salamoia. Una tecnica, quest'ultima, particolarmente adatta a **preservare pesci dalla carne oleosa, come le aringhe**, e nella quale divennero maestri **gli olandesi**, i quali, dalla prima metà del XIV secolo, **iniziarono a utilizzare il barile di legno**. Grazie a un procedimento rimasto pressoché inalterato per sette secoli, **dal Medioevo fino al 1900**, le aringhe del Mare del Nord in barile **riuscirono a raggiungere le tavole europee, poiché si mantenevano commestibili per quasi un anno**. Squadre di operaie specializzate evisceravano i pesci, li salavano e li sistemavano nei barili a strati compatti, immersi nella salamoia. **Un metodo efficace e più economico della conservazione sott'olio**, soddisfacente sia per i venditori sia per i consumatori, i quali ribattezzarono l'umile *Clupea harengus* con epiteti romantici quali "delizia d'argento" o "oro del mare". **Nel momento più florido**, attorno ai primi del Novecento, **si stima che alla pesca dell'aringa atlantica si dedicassero almeno diecimila pescherecci** e che dalla sola Scozia, ogni anno, due milioni e mezzo di barili di pesce partissero alla volta della Germania, della Russia e anche dell'Italia.

L'aringa giungeva sulle tavole venete in versione salata o affumicata

Un tempo annoverata fra i cosiddetti "cibi poveri", l'aringa giungeva sulle tavole venete in versione salata o affumicata e assumeva **nomi differenti a seconda delle dimensioni**, del presunto sesso **o del metodo di conservazione**: *rènga*, *rènga coi ovi* (uova), *o de late*, se provvista della sacca spermatica (lattume), *scopetòn*. **Un pesce umile ma diffusissimo**, che ha lasciato tracce indelebili nella tradizione culinaria regionale; **fra le ricette ancora oggi apprezzate** *polenta e rènga*, *rènga a la vittoriese*, *bigoi e rènga*, *rènga di Parona di Verona*, tradizionalmente servita il primo mer-

coledì di Quaresima. In tempi di carestia, vi era l'abitudine di strofinare un'insipida fetta di polenta su una preziosa aringa posta al centro del tavolo, illudendosi di mangiare un piatto succulento. L'immagine delle aringhe, delle sardine e delle acciughe stipate nei fusti di leg o ha suggerito **un curioso modo di dire: fare il pesce in barile**, legato all'esiguo spazio fra un pesce e l'altro che impedisce loro qualunque movimento. A metà strada fra l'ignavia e l'omertà, l'atteggiamento dell'emulo dell'aringa in salamoia è quello di **colui che finge di non vedere**, si rifiuta di prendere posizione, di agire e di mettersi

in gioco. Il pesce in barile è un essere inerte, muto e vilmente indolente. Una mancanza di volontà e di determinazione, l'ignavia, condannata persino da **Dante**, che colloca nell'Antinferno gli angeli che non si schierarono né con Dio, né con Lucifero. Costretti a seguire un'insegna che procede rapidissima, tormentati da vespe e mosconi, gli ignavi danteschi *mai fur vivi* e la loro scelta di comportarsi come pesci in barile è giudicata riprovevole dallo stesso **Virgilio** che, rivolgendosi al Sommo Poeta intento a osservarli, pronuncia sdegnosamente la celebre frase: "*non ragioniam di lor, ma guarda e passa*".





Il paradosso delle fettuccine Alfredo

di Roberto Mirandola

Accademico di Padova

Piatto sconosciuto nel nostro Paese, simbolo della cucina italiana all'estero.

Come per mille altri prodotti o preparazioni gastronomiche, anche il piatto italiano più famoso nel mondo - a detta degli stranieri -, soprattutto in Nord America, ha una sua giornata dedicata: il **National Fettuccine Alfredo**

Day, celebrato il 7 febbraio di ogni anno dal 2016. Quel giorno si festeggia una contraddizione: una pietanza nata nel nostro Paese, praticamente sconosciuta alla stragrande maggioranza degli italiani, ma che all'estero è considerata uno dei piatti simbolo della nostra tradizione gastronomica. Qui da noi, i pochi che ne hanno sentito parlare la considerano ormai - a torto o a ragione - un piatto americano, o meglio, un piatto della cucina italoamericana.

Una storia curiosa

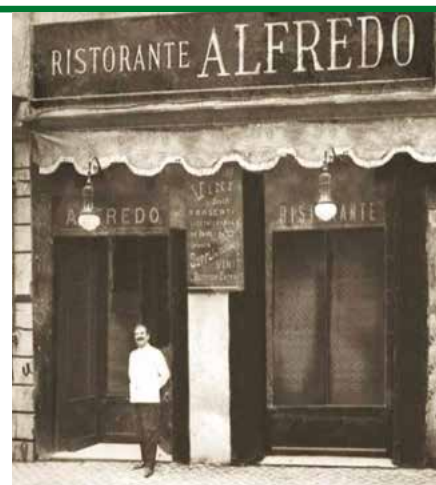
Le fettuccine Alfredo nascono nel 1908,

grazie a un'invenzione di un cuoco trasteverino, figlio di ristoratori - Alfredo Di Lelio (1883-1959) -, quando, per preparare una pietanza semplice, veloce e sostanziosa per Ines, la puerpera sua consorte, decise di condire un piatto di pasta preparato nel trattoria di mamma Angelina, in Piazza della Rosa, con burro e formaggio grana grattugiato. Nulla di particolarmente innovativo, poiché possono essere considerate a tutti gli effetti una variante, o meglio, un'evoluzione della pasta al burro, specialità semplice e gustosa che esisteva già da parecchio tempo. Il colpo di genio fu di identificarlo come alimento terapeutico, tanto da inserirlo in carta nel proprio locale che aprì a Roma nel 1914 al numero 104/a di Via della Scrofa. **Il punto di svolta per il piatto avvenne nel 1920**, quando una coppia di famosi attori americani dell'epoca - **Douglas Fairbanks e Mary Pickford** -, nella tappa romana del loro viaggio di nozze, definirono dapprima *'signature pasta'* - pasta d'autore - le fettuccine al burro e formaggio assaggiate nel locale di Alfredo Di Lelio e, nel luglio di sette anni più tardi, omaggiarono il titolare con una forchetta e un cucchiaino d'oro, con riportata la dedica (scritta in inglese) *Ad Alfredo il Re delle fettuccine*, la data e la firma di entrambi gli attori su ciascuna posata. Da quel giorno cominciò un afflusso continuo di celebrità (non solo americane) del mondo del cinema e della musica che, una volta tornate in patria, facevano conoscere il piatto dove, come detto, ancora oggi è più famoso di quanto sia in Italia.

I "due Alfredo"

Nel 1943, Alfredo Di Lelio, complice forse il conflitto mondiale in corso, decise di





Alfredo Di Lelio davanti al suo ristorante

na dolce di centrifuga, scremata dal latte fresco, ammorbiditi. È a questo punto che, con una forchetta e un cucchiaino, inizia **la mantecatura mediante un movimento rotatorio dal basso verso l'alto**, seguendo un gesto ternario, aggiungendo dapprima un po' di acqua di cottura e successivamente una copiosa spolverizzata di parmigiano reggiano 24 mesi, grattugiato in precedenza e passato in un setaccio a maglia fine. **Tale gestualità crea un'emulsione setosa che ricopre la pasta, tenera e quasi impalpabile.**

... e come non si preparano

Una volta diventate famose, le fettuccine Alfredo **sono state sempre più "aggiustate" da parte dei consumatori nordamericani e, soprattutto, dalle industrie alimentari**, che hanno colto al volo l'enorme potenziale economico che questa salsa non protetta da brevetto poteva offrire. Ecco allora che **all'estero** si vedono fettuccine Alfredo preparate con gli spaghetti e condite **con gamberetti, prezzemolo o petto di pollo, ma anche con intingoli già pronti** contenenti aglio arrostito, bacon e l'onnipresente panna, arrivando al paradosso di eseguire **una ricetta che non contiene nessuno degli ingredienti originali** o acquistare un sugo pronto che di "Alfredo" ha a malapena il nome.

Curiosità

■ Le "Maestossime fettuccine Alfredo, la

dire basta con i fornelli e cedette il locale di Via della Scrofa a due suoi camerieri - **Giuseppe Mozzetti** e **Ubaldo Salvatori**. Sette anni più tardi, nel 1950, il "sacro fuoco" della ristorazione si riaccese e fu così che, **assieme al figlio Armando** (1908-1982), conosciuto come "Alfredo II", **inaugurò una nuova insegna: Il Vero Alfredo in Piazza Augusto Imperatore**, la cui conduzione è proseguita con Alfredo Di Lelio (1948-2013), detto Alfredo III.

Da allora a Roma esistono due ristoranti "Alfredo": Il Vero Alfredo e Alfredo alla Scrofa. Per ovvie ragioni anagrafiche, con il tempo sono cambiati i proprietari dei rispettivi locali. *Il Vero Alfredo* è sempre stato diretto dalla famiglia Di Lelio, arrivata oggi alla quarta generazione con la conduzione di **Ines Di Lelio** - pronipote del fondatore Alfredo I, nonché sorella di Alfredo III - e dalla figlia **Chiara Cuomo**. *Alfredo alla Scrofa* è sempre stato gestito dai discendenti dei fondatori: dal

1991 da **Mario Mozzetti** e, fino al 2021, da **Veronica Salvatori**.

Come si preparano...

Nonostante occorranza solo quattro ingredienti - pasta, burro, formaggio e acqua - **preparare un piatto di fettuccine Alfredo originali è un'operazione nient'altro che semplice**. Innanzitutto occorre partire dalle fettuccine preparate con farina 00 italiana, farina di semola 0, in egual misura, e uova intere. Il panetto ottenuto va lasciato riposare in frigorifero per poi lavorarlo fino a ottenere una sfoglia il più sottile possibile, tagliata successivamente in striscioline larghe 7-8 millimetri, che vanno poi cotte per 20-30 secondi in abbondante acqua salata. Una volta scolate, ancora fumanti, vanno adagiate su un piatto ovale di portata, precedentemente allestito con alcuni cubetti di burro di pan-



Le celebri posate donate da Mary Pickford e Douglas Fairbanks



Foto di divi all'interno de Il Vero Alfredo

ricetta originale dal 1908" da *Il Vero Alfredo* sono in carta a € 22,00, mentre da *Alfredo alla Scrofa* le "Originali fettuccine Alfredo" sono proposte a € 27,50 (comprendente del 10% di servizio).

■ Entrambi i locali - *Alfredo alla Scrofa* e *Il Vero Alfredo* - si vantano ancora di possedere, a distanza di quasi un secolo, le celebri posate ricevute in dono dai due divi hollywoodiani. Recentemente, è stato scoperto che la forchetta e il cucchiaino originali furono requisiti nel 1935 da un gerarca fascista ai tempi dell'iniziativa *Oro alla Patria*, voluta dal regime per sostenere le spese militari della Guerra d'Etiopia allora in corso. A conflitto terminato, uno

dei primi pensieri dei titolari fu quello di farne cesellare una replica dallo stesso orafo. A oggi, le copie degli originali del 1927 sono due, una per ogni locale, rendendo esplicita la domanda se entrambe siano autentiche, se lo sia una sola o se non lo sia nessuna delle due.

■ Nel 1996, sull'onda della notorietà a livello mondiale delle celebri fettuccine, sono stati inaugurati due locali in franchising de *Il Vero Alfredo*: *Alfredo di Roma* a Città del Messico e *Alfredo di Roma Trattoria* a Cozumel (isola messicana nel Mar dei Caraibi), entrambi all'interno di strutture alberghiere appartenenti alla catena britannica InterContinental. Successiva-

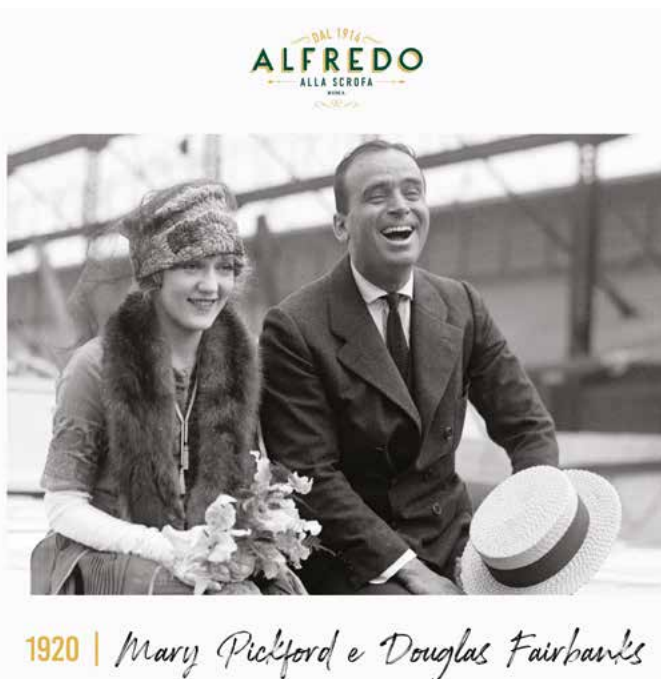
mente, nel 2024 e sempre in affiliazione commerciale, è stato aperto un terzo locale: *Il Vero Alfredo* a Jeddah, in Arabia Saudita.

■ Via della Scrofa è il bizzarro toponimo di questa strada di Roma, in pieno centro, tra il Rione Campo Marzio e il Rione Sant'Eustachio. È da attribuire all'omonima locanda presente intorno al XV secolo che, con il passare del tempo, diede il nome a tutto l'isolato. Piazza Augusto Imperatore, invece, è una piazza urbana creata dal regime fascista nel 1937 per valorizzare il mausoleo intitolato all'omonimo sovrano. I due locali distano 500 metri l'uno dall'altro.

Roberto Mirandola



Ines Di Lelio e Chiara Cuomo



1920 | Mary Pickford e Douglas Fairbanks



Il calabrese che inventò il piatto simbolo dell'Uruguay

di Anna Lanzani

Accademica di Buenos Aires

Il "chivito", cioè capretto, un panino imbottito senza... capra.

Si chiama "chivito", cioè capretto, ma non contiene traccia di carne di capra. Il piatto nazionale dell'Uruguay, meraviglioso paese affacciato sull'Oceano Atlantico, ha "DNA" italiano. La sua creazione, ad opera del calabrese **Antonio Carbonaro**, ha sullo sfondo la nascita del mito di una delle località turistiche più esclusive al mondo: Punta del Este, dove abbiamo incontrato la figlia di Antonio, **Graciela Carbonaro**.

"Il Mejillon", il ristorante che era stato di suo padre e suo zio, non è più in attività,

ma Graciela - storica di professione - ha ricordi precisi della sua infanzia nella grande cucina internazionale vicino alla spiaggia, e li condivide generosamente, inquadrandoli con sapienza nella storia locale. **"Fino alle soglie del Novecento, queste erano terre di dune e sabbia - racconta Graciela - continuamente frustate dai venti". C'erano solo le baracche dei pescatori di balene, che portavano le pelli al villaggio vicino cavalcando struzzi e dromedari - introdotti opportunisticamente da Don Francisco Agui-**





lar. “Fino al 1860 non abbiamo avuto un faro in pietra - continua la Carbonaro - e solo nel 1891 venne in mente, all’inglese **Enrique Burnett**, di piantumare con pini marittimi”. Nei primi trent’anni del Novecento, tuttavia, il destino di questa penisola cambia radicalmente. Ricchi imprenditori argentini e uruguaiani, abituati a viaggiare in Europa, intuiscono le potenzialità del luogo, per il quale scelgono un nome attraente: Punta del Este. Aprono hotel di lusso e la “Punta”, accessibile fino ad allora solo via mare e riservata a un centinaio di famiglie importanti, nel 1930, vede cambiare il profilo dei villeggianti, pur rimanendo meta esclusiva di turisti molto abbienti: la recente estensione della linea ferroviaria, l’apertura di due grandi casinò, di sale da ballo e da concerto, e la costruzione di elegantissimi *country club* di impronta americana, attirano nuovi turisti.

Negli anni Trenta, la storia di Antonio Carbonaro si intreccia con quella di Punta del Este

È proprio in questi anni che la storia di Antonio Carbonaro si intreccia con quella di Punta del Este. **Figlio di emigrati calabresi - i genitori erano di Siderno Marina -**, Antonio, appena tredicenne è ascensorista nell’emblematico Parque Hotel e Casinò della capitale, Montevideo. In capo a dieci anni diventa responsabile degli acquisti, anche del ristorante. **Nel febbraio del 1939, l’oramai ventitreenne Antonio visita il fratello Donato a Punta del Este e, al termine di una notte vivace al casinò, si accorge che non c’è un posto aperto in cui mangiare un boccone.** I turisti stanno cambiando, ma l’offerta è ancora improntata ai ritmi lenti dei villeggianti degli anni Venti. **Il 31 dicembre del 1944**, mentre l’inverno in Europa è straziato dalle sirene della guerra e l’estate argentina è illuminata dalle notti “brave” dell’epoca d’oro del tango, a Punta del Este apre “**El Mejillón Bar**”, il primo locale della Punta aperto 24 ore. Ai confini del vecchio centro abitato, ma a pochi passi dai casinò, e in una

posizione strategica per i quartieri che stavano nascendo, al primo “**Mejillon**” si **accede da una stradina di sabbia.** Dentro, appena 12 sgabelli, due tavoli e un lungo bancone di legno. **In pochi anni, mentre il resto del mondo cerca di sollevarsi dalla guerra, la vita notturna di Punta del Este diventa sinonimo di lusso sfrenato, e il “Mejillon” ne è uno dei simboli,** punto d’incontro di intellettuali, imprenditori, politici, diplomatici, membri dell’alta società e artisti, che sempre più spesso includono Punta del Este come una tappa importante delle loro tournée. **La frase “Ci vediamo al Mejillón” diventa, in certi ambienti, una locuzione comune.**

Il locale cresce, si riempie di specchi e di scaffali su cui fanno bella mostra i migliori vini e liquori. **Si aggiunge il servizio di consegna a domicilio,** rivolto in particolare ai giocatori dell’emblematico Hotel San Rafael, sorto proprio in quegli anni. **Lo staff,** per coprire le 24 ore del servizio, include 3 centraliniste, **40 camerieri, due chef uruguaiani, uno francese e tre italiani.** Antonio Carbonaro - il fondatore - si alterna con il fratello Donato dietro al registratore di cassa. Graciela ricorda quando, da bambina, negli anni Cinquanta, si aggirava per le grandi cucine e gli chef italiani parlavano con lei: “Bambina, bambina... mi chiamavano” - racconta, ricordando la lingua dei nonni.

Nel ristorante di successo nacque, per caso, il piatto nazionale uruguaiano

Fu su questo sfondo che nacque il piatto nazionale uruguaiano: il **chivito.** **Era metà luglio del ’46, una notte d’inverno nell’emisfero australe. Punta del Este a luglio è freddissima. Verso l’alba una turista, forse del Nord dell’Argentina (su questo particolare circolano diverse versioni), ferma l’auto davanti al “Mejillón Bar” e chiede specificamente di mangiare un piatto di carne di capra:** l’aveva assaggiata a Córdoba e le era piaciuta moltissimo. **Carbonaro era, come sempre, in sala, ma le cucine era-**

no chiuse, perché a quell’ora si iniziavano a servire le colazioni a chi aveva passato la notte a giocare e funzionava solo il bar. Oltretutto, non avevano carne di capra. Tuttavia, Antonio aveva una regola d’oro: “Da qui nessuno se ne va senza essere servito”. **Andò di persona ai fornelli, preparò un filetto di manzo al sangue, poi aprì un panino, una rosetta, tostato, aggiunse una fetta di prosciutto e lo servì chiamandolo scherzosamente “chivito” (capretto).** La cliente apprezzò molto il panino e, nella società ancora relativamente piccola dell’epoca, si sparse la voce rapidamente. **Antonio aggiunse la sua ‘creazione’ al menu e la rese disponibile 24 ore su 24,** poiché non era necessaria la presenza di chef professionisti per cucinarla.

In una società avida di mode, **l’idea si trasformò in un grande successo,** che crebbe mentre crescevano la fama di Punta del Este e del “Mejillon”. Oltre alle normali attività del ristorante, che serviva piatti ben più sofisticati, gelati e dolci, **negli anni Cinquanta si confezionavano fino a 1000 panini al giorno,** dando lavoro a due macellerie e tre panetterie. Carbonaro introdusse anche la “*chivetera*”, una bistecchiera che non pensò però di brevettare. Il panino era così semplice, e Punta del Este così di moda, che molto presto in tutti i ristoranti e i bar del paese si iniziò a imitare la creazione di Antonio, che “perse” l’esclusiva, ma divenne il padre del piatto nazionale.

Anna Lanzani



Silicone in cucina

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Sono molti e comodi gli utensili realizzati con questo materiale, che però deve essere specificamente progettato per entrare in contatto con il cibo.

lizzati, tali utensili possono contaminare il cibo con sostanze non desiderate. Il materiale maggiormente utilizzato per la produzione dei contenitori e l'utensileria per cucina è un tipo di silicone specificamente progettato per entrare in contatto con il cibo: **è quello alimentare, a base di silice**. La silice è un composto fondamentale in natura (quarzo, sabbia, vetro) ed è anche presente nell'organismo, dove supporta ossa e tessuti.

I problemi possono verificarsi quando il silicone è riscaldato

Le nostre nonne sostenevano che il sugo doveva essere cotto nel tegame di coccio, dove il calore si diffondeva lentamente in maniera continua in una lunga ebollizione. Gli utensili in cucina erano in acciaio, se non in legno, come il cucchiaino destinato a mescolare e... ad assaggiare il sugo.

Nelle cucine di oggi imperano mestoli, schiumarole, spatole, fruste, stampi per torte, contenitori, tutti in plastica. Tutto comodo e pratico, ma attenzione, poiché, in determinate condizioni e se mal uti-

Tale materiale, **conforme alle normative alimentari internazionali, è resistente alle alte temperature, inodore e insapore**, il che lo rende **ideale per la produzione di stampi alimentari, utensili da cucina** e altri oggetti che entrano in contatto con il cibo. Il silicone alimentare è inoltre **elastico e flessibile, resistente alla rottura e all'invecchiamento**. I problemi possono verificarsi quando il silicone è riscaldato.

Un problema è il grasso. **Ad alta temperatura, il grasso può estrarre dal silico-**

ne sostanze che si ritrovano nell'alimento. Per questo **non bisogna ungere lo stampo**.

"Silicones Europe", l'associazione dei produttori europei, aggiunge che è bene evitare di cuocere negli stampi in silicone **alimenti che rilasciano naturalmente grasso, come pollo o pesce**.

Attenzione anche agli oggetti in silicone venduti a buon mercato e sprovvisti del marchio CE. Inoltre bisogna sempre lavare correttamente gli utensili ed evitare, in quanto materiale morbido, strappi e tagli. **Rispettare le indicazioni di utilizzo riportate sulla confezione** o tramite le icone serigrafate sullo stesso oggetto in silicone, che devono essere presenti per legge.

Acquistare solo prodotti di qualità

Preferire silicone trasparente o bianco, rispetto a quello colorato, perché, se la produzione è di bassa qualità, i coloranti impiegati possono trasferire sostanze chimiche agli alimenti. Attenti, quindi, a scegliere negli acquisti prodotti di qualità. In un'indagine condotta nel 2022 da "Altroconsumo", si è rilevato che diversi prodotti in silicone, venduti anche da grandi distributori, presentavano criticità da non sottovalutare, come **rilascio di sostanze chimiche contaminanti** ben oltre i limiti considerati accettabili per la salute.

In definitiva, la gran parte dei prodotti in silicone **è sicura a temperatura ambiente**, utilissima per le tante necessità in cucina.

Per il forno tradizionale è preferibile l'acciaio e per il microonde il vetro, che deve essere temperato e contrassegnato dal simbolo delle tre onde o dalla dicitura "Microwave Safe" e, per sicurezza, usare coperchi in vetro o pellicola adatta per trattenere il vapore.





Gli amari

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Da infusi fitoterapici a stimolanti dell'appetito e della digestione.

Così come tanti altri liquori o distillati, anche gli amari **devono la loro origine ai monasteri** e alle abbazie medievali, dove monaci e frati ricorrevano a erbe e piante per produrre **rimedi naturali per curare la salute**.

La conoscenza fitoterapeutica, per creare pomate, balsami, oli curativi e soprattutto infusi, si fondava sulla meticolosa acquisizione di **nozioni erboristiche dagli antichi testi di alchimia ebraica e araba**, gelosamente custoditi nelle biblioteche claustrali, accompagnate anche da **continue sperimentazioni** con le erbe spontanee e con quelle coltivate negli "orti dei semplici".

Il primo amaro a scopo curativo venne realizzato nel 1300

Il primo amaro a scopo curativo venne realizzato nel 1300 dal medico catalano **Arnaldo da Villanova**, docente della prestigiosa Università di Montpellier, per curare un attacco di colite renale che aveva colpito Papa **Bonifacio VIII** durante il primo Giubileo. L'eco della guarigione, secondo la ricetta codificata e inserita nel libro di ricerche farmacologiche *De aquis medicinalibus* dello stesso Villanova, si diffuse presto in tutti i monasteri e le abbazie, con **il conseguente potenziamento della tecnica dell'infusione in alcol di erbe e radici a scopo medico**.

Certe preparazioni, caratterizzate da un gusto decisamente amaro, manifestavano apprezzabili proprietà stomachico-digestive e, dopo opportune sperimentazioni, con il sapiente utilizzo dello zucchero e delle nuove erbe e spezie provenienti dal-

le terre lontane, **si trasformarono in voluttuosi infusi godibili soprattutto per stimolare pigri appetiti o per mitigare gli stravizi delle cene**.

Al crescente apprezzamento della nobiltà per i nuovi "elisir", che diede fama centenaria a molti monasteri e conventi, fece poi seguito **una graduale laicizzazione della produzione degli amari**. A partire dal 1800, molti industriosi imprenditori crearono decine di piccole industrie, esportando anche i propri prodotti: **nel 1845, venne depositata la ricetta, tuttora segreta, di un infuso amaro** ideato da **Bernardino Branca**, mentre nel 1848, nei pressi del Teatro La Scala di Milano, il farmacista bolognese **Ausano Ramazzotti** iniziò a servire nel suo bar il risultato della **perfetta combinazione di 33 erbe, spezie, fiori e frutti provenienti da tutto il mondo**.

Elisir di lunga vita in casa Savoia

Nel 1885, **Stanislao Cobianchi** creò il suo **"Elisir Lungavita"**, convertito poi in **"Amaro Montenegro"**, **in occasione del matrimonio di Elena del Montenegro con Vittorio Emanuele III**. **Gabriele D'Annunzio**, nel 1921, lo definì **Liquore delle Virtudi che rigenera, riempie, soddisfa, nobilita**.

Una sera di metà Ottocento, **frà Girolamo**, un frate dell'Ordine dei Cappuccini, fece chiamare d'urgenza l'amico **Salvatore Averna** al proprio capezzale. Memore delle attenzioni di Salvatore per i frati, si congedò dall'amico consegnandogli **l'antica ricetta di un elisir fatto solo con erbe siciliane**, che i frati da secoli preparavano per alleviare i dolori delle febbri. L'amaro ricevette, nel 1895, durante una visita di re **Umberto I**, una





medaglia d'oro con il simbolo di Casa Savoia, e nel 1912 **Vittorio Emanuele III** concesse ad Averna il diritto di stampare sulla propria bottiglia l'iscrizione "Brevetto della Real Casa".

Nel Regolamento dell'Unione europea del 2008 CE N° 110/2008, gli amari sono definiti come "bevande spiritose di gusto amaro o bitter" che "...devono essere ottenuti mediante aromatizzazione di alcol etilico di origine agricola con sostanze aromatizzanti naturali e/o identiche a quelle naturali". Il titolo alcolico degli amari in Italia deve essere minimo 15° e non deve superare i 55°.

I prodotti della Scuola Alpina e di quella Mediterranea

Poiché le sostanze aromatizzanti naturali comprendono erbe, radici, cortecce, bacche, frutti, foglie e fiori, **gli esperti di analisi sensoriali, assaggiando e comparando le ricette dei più famosi amari italiani, hanno definito due stili di appartenenza:** la scuola Alpina Montana e la scuola Mediterranea.

I prodotti della **Scuola Alpina** solitamente sono **molto balsamici** e ad **alta gradazione alcolica**, hanno un **basso contenuto di zucchero** e una forte connotazione amaricante, grazie anche all'**utilizzo molto frequente di erbe come la genziana, la menta e l'assenzio**. Tali caratteristiche li rendono più idonei al consumo nelle regioni del Nord Italia e dell'Appennino, dove il clima è più rigido e le abitudini culinarie legate all'uso abbondante di grassi di origine animale.

Gli amari della **Scuola Mediterranea**, invece, nascono influenzati da una cucina ricca di grassi vegetali, verdura, legumi e pesce. Non è pertanto necessario avere gradazioni alcoliche elevate e un gusto marcatamente amaro, lasciando **più spazio alle note rinfrescanti degli agrumi, integrate da quelle del finocchio, dell'anice e dell'eucalipto**.

Dal bar alla cucina

Dal bancone del bar alla cucina gli amari stanno vivendo un grande momento: dal Negroni al Manhattan, passando per i Sour e gli Spritz, l'aggiunta o la sostituzione di un amaro cambia radicalmente la personalità dei drink. Non manca-

no **creazioni originali** dei *bartender* all'avanguardia, in cui l'amaro diventa protagonista assoluto, come l'**Amaro Mule**, il **Rama Cedra**, l'**Unicum Simpaticum**...

Gli chef creativi li hanno scoperti come ingrediente segreto per aggiungere profondità e complessità al sapore delle loro creazioni. Grazie alla combinazione unica di erbe e spezie, gli amari possono trasformare un semplice piatto in un'esperienza gastronomica indimenticabile, come la **seppia scottata con Amaro Tenace e vignarola** di **Federico Delmonte** dell'"Acciuga" di Roma, le **ostriche con granita di lampone** dello stellato **Marcello Trentini** del "Brace Pura" di Torino, o il **risotto di fave, caprino e gel di Amaro Grinta** dell'altro stellato **Giuseppe Di Iorio** dell'"Aroma Restaurant" di Roma.





I legumi: ottimi nutrienti, con qualche inconveniente

di Giampaolo Colavita

Centro Studi "Franco Marengi"

Ingredienti essenziali di gustose zuppe, sono molto indicati nelle diete ipocaloriche.

In virtù del rilevante contenuto in proteine, i legumi sono stati definiti "la carne dei poveri". Questa loro proprietà è stata ancor più importante nei tempi passati, quando gran parte delle popolazioni non avevano accesso al benché minimo consumo di carne. Così, la raccolta dei legumi selvatici o la coltivazione di quelli domestici è stata una pratica

molto diffusa, pressoché a ogni latitudine. Sotto l'aspetto agronomico, **da sempre le leguminose sono considerate "miglioratrici" del suolo**, in quanto **lo arricchiscono di azoto organico** e, contemporaneamente, le radici capillari lo aiutano a strutturarsi, e la coltura che seguirà potrà utilizzare al massimo le capacità fertilizzanti del terreno.

La Politica Agricola Comunitaria incentiva e sostiene la coltivazione dei legumi

Al fine di ridurre il massiccio uso di nitrati nella concimazione dei cereali, la Politica Agricola Comunitaria incentiva e sostiene la coltivazione dei legumi, in particolare ceci, lupino e favino, quest'ultimo destinato all'alimentazione del be-

stame. In occasione della 68ª sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, **il 2016 è stato dichiarato Anno Internazionale dei Legumi - Semi nutrienti per un futuro sostenibile**, e nel 2018, il 10 febbraio è stata istituita la Giornata mondiale dei legumi (*World Pulses Day*). Infatti, queste leguminose non depauperano il suolo, anzi, come già detto, lo arricchiscono. Inoltre, essendo poveri di grassi, ma ricchi di proteine e fibre solubili, i legumi **ben si addicono ai moderni orientamenti nutrizionali**. Sono anche ricchi di vitamine del gruppo B, ferro e zinco e, poiché la loro composizione amminoacidica è complementare a quella dei cereali, il consumo integrato aumenta notevolmente la valenza nutrizionale di entrambi. Infatti, i legumi sono ricchi di amminoacidi essenziali come lisina e treonina, ma carenti di triptofano e amminoacidi solforati, quali metionina e cisteina che, invece, abbondano nei cereali che, a loro volta, sono poveri di lisina. **Piatti tipici della Dieta Mediterranea, come pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli hanno un valore nutrizionale** paragonabile a quello degli alimenti di origine animale, per cui sono ancor più appropriati per chi segue una dieta vegana.

I legumi sono un'ottima fonte di carboidrati a lento rilascio e, quindi, **a basso indice glicemico**, per cui sono molto indicati nelle diete ipocaloriche. Infatti, l'amido presente nei legumi, particolarmente nei fagioli e nei piselli, è resistente alle amilasi attive nell'intestino tenue, per cui arriva indigerito nel colon, dove è utilizzato dai batteri presenti, verso i quali svolge un'azione prebiotica. Diversi studi hanno dimostrato che **l'amido resistente consente di ridurre il picco glicemico post-prandiale e aumenta**



lo stimolo della sazietà, riducendo il desiderio di alimenti ricchi di zuccheri. Inoltre, come ha dimostrato uno studio pubblicato recentemente sulla rivista *Cancer Prevention Research*, questo tipo di amido può contribuire a prevenire il cancro del tratto gastrointestinale superiore.

*Ogni medaglia
ha il suo rovescio...*

Tuttavia, come ogni medaglia ha il suo rovescio, **anche i legumi presentano qualche "inconveniente"**, che sovente ne limita il consumo, in quanto possono **provocare gonfiore intestinale e flatulenza**. I disturbi sono dovuti alla presenza, prevalentemente nella buccia, di oligosaccaridi, cioè zuccheri complessi (costituiti da zuccheri semplici), quali raffinose, verbascosio e stachiosio. Il raffinose è un trisaccaride composto da galattosio, glucosio e fruttosio, particolarmente abbondante nei fagioli borlotti e cannellini. Per digerirlo (idrolizzarlo), galattosio e saccarosio necessitano dell'*α-galattosidasi*, un enzima di cui il nostro intestino è sprovvisto. Anche il verbascosio (scarso nelle lenticchie e assente nei ceci), composto da tre unità di galattosio, una di glucosio e una di fruttosio, arriva indigerito nel colon, dove viene fermentato dai batteri, con produzione di gas. Lo stachiosio si trova particolarmente nei fagioli e nei piselli e in acqua si dissocia in due unità di galattosio, una di glucosio e una di fruttosio. Si stima che **100 grammi di legumi secchi possono contenere dai 5 agli 8 grammi di questi oligosaccaridi**. Essi sono indispensabili per far germogliare i semi, ma **purtroppo non sono digeribili dal nostro intestino**, per cui arrivano inalterati nel colon, dove sono fermentati dai batteri intestinali, con produzione di gas (anidride carbonica, idrogeno e metano) e conseguente meteorismo, flatulenza e, in alcuni casi, dolori colici.

A parte il "disagio sociale", secondo alcuni ricercatori, si tratterebbe comunque di un meccanismo tutt'altro che negativo, in quanto potrebbe contribuire alla

riduzione di composti cancerogeni. Inoltre, **l'elevato apporto di fibre (solubili e insolubili) ha un'azione protettiva sulla funzionalità intestinale, riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi**, aumenta il senso di sazietà, riduce la glicemia e migliora la sensibilità all'insulina.

*Come possiamo eliminare
o mitigare gli effetti indesiderati
dei legumi?*

Come possiamo eliminare o mitigare gli effetti indesiderati dei legumi? In tal senso **la tradizione culinaria ci è di grande aiuto**, infatti, **mettendo a bagno i legumi il giorno prima di cuocerli**, possiamo ammorbidirne la buccia, favorirne la cottura e idrolizzare gli oligosaccaridi. Infatti, al contrario della crusca nei cereali, l'involucro protettivo dei legumi secchi è impermeabile all'acqua, che può penetrare solo molto lentamente attraverso quel piccolo avvallamento del seme, chiamato ilo, in corrispondenza del quale era attaccato al baccello. Per tale ragione, se mettiamo i legumi secchi direttamente in acqua bollente, il calore penetra rapidamente, ma l'acqua si diffonde lentamente, col risultato di asciugarli e rallentare la gelatinizzazione dell'amido. Ciò succede, per esempio, nella pentola a pressione: quando la parte esterna dei legumi è già cotta, quella interna è ancora dura. Durante l'ammollo, invece, l'acqua ha il tempo per penetrare e idratare tutto il seme, che poi cuocerà in modo più ra-

pido e uniforme, anche nella pentola a pressione.

Dobbiamo tener presente che ogni specie e varietà di legume ha una composizione leggermente diversa e di conseguenza, con l'ammollo, il grado di riduzione degli oligosaccaridi può variare. Si è visto che nei fagioli rossi, tenuti in ammollo per almeno 12 ore, il contenuto di raffinose si riduce di circa l'80% e arriva al 96% dopo bollitura per un quarto d'ora. Più o meno lo stesso effetto si ha per lo stachiosio. Sempre nei fagioli, un ammollo più lungo (16 ore) è in grado di ridurre il contenuto di raffinose del 100% e quello di stachiosio dell'82%. Nel caso di disturbi più gravi, **i legumi cotti possono essere passati con un passaverdure, così da eliminare le bucce**, creando, nel contempo, gustose zuppe; oppure si può ricorrere al consumo di legumi decorticati.





Gribaudo,
Milano 2026, pp. 224
€ 18,90



Ce la puoi fare

30 giorni per aumentare il tuo consumo di frutta e verdura (per il bene tuo e del pianeta)

di Luca e Riccardo Di Piazza

animale. Così facendo si è messo in contrasto con la versione tradizionale della piramide alimentare e con l'aggiornamento 2025 sostenuto dalla Società Italiana di Nutrizione Umana, suscitando il sospetto di voler sostenere la catena agro-alimentare nazionale. Luca di Palo e Riccardo Barbazza, in arte Di Piazza, sono una coppia, i cui contenuti social (@di.pazza) si sono fatti alfiere della necessità di incrementare il consumo di frutta e verdura, incoraggiando i consumatori con la proposta di ricette semplici e appetitose. Dopo le necessarie premesse generali, ci si trova di fronte a un percorso educativo che si svolge in quattro settimane. Nella prima, "nessuna rinuncia, solo piccoli passi" per cominciare a inserire nella giornata un frutto o una verdura in più. Nella

seconda, si cominciano a sperimentare combinazioni e preparazioni cui prima non avevamo mai pensato. La terza è dedicata ai momenti conviviali, alle cene con gli amici in cui riservare un occhio di riguardo alle componenti vegetali dei menu, lungi dal dare l'impressione di una eccessiva originalità. Nell'ultima, si fa un bilancio di quanto appreso e lo si trasforma nel nostro abituale modo di alimentarci avendo al fianco un "fedele alleato: il mondo vegetale". In appendice, una serie di utilissime indicazioni sulle caratteristiche delle famiglie vegetali, sul loro impiego, conservazione e rigenerazione. Non è richiesta la perfezione: con una maggiore attenzione gioveremo comunque alla nostra salute, al nostro conto, al pianeta che ci ospita e a tutto il mondo.

Dall'altra parte dell'Atlantico, Robert F. Kennedy jr., equivalente del nostro Ministro della Salute nel governo statunitense, ha recentemente suggerito alcune variazioni della piramide alimentare, che tendono a incrementare il consumo di alimenti di origine

Gribaudo,
Milano 2026, pp. 224
€ 17,00



Intelligenza alimentare

Torna a fidarti di te

di Irene Luzi (@econatura)

Non potremo mai indicare il titolo e l'argomento di questo volume con l'acronimo da cui siamo crescentemente assediati (IA), per il motivo, formale e lapalissiano, della non corrispondenza dell'aggettivo che lo compone, e per quello, sostanziale, che l'intento di Irene, come recita il sottotitolo dell'opera, è quello di farci riscoprire un tipo di intelligenza del tutto naturale. E ciò con lo scopo di fare la pace con il nostro corpo e ricominciare a dialogare con esso. Già, perché, alleandoci con l'industria alimentare e con quella degenerazione della scienza nutrizionistica che ha portato alla sua trasformazione in ideologia di mercato e alla nascita del nutrizionismo, abbiamo finito per rimpinzarlo di cibo spazzatura, (dis)integratori e diete

fallimentari e ce lo siamo fatto nemico. Tappe fondamentali per tale processo di pacificazione sono la scoperta dell'intelligenza alimentare e dell'importanza del microbiota intestinale, da qualcuno definito secondo cervello, ma considerato dall'autrice il primo. Se si pensa che la salute e il buon funzionamento del microbiota dipendono, in larghissima parte, dai cibi che giungono all'intestino, non è difficile rendersi conto del valore dell'alimentazione per la salute e il funzionamento del nostro intero organismo. "Fidarti di te", nelle scelte alimentari, significa in pratica ascoltare i desideri del nostro corpo, liberandoci dai condizionamenti della pubblicità, dalle consuetudini dell'ambiente, attuando quella che l'autrice chiama "rivoluzione gentile".



Piemonte

VERCELLI

Cucina e Cinema

Grandi film hanno usato il cibo come simbolo culturale e motore narrativo di storie potenti.

L'appetito vien guardando" potrebbe essere il titolo del convegno degli auguri della Delegazione, che si è tenuto presso il ristorante "Amarcord Cucina e Bottega" nella splendida cornice dei portici di Piazza Cavour. I piatti serviti sono stati spunto per il relatore, il critico cinematografico Giorgio Simonelli, di parlare di grandi film che hanno usato il cibo come simbolo culturale e motore narrativo di storie potenti di amore, vitalità, sensualità o critica sociale. Il nome del locale è evocativo di Federico Fellini e dell'omonimo film; in particolare è stato spiegato il titolo, che ha molti significati. I "cappelletti di cappone con il suo brodo e perlage di tartufo nero" sono stati il

piatto-simbolo della grande cucina rappresentata nei film "Il pranzo di Babette" di Gabriel Axel, tratto dall'omonimo racconto di Karen Blixen, e "Vatel", ispirato alla storia vera di François Vatel, cuoco e pasticciere francese del 1600, morto suicida per non essere riuscito a compiere il suo dovere di cuoco e di maestro di cerimonie. È stato facile collegare il secondo piatto, "l'anatra laccata al miele con salsa di mandarino", ad "Anatra all'arancia", film del 1975 di Luciano Salce con Monica Vitti, Ugo Tognazzi e Barbara Bouchet. Tra aneddoti e curiosità, la cena è terminata con un ottimo bonet, classico dolce della domenica che, in Piemonte, chiude i pranzi di famiglia. (Paola Bernascone Cappi)

SAVONA

Passaggio di consegne

Avvicendamento alla guida della Delegazione in occasione dello scambio degli auguri.

Per il tradizionale scambio degli auguri, la Delegazione si è ritrovata nel cuore antico della città, al ristorante "Bino", che unisce tradizione e innovazione gastronomica, proponendo piatti che raccontano la Liguria, pensati e realizzati dallo chef Gianfranco Rossino, con la supervisione dello chef pluristellato Giuseppe Ricchebuono. Gli Accademici hanno festeggiato il Natale sotto la conduzione del nuovo Delegato

Franco Minuto, che ha sostituito la dimissionaria Anna Rosa Gambino, che proseguirà comunque la sua attività quale Consultrice. Il nuovo Delegato, dopo il classico passaggio della campana, l'ha ringraziata per l'eccellente contributo di idee nel periodo in cui è stata alla guida della Delegazione. Ha quindi ricordato il recente riconoscimento della cucina italiana quale Patrimonio Immateriale dell'UNESCO, sottolineando il fondamentale ruolo

Liguria

GENOVA

Un'arte sensoriale complessa

Il tema della serata ha indagato la dimensione della cucina come forma espressiva artistica.

L'inaugurazione del nuovo anno accademico è stata celebrata con una serata presso il ristorante "Etra", fine dining d'eccellenza e, al contempo, spazio espositivo dinamico che ospita opere d'arte periodicamente rinnovate. Un'autentica "stanza delle meraviglie", nella quale la cucina si afferma come forma espressiva autonoma, capace di dialogare con le arti visive. Alla guida del locale c'è Davide Cannavino, chef ligure noto per un'impronta creativa anticonvenzionale. La sua proposta mira a sorprendere e coinvolgere l'ospite attraverso creazioni in cui materie prime di altissima qualità sono reinterpretate in forme nuove, talvolta audaci, senza mai smarrire la centralità del gusto.

La cucina di Cannavino si configura come una cucina di pensiero: stile essenziale ed elegante, tecniche di cottura e di lavorazione innovative, sempre orientate alla valorizzazione dell'identità autentica degli in-



gredienti. La sperimentazione non è fine a se stessa, ma funzionale a una ricerca coerente e rigorosa dell'equilibrio gustativo.

La serata è stata impreziosita dall'intervento del critico e profondo conoscitore di arte e gastronomia Gianni Revello, che ha sviluppato il tema "Cucina e arte", indagando la dimensione della cucina quale arte sensoriale complessa, capace di coinvolgere e integrare tutti i sensi. Il Simposiarca Gaetano Manuti ha illustrato la filosofia di "Etra", affiancato da Chiara Campora, sommelier e direttrice di sala, che ha contribuito a delineare l'identità del ristorante anche sotto il profilo enologico e dell'accoglienza.

dell'Accademia nel raggiungimento di questo prestigioso risultato. A tal proposito, si è soffermato su due "parole chiave" che, a suo avviso, sono i simboli della nostra tradizione culinaria: diversità e contaminazione. Diversità perché ogni città, ogni piccolo paese, ha un suo piatto tipico, una ricetta caratteristica, cu-



stodita con orgoglio e tramandata nelle generazioni. Contaminazione



perché, pur nel rispetto delle tradizioni, la nostra cucina ha saputo accogliere gli spunti, i gusti, le materie prime che provengono dal resto del mondo, abbinando felicemente sapori e saperi. Il com-

pito che la Delegazione si prefigge per il 2026 sarà dunque proprio quello di ricercare i ristoranti del territorio che meglio avranno saputo coniugare nella modernità questi due aspetti.

CALENDARIO DELLE MANIFESTAZIONI ACCADEMICHE 2026

MARZO

7 marzo - **Verona**

Convegno "CUCINA ITALIANA Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità"

19 marzo

Riunione conviviale Ecumenica Straordinaria

19 marzo - **Campobasso**

Convegno "Il gusto delle radici: la cucina italiana Patrimonio Immateriale dell'Umanità"

19 marzo - **Canicattì**

Convegno "Le Tavolate di San Giuseppe tra riti, itinerari gastronomici e sostenibilità"

21 marzo - **Francoforte**

Trentennale della Delegazione

28 marzo - **Reggio Emilia**

Conferenza "L'Accademia Italiana della Cucina: storia, valore e missione di un patrimonio culturale italiano"

APRILE

18 aprile - **Coordinamento Romagna e Delegazione Repubblica di San Marino**

Convegno "Gli olivi e l'olio in Romagna"

MAGGIO

17 maggio - **Mantova**

Sessantacinquennale della Delegazione

Convegno "Le api e i loro doni. Scienza, natura e gusto"

QUOTA SOCIALE 2026

La Consulta Accademica, nella sessione del 25 novembre 2025, ha deliberato, all'unanimità, la quota sociale per il 2026, riconfermandola, per tutti gli Accademici, in Euro **200,00**, da versare entro il 31 marzo.

Lombardia

BERGAMO

Convegno celebrativo del riconoscimento UNESCO

Un evento molto partecipato, in cui illustri relatori hanno sottolineato il valore della Cucina Italiana come "Patrimonio immateriale".

La Delegazione bergamasca, con un convegno perfettamente organizzato, che ha attirato numerosi partecipanti, ha illustrato il riconoscimento, sottolineando l'aggettivo "immateriale" del Patrimonio dell'Umanità. Nell'iter percorso, non sono stati giustamente elencati e descritti singoli cibi stranoti e ricette; si trattava di convincere che la nostra cucina ha alla propria base cultura, tradizione, creatività, educazione e scienza, ma, soprattutto, "stile di vita". La scelta dei relatori del convegno, alcuni dei quali docenti universitari molto noti, ha dato la possibilità di sottolineare il peso del riconoscimento che dà alla nostra cucina un suo valore proprio in quanto "immateriale".

La dottoressa Roberta Garibaldi, per esempio, docente universitaria di Economia gestionale delle imprese, ha presentato e analizzato una lunga serie di statistiche da lei

elaborate, tutte relative al cibo, che hanno interessato l'uditorio.

Il rappresentante dell'Unesco del Comune di Bergamo, dottor Claudio Cecchinelli, ha sottolineato l'importanza della scelta, e il CT per la Lombardia Est, Giovanni Canu, ha a lungo elencato gli sviluppi e l'enorme diffusione della nostra Accademia nel mondo. Chi, però, ha meravigliato per la chiarezza dell'esposizione, è stato Monsignor Claudio della Vite, che il Vescovo ha delegato quale suo rappresentante al convegno. Il Prelato, rifacendosi alla famosa "Ultima Cena" di Leonardo da Vinci, ha enunciato riferimenti originali e interessanti relativi ai piatti tipici della nostra cucina. L'evento si è concluso con il ben studiato intervento della Delegata Anna Marina Bisutti, molto illustrativo di quanto sia giusto che la nostra Accademia sia stata riconosciuta quale Istituzione Culturale della Repubblica Italiana. (Lucio Piombi)

MILANO

Appuntamento invernale con la rostisciada

Capolavoro della cucina "povera".

Per gli Accademici della Delegazione l'appuntamento invernale alla "Trattoria San Galdino" è sicuramente uno dei più attesi dell'anno. Ogni volta si sceglie

un piatto di spicco: questo è stato l'anno della *rostisciada*, che ben si accompagna con la polenta, un piatto della cucina ritenuta "povera", quella che sapeva far uso del poco che of-

friva la terra - soprattutto d'inverno -, ma che riusciva a elaborare piccoli capolavori. Come questo, ricco di cipolle con qualche pezzetto di carne, capace di dare gran sapore e assicurare una parte proteica, ma dal costo contenuto.

Si affrontano volentieri il freddo, la nebbia, quei chilometri che la trattoria dista dal centro della città per arrivare a Zelo Surrigone e, forse, proprio la nebbia all'esterno aiuta a regalare l'atmosfera giusta per assaporare quei piatti tipicamente invernali e lombardi, piuttosto impegnativi, un'eccezione a quelli della quotidianità. All'arrivo, il patron Paolo

Marmondi, che si distingue sempre per la sua generosità, oltre ai previsti *mondeghili*, ha voluto preparare la focaccia come base per il connubio tra un ottimo burro e alici di qualità e un memorabile salame locale. Dopo i ravioli in brodo, la famosa *rostiscia-da*, accompagnata da una polenta morbida e delicata, che ha incontrato il favore di tutti i commensali. Il gran finale, come sempre, è con lo zabaione, portato in sala con il tipico pentolone di rame; spumoso, cotto al punto giusto, preparato con tanto vino Marsala e del quale Marmondi ha condiviso con piacere la ricetta. (Francesca D'Orazio Buonerba)

Emilia Romagna

TERRE MODENESI

Doppia festa

In occasione del convivio degli auguri, consegnati il premio "Alberini" e il Diploma di Cucina Eccellente.

Un convivio con molti ospiti, tra i quali Claudia Cremonini del ristorante "Il Castello", Mario Baraldi, Delegato di Modena, Pier Paolo Veroni, CT Emilia e Delegato di Carpi-Correggio, accoglie gli Accademici della Delegazione nella bella atmosfera della terrazza del ristorante a Castelvetro di Modena. Lo chef Gabriele Cappi ha preparato il menu scegliendo fra tradizione e contemporaneità, dando così corpo all'espressione "La cucina italiana, tra sostenibilità e diversità bioculturale" che ha caratterizzato il riconoscimento di Patrimonio Immateriale UNESCO. Nel corso della serata, si è proceduto alla consegna del premio "Massimo Alberini" alla Pasticceria Gollini, che onora la generazione femminile che continua la storia familiare iniziata nel 1800, cercando di coniugarla con le esigenze contemporanee, con una qualità attenta al territorio e diversificata nella

produzione. Viene poi consegnato, nelle mani di Claudia Cremonini, il Diploma di Cucina Eccellente per "Il Castello", riconoscimento che premia il fondante impegno professionale verso i valori della tavola italiana. Claudia ha narrato, con grande perizia, le caratteristiche organolettiche e gustative legate alla tradizione dei prodotti utilizzati nel menu. Pier Paolo Veroni ha infine sottolineato l'importanza del premio che si compone di più aspetti valutativi, che costruiscono un'identità da riconoscere e promuovere. (Rosalba Caffo Dallari)



Veneto

ALTO VICENTINO

Consegna del premio "Villani" e del Diploma di Buona Cucina

Protagonista la trota: quella affumicata, dell'azienda "La Trota d'Alta Valle"; quella alla brace, del ristorante "Ferrazza".

La Delegazione ha consegnato il premio "Dino Villani" 2025 a Paolo Tibaldo, titolare dell'azienda "La Trota d'Alta Valle" di Crespadoro per la "trota affumicata". La lavorazione del prodotto inizia con la sfilettatura, eseguita a mano per conservare le caratteristiche organolettiche del pesce appena pescato. Seguono la salatura a



secco e, infine, l'affumicatura con erbe aromatiche antiche e autentiche. Grazie all'affumicatura è possibile allungare la conservazione del cibo, senza alterarne il gusto ma, anzi, arricchendolo. Tale fase prevede una prima affumicatura a una temperatura di 60-80 °C, in cui il prodotto viene cotto e insaporito con le erbe, e una seconda che non necessita di alte temperature: bastano 30 °C e un'ulteriore essiccazione del pesce. L'intero processo di produzione e lavorazione delle trote avviene nello stabilimento aziendale: un km 0 rispettato alla lettera. Il Diploma di Buona Cucina 2025 è stato assegnato al ristorante "Ferrazza", anch'esso sito a Crespadoro, gestito da Nicola Franchetti, mentre in cucina troviamo Valentina Dalla Gassa. Si tratta

di un locale storico, dove degustare la trota dell'alta Val Chiampo, aperto, come osteria, dal nonno dell'attuale titolare. Nel dopoguerra inizia prima con l'allevamento delle trote, per poi passare a servirle in trattoria. Le trote sono fresche, in quanto prelevate solo dopo l'ordinazione dei clienti e cucinate alla brace con torsoli di mais, per non sprecare legna. La carta dei vini presenta una buona scelta di etichette anche locali e del territorio. (Renzo Rizzi)





Toscana

FIRENZE

Suggestiva location per la cena natalizia

Nell'antico teatro del "Collegio alla Querce" fondato, nel 1868, dai Padri Barnabiti.

Secundo una consolidata tradizione della Delegazione, anche per il 2025 la cena degli auguri si è tenuta nel ristorante di un hotel cittadino: "La Gamella" del Collegio alla Querce Auberge Collection, un elegante hotel nato nell'immobile che era stato la sede del "Collegio alla Querce", fondato nel 1868 dai Padri Barnabiti e rimasto in funzione fino al 2003, dopo aver ospitato numerose generazioni di studenti non solo fiorentini, ma provenienti anche da varie città d'Italia e dell'estero. Dopo

l'aperitivo proposto nel suggestivo loggiato, la serata è proseguita nell'antico teatro, elegantemente addobbato, dove è stato servito il menu predisposto dallo chef Nicola Zamperetti. Gli Accademici e i loro ospiti hanno particolarmente apprezzato i piatti proposti e il servizio estremamente attento e puntuale. Nel corso della serata è stato consegnato il diploma per i 35 anni di appartenenza all'Accademico Gian Luca Pinto. Il convivio è terminato con il tradizionale brindisi augurale.



Marche

PESARO-URBINO

Il trionfo del mare

Il "brodetto di pesce fanese" unisce le Delegazioni adriatiche nel segno della tradizione e dell'amicizia.

Nello scenario suggestivo di Fano, la cultura gastronomica si è fatta ambasciatrice di identità e territorio durante un convegno conviviale di rara

eleganza. Le Delegazioni di Pesaro-Urbino (Delegato Floro Bisello), Cervia-Milano Marittima (Delegato Leonardo Tricarico) e della Repubblica di San Marino (Delegato Ste-

LUNIGIANA

Gran finale dell'anno accademico

Cena degli auguri in un luogo ricco di storia e d'eleganza.

Cena degli auguri presso il rinomato ristorante di Villa Brignole con il Consultore Riccardo Boggi in veste di oratore, in virtù del suo nuovo libro. Sono state ampiamente superate le aspettative dei numerosi Accademici e ospiti, tra cui il Sindaco di Mulazzo, Claudio Novoa, e il Delegato onorario di Pisa, Franco Milli. Il locale si è confermato, in cucina e in sala, un luogo di ospitalità professionale di alto livello. Boggi ha stupito tutti, all'inizio della serata, con un'inedita mappa da campo del feudo di Groppoli del 1736, realizzata dal noto cartografo genovese Matteo Vinzoni, un documento di grande valore storico trovato nelle soffitte della villa. Dopo cena,

ha ripreso il discorso, accennando solo brevemente al suo libro e soffermandosi su usi e costumi legati, nel mondo contadino, al Natale. Ha poi voluto sottolineare gli influssi dei marchesi Brignole Sale sul loro feudo di Groppoli, i miglioramenti in agricoltura, l'imponenza della villa, la sua cucina attrezzata all'avanguardia e la ricchezza degli oggetti preziosi per la tavola, citando un inventario. A fine serata, la Vice Delegata Ragna Engelbergs, in rappresentanza del Delegato Ezio Tomellini, impossibilitato a partecipare, ha elogiato l'oratore e si è complimentata con il titolare del ristorante Mino Costa, coadiuvato dal figlio Edoardo, consegnando loro la vetrofania. (Ragna Engelbergs)



fano Valentino Piva) si sono riunite per celebrare un monumento della cucina marchigiana: il "brodetto di pesce alla fanese", tutelato dal Comune di Fano tramite il disciplinare De.Co., garantendo così il rispetto della tradizione marinara locale. L'evento ha trovato il suo fulcro intellettuale nelle relazioni dell'Accademico di Ascoli Piceno Leonardo Seghetti, luminare dell'Università di Teramo, e di Sandro Marani, CT delle Marche. I loro interventi

hanno tracciato un profilo storico e tecnico del piatto, elevandolo da pasto frugale dei pescatori a capolavoro di equilibrio sensoriale. Il simposio è poi approdato alla tavola del ristorante "Il Galeone", dove lo chef Marco Vegliò ha dato prova di una maestria straordinaria. La sua interpretazione del brodetto ha incantato i numerosi ospiti: un'esecuzione magistrale che ha saputo rispettare l'anima di ogni singola varietà ittica locale.

Ogni assaggio è stato un viaggio a ritroso nel tempo, capace di risvegliare sapori antichi grazie a una sapidità autentica e avvolgente. Una giornata che ha confermato

come la tradizione, quando servita con rigoroso rispetto e sapienza tecnica, resti il linguaggio più alto della nostra civiltà conviviale. (Floro Bisello)

L'eccellenza artigiana di Pesaro

A "Le Grestini Pastaiole" il premio "Massimo Alberini".

Il profumo della farina, il giallo intenso dell'uovo e il sapiente movimento delle mani che tirano la sfoglia: a Pesaro, la tradizione della pasta fresca ha un nome che è sinonimo di autenticità, "Le Grestini Pastaiole". A questo storico laboratorio artigiano la Delegazione ha conferito il premio "Massimo Alberini". Tale riconoscimento non è solo un traguardo, ma la conferma di un percorso iniziato 26 anni fa, ove il passaggio generazionale tra nonne, mamme e nipoti è diventato il segreto di un successo fondato sulla qualità costante: ottima scelta degli ingredienti e rispetto rigoroso della tradizione gastronomica locale. Il laboratorio rappresenta un punto di riferimento capace di coniugare il sapere antico con le più moderne esigenze di sicurezza alimentare. In una città come Pesaro, che celebra la sua identità



anche attraverso la tavola, il lavoro etico de "Le Grestini Pastaiole" rappresenta un presidio culturale: dalle tagliatelle ai cappelletti, ogni prodotto racconta una storia di passione che la Delegazione ha voluto onorare, sottolineando l'importanza di proteggere il patrimonio gastronomico locale dalle derive industriali. Un premio che profuma di casa e che proietta l'artigianato pesarese ai vertici della cucina italiana. (F. B.)

Lazio

ROMA EUR-OSTIENSE

Magia dei lieviti

Gli Accademici "con le mani in pasta".

L'Accademica Maria Teresa Cutrone, grande esperta della materia, ha magistralmente condotto i numerosi convenuti in un percorso che ha rivelato i segreti di un'arte, quella della lievitazione, dell'impasto

e della panificazione, in grado di suscitare sensazioni e ricordi legati alla magia di un impasto che cresce e prende forma grazie a un elemento, il lievito madre, che sembra non morire mai, ma che si rinnova di giorno in giorno, assumendo

Una carriera in difesa dell'identità territoriale

Consegnato il premio "Nuvoletti" a Tommaso Di Sante per il suo impegno istituzionale.

Difendere il territorio significa, prima di tutto, proteggerne le radici e i valori quali espressioni di identità culturale. L'impegno di Tommaso Di Sante risale a una vocazione decennale: un percorso segnato dal connubio tra etica imprenditoriale e rigore, che lo ha portato a ricoprire i più alti uffici istituzionali. Presidente della Coldiretti per la Provincia di Pesaro e Urbino, Consigliere della Camera di Commercio della Regione Marche, Consigliere CdA Consorzio Agrario Adriatico, Di Sante ha elevato i propri incarichi a una vera e propria missione: un presidio costante a tutela della dignità agricola e dell'autenticità alimentare, minacciate quotidianamente dalle logiche delle multinazionali e dalle pressioni della grande distribuzione industriale. Proprio per questa autorevolezza istituzionale, la Delegazione ha deciso di conferirgli



il prestigioso premio "Giovanni Nuvoletti". Il riconoscimento celebra l'instancabile azione pubblica posta in essere da Di Sante, volta a preservare e tutelare le tradizioni enogastronomiche e il patrimonio culturale della regione contro l'omologazione alimentare, facendosi portavoce di un modello agricolo etico e radicato che pone al centro la sacralità del lavoro nei campi e l'eccellenza identitaria della nostra cultura gastronomica. (F. B.)

nuove forme ed energie, come il genere umano. Non solo una lezione teorica sulle diverse tipologie di lieviti, sulle tecniche attraverso le quali questi microrganismi prendono vita e si rinnovano, e su quelle dell'impasto, ma un'autentica esperienza sensoriale che ha coinvolto Accademici e ospiti i quali, con le mani in pasta, hanno potuto sperimentare quanto siano affascinanti tali lavorazioni e vivere la soddisfazione di dar forma a pani e dolci partendo da un mucchietto di farina e un poco d'acqua. È stato emozionante poter





toccare con mano il lievito madre, custodito e accudito per vent'anni, testimonianza viva di memoria, cura e continuità della tradizione; prepararne lo *starter*, imparare a legarlo, conservarlo, rinfrescarlo e infine a impastarlo con differenti farine per confezionare diversi tipi di pane e di dolci, utilizzando le tec-

niche più appropriate per ciascuno di questi. Alla *cooking class* ha fatto seguito una riunione conviviale caratterizzata da un menu a base di pizze e dolci della tradizione napoletana che non potevano che rendere ancora più gustosa una serata già ricca di emozioni. (Claudio Nacca)

Convivio di Carnevale

Ogni pietanza racconta una storia di comunità e di antiche pratiche di cucina.



Certamente una felice intuizione del coordinamento territoriale quella del tema unico dedicato al Carnevale: festa antichissima che precede la Quaresima. Un momento in cui le preparazioni culinarie diventano ancor più protagoniste, testimonianza e celebrazione di riti e memoria. Carosello di maschere e simboliche battaglie ancor oggi ben presenti nella tradizione di vari borghi e città, il Carnevale racchiude nelle radici pagane, e poi nella declinazione assunta nei secoli della cristianità, l'aura della festa dell'opulenza, dell'eccesso, un tempo in cui il caos sostituiva l'ordine costituito. Non a caso, i piatti del Carnevale sono sontuosi, ricchi di condimenti e sostanza, profumi e sapori, e numerosi: nella memoria collettiva il detto nella Marsica "A Carn'val s' magna sett

vòt" (a Carnevale si mangia sette volte). Nella Marsica, il periodo coincide con l'uccisione dei maiali per uso domestico. Questo e tanto altro ancora ha regalato agli Accademici e ai numerosi ospiti il relatore Stefano Maggi. Non da meno il Simposiarca, Lorenzo Savina, nella descrizione del menu, scendendo nella particolare elaborazione delle preparazioni di cucina. Tanti gli interventi (Anzini, Fra Emiliano, Lucci, Marziale) che hanno arricchito la riunione conviviale contribuendo anche a renderla profondamente distensiva. Soddisfatto il Delegato, Franco Santellocco Gargano, che ha proceduto alle premiazioni di rito e ha ringraziato la brigata di cucina per il particolare impegno e la direttrice di sala, Stefania Paris. Sorpresa finale: lettura di *Poesia di Carnevale* direttamente dall'autrice Silvia Tellone. (F.S.G.)

Abruzzo

AVEZZANO E DELLA MARSICA

Riunione conviviale del tempo nuovo

Tracciate le linee programmatiche per l'anno appena iniziato.



L'anno accademico 2026 non poteva iniziare in modo migliore. Convivialità, voglia di esserci, di ascoltare la sintesi dell'operatività 2025, l'approvazione all'unanimità delle grandi linee programmatiche dell'anno appena iniziato. Già dall'esposizione del Simposiarca Stefano Maggi la riunione conviviale del "Tempo Nuovo" si è configurata e confermata come atto di consapevolezza culturale oltre che gastronomica. Il Delegato Franco Santellocco Gargano ha poi sottolineato come la Delegazione abbia riaffermato "con orgoglio il proprio ruolo di custode e testimone non di un passato immobile, ma di una tradizione capace di dialogare con il presente, di adattarsi senza snaturarsi e di tracciare, sulle solide fondamenta della sua storia, l'orizzonte futuro". La riunione conviviale, che si è svolta presso il ristorante "Moretto" di Avezzano, è stata dedicata al Fuci-

no, antica distesa d'acqua incastonata nel cuore della Marsica, che la storia ha trasformato in piana fertile, ma che la memoria collettiva custodisce ancora come lago ancestrale, specchio di miti, di lavoro e di sapori: un paesaggio interiore, più che geografico. L'incontro ha saputo riannodare passato e presente attraverso il linguaggio universale della cucina e la trasposizione di antichi sapori attraverso una rivisitazione di piatti che hanno coniugato materie prime marine e preparazione di scuola lacustre. Il Delegato, coadiuvato dal Consultore Lorenzo Savina, ha proceduto, in chiusura, alle premiazioni di rito: alla direttrice di sala, Alisa Moretto, una preziosa stampa raffigurante, a un tempo, l'antico paesaggio con l'acqua e la barca del pescatore, ma anche la successiva trasformazione in ridente "Piana del Fucino". (Franco Santellocco Gargano)

ACCADEMICI IN PRIMO PIANO

*Il Delegato di Chieti e CT Abruzzo, **Nicola D'Auria**, è stato eletto Presidente provinciale di ACLI Terra per il quadriennio 2026-2030.*

Le tradizioni della festa in Abruzzo

Il Carnevale resiste nel tempo ed è celebrato in tutta la regione.

Il Carnevale è la festa pagana che più ha resistito nel tempo: le sue origini sono fatte risalire all'antica Grecia, con le Antesterie, feste in onore di Dioniso, dio del vino e dell'ebbrezza: così il Vice Presidente Vicario, Mimmo D'Alessio, ha introdotto la sua riflessione che ha preceduto la celebrazione della "riunione conviviale regionale" del 2026, un evento che tutte le Delegazioni d'Abruzzo hanno vissuto in contemporanea, sul tema del Carnevale, nel giorno del Giovedì Grasso. D'Alessio è intervenuto nel convivio della Delegazione chietina, svoltosi presso il ristorante "La Castellana" di Atessa, introducendo il momento della tavola con una dotta dissertazione storico-etnica. "L'origine del Carnevale moderno - ha spiegato D'Alessio - viene invece collegata a una festa pagana dell'antica Roma: i Saturnali, celebrati in onore del dio Saturno, dal 17 al 23 dicembre, poi 'cristianizzati' con la scelta di fissare la data del Natale al 25 dicembre. Il primo documento



attestato che parla di "Carnevale" risale al 1094, da un'iniziativa dei dogi della Repubblica di Venezia, che ripristinarono ufficialmente i festeggiamenti del giorno del *car-nem levare*, ossia della data che precedeva l'inizio della Quaresima, in cui era proibito consumare carne. In Abruzzo, in particolare, il Carnevale inizia dal 17 gennaio, festa di Sant'Antonio Abate, in cui tradizionalmente si uccideva il maiale, che è l'alimento tipico di questa festa per gli abruzzesi, soprattutto nei giorni del giovedì e del martedì precedente alla Quaresima, non a caso definiti 'grassi'". (Antonello Antonelli)

Molise

Le regine del Carnevale

Figure femminili, simboli e tradizioni gastronomiche tra Europa e Brasile.

Nel suggestivo contesto della sala consiliare del Comune di Isernia, si è svolto l'incontro culturale dal titolo "Le regine del Carnevale - Figure

femminili e tradizioni gastronomiche tra Europa e Brasile", promosso dalla Delegazione dell'Accademia e da quella di Isernia dell'*Inner Wheel*. L'evento ha rappresentato

Piatti sostanziosi e dolci fritti

In Valle Peligna anticipano simbolicamente le restrizioni quaresimali.

In Abruzzo il Carnevale conserva una propria identità, per il suo valore storico, antropologico e gastronomico. Com'è noto, l'etimologia più accreditata fa risalire il termine a *car-nem levare*, alludendo all'ultimo banchetto prima della Quaresima. Le sue radici affondano nei Saturnali romani e nelle Antesterie greche, riti connessi al ciclo agrario e al simbolismo di morte e rinascita. In diverse aree abruzzesi, come la Valle Peligna e la Valle Subequana, era diffusa la rappresentazione della morte di "Re Carnevale", espressione di quell'antico legame con il seme che, morendo, genera nuova vita. Se il significato rituale può suscitare riflessioni contrastanti, è nella tradizione gastronomica che il Carnevale abruzzese esprime pienamente la propria vitalità: maccheroni alla chitarra, gnocchi al ragù, salumi e piatti sostanziosi anticipano simbo-



licamente le restrizioni quaresimali. Protagonisti indiscussi restano i dolci fritti: le chiacchiere, dette anche *cioffe*, la cicerchiata con le sue palline fritte legate dal miele e impreziosite dalle mandorle, i mignozzi, le castagnole. A Goriano Sicoli, la *frittata rugnosa* e le *cioffe* mantengono un forte valore simbolico, richiamando, attraverso uova e cereali, il tema universale della rinascita. È forse proprio in questo intreccio di memoria, ritualità e cucina che il Carnevale trova la sua espressione più autentica. (Antonio Santilli)



un significativo momento di confronto interdisciplinare, nel quale antropologia, storia delle tradizioni popolari e cultura gastronomica si sono intrecciate in un dialogo capace di restituire al Carnevale la sua dimensione più autentica: rito collettivo carico di simboli, funzioni sociali e memorie condivise. Un percorso culturale di ampio respiro, volto a indagare il ruolo della figura femminile nei linguaggi del Carnevale, nelle maschere

e, soprattutto, nella trasmissione dei saperi alimentari. I lavori, moderati da Alda Colesanti e Luisa Iannelli, hanno preso avvio con il demologo Mauro Gioielli, che ha offerto un'accurata lettura delle figure femminili nelle maschere del Carnevale europeo, evidenziandone la funzione simbolica. A seguire, l'Accademica Luisa Iannelli ha condotto il pubblico in un itinerario nella gastronomia carnevalesca del territorio.



Il confronto si è quindi ampliato alla dimensione internazionale con il contributo, in collegamento dal Brasile, del Delegato di San Paolo Gerardo Landolfo, che ha illustrato il ruolo centrale delle donne nel Carnevale brasiliano. La serata è stata impreziosita dall'attrice e cantante Daniela Terreri, accompagnata dal Maestro Luigi Pipoli, che ha

proposto un raffinato repertorio italo-brasiliano.

Il convivio si è poi svolto presso il ristorante dell'"Hotel Dora" di Pozzilli, dove il menu, in piena coerenza con il Carnevale, è stato selezionato dalla Simposiarca Pia Rita D'Ippolito. In cucina, l'impeccabile esecuzione è stata curata dagli chef Adriano Cozzolino e Pino Marino. (Anna Scafati)

Cena degli auguri

Una serata molto partecipata, tra buona tavola e cultura.

La cena degli auguri della Delegazione si è svolta presso il ristorante "Da Nuccio". La serata ha registrato la gradita presenza del Consigliere di Presidenza Ugo Serra, che ha espresso parole di apprezzamento e ringraziamento per l'accoglienza ricevuta.

I lavori sono stati aperti dal Delegato Claudio Barba, che ha rivolto il saluto agli intervenuti.

L'Accademica Mirella Incardona ha poi rivolto ai commensali gli auguri per le festività natalizie, dando lettura della poesia "Buon Natale" di Alda Merini.

La serata ha registrato la partici-

zione di numerosi Accademici, la cui presenza ha contribuito in maniera significativa alla riuscita della riunione conviviale, svoltasi in un clima di cordialità e condivisione. Le pietanze servite sono state complessivamente molto apprezzate; in particolare, la minestra di crostacei e la frittura di calamari hanno ottenuto il maggiore consenso. Il servizio, puntuale ed efficiente, ha accompagnato adeguatamente lo svolgimento della cena, preparata dallo chef Nuccio, al quale gli Accademici hanno espresso il loro ringraziamento per la qualità delle preparazioni. (C. B.)

CALTAGIRONE

A tavola con il territorio

Sottolineati gli elementi essenziali della cucina italiana: sostenibilità, biodiversità, rispetto dell'identità culturale e sociale.

La Delegazione si è riunita, per la prima, partecipata, riunione conviviale dell'anno 2026, presso l'agriturismo "Valle dei Margi", sito in Grammichele. Gli Accademici si sono ritrovati all'interno di una struttura ottocentesca ubicata nelle immediate vicinanze di un sito archeologico.

Simposiarca dell'evento l'Accademica Consultrice Angela Renda, che, alla luce del recente riconoscimento UNESCO, ha voluto fare una serie di considerazioni. In primo luogo, l'obbligo da parte dell'Accademia, in quanto Istituzione culturale, di continuare la sua funzione di promotrice del

Sicilia

AGRIGENTO

Le Delegazioni della Sicilia Occidentale visitano la città

In occasione dell'evento "Agrigento Capitale italiana della Cultura 2025".

Alcune Delegazioni della Sicilia Occidentale (Canicatti, Marsala, Alcamo, Palermo, Palermo Mondello e Cefalù) hanno fatto visita ad Agrigento, in occasione dell'evento "Agrigento Capitale italiana della Cultura 2025". L'incontro è stato organizzato dal CT della Sicilia Occidentale, Liborio Cruciani, con la collaborazione del Delegato Claudio Barba.

Gli Accademici hanno visitato la Chiesa di Santo Spirito (Badia Grande, localmente chiamata *Bataranni*) e il monastero annesso, dove hanno assaggiato il couscous dolce a base di semola e pistacchio, specialità delle monache, la cui ricetta è gelosamente conservata, accompagnata da caffè e limonata preparata con limoni del loro giardino.

Dopo la visita alla Chiesa di Santa

Maria dei Greci e alla Cattedrale di San Gerlando, si è svolto il pranzo presso il ristorante "Diodoros", in piena Valle dei Templi, immerso in un mandorleto e con un panorama mozzafiato. Il menu era basato su prodotti coltivati nella stessa Valle dei Templi, valorizzando la tradizione gastronomica locale. Durante il pasto, i commensali sono stati allietati da un gruppo folkloristico locale, che ha eseguito canti tradizionali agrigentini. Dopo il pranzo, il gruppo ha effettuato un percorso tra mandorleti e uliveti, a ridosso del Tempio della Concordia.

La visita ha permesso agli ospiti di combinare esperienza culturale e gastronomica, apprezzando sia il patrimonio artistico e architettonico di Agrigento, sia i sapori tipici della sua tradizione culinaria. (Claudio Barba)

mantenimento dell'enorme patrimonio gastronomico italiano e dei suoi elementi pregnanti: sostenibilità, biodiversità, rispetto dell'identità culturale e sociale della cucina.

Nella considerazione che il cibo è medicina per il corpo oltre che per l'anima, è stata ricordata anche l'importanza dei "controlli di filiera", che si estrinsecano in un sistema integrato di verifiche documentali, analitiche e ispettive, che spaziano dal campo alla tavola. Considerando le varie tipologie di filiera - corta, lunga, delocalizzata -, la scelta della *location* è stata fatta in quanto rappresentativa

di un esempio di filiera corta. Qui vengono rispettati i criteri di sostenibilità, biodiversità, stagionalità e territorialità dei prodotti utilizzati. Ciò ha permesso di fruire di una varietà di preparazioni gastronomiche che potrebbero definirsi a km 0, essendo le materie prime utilizzate di produzione locale o prossima all'azienda stessa. Ciò ha rappresentato un valore aggiunto all'esperienza. (Angela Renda)



“La cucina italiana e la settima arte”

Il cibo al cinema, racconti di vita, emozioni e cultura.

Nel Salone della Camera di Commercio di Enna si è svolto l'incontro “La cucina italiana e la settima arte. Il cibo al cinema, racconti di vita, emozioni e cultura”. Protagonista dell'organizzazione è stata la Delegazione, da un'idea della Delegata Marina Tagliavere, in collaborazione con la Società Dante Alighieri di Enna e l'Università di Messina. Nel suo intervento, la Delegata ha richiamato il valore della cucina come espressione culturale complessa, capace di trasmettere identità, memorie, rituali e relazioni sociali, sottolineando come il cinema, e in particolare quello italiano, abbia saputo interpretare e restituire tale complessità, trasformando il cibo in un vero e proprio codice culturale. Il dibattito è entrato nel vivo con l'intervento del professor Vincenzo Cicero (Università di Messina), che ha proposto una lettura puntuale del rapporto

tra cucina e narrazione audiovisiva, evidenziando come, soprattutto nei contesti migratori, la cucina assuma una funzione identitaria decisiva: tradizioni percepite come “italiane” all'estero, spesso rielaborate o addirittura inesistenti nella stessa forma nel contesto d'origine, raccontano il bisogno di riconoscersi come comunità, tra nostalgia, memoria e appartenenza. A seguire, Beppe Manno, direttore artistico della DOC - Rassegna itinerante del cinema d'autore in Sicilia, ha accompagnato il pubblico in un percorso tra sequenze della tradizione cinematografica italiana in cui il cibo appare come presenza discreta, ma determinante. In chiusura, l'intervento di Loredana Trovato (Università di Messina) ha acceso i riflettori su storie e aspetti meno noti dell'emigrazione italiana in Québec, mostrando come piatti, ingredienti e pratiche alimentari si trasformino in strumenti di resistenza culturale.



Un'insolita cornice per il convivio degli auguri

Gli Accademici ospiti dell'industria conserviera “Campo d'Oro”, che porta i sapori della Sicilia in tante parti del mondo.

La Delegazione si è riunita presso l'industria conserviera “Campo d'Oro”, una ma-

gnifica realtà che esalta la bontà dei prodotti gastronomici siciliani, dove gli Accademici hanno potuto

Un patrimonio condiviso

Un evento celebrativo della Cucina Italiana, tra convivialità, tradizione e testimonianze.



La Delegazione ha inaugurato le celebrazioni del riconoscimento UNESCO con una serata conviviale presso la friggitoria “Da Davide” di Palermo. Un appuntamento dedicato a esaltare il ruolo sociale e culturale della gastronomia locale, tra entusiasmo, condivisione e una viva partecipazione di Accademici, amici e ospiti illustri. Dopo i saluti iniziali, il Delegato Beppe Barresi ha sottolineato come “conoscere Palermo e la sua gastronomia di strada sia quasi indispensabile per comprendere il valore del riconoscimento ottenuto dall'UNESCO”. Il DCST Sicilia Occidentale Girolamo Cusimano ha poi arricchito l'evento con un intervento sulle tradizioni gastronomiche locali, mentre Monsignor Vincenzo Talluto ha condiviso una riflessione spirituale. Gli ospiti han-

no potuto degustare le specialità della friggitoria, unanimemente apprezzate, così come il servizio attento e cordiale. La serata ha rappresentato molto più di una semplice degustazione: è stata un vero e proprio rito di aggregazione, come ribadito dalla testimonianza di uno dei partecipanti: “Condividere un *pani ca meusa* (pane con la milza) caldo, un'arancina o una panella appena fritte e una risata ti fa sentire parte di una storia comune, fatta di sapori, ricordi e sorrisi”. L'importanza della cucina italiana come patrimonio culturale e sociale è stata evocata anche dal proverbio siciliano: “*U pani cauru si sparti cu 'na rrisa*” (il pane caldo va condiviso con un sorriso), a ricordare quanto la convivialità sia il cuore pulsante delle nostre tradizioni. (Beppe Barresi)

scambiarsi gli auguri in vista del Santo Natale e gustare una cena raffinata preparata dall'azienda saccese di catering “Delizie e Sapori”. In un'insolita cornice, dunque, e

ospiti dei padroni di casa Paolo e Flavia Licata, gli Accademici hanno degustato una cena perfetta per l'equilibrio dei piatti e la sapienza con cui sono stati presentati.



Sardegna

CAGLIARI

Un bilancio positivo

Nel convivio di fine anno rievocate le numerose attività della Delegazione.

L'ultima riunione conviviale dell'anno si è tenuta nell'ospitale sala delle feste del ristorante di Villa Fanny, in centro città. Come d'abitudine, il Delegato ha colto l'occasione per tracciare un bilancio dell'anno, dando risalto alle numerose attività svolte e all'ingresso di quattro nuove Accademiche. Un'ulteriore domanda di ammissione è in corso di valutazione. La serata è trascorsa piacevolmen-

te gustando le specialità proposte dallo chef, tra le quali i tortelli ripieni ai funghi porcini, *demi-glace* al tartufo e salsa al parmigiano e l'originale controfiletto di manzo alla carbonara, pancetta croccante e funghi cardoncelli. Al termine, il Delegato, anche a nome dei componenti della Consulta, ha formulato i migliori auguri per un Natale di gioia e serenità e un nuovo anno di prosperità e pace.

Repubblica di San Marino

REPUBBLICA DI SAN MARINO

Celebrati i valori del Natale

Il convivio in un ambiente suggestivo, scavato nella roccia.

Dentro le mura del centro storico della città di San Marino, presso il ristorante "Brace da Donati", in un ambiente davvero unico, scavato nella roccia sulla vetta del Monte Titano, in alcuni locali, antichi e rustici nelle proprie strutture originarie, ma nello stesso tempo informali, eleganti e curati, si è svolta la riunione conviviale degli auguri. Dopo l'introduzione al convivio, il Delegato Stefano Valentino Piva ha conferito le insegne alla nuova Accademica Arianna Scarpellini, ricordando che la civiltà della tavola passa anche attraverso un'intensa attività conviviale che costituisce

occasione d'incontro e di fervido scambio d'idee tra gli Accademici. Al centro della serata, anche il menu proposto da Luis Donati, giovane chef, in accordo con il



Europa

Principato di Monaco

PRINCIPATO DI MONACO

"Carnevale Veneziano"

Un omaggio alla tradizione gastronomica e culturale della Serenissima.

La Delegazione ha celebrato la riunione conviviale intitolata "Carnevale Veneziano", un omaggio alla tradizione gastronomica e culturale della Serenissima, negli eleganti spazi del ristorante della Société Nautique de Monaco. Il Delegato Luciano Garzelli, in apertura di serata, ha voluto ricordare il recente riconoscimento UNESCO alla Cucina Italiana, il cui valore culturale risiede nella capacità di esprimere, attraverso il cibo, la storia, le tradizioni e l'identità dei territori. La serata si è poi svolta all'insegna dello spirito carnascialesco veneziano: convivialità, memoria storica e alta cucina si sono intrecciate in un percorso sensoriale che ha saputo evocare calli, campielli e antiche tavole patrizie, rievocando il Carnevale non solo come festa, ma come espressione identitaria di una civiltà gastronomica secolare. Protagonista della serata è stato lo chef Moreno Sorgato, interprete sensibile e rigoroso della cucina veneta, capace di coniugare fedeltà alla tradizione e contemporanei-

tà. La sua proposta gastronomica ha guidato gli Accademici in un viaggio attraverso sapori autentici, tecniche rispettose e materie prime di eccellenza. Il menu, ispirato ai piatti storici del Carnevale veneziano e della cucina di laguna e di terraferma, ha privilegiato equilibri delicati, cotture precise e richiami alla stagionalità. Aperitivo con piccoli crostini con baccalà mantecato, polpettine di pesce panate, mazzancolle *in saor* con uvetta e pinoli, formaggi veneti stagionati con mostarda. Come antipasto, il tradizionale "bollito dell'Adriatico"; *cicchetto* con schie (gamberetto grigio di laguna) e polentina morbida. A seguire, zuppa di pesce con granseola, polpa di gò e branzino; risottino morbido al radicchio di Treviso Igp con ristretto all'Amarone e cannella e frittura di pesce, per finire con frittelle veneziane con uvetta e pinoli e galani. Una serata riuscita, colta e conviviale, capace di unire storia, cucina e amicizia sotto il segno della grande tradizione veneziana. (Romeo Ferrero)

Simposiarca Cesare Tabarrini, nel quale tradizione e ricerca si sono incontrate in piatti che hanno valorizzato la materia prima e ne hanno esaltato il sapore autentico. Ogni proposta ha offerto un'esperienza sensoriale intensa e genuina, espressione di una profonda ricerca delle origini. Al tocco finale della campana, il Delegato ha augurato un sereno

Natale, sottolineando come questa ricorrenza rappresenti un momento capace di unire le persone nel segno della tradizione, della gioia e della condivisione: un'occasione per riscoprire il valore delle cose semplici e rafforzare i legami familiari e sociali, offrendo agli altri ciò che abbiamo di più prezioso: il tempo, l'affetto e l'attenzione. (Stefano Valentino Piva)



VALLE D'AOSTA

MONTEROSA
10 dicembre 2025

Ristorante "Olympic" di Marco Ciocchini, in cucina Renato Gianotti. ●Via Marconi 2, Saint-Vincent (Aosta); ☎0166/512377; info@holympic.it, www.holympic.it; coperti 50+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,9.

Le vivande servite: gamberoni in pastella di sedano bianco e carciofi al vapore; tortelli di valpellinentze al burro d'alpeggio e profumo di tartufo; filetto di sanato *princesse*, *pommes Pont Neuf*; cremoso di Natale con lampone, *biscuit* al cacao e mandorle.

I vini in tavola: Petite Arvine 2009 (Lo Triolet); Controversa 2023 (Le Champs des Vignes); Torrette Supérieur 2024 (Anselmet).

Commenti: Il menu ha riscosso il gradimento di tutti gli Accademici. La frittura raffinata è stata capace di apportare profumi freschi e una croccantezza fine. L'abbinamento con i carciofi crea un dialogo equilibrato tra la sapidità marina del gamberone e la nota amara del carciofo. Da applausi i tortelli ripieni di *valpellinentze* con burro d'alpeggio che ha esaltato la pasta fresca e donato cremosità. Il tartufo ha aggiunto una nota nobile senza sovrastare gli altri sapori. Il filetto di

sanato ha rappresentato una scelta elegante e di pregio. L'acidità dei frutti di bosco ha bilanciato la dolcezza della crema pasticciera e completato in modo elegante il convivio.



PIEMONTE

ASTI

18 dicembre 2025

Ristorante "Cascinale Nuovo" dei fratelli Ferretto, in cucina Walter Ferretto. ●S.S. 231 15, Isola (Asti); ☎0141/958823, cell. 335/5375039; coperti 70+30 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie n.d.; giorno di chiusura lunedì, martedì; domenica a cena; dal mercoledì al sabato a pranzo. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: cotechino nostrano e lenticchie, millefoglie di lingua di vitello e *foie gras*, classica *tartar* con dadolata di galletto in salsa ai funghi; agnolotti tradizionali del *plin* in brodo di cappone; *fricandò* degli ortolani delle Valli del Tanaro; *tirà* con un fiocco di zabaione; uva e mandarini.

I vini in tavola: Spumante Pas Dosé 2021 (Hic et Nunc); Monferrato bianco 2023 (Montemagno); Barbera d'Asti Litina 2021 (Cascina Castlet); Moscato d'Asti La Moscata 2024 (Mongioia).

Commenti: In un'atmosfera di calore e di amicizia accademica si è svolta la riunione conviviale natalizia, nell'elegante e accogliente sala dove i fratelli

Ferretto hanno accolto gli Accademici in maniera impeccabile. Un menu apparentemente strano, che ha unito ai classici del locale tre ricette che verranno sottoposte al CdP per essere poi depositate, il cui risultato è stato molto soddisfacente. Dalla *tartar* eseguita in modo magistrale e impreziosita dalla salsa ai funghi, ai sempre graditi agnolotti; riuscitissimo l'abbinamento *tirà* con lo zabaione. Ottimi i vini, serviti con generosità; sollecito e simpatico il servizio. Grazie a Roberto e Walter e un arrivederci a presto.

BIELLA

23 gennaio 2026

Ristorante "Bar Cooperativa Favaro 1872" di Orazio Mautino, anche in cucina con Ivana Mosca. ●Via Santuario d'Oropa 376, Biella; ☎015/43315, cell. 392/6150968; ristoranteroma@gmail.com, FB; coperti 70. ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,7.

Le vivande servite: taglieri di salumi e formaggi locali; *bagna cauda* con verdure crude e cotte, uovo, carne e formaggio; gelato di crema con pasticceria secca.

I vini in tavola: Barbera d'Asti Superiore Stilla Vitae 2023 (Produttori di Govone); Barbera d'Alba 2023 (7 Cascine).

Commenti: Tradizionale inizio anno accademico con la *bagna cauda* al "Bar Cooperativa Favaro". Evento molto partecipato, giunto ormai alla decima edizione, grazie alla leggerezza del piatto preparato da Orazio e alla scelta delle verdure crude e cotte di accompagnamento, oltre a formaggi, carne e uova. Orazio è molto attento nel proporre cibo di qualità del territorio, come l'antipasto a base di salumi di cascina. Il suo locale è diventato un punto di riferimento per trascorrere serate conviviali degustando i classici piatti della cucina piemontese. Il servizio è stato attento e gentile pur nella sua semplicità. Grandi applausi finali per un'ottima *bagna cauda*.

VERCELLI

3 dicembre 2025

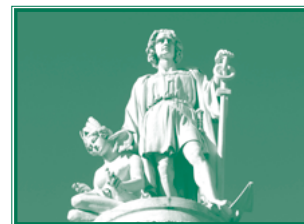
Ristorante "Amarcord Cucina e Bottega" di Bullini srl, in cucina Paolo Bullone. ●Piazza Cavour 5, Vercelli; ☎0161/1610598; info@amarcordcucinaebottega.it, www.amarcordcucinaebottega.it; coperti 40+20 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale;

ferie 10 giorni a gennaio e 2 settimane ad agosto; giorno di chiusura martedì e mercoledì a pranzo. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: rollé di faraona con salsa di spugnone; cappelletti di cappone con il suo brodo e *perlage* di tartufo nero; anatra laccata al miele con salsa di mandarino; *bonet* 2.0.

I vini in tavola: Il Rosato (Cantine Nervi); Centesimino (Ancarani); Nebbiolo (Giovanni Rosso); Moscato Docg (Forteto della Luja).

Commenti: L'occasione, con ospite il critico cinematografico Giorgio Simionelli, di parlare di grandi film. I tortellini di cappone nel suo brodo, con perle di tartufo nero, sono stati collegati ai film "Il pranzo di Babette" di Gabriel Axel, tratto dall'omonimo racconto di Karen Blixen, e "Vatel", ispirato alla storia vera di François Vatel. L'anatra laccata all'"Anatra all'arancia", film del 1975 di Luciano Salce con Monica Vitti, Ugo Tognazzi e Barbara Bouchet.



LIGURIA

ALBENGA

E DEL PONENTE LIGURE
9 dicembre 2025

Ristorante "Lamberti" dal 1965 della famiglia Cavalli, in cucina Fabio Dagrada. ●Via Antonio Gramsci 57, Alasio (Savona); ☎0182/642747; coperti 50+20 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie variabili in novembre; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: bruschetta di pan brioche con *pâté* di tonno, peperoni e cipolle rosse glassate, *aspic* di insalata russa e astice su terra di olive e nocciole; brodo di cappone con cardi, parmigiano reggiano, ravioli ripieni di cappone e tartufo nero; carré di vitello al forno con carciofi di Albenga e cipollotti; *fritole* veneziane, panettone artigianale con crema zabaione all'Aurum.

I vini in tavola: Trento Doc brut 2021 (Altemasi); Riviera Ligure di Ponente Pigato Doc 2023 (Daniele Ronco); Riviera Ligure di Ponente Rossese di





LIGURIA segue

Dolceacqua Beragna 2024 (Ka* Mancinè); Moscato d'Asti (Valter Bera).

Commenti: Straordinaria riunione conviviale natalizia, ispirata a diverse ricorrenze di personalità italiane celebrate a tavola: la regina Elena, Gabriele D'Annunzio, Giacomo Casanova, Gualtiero Marchesi. Piatti perfetti, con totale apprezzamento dei commensali; vini squisiti, servizio impeccabile. Veramente un'ottima riunione conviviale degli auguri che resterà nei ricordi degli Accademici.

GENOVA-GOLFO PARADISO 19 dicembre 2025

Ristorante "Cesare" di Cristina Ratelli e Cesare Carbone, in cucina Francesco Giurato, Simone Pizzorno, Massimiliano Giovino. ●Via Roma 296, Recco (Genova); ☎0185/74128; manuelina@manuelina.it; coperti 70. ●Parcheggio privato del ristorante o garage convenzionato; ferie dal 7 a fine gennaio; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: pane burro e acciughe, focaccia al formaggio, cappone alla Stefani; maccheroni di Natale *ao toccu*; carré di vitello alla principe Orloff con purè di patate; gelato e dintorni, pandolce genovese.

I vini in tavola: Franciacorta Blanc 2020 (Contadi Castaldi); Schiava 2024 Igt Vigna delle Dolomiti (Franz Haas); Nebbiolo 2023 (Cantine Terre del Barolo); Moscato Piemonte Doc (Piero Gatti).

Commenti: Il Delegato Parodi, dopo aver ricordato la storia e il prestigio gastronomico del ristorante, ha illustrato i vini scelti. Il CT Liguria Paolo

Lingua ha commentato il menu, dove si sono alternati piatti della tradizione e dell'evoluzione: la storica focaccia col formaggio, accanto all'invenzione geniale del cappone alla Stefani, rivisitazione del cappon magro. Poi sono stati riproposti, con rigore filologico, i classici maccheroni di Natale *ao toccu*, ossia il fondo bruno. Altra innovazione il carré di vitello alla principe Orloff, che ha modificato la tradizione natalizia. Molto originale il gelato da mescolare con condimenti diversi. Applausi e complimenti.

SAVONA 14 dicembre 2025

Ristorante "Bino" di Bino Ristorante, in cucina Gianfranco Rossino (con supervisione dello chef stellato Giuseppe Ricchebuono). ●Via Ambrogio Aonzo 31r, Savona; ☎019/528517, cell. 393/6506664; binosrl2023@libero.it, www.ristorantebino.it; coperti 34+20 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie n.d.; giorno di chiusura domenica, lunedì. ●Valutazione 7,6.

Le vivande servite: panissa e sardenaira, mazzancolle al vapore, *parmentier* di patate di Calizzano e porri di Osiglia; riso Acquerello 8 anni, zucca di Rocchetta, ristretto di rapa rossa e polvere di alloro; *buridda* di seppie; panettone *by 21/23* e zabaione allo Sclacchetrà.

I vini in tavola: Alta Langa (Marcalbeto); Pigato (Sancio); Barbera di Asti (Carussin).

Commenti: Il menu prevede un'*entrée* di benvenuto costituita da un'ottima *panissa* e *sardenaira*; appetitose e profumate, le mazzancolle al vapore su *parmentier* di patate di Calizzano

e porri di Osiglia (tutte produzioni delicate e davvero sopraffine). Il primo è costituito da una magia di risotto Acquerello ove i sapori sono legati ai colori della zucca di Rocchetta, della rapa rossa e del verde dell'alloro, in una sintesi fantasiosa e festosa. *Buridda* di seppie in sugo di pomodoro, forse troppo prevalente rispetto al pesce, e poco sapido. Molto apprezzato il panettone con albicocche disidratate di Valleggia e crema di mascarpone, meno l'abbinamento con il sidro.



LOMBARDIA

BRESCIA 3 dicembre 2025

Ristorante "Osteria del Moretto" di Geris Srl, in cucina Carlo Beccia. ●Via Nino Bixio 19, Brescia; ☎, cell. 351/5333996; osteriadelmoretto@gmail.com, osteria-del-moretto.jimsodise.com; coperti 50. ●Parcheggio comodo; ferie agosto; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: polpo croccante con crema di patate dolci americane; risotto allo Sherry e cioccolato fondente; gallone croccante di pollo, crema di cipolle rosse di Tropea, mandorle tostate e liquirizia; *bossolà* con bicchierino di Primitivo dolce.

I vini in tavola: Franciacorta rosé Doc (Elisabetta Abrami).

Commenti: L'"Osteria del Moretto" è situata in zona centrale nel cuore del quartiere del Carmine, che vanta una storia ricca di eventi che hanno trasformato e plasmato la sua autenticità nel corso dei secoli. Qui si celebra la cucina tradizionale bresciana, con un tocco di raffinatezza contemporanea. La Delegazione ha festeggiato la prenatalizia ultima cena dell'anno, all'insegna dell'armonia del convivio, con i coniugi delle Accademiche e degli Accademici, concluso con un brindisi di Franciacorta e con i complimenti al cuoco per il menu che tutti hanno apprezzato per la particolarità e la presentazione dei piatti.

CREMONA 18 dicembre 2025

Ristorante "Cascina Lago Scuro" della famiglia Grasselli, in cucina Luca Grasselli. ●Via Giacomo Pagliari 54, Stagno Lombardo (Cremona); ☎cell. 340/5873988; info@cascinalagoscuro.com, www.cascinalagoscuro.com; coperti 80. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie n.d.; giorno di chiusura: consultare le date di apertura per i menu degustazione e le date evento. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: torta di rose con il lardo, battuta di manzo con maionese, pizza in teglia, verdure in agrodolce, mozzarelline produzione propria; risotto alle verze, *marubino* di carne, *beurre blanc* e verdure; faraona alla plancia accompagnata da crema di patate e verdure; terrina di manzo accompagnata da crema di patate e verdure; torta di rose con *chantilly* allo zabaione; panettone artigianale Silver Moon di Cremona.

I vini in tavola: Muni Epochè uve Durella metodo classico (Piccinin); Roero (Valfaccenda); La Notte Sangiovese di Montalcino (Stella Binaria).

Commenti: Cena ricca e curata in ogni dettaglio, in un ambiente rustico, caldo, avvolgente. Lo chef Luca Grasselli ha accolto gli ospiti nella sua "casa" coadiuvato da una nutrita squadra di giovani e attivissimi collaboratori, sia in cucina che in sala. Per le vivande vengono impiegate materie proprie: in azienda si producono ottimi formaggi, si allevano animali da cortile e si coltiva bio. È necessario prenotare e consultare il calendario delle date di apertura.

LARIANA 4 dicembre 2025

Ristorante "Materia" di Materia Srl, in cucina Davide Caranchini. ●Via Trieste 1B, Cernobbio (Como); ☎031/2075548; info@ristorantemateria.it, www.ristorantemateria.it; coperti 50. ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì, martedì. ●Valutazione 8,4.

Le vivande servite: snack di benvenuto, terrina di anatra, *foie gras*, salsa al Porto e purea di mele alla cannella; tortelli di cappone nel suo brodo profumato al tè nero e agrumi; faraona, castagne e fichi secchi; *Mataloch* al cucchiaio; torrone e gelatine al *vin brulé*.

I vini in tavola: Franciacorta brut (Corte Fusia); Pinot Gris (Allimant-Lau-



gner); Valpolicella classico superiore Ripasso; Recioto di Soave (entrambi Antolini).

Commenti: La Delegazione voleva una cena "natalizia" della vecchia borghesia lombarda. La proposta è stata accolta con entusiasmo dallo chef. Ed ecco piatti tradizionali "ritoccati" dalla maestria contemporanea di un giovane cuoco talentuoso. Davvero eccellente la terrina d'anatra col suo cuore di foie gras, ormai fuori moda; i tortelli di cappone nobilitati da un limpido brodo aromatizzato con bergamotto, una magnifica sensazione! Il dolce: uno storico *Mataloch*, pane dolce delle feste invernali della zona di Bellagio, praticamente dimenticato. Semplice dolce nobilitato e arricchito, fino a diventare delizioso dolce semifreddo al cucchiaio. Ottimo l'abbinamento dei vini studiato accuratamente.

LECCO 21 dicembre 2025

Ristorante "Nicolin" di Giovanni Cattaneo, anche in cucina. ●Via Amilcare Ponchielli 54, Lecco; ☎0341/422122; info@n-nicolin.com, www.ristorante-nicolin.it; coperti 40+40 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 10-25 agosto, 27 dicembre - 3 gennaio; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,1.

Le vivande servite: mondegghino di carne, insalata russa, french toast al nero di seppia con salmone marinato e le sue uova, insalatina di gamberi con salsa allo scalogno e carciofi; ravioli al plin ripieni ai tre arrostiti e tartufo nero; pollo di Borgogna arrosto disossato, con pure di patate e mostarda; gelato fresco alla vaniglia con castagne glassate; panettone con crema di mascarpone al Porto.

I vini in tavola: Champagne Premier cru (Froment-Griffon); Langhe Nebbiolo 2024 (Luigi Pira).

Commenti: riunione conviviale degli auguri presso un ristorante di grande tradizione per la presenza dal 1964 e per la cucina, dapprima con Lino Cattaneo, padre dell'attuale chef patron Giovanni che, pur restando legato alla filosofia originale, ha inserito in lista il pesce di mare e rinnovato i piatti rendendoli più leggeri, utilizzando pochi ingredienti ma di qualità. Con lo chef è stato predisposto un menu semplice sostenuto dalla tradizione, diventato regale grazie alla sua capacità e tecnica. Grande la soddisfazione di tutti i partecipanti a fine pranzo, con i ravioli

al plin ai tre arrostiti con tartufo nero, e il pollo di Borgogna arrosto con pure di patate da chapeau.

LODI 16 gennaio 2026

Ristorante "Cascina San Lucio" di Paola ed Elena Campagnoli, in cucina Paola Campagnoli. ●Località San Lucio, Lodi Vecchio (Lodi); ☎0371/752608, cell. 345/2920138; info@cascinasanlucio.it, www.cascinasanlucio.it; coperti 90+30 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie periodo natalizio e 3 settimane in agosto; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,76.

Le vivande servite: salame lodigiano, lonzardo piacentino, insalatina di scarola con melagrana, pollo e raspadura, crostino con salsiccia; trippa; bocconcini di tipico lodigiano e uva; meini della tradizione con panna fresca.

I vini in tavola: Barbera; Moscato d'Asti Zagara (entrambi Marchesi di Barolo).

Commenti: Ristorante in un ex caseificio ed ex agriturismo che ne conserva comunque la formula. Riunione conviviale dedicata alla trippa, che è stata trovata molto buona, pur non rispettando la tradizione lodigiana, che la vuole piuttosto brodosa in un brodo sostenuto. Non molto ricco l'antipasto, che comunque comprendeva un lonzardo particolarmente apprezzato. Assaggio di tipico lodigiano, molto giovane e poco incisivo, accompagnato con uva. Buoni i meini ricoperti da panna fresca, che avrebbe forse dovuto essere servita in una ciotola. Di qualità il vino in abbinamento, servizio veloce ed efficiente. Simpatica e interessante la relazione sui proverbi e i modi di dire della cucina contadina di fine 1800.



MILANO DUOMO 13 dicembre 2025

Ristorante "Rubacuori - Hotel Château Monfort" di Planetaria Hotels, in cucina Domenico Mozzillo. ●Corso Concordia 1, Milano; ☎02/776761; info@hotelchateau-monfort.com, www.hotelchateau-monfort.com, Facebook: Hotel Chateau Monfort in Milano; Instagram: chateau monfort; coperti 40 in due salette più una sala per 60. ●Parcheggio scomodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: conetto di baccalà mantecato, foglia al parmigiano con burro affumicato e caviale di alici, crocchetta con ragù bianco di agnello, quaglia con cavolo nero e crema di patate; risotto Milano con foglia d'oro; petto di faraona, cime di rapa, crumble ai fichi secchi, in diverse consistenze; cioccolato fondente e lamponi, panettone dello chef con le sue salse.

I vini in tavola: Franciacorta Cuvée brut (Lantieri); Pinot Noir Doc Fallwind Riserva 2021 (San Michele Appiano); Ben Ryé Passito di Pantelleria Doc 2022 (Donnafugata).

Commenti: Un piacevole ritorno nell'elegante cornice, vagamente onirica, di questo locale; raffinata mise en place. Dopo gli amuse-bouche, sono stati molto apprezzati la quaglia, il risotto con foglia d'oro e il fondente al cioccolato. In chiusura la Delegata, Simposiarca con G. Introvigne, ha ringraziato lo chef che ha creato un menu nel solco della tradizione natalizia del territorio e che ha ricevuto, con un meritato applauso, la più recente pubblicazione dell'Accademia. La serata, in un clima di gioiosa convivialità, è stata allietata da un arguto e divertente monologo del Delegato onorario, Andrea Cesari de Maria. Erano gradite ospiti le Delegate Fernanda Maranesi (Rio) e Cristina Ciusa (Milano Navigli).

MONZA E BRIANZA 11 dicembre 2025

Ristorante "Vico Mercati" di Stella Martina, in cucina Davide Margutti. ●Piazza Castellana 12, Vimercate (Monza e Brianza); ☎039/6612209; info@vicomercati.it, www.vicomercati.it; coperti 40. ●Parcheggio comodo; ferie fine dicembre - 6 gennaio, 3 settimane ad agosto; giorno di chiusura sabato a pranzo, domenica a cena, lunedì. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: focaccia con culatello, mondegghino con miele senapato, zola e pere; risotto Riserva San Massimo con crema di topinambur arrosto, nocciola tostata e riduzione di melagrana; scaloppa di foie gras, chutney di mela renetta, pan brioche; panettone Italo Vezzoli con crema al mascarpone.

I vini in tavola: Prosecco di Valdobbiadene; T bianco (Tramin); Vermouth bianco ambrato (Mancino); Moscato vivace (Castello del Poggio).

Commenti: Festosa e molto partecipata serata. L'aperitivo è stato servito nella cantina che risale almeno all'epoca rinascimentale. Degno di nota, per morbidezza, il mondegghino; molto riuscito anche il risotto, per il delicato accoppiamento dei sapori. La scaloppa di foie gras è risultata perfetta per cottura e ben contrastata dal chutney; molto interessante l'abbinamento con il Vermouth. A fine cena, lo chef Davide Margutti, con il suo collaboratore Alessandro Caio, ha brevemente illustrato la filosofia della cucina del locale, nella quale si combinano il rispetto delle tradizioni con una grande passione per l'arte culinaria. Correttamente abbinati i vini e servizio attento e premuroso.

VARESE 2 dicembre 2025

Ristorante "Armonica" di Diego Rango, in cucina Francesco Zappalà. ●Via Vincenzo Monti 6, Tradate (Varese); ☎cell. 347/7730947; coperti 80+40 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie agosto e fine anno; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: insalata russa alle carote viola con assaggio di culaccia e gambero caldo; sedanini con ragù bianco di cappone; faraona ripiena accompagnata dalla sua salsa di cottura, con mostarda di Voghera; sbrisolona scomposta con mousse allo zabaione;



LOMBARDIA segue

panettone tradizionale con canditi e mandorle di produzione propria.

I vini in tavola: Senza Fine (Cantina Sociale di Soave); Roero Nebbiolo in purezza 2022 (Teo Costa); Moscato di Volpara (Castellinaldo).

Commenti: Patron e cuoco sono stati molto collaborativi per preparare una cena natalizia tradizionale. Ed ecco l'insalata russa con la variante delle carote viola, accompagnata da un gambero caldo e un assaggio di culaccia; i sedanini con un ragù di cortile dove si impone il cappone, re del Natale; la regina faraona farcita con la mostarda di Voghera; la *sbrisolona* scomposta, cioè fatta a pezzi, e l'immane panettone. Tutto il pane in tavola (bianco, integrale e addirittura al gorgonzola) è stato prodotto dalla cucina. Ottimi i vini che hanno chiuso una cena con il miglior punteggio dell'anno.

VOGHERA-OLTREPÒ PAVESE 10 dicembre 2025

Ristorante "Villa Naj" di Marco Viglini e Giacomo Damonte, in cucina Dario Fisichella. ●Via Riccagioia 48, Torrazza Coste (Pavia); ☎0383/77365; info@villanaj.it, www.villanaj.it; coperti 30. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 2 settimane a novembre; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: uovo con topinambur, melagrana e tartufo nero; cannellone con ragù di cinghiale, carne di rapa, rapa rossa e piacentino ennese; rombo fuori dalla brace, patate e bouquet di verdure autunnali; cioccolato, frutti rossi e Pinot Nero; piccola pasticceria.

I vini in tavola: Riesling Largenta (La Sbercia); Bonarda Pà Luigi (Manuelina); Piota Moscato Passito (Padroggi).

Commenti: Dopo l'esperienza estiva entusiasmante, come non tornare al "Villa Naj" per assaggiare anche la cucina autunnale. Ancora una volta eccezionale! Da provare assolutamente, oltre ai deliziosi e coloratissimi snack di benvenuto, l'uovo, il cannellone, il rombo, il cioccolato... insomma tutto! L'ambiente raffinato, il servizio ineccepibile e l'estrema cortesia del personale fanno il resto. Alla fine della cena, il giovane chef Dario Fisichella ha parlato della sua esperienza in Oltrepò: positiva per lui e positiva per la Delegazione! Speriamo che voglia restare qui per sempre.



TRENTINO - ALTO ADIGE

BOLZANO 19 dicembre 2025

Ristorante "Romantik Hotel Turm" di Stephan Pramstrahler, anche in cucina. ●Piazza della Chiesa 9, Fiè allo Sciliar (Bolzano); ☎0471/725014; info@hotel-turm.it, www.hotel-turm.it; coperti 80+4 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante o garage convenzionato; ferie 4 novembre - 18 dicembre e da Pasqua alla fine di aprile; giorno di chiusura giovedì. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: ruveto affumicato in casa con tartare di mele e ravanelli con *crème fraîche*; crema di castagne con sfogliatina; mezza luna ripiena di ragù di manzo; orzo cremoso profumato con funghi secchi; filetto di manzo alla Wellington; frittelle di mele profumate al pan pepato e semifreddo al Rum.

I vini in tavola: Athesis (Kettmeier); Sauvignon Blanc Bubo Magnum 2021 (Grottnerhof); Cabernet Sauvignon Sass Roa Riserva 2022 (Laimburg).

Commenti: Ottima e ben riuscita riunione conviviale natalizia nella bella sala dell'hotel, con raffinati addobbi e magnifica *mise en place*. Andare da Stephan Pramstrahler è sempre una

garanzia, non solo per la bontà della sua cucina. Si apre con l'aperitivo sul terrazzo illuminato con i fuochi. Delizioso il saluto della cucina con polpettine di pesce in umido, seguite dal ruveto, pesce con carni grasse e tenere: questo piatto insolito ha incantato tutti. Ottima la crema di castagne, così come l'orzo preparato come il risotto. Eccellente il filetto cotto alla perfezione. Purtroppo il dessert non era all'altezza degli altri piatti e ha abbassato la media. Molto buoni e ben abbinati i vini.

ROVERETO E DEL GARDA TRENTINO 4 dicembre 2025

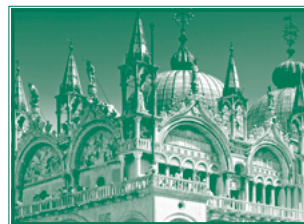
Ristorante "Grand Hotel Liberty" di Liberty Srl, in cucina Mirko Novello. ●Viale Carducci 3, Riva del Garda (Trento); ☎0464/553581; info@grandhotelliberty.it; coperti 100. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: ovetto bio in camicia di *molche* del nostro frantoio, fonduta di casolet con erbe spontanee; risotto Riserva San Massimo alla radice di prezzemolo, *mortandela* nonesa e balsamico dell'Acetaia di Tenno; filetto di vitello al punto rosa in manto dorato di nocciole e burro di panna agra, purè di zucca speziata e giardino di verdure autunnali; soffice al mango in croccante al cocco, cremoso al lampone e terra di pistacchio; sorbetto ai frutti di bosco e pino cembro; panettone classico del Panificio Moderno di Isera.

I vini in tavola: Antares brut millesimato Trento Doc 2020 (Cantina Tobli-

no); Lugana Le Crette Doc 2024 (Ottella); Terre di San Leonardo Igt 2021 (Tenuta San Leonardo); San Martin Vintage 2020 (Grigoletti).

Commenti: Partecipata cena natalizia con la gradita presenza delle Delegate di Bolzano e di Merano, iniziata con l'esecuzione di alcuni brani musicali, eseguiti dal Coro dell'Associazione Armonica di Riva del Garda, e proseguita con l'investitura di due nuovi Accademici. Il menu della cena, organizzata dai Simposiarchi Marcella Robol e Germano Berteotti, è stato concordato con lo chef per esaltare le materie prime e l'identità gastronomica del territorio. Particolarmente apprezzati il risotto e il filetto di vitello. Interessante la relazione, svolta dalla Delegata di Bolzano Isabella Jone Beretta, sulle origini e le ragioni storiche della scelta della data del 25 dicembre per la festa cristiana del Natale.



VENETO

CORTINA D'AMPEZZO 12 dicembre 2025

Ristorante "Tivoli" della famiglia Prest, in cucina Graziano Prest. ●Loc. Lacedel 34, Cortina d'Ampezzo (Belluno); ☎0436/866400; info@ristorantetivoli-cortina.it, www.ristorantetivolicortina.it; coperti 50+25 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie da maggio a metà giugno e novembre; giorno di chiusura lunedì e martedì (fuori stagione). ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: tartare di trota al limone e basilico, *baò* con *pastin* bellunese e cavolo rosso; gnocco di patate ripieno di baccalà in umido; salmerino rosolato con verze speziate e riduzione al timo e Sauvignon; riso alla zucca affumicata con *kefir*, limone e finferli; cappelletti in brodo di cappone; guancia di manzo brasata all'Amarone con purea di pastinaca e salse vegetali; mousse al panettone e panettone artigianale con salsa alla vaniglia.

I vini in tavola: Alma Assemblage 2 Franciacorta Docg (Bellavista); Chardonnay Pratum 2022 (Le Monde); Pinot Nero Grifo Nero 2020 (Russo-

lo); Moscato d'Asti 2021 (Castello di Neive).

Commenti: La Delegazione ha scelto ancora una volta il ristorante "Tivoli" della famiglia Prest per scambiarsi gli auguri di Natale. Il menu in tavola è stato un'armonia di tradizione e innovazione: molto graditi tutti i piatti proposti, con menzione speciale per il salmerino rosolato con verze speziate e riduzione al timo e Sauvignon e i cappelletti in brodo di cappone; meno gradita la mousse al panettone, dolce tipico del Natale in veste moderna. Come sempre, voti alti per l'abbinamento vini, il servizio di ottimo livello e il rapporto qualità-prezzo.

ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA 11 dicembre 2025

Ristorante "Cortevecchia" di Cortevecchia Srl, in cucina Luca Bacchiaga e Giovanni Tosin. ●Strada Statale 16, 2672, Polesella (Rovigo); ☎ 0425/444004; cortevecchia@gmail.com; coperti 60. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie luglio; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 7,3.

Le vivande servite: flan di zucca alle mandorle, vellutata ai formaggi e pancetta croccante; tortellini in brodo; carrello dei bolliti (gallina, cappone, testina di vitello, lingua e manzo, cotechino); fagioli in *potacin*, purè di patate, verdure cotte; zuppa inglese, panettone e pandoro.

I vini in tavola: Valpolicella classico e Ripasso; Prosecco extra dry; Recioto bianco.

Commenti: Lungo la Statale 16, fuori dall'abitato di Polesella, si trova il ristorante "Corte Vecchia", un granaio del 1700 ben ristrutturato. In una sala riservata si è svolta la piacevole riunione conviviale degli auguri. Tra le proposte di un menu molto tradizionale sono stati particolarmente graditi il cotechino e la testina di vitello. Tra i vini, apprezzato in particolare il Recioto. Buono il servizio. Prima dei saluti, il Delegato ha consegnato a tutti un gradito "pensiero" di Buon Natale.

TREVISO-ALTA MARCA 13 dicembre 2025

Ristorante "Osteria dai Mazzeri" di Vito e Mauro Mazzeri, in cucina Vito Mazzeri. ●Via Pallade 18, Follina (Treviso); ☎ 0438/971255; info@osteriadaimazzeri.it, www.osteriadaimazzeri.com; coperti 80+20 (all'aperto). ●Parcheg-

gio comodo; ferie agosto; giorno di chiusura lunedì e martedì a pranzo. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: crostini di baccalà mantecato e di radicchio con petto d'oca affumicato, radici e fasoi; ravioli con ripieno di vitello, conditi con sugo d'anatra e porcini; coniglio in *tecia* con salsa *peverada*; erbe di campo cotte in tegame; semifreddo allo zabaione con cioccolato caldo, panettone artigianale Villa dei Cedri.

I vini in tavola: Spumante metodo classico MAT '55 2020 (Pian delle Vette); Verdiso dei Colli Trevigiani fermo lgt (Gregoletto); Valpolicella Classico Superiore Saseti Magnum 2024 (Monte dall'Orta); Merlot Doc 2021 (Bepin De Eto); Zibibbo Terre Siciliane 2024 lgt (Buffa).

Commenti: Riunione conviviale all'insegna della cordialità e dell'amicizia. Dopo il benvenuto iniziale, il Delegato ha voluto fare un consuntivo dell'attività annuale. Il menu, predisposto dal Delegato, è stato in linea con i piatti tradizionali del territorio e del periodo. Tutti le pietanze sono state eccellenti, a partire dai *cicchetti* iniziali. Il radicchio spontaneo, con una crema di fagioli di lago, tipici della zona, ha ottenuto un vero successo. I ravioli, che rappresentano il piatto celebre del locale, sono stati molto apprezzati, come pure il coniglio, con le sue carni delicate e saporite, ha soddisfatto tutti. Il dolce, delicato e accattivante, è stato particolarmente gradito.



FRIULI - VENEZIA GIULIA

TRIESTE 4 dicembre 2025

"Eden Hotel Bistrot & Restaurant" di Federico Sestan, anche in cucina. ●Sistiana 42/a, Duino-Aurisina (Trieste); ☎ 040/2907042, cell. 338/5610006; info@edensistiana.eu, www.edensistiana.eu; coperti 60+60 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie novembre; giorno di chiusura domenica in autunno/inverno. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: tartine salmone

e kren, tartine baccalà mantecato, carne salada con puntarelle e *bagna cauda*, crema di cipolla, cubo alla milanese e *chips* di parmigiano; crespelle al taleggio con castagne spadellate e *crumble* di pancetta su letto di lenticchie; coscette d'anatra in *confit* con purè di patate e salsa di mandarino; panettone e crema al mascarpone, frittelle.

I vini in tavola: Monti Lessini Doc BdB Pas Dosé e brut (Fongaro); Isonzo Dop Chardonnay "A" Amandum 2018 (Azienda Agricola dai Morars); Gallura Docg Vermentino Petrizza Mannu 2024; Asti Moscato Docg 2023 (Castello di Neive).

Commenti: Un locale elegante è stato il luogo ideale per festeggiare la cena degli auguri. Il Delegato Paolo Penso e la sua Consulta, assieme allo chef, Federico Sestan, hanno orchestrato una serata all'insegna di un menu tradizionale con tocco di elegante originalità. Durante l'aperitivo, l'Accademico Mulas ha piacevolmente intrattenuto sulle origini e le tradizioni delle pietanze natalizie della regione. A tutti gli intervenuti è stato donato un gingillo natalizio a forma di stella, il contributo per il quale è stato devoluto dalla Delegazione a favore dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla.



EMILIA ROMAGNA

CESENA 21 gennaio 2026

Ristorante "Quel Castello di Diegaro-

ro" di Ristorante Il Castello srl, Illotta Lorenzo, in cucina Andrea Erbacci e Thomas Battistini. ●Via Bertinoro di Monticino 191, Diegaro di Cesena, Cesena (Forlì-Cesena); ☎ 0547/347030, cell. 380/5412654; info@quelcastello.it, www.quelcastello.it; coperti 200. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: baccalà mantecato, gnocco fritto, sugo di pomodoro; monfettini in ristretto di frutti di mare dell'Adriatico; triglie grigliate al profumo di rosmarino e polenta; crostata alla ricotta bruciata, candito di arancia e scaglie di cioccolato.

I vini in tavola: Mas de Fer Valdobbadiene Docg Rive di Soligo (Andreola); Eugale Romagna Pagadebit Doc 2024 (Valle delle Lepri); Codronchio Albana di Romagna Docg 2023 (Fattoria Monticino Rosso); Porto Ruby (Amavel Costa).

Commenti: La tradizionale assemblea di inizio anno, dedicata al confronto di idee e alla programmazione delle attività future, si è svolta presso il ristorante "Quel Castello di Diegaro", in un clima di partecipata convivialità. La serata ha accolto l'ingresso del nuovo Accademico Franco Servadei ed è stata accompagnata dal percorso gastronomico ideato dal Simposiarca Fabrizio Magrone, che ha proposto alcuni dei piatti più rappresentativi del locale, incontrando il gradimento dei commensali. Apprezzati il servizio e, in particolare, il commento sugli abbinamenti dei vini della sommelier Giulia Ghirotti. A chiusura dell'incontro, il caloroso plauso degli Accademici al patron Lorenzo Illotta e al suo staff.

FAENZA 21 gennaio 2026

Ristorante "Spaghetti Notte" di Caroli Gianni & C. S.A.S., in cucina Gianni





EMILIA ROMAGNA segue

Caroli. ●Via Scipione Zanelli 2, Faenza (Ravenna); ☎0546/661710, cell. 345/6364282; spaghettinotte@faenza.com, www.spaghettinottefaenza.com, Facebook - Instagram; coperti 80. ●Parcheggio zona pedonale; ferie agosto; giorno di chiusura giovedì sera. ●Valutazione 7.

Le vivande servite: crostoni misti; spaghetti: super Lillo, Re Artù, Sherwood, carbonara; fossa con torta di ricotta e mascarpone con cioccolato caldo, biscotti scroccanti con Vinsanto.

I vini in tavola: caraffe di Trebbiano e Sangiovese.

Commenti: La prima riunione conviviale dell'anno si è svolta all'insegna dell'amicizia e di un ritorno agli anni Settanta. Situato nel cuore di Faenza, questo ristorante rappresenta un'istituzione per gli amanti della pasta, specializzato esclusivamente in deliziosi piatti di spaghetti ormai iconici. Nato nel 1983, è diventato la spaghetteria più nota della Romagna. Il locale è rimasto fedele alle sue origini e si continua a fare la carbonara con la panna e l'amatriciana con la cipolla. Porzioni generose, ma qualche problema nel servizio. Il socio fondatore Marco Barnabè è intervenuto per spiegare le ricette che ancora oggi vengono servite a giovani e meno giovani che continuano a frequentare la spaghetteria.



IMOLA
14 dicembre 2025

Ristorante "San Domenico" di Massimiliano Mascia, Natale Marcattili, in cucina Massimiliano Mascia. ●Via Sacchi 1, Imola (Bologna); ☎0542/29000; info@sandomenico.it; www.sandomenico.it; coperti 45+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 1 settimana a gennaio e 3 settimane ad agosto; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: insalata di mare, crema di lattuga grigliata, emulsione di veraci e polvere di alloro, filetto di baccalà in olio-cottura con salsa alla pizzaiola; risotto mantecato con crema di mandorle, crostacei al profumo di arancia; uovo in raviolo San Domenico con burro di malga, parmigiano e tartufo nero; pancia di maialino arrosto, finocchio brasato e glassato; la pasticceria, tarte tatin, cannella e cioccolato.

I vini in tavola: Arturo spumante (Bersano); Blanc de Blancs brut e



Müller Thurgau (Maso Martis); Campo Bastiglia Valpolicella ripasso (Ca' Rugate); Sauternes (Raymond-Lafon).

Commenti: La tradizionale cena degli auguri, negli splendidi e storici ambienti, è stata allietata dalla cerimonia di investitura di due nuovi Accademici, Roberto Raggi e Davide Poggi, accolti con entusiasmo dopo la presentazione e la consegna del diploma di appartenenza. Poi non è mancato un grande plauso all'impegno espresso dal Presidente Paolo Petroni e dall'Accademico imolese Massimo Montanari per il riconoscimento UNESCO alla Cucina Italiana. La cena proposta dal cuoco Max Mascia ha abbinato piacevolmente piatti nuovi e classici, con gradimento dell'abbinamento vini. Non è mancato il saluto benaugurante del Sindaco Marco Panieri.



RAVENNA
11 dicembre 2025

Ristorante "Valentino" di Maurizio Bucchi, Piero Cattani e Rossana Costantino, in cucina Luca Magnani. ●Via IX Febbraio 1, Ravenna; ☎cell. 338/9333071; info@valentinoravenna.com, www.valentinoravenna.com, www.facebook.com/valentinoamericanbar; coperti 80. ●Parcheggio scomodo; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,4.

Le vivande servite: anatra in doppia cottura, spinaci, nocciole e alga kombu; cappelletto in brodo di cappone; fusilloni di Gragnano, cime di rapa ripassate, guanciale di mora romagnola e blu di capra; lombetto di agnello, puntarelle, crema di castagne e tapioca; panettone con crema pasticceria.

I vini in tavola: Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Millesimato brut; Chablis 2023 (Domaine des Malandes); Pinot Grigio 2021 (Villa Chiopris); Il Colombarone Sangiovese Bertinoro Doc 2022 (Tenuta La Viola).

Commenti: La festa degli auguri, nell'atmosfera raffinata e piacevole della sala mosaicata, è stata un autentico momento di convivialità, realizzato in modo corale e partecipato, capace di unire persone, idee e sapori. Nella valorizzazione degli elementi del cibo, l'incontro si è trasformato in un significativo momento di formazione culturale per gli Accademici, arricchito dal confronto e dalla condivisione. Il tutto è stato splendidamente accompagnato dal piacere di un'ottima tavola, che ha reso l'esperienza ancora più coinvolgente e memorabile. Eccellente l'anatra in doppia cottura. Un evento riuscito, dove cultura, tradizione e convivialità si sono intrecciate con naturale eleganza.



RIMINI
10 dicembre 2025

Ristorante "I-Fame" di Hotel I Suite, in cucina Daniele Succì. ●Viale Regina Elena 28, Rimini; ☎0541/386331; fame@ambienthotels.it, www.i-fame.it; coperti 60. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì; sempre a pranzo. ●Valutazione 8,4.

Le vivande servite: seppiolini al testo con fagiolini, pancetta affumicata, scalogno, soffice di patate e misticanza aromatica; fusilloni "Pietro Massi" con broccoletti, sgombrò affumicato, aneto e mollica di pane sritto; filetto di rombo chiodato all'acqua pazza di bergamotto con patate viola, indivia alle olive e capperi; sorbetto ai frutti

rossi con cacao e anice, panna cotta montata alla vaniglia del Madagascar, frutti tropicali, miele di acacia e pepe Creola.

I vini in tavola: Fulvio Beo rosé metodo classico (Ca' Rugate).

Commenti: Il ristorante si trova al piano terra dell'Hotel a 5 stelle "I-Suite", sul lungomare. Lo chef ha curato il menu prediligendo prodotti del territorio e il pesce del mare Adriatico e ha proposto piatti equilibrati nella composizione e armoniosi nei sapori. Molto apprezzato l'antipasto, buoni il primo e il secondo, eccellenti il pre-dessert e il dolce. In sintonia l'abbinamento del vino e servizio ineccepibile. È stata apparecchiata un'unica grande tavola per trenta persone in una sala riservata, permettendo la conversazione e il confronto tra i commensali. La serata è trascorsa in un clima amichevole e si è conclusa con un affettuoso scambio degli auguri.



TOSCANA



COSTA DEGLI ETRUSCHI
28 dicembre 2025

Ristorante "Ostro" di Andrea Saletti & C. snc, in cucina Monica Franchi. ●Largo Fratelli Cairoli 7, Cecina (Livorno); ☎0586/402752, cell. 335/8150946; andreaaletti@gmail.com; coperti 40. ●Parcheggio zona pedonale; ferie 15 giorni a novembre e 20 giorni a marzo; giorno di chiusura lunedì e martedì a pranzo. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: baccalà mantecato all'olio evo con peperone arrostito, pane *carasau* e pesto leggero, acciughe fritte con cipolla caramellata; tagliatelle fatte in casa con orata sfilettata e pomodoro fresco; bollito di crostacei con verdure crude, cotte e maionese della casa; tortino di cioccolato con pere su salsa di cachi; dolci natalizi.

I vini in tavola: Alta Langa Docg metodo classico (Ca' Bianca); Alpi Retiche Bianco da Nebbiolo Igt 2024 (Nino Negri); Moscato d'Asti Docg 2025 (Ca' Bianca).

Commenti: Monica Franchi e Andrea Saletti, dopo 15 anni al "Casale del Mare", a Castiglioncello, spostano l'attività a Cecina Marina nel locale collegato all'Hotel Palace Lido, in posizione strategica sulla riva del mare. Il locale è moderno e confortevole, la cucina saporita e accattivante. Monica si dichiara un'autodidatta, ma le sue preparazioni sono impeccabili e rispettose di una materia prima fresca, lavorata solo quanto basta per esaltarne le qualità. Il pescato del giorno fa la parte del leone, sempre accompagnato da verdure locali croccanti e saporite, ma anche le carni rosse e la cacciagione sono esaltati dalla mano sapiente di Monica e impreziositi dalla scelta meditata dei vini curata da Andrea.

ELBA

21 dicembre 2025

Ristorante "Ferrigna" di Oleksandro Horodnik, anche in cucina. ●Piazza della Repubblica 22, Portoferraio (Livorno); ☎0565/885290, cell. 389/2574827; ferrigna@blu.it; coperti 50. ●Parcheggio comodo; ferie febbraio; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: sgombrato affumicato con cipolle all'Ansonica passita; flan di zucca con fonduta di tomino e granella di nocciole; calamaro con bietola al vapore; stoccafisso all'elbana rivisitato; corollo della casa con salsa vaniglia e cioccolato accompagnato con vino Aleatico.

I vini in tavola: Elba bianco Doc; Elba rosso Doc (entrambi La Faccenda di Capoliveri).

Commenti: Serata partecipata con

amici e ospiti. Ottima l'accoglienza, in una sala ben apparecchiata e confortevole. È la prima visita della Delegazione in questo locale rilevato da pochi mesi da un giovane cuoco formatosi all'Alberghiero di Portoferraio. Infatti, benché il locale sia uno dei ristoranti storici della cittadina, da un decennio, purtroppo, con gestioni varie, aveva perso la connotazione elbana. Buono il risultato della serata e ottimo il servizio che, pur essendo il locale pieno, si è svolto velocemente. La cucina è ottima, rispettosa delle tradizioni e utilizza, finché possibile, produzioni elbane. Esperienza da ripetere.

EMPOLI

11 dicembre 2025

Ristorante "Pepenero Cucina in San Miniato" di San Bartolomeo s.r.l., in cucina Gilberto Rossi. ●P.zza Duomo 4, San Miniato (Pisa); ☎0571/520282, cell. 346/7490241; info@pepenerocucina.it; www.pepenerocucina.it; coperti 75. ●Parcheggio zona pedonale; ferie 10-20 agosto e 7-20 gennaio; giorno di chiusura martedì; sempre a pranzo tranne la domenica. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: carpaccio di manzo marinato, crema di pecorino e porro croccante; risotto ai tre cavoli; tortelli ripieni di parmigiano liquido al tartufo nero; guancia di vitellone brasata, cremoso di topinambur e cialde croccanti; flan al cioccolato e salsa vaniglia e cialda all'arancia.

I vini in tavola: Sincero Igt Toscano rosso; Angea Igt Toscana bianco (entrambi Terrante di Francesco De Filippis di San Miniato).

Commenti: Partecipata riunione con-

viviale presso il ristorante "Pepenero" a San Miniato. Lo chef Gilberto Rossi ha proposto i suoi storici piatti, sapientemente costruiti sull'eccellenza degli ingredienti utilizzati. I commensali hanno espresso giudizi lusinghieri su tutte le portate e parole di elogio nei confronti di tutto lo staff del locale, che ha fornito un servizio accorto e puntuale. La serata si è conclusa con il brindisi augurale di rito, da parte del Delegato Massimo Vincenzini, che ha ripercorso tutte le iniziative svolte nel corso dell'anno. Ottima riunione conviviale degna degli auguri di fine anno, che ha visto la presenza anche del Sindaco di Empoli, dottor Alessio Mantellassi.

FIRENZE

22 gennaio 2026

"Trattoria Ada" della famiglia Serafini. ●Viale Mazzini 25/27, Firenze; ☎055/214017, cell. 347/2620074; info@trattoriaada.it; coperti 45+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 1 settimana ad agosto; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 7,7.

Le vivande servite: sformatino di broccoli con fonduta di pecorino; assaggio di risotto con carciofi, cacio e pepe, assaggio di "mugellani" al ragù grosso fiorentino; tagliata di manzo fritta all'acciugata con spinaci e patate al forno; zuccotto alla fiorentina.

I vini in tavola: Valdobbiadene extra dry 2024 (Col de' Salici); Chianti Docg superiore 2023 (La Leccia).

Commenti: La "Trattoria Ada", aperta da oltre 100 anni (dal 1921) nella zona della Stazione di Campo di Marte, appena fuori dalla cerchia dei viali, ha accolto la Delegazione, per la cena di inizio anno, nei suoi eleganti *dehors* che hanno registrato il tutto esaurito, in una calda atmosfera di allegria, nonostante il freddo pungente all'esterno. Il piatto più atteso era la tagliata di manzo fritta all'acciugata che non ha deluso le aspettative, con una carne morbida e saporita, cotta alla perfezione. Molto apprezzati anche i "mugellani" al ragù grosso fiorentino e lo zuccotto realizzato secondo la migliore tradizione.

LUNIGIANA

4 dicembre 2025

Ristorante "Villa Brignole" di Mino ed Edoardo Costa, in cucina Michele Mancini. ●Via Palazzo 14, Località Gavedo, Mulazzo (Massa Carrara);

☎0187/850190, cell. 339/5638249, 333/4675436; info@villabrignole.it, www.villabrignole.it; coperti 200+200 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura dal lunedì al giovedì; a pranzo venerdì e domenica. ●Valutazione 8,1.

Le vivande servite: selezione di torte lunigianesi con torta d'erbi, torta di riso e cipolle, torta di patate e porri, *barbotta*; lasagnette con ragù di chianina in bianco; sottofesa di vitello, cotta a bassa temperatura nel suo sughetto, accompagnata da purea di patate; semifreddo di croccantino con colatura di cioccolato fondente caldo.

I vini in tavola: Bianco e Rosso 2024 (Villa Brignole).

Commenti: Festosa cena degli auguri, nel ristorante che onora la storia della maestosa dimora voluta dal casato genovese dei Brignole-Sale. Numerose le visite al locale, sempre in occasioni importanti, che si è confermato anche stavolta uno dei migliori ristoranti della Lunigiana: splendida la sala, apparecchiata a festa, tutti i piatti prelibati, piacevoli i vini di produzione propria in abbinamento, servizio impeccabile. A fine serata, vivi applausi e consegna della vetrofania a Mino Costa, oste-custode per eccellenza.

MONTECATINI TERME- VALDINIEVOLE

20 dicembre 2025

Ristorante "Gourmet" di Ristorante Gourmet. ●Via G. Amendola 6, Montecatini Terme (Pistoia); ☎0572/771012; rist.gourmet@gmail.com; coperti 60. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: pesce bianco, fiori di zucca su crema di zucca mantovana, polenta soffice, seppia nostrana e il suo nero, *crêpe* alla crema di scampi e *bisque*, coda di gambero in crosta su mousse di sedano rapa, crocchetta dorata ai crostacei, flan di San Pietro in vellutata; gnocchi di patate con scampi e cipolla dolce; spigola in crosta di pistacchio e mandorle su radicchio trevisano; bigné alla crema, cioccolato e crema vaniglia.

I vini in tavola: Spumante brut Blanc de Noirs Oltrepò Pavese; Siri bianco (Alte Vigne della Val Camastra); Pinot Grigio (Collio); Alta Langa brut Limited edition (Fontanafredda).

Commenti: Ottima riunione conviviale. Rispolverando una vecchia tra-





TOSCANA segue

dizione che voleva le famiglie riunite per il desinare, il Delegato ha fatto una magnifica sorpresa con un menu che verrà ricordato a lungo. Le vivande sono state tutte all'altezza delle aspettative, servite in piatti leggermente preriscaldati e con un servizio attentissimo. Commenti entusiastici per gli gnocchi fatti a mano che si amalgamavano delicatamente al sugo, dopo un antipasto abbondante e ricco di sapori. Il secondo, buonissimo, è stato eclissato dal dolce e dal vino che lo accompagnava. Grande soddisfazione generale. A chiusura, poche le parole del Delegato, molto soddisfatto, con un breve accenno ai programmi futuri.

MUGELLO

18 dicembre 2025

Ristorante "Gli Artisti" di gestione familiare Nicola Tranchina - Assunta Corbo, in cucina Assunta Corbo. ●Piazza A. Romagnoli 1, Borgo San Lorenzo (Firenze); ☎cell. 327/7366777; info@gliartististorante.it; coperti 30+20 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie ultimi 10 giorni di febbraio; giorno di chiusura da lunedì a mercoledì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: rocher di fegatini con piccola selezione di salumi, tartare di calvana, carciofo e pecorino; risotto al cavolo nero, ragù di anatra, ribes e taleggio; filetto di suino al tartufo con castagna, porcini e indivia belga; panettone artigianale; frutta di stagione e gelato ai pinoli.

I vini in tavola: Prosecco Superiore Etichetta Oro (Valdo); Verdicchio Superiore dei Castelli di Jesi (Casalfarinetto); Pinot Nero Giuseppe e Luigi; Valpolicella Ripasso Superiore (Sartori); Malvasia (Nicosia).

Commenti: Un'atmosfera festosa ha accolto gli Accademici in questo storico locale, per la riunione conviviale dello scambio degli auguri. La serata, tradizionalmente dedicata a ripercorrere l'attività annuale della Delegazione, è stata impreziosita dal recente riconoscimento UNESCO alla Cucina Italiana. Il menu proposto, magistralmente preparato da Assunta Corbo con materie prime d'eccellenza, ha ricevuto il plauso di tutti i commensali. Ammirabile la presentazione dei piatti in sala e l'abbinamento dei vini da parte di Nicola Tranchina, che ha diretto un servizio premuroso ed elegante in una serata di grande entusiasmo, che resterà nel cuore e nella memoria di tutti i partecipanti.

PRATO

14 gennaio 2026

Ristorante "Le Fontanelle" di D'AMMA Srl, in cucina Valentino D'Aloisio. ●Via Traversa Il Crocifisso 7, Prato; ☎0574/730373, cell. 338/7484103; info@lefontanellehotel.it, lefontanellehotel.it; coperti 110. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 3 settimane in agosto e la prima di gennaio; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 7,7.

Le vivande servite: acciughe marinate con cipolla caramellata, uvetta e lamelle di mandorle tostate; paccheri di pasta fresca fatti a mano con calamari, gamberi e verdure di stagione; gran fritto di pesce con carciofi; tortino di panettone caldo.

I vini in tavola: Vermentino di Luni 2024 (Lunelli); Pinot Nero (Hofstätter); Moscato La Bella Estate 2019 (Vite Colte).

Commenti: La riunione conviviale è

stata preceduta dall'assemblea degli Accademici per parlare della situazione Soci, dei programmi per il 2026 e di altri argomenti "minori". In un clima di grande amicizia, sono stati molti gli interventi da parte di tutti i convenuti. A seguire, raggiunti da consorti e ospiti, gli Accademici si sono riuniti per la cena vera e propria, preparata dai Simposiarchi Begliomini e Palazzo, che è stata un successo. Lo chef Valentino D'Aloisio è stato all'altezza della sua fama.

SIENA VALDELSA

21 dicembre 2025

Ristorante "Tenuta Torciano" di Tenuta Torciano Az. Agricola di Giachi Pierluigi, in cucina Massimo Ravagni. ●Via della Crocetta 8, San Gimignano (Siena); ☎0577/950055, cell. 366/2324058; booking@torciano.com, www.torciano.com; coperti 80+50 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: gran selezione di salumi e formaggi con schiacciate calde; carciofo ripieno, polenta con sugo d'anatra, cestino di parmigiano con bresaola di chianina; raviolo di taleggio e cavolo nero con crema di zucca e i suoi semi; risotto con vino Bartolomeo e piccione; medaglioni di cappone con castagne e tartufo nero; tortino caldo al cioccolato con gelatina di arance rosse.

I vini in tavola: Rosato Igt Toscana; Vernaccia di San Gimignano Docg; Morellino di Scansano Docg; Vino Nobile di Montepulciano Docg; Super Tuscan Bartolomeo Sangiovese e Cabernet; Vinsanto (tutti prodotti dall'Azienda Torciano).

Commenti: La Delegazione ha tenuto la tradizionale cena degli auguri in un suggestivo ambiente, all'interno della grande Tenuta Torciano, arredato con cura tra le barrique dell'azienda. Tra i piatti proposti, serviti con premura dalla numerosa brigata di sala, ha trovato il maggiore gradimento un delicato risotto al piccione mantecato con un Super Tuscan dell'azienda. Il sommelier Luigi Tempini ha illustrato con dovizia di particolari le caratteristiche dei vini. Al termine, il Delegato Alessandro Tamagnini ha consegnato un utile e apprezzato *cadeau* allestito dall'Accademico Franco Busini.

VALDELSA FIORENTINA

14 gennaio 2026

Ristorante "Gli Scugnizzi" della famiglia Esposito, anche in cucina. ●Viale Roosevelt 43a, Castelfiorentino (Firenze); ☎0571/938213, cell. 393/2097266; coperti 40+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie novembre; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,45.

Le vivande servite: insalatina di mare con patate, *sauté* di cozze e vongole, spuma di baccalà su pane croccante, acciughe fritte; linguine ai frutti di mare, calamarata; frittura di calamari e gamberi con patate fritte; babà classico.

I vini in tavola: Bianco della casa; Malvasia.

Commenti: Consueta riunione di soli Accademici del mese di gennaio. Locale simpatico come i gestori. Piatti di pesce ottimi. Menzione per le acciughe fritte, le linguine ai frutti di mare e per il babà. Personale cordiale. Un vero piacere scoprire questo esercizio dove i titolari fanno il loro lavoro con entusiasmo e professionalità.



MARCHE

ASCOLI PICENO

14 dicembre 2025

Ristorante "Hotel Villa Pigna" dei fratelli Troiani snc, in cucina Federico Eleuteri, Giovanni Faraotti, Giorgio Pelliccioni. ●Via Assisi 33, Contrada Villa Pigna, Fo-



lignano (Ascoli Piceno); ☎0736/491868, cell. 335/7093992; direzione@hotelvillapigna.it; www.hotelvillapigna.it; coperti 450+100 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie marzo; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,7.

Le vivande servite: tartare di marchigiana con tuorlo d'uovo, polvere di porcini e lenticchia soffiata, fantasia di frittelle ascolane (olive fritte, cremini, fiori di zucca), fungo porcino ripieno; ravioli farciti di parmigiano con burro fuso e tartufo; maialino da latte in crosta croccante, patate al rosmarino, cicoriella piccante ripassata; zuppa inglese all'anisetta; frutta tagliata in bellavista; assortimento di specialità natalizie.

I vini in tavola: Passerina frizzante (Velenosi); Passerina Radiosa (Cherri d'Acquaviva); Rosso Piceno Superiore Solesà (Velenosi); Moscato spumante dolce (Vallebelbo).

Commenti: Nel corso della serata, si sono svolte due cerimonie di rilievo: l'ammissione dei neo-Accademici Isabella Benigni e Luigi Parri e la consegna del Diploma di Cucina Eccellente allo chef Federico Palestini dell'"Osteria Caserma Guelfa". La presenza di ospiti illustri, tra cui Sandro Marani, l'Assessore alla Pubblica Istruzione dell'Amministrazione Comunale di Ascoli Piceno professoressa Donatella Ferretti, e Leonardo Seghetti, ha impreziosito l'evento. Molto apprezzato il menu, con votazioni elevate per piatti e vini del territorio. Al termine, il Delegato ha consegnato a Fabio Troiani il piatto dell'Accademia in silver.

JESI-FABRIANO-SENIGALLIA 14 dicembre 2025

Ristorante "Marchese del Grillo" di Marco Cappelletti, in cucina Mario D'Alesio. ●Frazione Rocchetta Bassa 73, Fabriano (Ancona); ☎0732/625690; info@marchesedelgrillo.com, www.marchesedelgrillo.com; coperti 60+40 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie gennaio; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,75.

Le vivande servite: crostini con carpaccio di marchigiana, olio e prezzemolo, tartelletta con crema di farona, carpaccio di anatra arrostita, cavolo nero tostato e nocciole; risotto all'ossobuco, midollo, radicchio al Vermouth e fonduta di pecorino; gnocco ripieno di manzetta, fondo e *beurre blanc*; cinta di vitello con il suo fondo e verdure saltate; panettone con crema gelato.

I vini in tavola: Spumante brut Pecorino metodo charmat (Sciarr); Montepulciano d'Abruzzo riserva 2020 (Cantina D'Alesio Sciarr); Mossatell (Santa Barbara).

Commenti: Il patron ha accolto la Delegazione con calore, simpatia e professionalità. L'aperitivo è stato molto gustoso e fragrante. Il carpaccio di anatra legava magnificamente con il cavolo nero e le nocciole; il risotto particolarmente delicato, raffinato e allo stesso tempo gustoso per l'equilibrio dei sapori. Gli gnocchi, di buon livello, hanno risentito un po' della troppa consistenza delle patate, pur rimanendo gradevoli. Il secondo molto buono, preparato in modo semplice e superlativo. Presentata la nuova Accademia Carla Valeri. Rilevante l'intervento del CT Sandro Marani sul riconoscimento UNESCO alla Cucina Italiana. Gran bella riunione conviviale conclusa con auguri e nuovi propositi accademici.

MACERATA 14 dicembre 2025

Ristorante "Villa Giustozzi" della famiglia Giuseppe Giustozzi, in cucina Samuele Giustozzi. ●Via Dante Alighieri 41, Pollenza (Macerata); ☎073/3549347, cell. 339/4604405; info@parcohotel.it, villagiustozzi.com; coperti 300+200 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 15 giorni a gennaio; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,45.

Le vivande servite: galantina con insalata russa; cappelletti fatti a mano in brodo di cappone; bolliti misti e gran fritto misto; panettone e torroni artigianali.

I vini in tavola: Passerina brut; Verdicchio di Matelica; Rosso Piceno; Moscato d'Asti.

Commenti: La Delegazione si è ritrovata per il tradizionale pranzo degli auguri. Nell'occasione, sono state ricordate tutte le attività svolte, ed è stato dato ampio risalto al riconoscimento UNESCO e al contributo fondamentale dell'Accademia. Il menu è stato quello di un classico pranzo di Natale della tradizione maceratese. Molto seguita la brillante relazione del Simposiarca, il Vice Delegato Sergio Branciarri, che ha tracciato la storia dei pranzi di Natale locali. Il relatore ha analizzato, portata per portata, la tradizione di ogni singola preparazione. Alla fine dell'incontro gli Accademici si sono scambiati gli auguri.

PESARO-URBINO 13 dicembre 2025

Ristorante "Osteria Gioachino" di Jacopo Marcello, in cucina Luigi Longobardi. ●Viale Trieste 351, Pesaro (Pesaro Urbino); ☎cell. 370/1425120; osteriagioachino@gmail.com, www.osteriagioachino.it; coperti 70+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,7.

Le vivande servite: crostone con *pâté* di fegatelli e ribes accompagnato da Mio Gin dell'azienda Agricola Mochi; cappelletti fatti a mano da "Pasta della Peppa" in brodo di cappone; polenta con ragù di capriolo, coniglio disossato in porchetta, pasticcata alla pesarese, purè di patate, erba di campo; panettone ripieno di gelato con salsa di amarene di Cantiano.

I vini in tavola: LH2 metodo classico extra brut (Vinicola Umani Ronchi Spa); Don Basilio Colli Pesaresi Doc; Il Cigno Bianchetto del Metauro Doc (entrambi Pisaurum).

Commenti: Nell'elegante osteria si è trovata la vera anima della tradizione, portata avanti da Martina Carloni coadiuvata da Jacopo Marcello in qualità di gestore e dallo chef Luigi Longobardi. Nell'occasione, è stato consegnato a Martina Carloni il piatto d'argento per la sua appassionata promozione e tutela dell'autentica tradizione gastronomica marchigiana. Passando alla cena, il crostone con il *pâté* ha perfettamente aperto la strada ai sontuosi cappelletti; non da meno, la polenta al ragù di capriolo. Il coniglio disossato ha riportato ai tempi migliori della cucina di una volta. Puntuale e armonico il servizio ai tavoli. Il dolce ha suggellato perfettamente la gioiata atmosfera.



UMBRIA

GUBBIO 13 dicembre 2025

Ristorante "Ai Cappuccini" di Maria Carmela Colaiaco, in cucina Ivano Monni. ●Via Tifernate, Gubbio (Perugia); ☎075/9234; info@parkhotelaicappuccini.it

[cini.it](http://www.parkhotelaicappuccini.it), www.parkhotelaicappuccini.it; coperti 100+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,9.

Le vivande servite: stuzzicherie dello chef; cappelletti fatti in casa con brodo di vitello e cappone; campanello di vitello su salsa di cottura e porri croccanti; crema di nocciola e lamponi, dolci natalizi.

I vini in tavola: Bianco Fontemaggi; Calor Vita Umbria rosso Doc (entrambi Castello di Solfagnano); Moscato d'Asti.

Commenti: La riunione conviviale degli auguri si è svolta nella sala del camino dell'Hotel "Ai Cappuccini", un ambiente raffinato ed elegante. Cena molto piacevole. Servizio ottimo. Apprezzati i cappelletti in brodo che rispecchiano in maniera perfetta la tradizione eugubina per il pranzo di Natale. Anche il campanello di vitello è stato gradito per l'equilibrio dei condimenti e la morbidezza.

PERUGIA 23 gennaio 2026

Ristorante "L'Officina" di L'Officina srl, in cucina Giannis Karakousis. ●Borgo XX Giugno 56, Perugia; ☎075/5721699; lofficina@hotmail.com, www.lofficina-ristorante.it; coperti 47+12 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie seconda metà di agosto; giorno di chiusura domenica sera, lunedì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: stuzzichini di benvenuto, pollo della domenica; spaghetti di rapa rossa con castelmagno, tapioca e lime; capocollo di maiale con finocchio e arance; *parfait* allo zanzero, *coulis* di cioccolato fondente all'arancia, arancia candita e croccante di *muesli*.

I vini in tavola: Ribolla Gialla Collio Doc 2023 (Cantina Produttori Cormons); Sangiovese 2022 (Roberto Lepri).

Commenti: La prima riunione dell'anno, dedicata alla definizione del programma per il 2026, è stata organizzata dal Simposiarca, Francesco Asdrubali, presso il ristorante "L'Officina", a Perugia. Giannis Karakousis, insieme alla moglie Ada Stifani, ha dato vita all'attività nel 2006. Una cucina che parte dalla tradizione, con sapienti, moderate rivisitazioni. Solo per citarne alcune: la torta al testo - tipica preparazione perugina - soffiata; o il classico pollo della domenica,



UMBRIA segue

elegantemente rielaborato e servito come antipasto. Molto apprezzati gli spaghetti di rapa rossa conditi con castelmagno, tapioca e lime. La serata si è conclusa con una piacevole e partecipata conversazione con lo chef.

SPOLETO

11 dicembre 2025

Ristorante "Circolo Tennis Spoleto" di Circolo del Tennis Spoleto. ●Via dei Cappuccini 1, Spoleto (Perugia); ☎0743/299249; www.circolospoleto.com; coperti 50. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: roveja con cardoncelli e cime di rapa; rigatoni con sugo di coda alla vaccinara; costine di pecora arrosto con puntarelle; cresionda.

I vini in tavola: Aureum Grechetto (Terre della Custodia); Montefalco rosso (Villa Mongalli).

Commenti: Nei locali del Circolo Tennis di Spoleto, rinnovati in maniera egregia, c'è anche il ristorante aperto questa estate. Alla guida di uno staff di giovani si trova Lavinia, appassionata di cucina dagli ingredienti ricercati e sani; con un'esperienza in varie regioni d'Italia, propone ottimi piatti che esprimono la sua forte personalità. Il menu proposto ha evidenziato alcune interpretazioni personali ma ha comunque convinto gli Accademici. I ragazzi del servizio si sono mostrati gentili e attenti e non rimane altro che applaudire e tornare prossimamente.

VALLI DELL'ALTO TEVERE

14 dicembre 2025

Ristorante "Il Bianconiglio" di Elvia Dolfi, in cucina Francesco Graziotti. ●Corso V. Emanuele 42A, Città di Castello (Perugia); ☎075/8556469, cell. 348/9248078; info@ristoranteilbianconiglio.it; coperti 60+25 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie variabili; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,8.

Le vivande servite: caciottina, flan di zucca gialla con crema di gorgonzola e mandorle; cappelletti fatti a mano in brodo di gallina e vitello; lingua in salsa verde; tagliatelle al tartufo nero uncinato; galletto ripieno con castagne e cicoria ripassata, insalatina di finocchietto e melagrana; bavarese di ricotta, gocce di cioccolato, pere e mirtille.

I vini in tavola: Bollé extra dry (An-

dreola); Pinot Grigio (Livon); Pinot Nero Vigneti delle Dolomiti Igt (Castelfeder); Moscato d'Asti (Tenimenti Signoria).

Commenti: Splendida riunione conviviale degli auguri nel segno della tradizione, con gustosi piatti e musica. I cappelletti, rigorosamente in brodo (una volta di cappone), hanno avuto la loro proverbiale successo, sia per la bontà sia per l'esauriente illustrazione del Simposiarca che, insieme ad Accademici e amici, ha ricordato come la lavorazione dei cappelletti fosse un momento di riunione di famiglia. Piacevole il bollito di lingua in salsa verde; interessante la proposta del galletto ripieno con castagne, piatto tipico della tradizione natalizia dell'Appennino, con l'elegante Pinot Nero. Chiusura con l'immane brindisi.



LAZIO

VITERBO

17 dicembre 2025

Ristorante "Saporito" di Top Food srl, in cucina Daniele Vannozzi. ●Strada Cassia Sud 42/g, Viterbo; ☎0761/419677; ristorantesaporito99@gmail.com, www.ristorantesaporito.it; coperti 120+120 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 1 settimana dopo S. Valentino e 1 a Ferragosto; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 8,5.



Le vivande servite: torta rustica, supplì, pizza frita con crudo di brado, carciofi in tempura; fieno al ragù classico; maialino cbt su crema di patate al rosmarino e salsa agrodolce, misticanza agli agrumi; torta con ricotta e pere su crema inglese alla cannella; piatto di dolci natalizi.

I vini in tavola: Sauvignon; Sirah Omnia Mater (Marco Merge).

Commenti: Gioiosa riunione conviviale degli auguri con diversi ospiti. Le vivande erano ben presentate e di buona fattura; molto graditi i fritti di antipasto e il maialino, davvero sapido e morbido. Qualche criticità sulla scelta dei vini. Il servizio è stato curato e molto attento. La riunione conviviale è stata preceduta dai consueti saluti e da una breve relazione sui termini del riconoscimento UNESCO. La serata si è conclusa con lo scambio di auguri.



ABRUZZO

PESCARA ATERNUM

11 dicembre 2025

Ristorante "Osea" di Occhiocupo Management srls, in cucina Marcella Di Giovanni. ●Lungomare Papa Giovanni XXIII Porto Turistico, Pescara; ☎cell. 368/8032832, 391/4658498; info@ristoranteosea.it, www.ristoranteosea.it; coperti 280+350 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di

chiusura domenica sera, lunedì. ●Valutazione 6,5.

Le vivande servite: crostini di pane e alici marinate, insalata di mare, mazzancolla olio e limone, filetto di sgombero con salsa al prezzemolo, carpaccio di tonno con rucola e grana, scampi in conchiglia con pomodorini, baccalà fritto; calamarata con seppie ripiene; baccalà in umido, capitone al miele; fritti di Natale.

I vini in tavola: Cerasuolo Dop Lama-gella; Spumante rosé brut (entrambi Lampato).

Commenti: L'annuale riunione conviviale degli auguri si è tenuta sotto la guida dalla Simposiarca Maria Luisa Abate. La relatrice, Adele Baiocchi, ha commosso i commensali con una riflessione sul Natale come richiamo ai ricordi d'infanzia e ai valori di amicizia e altruismo. La chef ha celebrato la tradizione marinara pescarese, da un lato, con il baccalà (fritto e in umido), che rispondeva al precetto religioso di astinenza dalle carni ed era apprezzato per essere economico e facilmente conservabile e, dall'altro, con il capitone al miele, che era invece propiziatorio, perché simboleggiava la sconfitta del male. La serata si è conclusa con il sentito scambio degli auguri.

SULMONA

4 dicembre 2025

Ristorante "Grancia dei Celestini sec. XII-XIV" di Mavi Sas, in cucina Claudio Ranucci. ●Corso Ovidio 13, Sulmona (L'Aquila); ☎0864/210616, cell. 348/7053850; bebs.lucia@libero.it; coperti 120+60 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: soufflé di patate cacio e pepe con coulis di topinambur su letto di crema di zucca; risotto con taleggio, pere e granella di nocciole; chitarra all'abruzzese; coscia di faraona con verze, castagne e pinoli; il panettone diventa zuppa inglese; torrone al cioccolato Pelino; mandorle atterrate.

I vini in tavola: Blancs de Blancs (François Montand); Cerasuolo (Terra di Aligi).

Commenti: Mangiare nel Monastero di Santa Lucia, costruito alla fine del 1200, è stata un'esperienza unica. La Simposiarca Maria Carmela e il cuoco Claudio hanno scelto un menu che ben si è adattato all'ambiente e alla

stagione, con una particolare menzione al risotto e alla faraona. La riunione conviviale degli auguri è iniziata con una dotta disquisizione di S.E. Monsignor Michele Fusco, Vescovo di Sulmona, dal titolo "La tavola diventa altare domestico e racconto di fede", suscitando grande interesse. L'Accademica Chiara ha invece parlato delle tradizioni natalizie legate al territorio.



MOLISE

 **TERMOLI**
 **CAMPOBASSO**
 **ISERNIA**
14 dicembre 2025

Ristorante "Salsedine" di Vincitorio/Talia ● Lungomare C. Colombo 51, Termoli (Campobasso); ☎ 0875/880861; coperti 110. ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mercoledì. ● Valutazione 8,8.

Le vivande servite: cuoppo di frittura e scarpelle, cestino croccante con burro montato alle acciughe e puntarelle, sfera di salmone selvaggio marinato ripiena di finto guacamole di broccolo romanesco e cialda di mais soffiato; cous cous al nero; tagliatelle di seppie cbt e crema di ricci; risotto con mazzancolle, carciofi e bottarga; spigola selvatica dell'Adriatico al forno con salsa al vino rosso e fichi d'India; schiacciata di patate olio e prezzemolo; panEvo agli agrumi (Fornai Ricci), gelato al basilico e *crumble* mandorle e vaniglia.

I vini in tavola: Prosecco superiore brut (Franzini); Tintilia rosé del Molise Dop (Tenute Martarosa); Pecorino bio La Canaglia (Fontefico).

Commenti: L'accogliente ristorante che si affaccia sulla spiaggia nord, a pochi passi dal castello federiciano, ha ospitato la riunione conviviale degli auguri che, ancora una volta, ha visto riunite le 3 Delegazioni molisane. Dopo lo squillo all'unisono delle tre campane accademiche e gli auguri dei Delegati, il Delegato di Termoli, Italo Sciarretta, e il suo Vice Di Pietro hanno brevemente ricordato, nel cinquantennale della

Delegazione, la figura del fondatore E. D'Ascenzo, facendo poi dono, ai numerosissimi partecipanti, del volumetto "Mangiare molisano", l'ultimo suo scritto. Tradizione e innovazione i due punti di forza dell'ottimo menu di mare concordato e impeccabilmente realizzato dallo chef M. Talia.



PUGLIA

 **VALLE D'ITRIA**
6 dicembre 2025

Ristorante "Archi del Duca" della famiglia Damiano Giuliani e Lucia Incalza, in cucina Lucia Incalza. ● Via Cirillo 10, Martina Franca (Taranto); ☎ cell. 338/7529724; coperti 20/25. ● Parcheggio scomodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mercoledì; domenica e festivi a cena. Prenotazione consigliata. ● Valutazione 8,5.

Le vivande servite: frittura di baccalà, cavoli, cardi e pettole, sformato di ricotta e cicoria di campo, bocconotto salato con rape, saliccia e fonduta di caciocavallo, insalata acetosa dell'orto; tubetto con cozze e vongole; spaghetti con pomodorini, alici e pangrattato fritto; baccalà con patate; castagne, noci e mandarini; pettole dolci e *moelleux au chocolat*.

I vini in tavola: Susumaniello rosato Puglia Igp (Rossetti).



Commenti: L'incontro è stato introdotto dalla dottoressa Alessandra Fumarola, storica dell'arte, con la relazione "Cibo come dono nelle adorazioni pastorali del XVII e XVIII secolo". Interessante la lettura dei dipinti scelti da Nord a Sud, da Tintoretto a Giaquinto. Una tavola curata nei dettagli, un servizio attento e professionale. Il menu, interamente dedicato al pesce, ha visto il baccalà assoluto protagonista. Tutte le pietanze hanno riscosso successo. Prima del tocco della campana, la Delegata ha donato alla relatrice la preziosa pubblicazione "La cucina italiana a fumetti", e ha consegnato la vetrofania e il guidoncino a Damiano e Lucia con un plauso per la riuscita della serata.



CALABRIA

 **AREA DELLO STRETTO-COSTA VIOLA**
2 gennaio 2026

Ristorante "Circolo di Società" di Giuseppe Franco, in cucina Said Rifaki. ● Via Vecchia Provinciale Archi 60, Reggio Calabria; ☎ 0965/45556; circolosocieta@gmail.com; coperti 100+100 (all'aperto). ● Parcheggio privato del ristorante; ferie ottobre; giorno di chiusura lunedì. ● Valutazione 7,3.

Le vivande servite: crespelle della tradizione, tagliere di specialità calabresi: capocollo di Cardeto, 'nduja

di Spilinga con crostini di pane Senatore Cappelli, pecorino del Monte Poro con confettura di cipolla rossa di Tropea, insalata di arance, finocchi e olive nere, frittelline di stocco; lasagnetta bianca con funghi di montagna e provola silana; riso saltato alle verdure "alla Said"; pesce stocco "alla ghiotta" con contorno di carciofi alla giudia; polpettine di carne fritte della tradizione; macedonia di agrumi di stagione, pignolata al miele, torroni, *susumelle*, panettone con gelato.

I vini in tavola: Spumante Almenati; rosso Calaonda; bianco Critone (tutti Librandi).

Commenti: Cena per festeggiare l'avvio del nuovo anno sociale. La serata, promossa dal Delegato Sandro Borruto insieme alla Consulta e coordinata dal Simposiarca Pasquale Conti, ha valorizzato il brindisi come momento di amicizia tra Delegazioni. Ospite il professor Daniele Cananzi (Università Mediterranea). Si è svolta la cerimonia di ammissione dei nuovi Accademici Giuseppina Foti e Domenico Tromba. Annunciata a Cosenza, il 19 marzo 2026, la cena ecumenica straordinaria dedicata al recente riconoscimento UNESCO. Nel corso della serata è stato inoltre presentato il calendario delle attività.

 **COSENZA**
20 dicembre 2025

Ristorante "Quasimod" di Fabiano Hospitality. ● Via Cristoforo Colombo 70, Rende (Cosenza); ☎ 0984/838620; info@villafabiano.it; www.villafabiano.it; coperti 50+150 (all'aperto). ● Parcheggio privato del ristorante; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 9.

Le vivande servite: cubo di baccalà fritto con gocce di datterino rosso e pepe crusco, calamaro ripieno di broccolo nero, pane alle olive e *filangé* di verdure alla menta; risotto con crema di carciofi, scampi e scaglie di caciocotta; mezza luna ripiena con alici, patate e *crumble* alle erbe; millefoglie di rombo con pane alle erbe, mozzarella di bufala e olive taggiasche; *pitta 'mpigliata*.

I vini in tavola: Petrarà bianco Calabria Igp (Elisium); Gaudio bianco Calabria Igp (Magna Graecia); Mare Chiaro bianco Doc (Cantine Ippolito 1845); Miliroso Moscato Passito di Saracena bio (Masseria Falvo).

Commenti: La riunione conviviale organizzata per lo scambio degli au-



CALABRIA segue



guri ha rappresentato, come sempre, un momento di condivisione di valori positivi e di gioie, un piccolo cameo propedeutico al dischiudersi del bel tempo futuro. La Simposiarcha Maria Carmela Mauceri ha condotto in maniera coinvolgente gli Accademici in un percorso che ha attraversato le usanze della tradizione, i riti e i principali significati sottesi ai simboli del periodo, mettendo in evidenza che "Natale è tempo in cui la luce si fa speranza, la tavola diventa luogo di incontro e il dono più desiderato e prezioso è il piacere di poter stare in compagnia degli amici e degli affetti più cari".

COSENZA

26 gennaio 2026

Ristorante "Ferrocinto" di Campoverde S.p.a., in cucina Luigi Candrea. ●Via Vittorio Alfieri 58, Rende (Cosenza); ☎cell. 345/9489807; coperti 40+15 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 15 giorni ad agosto; giorno di chiusura sabato a pranzo e domenica. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: panzerotti con ricotta e salame, casatiello, focaccia alle noci, focaccia ai fichi e pane semi-integrale a lievitazione naturale, prosciutto crudo al taglio; insalata di carciofi e polpo; carciofi arrostiti con calamari saltati; *varchiglia* di Cosenza.

I vini in tavola: Spumante Charmat brut Clavé; Zibibbo Calabria bianco Igp; Pollino rosato Terre di Cosenza Dop; Spumante Charmat Dolce Millé (tutti Cantina Ferrocinto).

Commenti: La partenza del nuovo anno è stata caratterizzata da una serata dedicata ai panzerotti fritti, che sono la sintesi di una delle usanze più

diffuse della cucina popolare meridionale; al casatiello come momento di celebrazione della tradizione pasquale campana e alla *varchiglia* cosentina, dolce iconico e identitario della città capoluogo di provincia. Un appuntamento a tre mani: l'estro dei maestri Antonio Nocerino per il salato e Stefano Renzelli per il dolce, con lo chef Luigi Candrea autore di piccole prelibatezze per dare continuità e completezza a un ideale e felice percorso verso la Campania e ritorno. Un privilegio il racconto dei vini abbinati da parte del titolare di "Ferrocinto", Luigi Nola.



SICILIA

ARCIPELAGO DELLE ISOLE EOLIE

19 dicembre 2025

Ristorante "Le Macine" di Le Macine, in cucina Massimiliano Cipicchia. ●Via Stradale Pianoconte, Lipari (Messina); ☎090/9822387; coperti 30. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 9,8.

Le vivande servite: focaccia al cacao con caponata di mele, finocchietto selvatico e mandorle, lonza di maiale in olio di cottura con mistanza di verdure, maionese alla nocciola, flan di carciofi con fonduta di provola e noci; calamarata di grani antichi con pesto ai profumi di Sicilia; petto

d'anatra in cbt con crema di carote e salsa d'arancia; carciofo gratinato in crosta di parmigiano; semifreddo alla carruba con salsa di frutti di bosco e spugna al cacao.

I vini in tavola: Prosecco (Mionetto); Peloro rosso (Le Casematte).

Commenti: Un'atmosfera di festa al locale "Le Macine" ha accolto gli Accademici con calore familiare e addobbi caratteristici del periodo. Centrotavola spettacolare che alternava prodotti locali, presentati con estro e fantasia, ad addobbi natalizi. Piatti deliziosi e particolarmente prelibati, che il giovane e talentuoso chef Massimiliano ha preparato con collaboratori ineccepibili. Cena conviviale per scambio degli auguri di Natale scintillante e nel segno di buongusto e raffinatezza.

CALTANISSETTA

16 dicembre 2025

Ristorante "Zàghara Restaraunt - Villa Flora Relais" di titolari Villa Flora, in cucina Marco Calabrese. ●Contrada Bigini s.n.c., Caltanissetta; ☎0934/568633; info@villaflorelais.it, www.villaflorelais.it; coperti 40+20 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 2 settimane ad agosto, periodo natalizio; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: frittelle di verdure in pastella e polpettine, roll di galletto con salsa al tartufo, farcito di lardo di suino, crema di funghi, cime di rapa; paccheri con guanciale, crema di zucca, nocciole tostate e cremoso al formaggio; guancia di vitello con cremoso di patate affumicato e riduzione di vino rosso e biette; babà al Passito con crema inglese, salsa ai frutti rossi e menta.

I vini in tavola: Prosecco Doc extra dry C.D.C. (Terra Vizina); Terre Siciliane rosso Igp.

Commenti: Per la cena degli auguri la Delegazione ha scelto questo ristorante perché era accogliente ed elegante e risultava perfetto per l'occasione. Il locale è sito all'interno di un piccolo country boutique hotel dotato anche di giardino, piscina, locali per convegni e una piccola cantina per degustazioni. Ambiente molto accogliente; servizio accurato; *mise en place* raffinata e moderna. Le pietanze in tavola ricercate e gustose; ottimo, come antipasto, il roll di galletto, seguito dalle altre pietanze. Lo chef Marco Calabrese valorizza il

Relais Villa Flora per le sue proposte gastronomiche.

MARSALA

21 dicembre 2025

Ristorante "Villa Favorita" di Enzo e Nino e C. Srl. ●Via Favorita 27, Marsala; ☎0187/850190; info@villafavorita.com www.villafavorita.com; coperti 60. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: sfere di baccalà pastellato, piccoli bignè assortiti e crostineria varia, tortino di insalata russa sfumato al limone su purè di patate e corallo di capasanta; millefoglie con *bisque* di crostacei in colatura di burrata e velatura di aringhe fumé; turbante di branzino al limone su *julienne* di carciofi e lamelle di patate al vapore; ventaglio di pere al vino con crema al Marsala e croccante di mandorle dolci; cometa di cassata siciliana e torta *ganache* con panna, cioccolato e farcitura di ciliegie.

I vini in tavola: La Segreta (Planeta).

Commenti: La veranda Liberty, quest'anno, con i suoi alberelli di sola luce ai quattro lati delle vetrate, ha creato un clima ancor più scintillante ed euforico, rispetto agli anni precedenti. Qui gli Accademici hanno sentito in pieno il messaggio natalizio legato alla nascita di Gesù, e hanno celebrato la civiltà della tavola onorando l'italianità avvalorata dalla proclamazione della Cucina Italiana come Patrimonio immateriale dell'UNESCO. La cena ha avuto successo unanime, in quanto, grazie al perfetto connubio tra la creatività culinaria e l'alta qualità delle materie prime, si sono sprigionati sapori gradevolmente avvolgenti. Il servizio si è rivelato premuroso e attento.

MODICA

14 dicembre 2025

Ristorante "Spirito Mediterraneo" di Cristina Cicero. ●Via Pietre Nere Cava Ispica 142, Modica (Ragusa); ☎0932/753051, cell. 345/3713383; coperti 100. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 9,2.

Le vivande servite: battuta di manzo con tuorlo d'uovo fritto, conserva di cipolle di Giarratana Igp al forno e crema di formaggio Ragusano Dop, petto di quaglia con patate, castagne e tartufo ibleo; carciofo con nido di ta-

gliolini alla crema dolce di aglio, timo e piacentino ennese; puntine arrosto di cinghiale di Palazzolo con broccoli verdi affumicati e *vinaigrette* di lenticchie nere siciliane; sorbetto di carote novelle di Ispica Igp, limone, zenzero e menta; friabile di pasta sfoglia con mousse di cioccolato di Modica Igp e salsa al frutto della passione.

I vini in tavola: Prosecco Valdobbiadene Docg (Ca' Marian); rosso Amongae (Vigna di Pettineo); Moscato (Astoria).

Commenti: Simposiarca il Segretario Orazio Licitra. Dopo i saluti dei Delegati Carlo Ottaviano e Felice Modica, il Segretario del Cdp Ugo Serra ha chiarito il vero significato del riconoscimento UNESCO della Cucina Italiana. Lo chef Claudio Ruta, utilizzando materia pregiata, del territorio e di stagione, ha presentato pietanze che hanno esaltato le papille gustative dei commensali, confermando la sua maestria e il suo estro creativo. Elegante e piacevole riunione conviviale alla quale hanno partecipato, oltre a numerosi Accademici, anche il CT Sicilia Orientale, nonché Delegato di Ragusa, Vittorio Sartorio, e la Delegata di Enna, Marina Tagliavere.

SIRACUSA 14 dicembre 2025

Ristorante "Regina Lucia" di Sikelia Srl, in cucina Salvo Calleri e Roberta Gallo. ●Piazza Duomo 6, Siracusa; ☎0931/22509, cell. 339/3490597; info@reginaluciaristorante.it, www.reginaluciaristorante.it; coperti 50+45 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie gennaio/febbraio; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: sfera di baccalà croccante, gamberone in crosta di pane *panko* su maionese allo zafferano, rollé di pane con tonno cotto a bassa temperatura e cipolla al Nero d'Avola, polpo arrosto su crema di patate profumate, limone e menta; gnocchetti di patate siracusane con aragosta e mentuccia; filetti di triglia farciti e carciofi stufati; stecco di lampone, crema chantilly e *crumble* al limone; tortino di cioccolato 73% Valrhona.

I vini in tavola: Rosso e Bianco (Tenuta Cottanera Etna).

Commenti: Dopo il brindisi iniziale per festeggiare l'importante traguardo del riconoscimento della Cucina Italiana Patrimonio immateriale

dell'UNESCO, è stato consegnato il diploma dei 40 anni di appartenenza all'Accademico Gaetano Mirmina; a seguire la Simposiarca Guisè Sanzaro ha condotto i commensali in un viaggio culinario tra i cibi siciliani tipici del periodo natalizio, tra storia e cultura. I patti sono stati buonissimi e ben presentati, accompagnati da ottimi vini. L'atmosfera conviviale, amichevole e suggestiva ha lasciato un bel ricordo della giornata.



SARDEGNA

ALGHERO 13 dicembre 2025

Ristorante "Il Cenacolo2" di Il Cenacolo2 di Antonio Saba, anche in cucina. ●Via Eleonora d'Arborea 12, Alghero (Sassari); ☎cell. 347/1822147; sabaantonio12@gmail.com; coperti 40+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: fiori di zucca in pastella con dolce sardo e acciuga, baccalà mantecato con polenta croccante, gambero sgusciato con pancetta in letto di crema di funghi; trofie con calamari, carciofi e bottarga; risotto con crema di scampi e mela verde; ombrina al forno con patate; frittura di calamari freschi; gelato semifreddo con crème caramel su biscotto della casa.

I vini in tavola: Brut Akènta e Cannonau Timbenia (Cantina Sociale di Santa Maria La Palma); Vermentino Cala Reale (Sella & Mosca).

Commenti: Alla riunione conviviale per gli auguri di Natale hanno partecipato tutti gli Accademici della Delegazione, accompagnati da diversi ospiti. Il menu, caratterizzato dalla freschezza delle materie prime e dalla semplicità nell'elaborazione, è stato molto apprezzato dai commensali. I calamari fritti, nella loro fragranza e semplicità, hanno riscosso molto successo, così come il dessert della casa. Servizio attento e molto accurato, con la supervisione della signora Maria, consorte del titolare.



GALLURA 13 dicembre 2025

Ristorante "Officina del Gusto" di Stefano Azara, in cucina Daniela Constantinescu. ●Piazza Matteotti 8, Olbia (Olbia - Tempio); ☎0789/28701; coperti 50+25 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura domenica. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: vellutata di zucca e zafferano con filetto di triglia fritta; cappelletto con astice e burrata in brodo di *bisque*; rollé di orata con pavé di patate dolci e puntarelle; semifreddo al caramello salato.

I vini in tavola: Vermentino di Gallura Docg Karagnan (Tondini).

Commenti: La riunione conviviale natalizia si è conclusa tra gli applausi e con un voto molto alto che premia il lavoro eccellente e la qualità del ristorante, sia in cucina sia in sala. Memorabili i cappelletti in brodo con astice e burrata, accompagnati dal Vermentino di Gallura. I piatti, presentati con elegante ironia dal Simposiarca della serata, Roberto Putzu, hanno convinto tutti. Promossi a pieni voti la chef in cucina e il servizio in sala curato dal *maitre* di sala Luigi Cabiddu, uno degli allievi di Rita Denza nello storico ristorante "Gallura".

NUORO 13 dicembre 2025

Ristorante "Casa Ruiu" di CAP8100 Srl, in cucina Andrea Serusi e Riccardo D'Angelo. ●Via Grazia Deledda 48, Nuoro; ☎cell. 351/409326, 351/409326; info@casaruiu.com, www.casaruiu.com; coperti 52+25 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie gennaio; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,4.

Le vivande servite: selezione di salumi e formaggi locali, *hummus* di ceci, antunna arrosto e salsa *chimichurri*, vitello tonnato, seppia arrosto, bietola e maionese al limone; *malloreddos* artigianali al ragù bianco di cortile e fiore sardo Dop; brasato di manzo al vino rosso e purè di patate; *namelaka* al cioccolato fondente, peperoncino candito e arancia.

I vini in tavola: Ventuno Bovale (Vigne Centro); Vermentino di Sardegna (Contini).

Commenti: Il pranzo accademico ha offerto un'esperienza gastronomica di buon livello, caratterizzata da equilibrio, qualità delle materie prime e forte legame con il territorio. Gli antipasti hanno evidenziato lavorazioni curate e sapori puliti, con una menzione particolare per la seppia arrosto, risultata tra le proposte più apprezzate. Il primo piatto si è distinto per eleganza e delicatezza, mentre il secondo ha confermato una cucina solida e confortante. Il dessert ha chiuso il percorso con armonia e piacevoli contrasti. Ottimo l'abbinamento con il Bovale Ventuno e apprezzabili la cortesia della sala e l'attenzione al servizio.

SASSARI SILKI 13 dicembre 2025

Ristorante "Li Lioni" di Tenuta Li Lioni, in cucina Massimo Pintus. ●ex S.S. 131 Località Li Lioni, Porto Torres (Sassari); ☎079/502286, cell. 340/5226468; tenutalilioni@gmail.com, www.tenutalilioni.it; coperti 70+70 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie mai; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: tagliere di salumi locali, tagliere di formaggi sardi,



SARDEGNA segue

pecorino erborinato, caprino, coratella in casseruola, piedini di *porcetto* in *agliata*, lingua di vitello lessata e condita con cipolle e prezzemolo; ravioli di formaggio in rosso con ricotta mustia, pane *frattau* tradizionale; *porcetto* cotto allo spiedo in bella vista, formaggio arrosto con pane *carasau*, *trattaliu* arrosto, patate e cipolle arrosto, verdura di stagione; ricotta con miele e *carasau* dolce.

I vini in tavola: Rosso (Chessa).

Commenti: In una piacevole ambientazione, Massimo Pintus ha offerto un menu nel rispetto della tradizione culinaria del mondo agropastorale della Sardegna, con una ricostruzione fedele dei piatti tipici del territorio. Il pranzo, servito dal personale di sala con cura e cordialità, è stato molto apprezzato dagli Accademici, soprattutto per l'attenzione nella preparazione degli arrosti e per la qualità dei prodotti. Al termine, si è aperto un confronto sulle molteplici sfaccettature dei piatti proposti che si differenziano per la preparazione nelle varie zone della Sardegna.



EUROPA

AUSTRIA

VIENNA

10 dicembre 2025

Ristorante "Regina Margherita" di Luigi Barbaro. ●Wallnerstrasse 4, Vienna; ☎0043/15330812; regina@barbaro.at, www.barbaro.at; coperti 60+30 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie periodo natalizio; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: vitello tonnato, parmigiana di melanzane; scialatielli ai frutti di mare; paccheri al sugo di pomodoro, mozzarella e besciamella; branzino su letto di lenticchie umbre; filetto di manzo con morbida crema di patate; bignè alla crema e cioccolato; panna cotta con *coulis* di frutti di bosco.

I vini in tavola: Rosé Secreta Doc; Plumbago Nero d'Avola 2022 (entram-

bi Planeta); Vernaccia di San Gimignano (Palagetto); Passito di Noto 2023 (Planeta); Montepulciano d'Abruzzo 2024 (Terra d'Aligi).

Commenti: La serata degli auguri è risultata gastronomicamente positiva, anche se i piatti serviti non sempre hanno rispettato la più ortodossa tradizione che dovrebbe prevalere in un ristorante italiano. In realtà, traspare qui, chiaramente, una particolare attenzione alle esigenze locali, per un pubblico non tanto interessato all'autenticità del gusto, quanto all'ambiente. Relativamente buona la scelta dei vini anche se, per il loro numero, hanno rischiato di creare confusione. Veloce e professionale il servizio.

VIENNA

20 gennaio 2026

Ristorante "Bacco" di Mino Zaccaria. ●Margaretenstrasse 25, Vienna; ☎00431/5856690, cell. 0043/69912168846; office@bachusco.it, www.bachusco.it; coperti 40+6 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie 3 settimane ad agosto; giorno di chiusura sabato, domenica e festivi. ●Valutazione 7.

Le vivande servite: ricco tagliere di affettati, burrata e pomodorini, canapè assortiti, alici marinate, carciofi fritti, frittatina con le zucchine, parmigiana, finocchi al gratin, vitello tonnato; tagliolini al limone; tagliatelle al ragù di cinghiale; tagliata di manzo con spinacini al burro e patate arrosto; tiramisù e *profiterole*.

I vini in tavola: L'Elfo Pinot Grigio delle Venezie 2024 (Sacchetto); Le Volte dell'Ornellaia 2023 (Ornellaia srl).

Commenti: Il ritorno in questo locale non ha avuto l'esito che si sperava, ma comunque il risultato è stato positivo. La cucina si propone di offrire piatti della tradizione, senza tuttavia riuscire a convincere pienamente gli Accademici: in particolare, ciò è accaduto per il vitello tonnato, eccessivamente carico di *pâté* di acciughe, e per le fettuccine al limone servite con poco limone ma con tanta crema, che ha totalmente soffocato il profumo dell'agrume. Tra i vini, modesto il Pinot Grigio, mentre buono Le Volte, che si è abbinato perfettamente con la carne servita. Buono il servizio; piacevole l'ambiente da vecchia trattoria toscana.

GERMANIA

MONACO DI BAVIERA

10 dicembre 2025

Ristorante "Locanda Tramonto" di Pasquale Consiglio, in cucina Giovanni De Marco. ●Lohengrinstraße 11, Monaco di Baviera; ☎0049/8962707955; tramonto.locanda@gmail.com, www.locanda-tramonto.de; coperti 36+50 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante o garage convenzionato; ferie prima settimana di gennaio; prima metà di settembre; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: stuzzichini di pasta sfoglia ripiena, arrosto di manzo

(*roast beef*), salsa di arrosto e cipolle caramellate; ravioli ripieni ai porcini, burro e salvia; sorbetto al ribes nero; orata al forno avvolta con zucchine, verdure miste e cavolo romanesco; semifreddo al panettone e Vinsanto.

I vini in tavola: Cornaro Caterina spumante (Montelliana); Costa del Mulino Abruzzo Pecorino Doc (Frentana); Germoglio, Sangiovese Rosso Toscana Igt (Le Filigera).

Commenti: I Simposiarchi Gerd Dürre e Fabrizio Ricci hanno concordato con Pasquale Consiglio e Giovanni di Marco - gestore e cuoco della "Locanda" - un menu di ispirazione natalizia, sviluppato sulla base delle portate più apprezzate del ristorante. Hanno avuto un riscontro particolarmente positivo gli stuzzichini di pasta sfoglia e l'orata al forno, anche molto ben presentata. Perfetto il sorbetto, nella consistenza e nel sapore. La serata è stata arricchita da un servizio curato e molto attento.

GRANDUCATO
DEL LUSSEMBURGO

LUSSEMBURGO

16 gennaio 2026

Ristorante "Torino" di Marco Noce, anche in cucina. ●1, Avenue Jean-Pierre Pescatore, Luxembourg; ☎0035/226262250; reservations@torino.lu, www.torino.lu; coperti 70+90 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura domenica a cena, lunedì. ●Valutazione 8,89.



Le vivande servite: focaccia barese con acciuga e ricotta, panzerotti di scarola; busiate con ragù di pescato; brasato al Barolo con purea di patate e verdure saltate; in mini porzione: tiramisù, caprese, babà, cannoli.

I vini in tavola: Gavi Minaia (Nicola Bergaglio); Barbera d'Asti Le Orme (Michele Chiarlo).

Commenti: La riunione conviviale si è rivelata pressoché perfetta. La cucina è stata all'altezza delle aspettative, anzi decisamente eccellente, per qualità delle materie prime, tecnica e armonia dei sapori. La nuova *location* è stata unanimemente apprezzata, così come il servizio, attento e professionale, perfettamente in linea con il livello della cucina. È stata riservata una sala elegante, che ha contribuito a creare un'atmosfera piacevole e conviviale. La serata è stata resa ancora più interessante dalla gradita presenza dell'Ambasciatore Robustelli, che si è complimentato per l'ottima riuscita dell'evento. Un sentito ringraziamento va ai tre Simposiarchi Ciraldo, Predetti e Patalocchi.

PAESI BASSI

 **AMSTERDAM-LEIDEN**
7 dicembre 2025

Ristorante "Numero Zero - Italian Bistrot" di Numero Zero - Italian Bistrot. ●Hogeweg 40h, Amsterdam; ☎0031/621480017; www.numerozero.nl; coperti 30. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: crocchetta di provolone e crudo, olive e focaccia, cavolfiore alla puttanesca; orecchiette al ragù di selvaggina; guancia di vitello brasata, purè di patate e *microgreen*; arancia rossa, zucca e zafferano.

I vini in tavola: Ancestrale 2023 (Agricola Virà); Pinot Grigio ramato 2024 (Villa Rubini); Pantun rosso 2020 (Pantun); Sasso Nero 2020 (Rarefratte).

Commenti: L'ambiente accogliente ha contribuito a rendere il pranzo degli auguri un momento conviviale. La Simposiarca Stefania Mazzitelli ha parlato della candidatura della Cucina Italiana a patrimonio dell'UNESCO. Menzione speciale per la guancia di vitello: tenerissima, ricca di sapore e perfettamente bilanciata nella cottura. Un vero piatto di eccellenza. Il dessert ha stupito con



una proposta innovativa: audace e raffinata, che gioca con contrasti di gusto, colore e consistenze, valorizzando sapori stagionali. Lo chef Luigi realizza, per quanto possibile, tutti gli elementi dei suoi piatti, inclusi pasta fresca e focaccia, garantendo, oltre all'innovazione, freschezza e autenticità.

 **UTRECHT**
13 dicembre 2025

Ristorante "Da Pietro" di Martijn Zwart, in cucina Mathijn Smit. ●Vischpoortstraat 16, Elburg (Gelderland); ☎0031/525681181, cell. 0031/646304325; lekkereten@dapietro.nl, www.dapietro.nl; coperti 82+24 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie mai; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: croccante alle olive nere con mascarpone e olive nere, castagnaccio con crema di parmigiano reggiano e fichi marinati, caprese 2.0 con tartare di pomodoro leggermente essiccato, mozzarella di bufala, crema di aceto di vino rosso e croccante al basilico; mezze maniche con cipolla gialla, sardine marinate e bottarga; ossobuco di cervo con salsa al ginepro, cipolla rossa in salamoia, purè di lenticchie nere e funghi di faggio saltati; salame di cioccolato con gelato al Frangelico, caramello al balsamico e crema di nocciole.

I vini in tavola: Valdobbiadene extra dry (Nani Rizzi); Pinot Grigio 2023 (Tunella); Vermentino di Sardegna 2024 (Antonella Corda); Chianti Classico riserva 2021 (Fattoria Montecchio); Vinsanto 2017 (Villa Betti).

Commenti: Simposiarca Aris Spada. L'ottima qualità del servizio, la scelta

dei vini e la cucina vengono riconfermati durante questa gustosissima cena. Si parte con un *amuse-bouche* composto da *macaron* e un castagnaccio molto raffinati. A seguire, una caprese rivisitata saporitissima, dove il pomodoro è servito marinato delicatamente e in *concassé*. Le mezze maniche sono state un punto di forza della cena, formidabile composizione di sapori e perfetta cottura. L'inusuale ossobuco di cervo non è stato da meno, così come il salame di cioccolato con un eccezionale gelato al Frangelico. Lode per il giovane chef Mathijn e per il sommelier/patron Martin Zwart.



NEL MONDO

KAZAKISTAN

 **ALMATY-KAZAKISTAN**
27 gennaio 2026

Ristorante "Del Papa" di AB Restaurants. ●Kabanbay batyra 83, Almaty; ☎007/7717228225; info@abr.kz, www.abr.kz; coperti 80+20 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 6,2.

Le vivande servite: vitello tonnato, burrata; cannelloni con limone e ricotta; tagliata con patate fritte; tiramisù.

I vini in tavola: Gavi Principessa Gavia (Banfi); Vermentino Timo (San

Marzano); 1877 Chianti Docg (Ruffino 1877); Recioto della Valpolicella classico (Zenato).

Commenti: Prima riunione conviviale della Legazione: è stato scelto volutamente di partire da un ristorante di livello medio-basso per impostare un confronto realistico. Nonostante l'impegno dei gestori, sono emerse diverse carenze: carne servita fredda, eccesso di formaggio dal sapore troppo forte, parmigiano inadeguato sulla tagliata e sulle patate, tiramisù e burrata con scarso sapore. Eccessivo il cambio di piatti e posate e non corretto il posizionamento dei bicchieri. Buono, invece, il giudizio sui vini. Positiva la sala, con buona privacy. Molto gentile il personale. Verranno segnalate le carenze ai gestori e si programmerà un'altra visita.

MESSICO

 **CITTÀ DEL MESSICO**
4 dicembre 2025

Ristorante "Quattro" di Siegfried Malachowsky. ●Av. Santa Fe 160, Colonia Santa Fe, Città del Messico; ☎0052/5591779227; coperti 120. ●Parcheggio privato del ristorante o garage convenzionato; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,1.

Le vivande servite: carpaccio di polpo marinato con sale nero e limone del Mediterraneo, crema di pomodoro al basilico; ravioli artigianale della Casa di Savoia al tartufo; stufato di manzo alla mantovana con risotto alla milanese; branzino all'acqua pazza su purè di patate; panettone con crema inglese all'arancia candita.

I vini in tavola: Prosecco Millesimi



NEL MONDO segue

mato Doc 2024 (Valdo); Pinot Grigio Doc 2024 (Ornella Molon); Montepulciano d'Abruzzo Selva de' Canonici 2020 (Dragani).

Commenti: Se la cucina ha ottenuto una valutazione positiva, il servizio ha rappresentato l'anello debole dell'esperienza. Dal punto di vista culinario, i piatti hanno mostrato una buona esecuzione tecnica e una materia prima corretta, con alcune preparazioni particolarmente apprezzate. Le osservazioni, condivise sia dagli Accademici sia dagli ospiti, segnalano lentezza, disorganizzazione e scarsa coordinazione in sala. L'atteggiamento del personale è stato percepito come poco professionale, compromettendo l'esperienza complessiva e creando un evidente squilibrio tra la qualità dei piatti e il livello del servizio offerto.

REPUBBLICA DOMINICANA

SANTO DOMINGO
2 dicembre 2025

Ristorante "Cappuccino" di Claudio Paccagnella, in cucina Franco Franzin. ●Av. Maximo Gomez, Santo Domingo; ☎00180/97076235; coperti 40. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: macaron con pâté di fegato su fiore di prosciutto di Parma e ginepro; tortellini fatti in casa in brodo di cappone; carrello dei bolliti (petto di manzo, cotechino, cappone, muscolo, lingua) con salsa

verde, cren, salsa tartara; panettone di produzione propria con zabaione al Marsala.

I vini in tavola: Prosecco brut (Val D'Oca); Moma 2023; Sangiovese Riserva Laurento 2012 (entrambi Cesari).

Commenti: Ottima cena, scandita da un menu natalizio pienamente rispettoso della tradizione. L'unica nota fuori menu, ma felicemente accolta, è stato il macaron di benvenuto, raffinato preludio alla serata. I tortellini in brodo di cappone hanno confermato il loro ruolo centrale, mentre il carrello dei lessi ha saputo imporsi con autorevolezza e misura. Buona anche la scelta dei vini, accuratamente selezionati e correttamente abbinati. Chiusura di grande livello con il panettone di produzione propria, accompagnato da uno zabaione impeccabile, degno suggello di una cena riuscita sotto ogni profilo.

STATI UNITI D'AMERICA

NEW JERSEY
9 dicembre 2025

Ristorante "Panebianco Cucina Italiana" di Caterina, in cucina chef Mo Favata. ●88 Park Ave, Rutherford; ☎00201/2726232; www.panebiancocucina.com, www.instagram.com/panebianco_cucina/?hl=en; coperti 75. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 9,2.

Le vivande servite: bruschetta al pesce spada, insalata di finocchio con arance, arancini al nero di seppia; rigatoni casarecci con salmone



agli agrumi; cavatelli casarecci con gamberi alla crema di pomodoro; maiale della nonna; cassata siciliana con pistacchio.

I vini in tavola: Lighea (Donnafugata); Frappato (Santa Teresa); Moscato d'Asti (Vietti).

Commenti: Un vero piacere aver scoperto questo ristorante. Lo chef è negli Stati Uniti da soli 4 mesi e assaggiare i suoi piatti è come fare un viaggio in Sicilia. Utilizzando pesce fresco abbinato agli agrumi, due sapori che sono il marchio di fabbrica della Sicilia e del Sud Italia, ha creato un'esperienza culinaria straordinaria. Il tutto accompagnato da ottimi vini

e da un servizio impeccabile, attento e cordiale, che ha reso questa cena una delle esperienze gastronomiche preferite del 2025. Dalla focaccia appena sfornata calda, alla scorza di limone sul pesce spada, chef Favata ha curato una cena indimenticabile. La Delegazione ritornerà senza dubbio. Bruschetta al pesce spada da non perdere!

SAN FRANCISCO
21 dicembre 2025

Ristorante "Via del Corso" di Via del Corso, in cucina Massimo Orlando. ●1788 Shattuck Avenue, Berkeley; ☎0015/107048004; www.viadelcorso.com.

CENA ECUMENICA 2026

La riunione conviviale ecumenica, che vede riuniti alla stessa mensa virtuale tutti gli Accademici in Italia e nel mondo, si svolgerà il **15 ottobre prossimo** alle 20,30, e avrà come tema **"Baccalà, stoccafisso e gli altri pesci conservati sotto sale o essiccati o affumicati nella cucina della tradizione regionale"**. L'argomento, scelto dal Centro Studi "Franco Marenghi" e approvato dal Consiglio di Presidenza, è volto a valorizzare preparazioni presenti, sia pure con sfumature diverse, in tutte le regioni italiane.



I Delegati cureranno che la cena ecumenica sia accompagnata da un'ideale relazione di carattere culturale per illustrare l'importante argomento proposto e che, sulle mense, il menu sia composto in armonia con il tema scelto.

net; coperti 40. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: sciatt, croccanti frittelle in pastella di farina di grano saraceno con un saporito cuore di formaggio Valtellina Casera Dop su insalatina di cicorie miste; tortelli di zucca alla mantovana; polenta e osei; coppa di panettone.

I vini in tavola: Turbiana Lugana Doc 2024 (Marangona); Gropello Riviera del Garda Classico Doc 2022 (Sincette); Rosso di Valtellina Doc 2024 (Sandro Fay); Pinot Noir/Chardonnay (Barone Pizzini); Franciacorta rosé Docg 2019.

Commenti: La Delegazione ha vissuto una serata di straordinaria qualità presso il ristorante "Via del Corso" di Berkeley, dove lo chef Massimo Orlando ha proposto un percorso gastronomico dedicato ai sapori della Lombardia, interpretati con rigore,

sensibilità e notevole competenza tecnica. L'atmosfera calda e accogliente del locale ha contribuito a creare un contesto ideale per valorizzare l'incontro fra tradizione e contemporaneità, nel pieno spirito dell'Accademia. Il menu ha preso avvio con gli sciatt, perfettamente eseguiti e dal cuore filante, seguiti dai tortelli di zucca alla mantovana, dal ripieno equilibrato e aromatico, dove dolcezza, spezie e burro alla salvia hanno trovato un'armonia.

TUNISIA

 TUNISI

18 gennaio 2026

Ristorante "Au Bon Vieux Temps" di Najoua Fedhila. ●56 Rue Hedi Zarrouk, Sidi Bou Said- La Marsa; ☎00216/71744733; contact@aubonvieuxtemps.net, aubonvieuxtemps.net, www.instagram.com/aubonvieu-

xtemps/?hl=fr; coperti 100+50 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: degustazione di antipasti locali con insalate, minibrik, e polpo fresco; zuppetta di triglie e orzo; filetto di branzino del Mediterraneo aromatizzato agli agrumi e i suoi contorni; parfait ai datteri del Sud.

I vini in tavola: Jour et Nuit Blanc (Ceptunes).

Commenti: La Delegazione ha organizzato una riunione conviviale che si è svolta in un clima di autentica cordialità e partecipazione. L'incontro ha rappresentato un momento di condivisione e di riflessione sul valore culturale della cucina italiana di tradizione, intesa non solo come patrimonio gastronomico, ma anche come espressione di storia, identità e socialità. La riunione conviviale si è

distinta per l'elevata qualità dell'esperienza gastronomica e per l'atmosfera di sincera convivialità, favorendo il dialogo e lo scambio culturale tra Accademici e ospiti.



ISTRUZIONI PER LA COLLABORAZIONE ALLA RIVISTA

La collaborazione degli Accademici alla loro rivista, oltre che gradita, è indispensabile. Per dare **maggior spazio alla prima parte**, e avere contenuti meno eterogenei e casuali, **gli articoli sono strutturati nelle seguenti sezioni e rubriche:** ● Focus del Presidente ● Attualità - Costume - Società ● Tradizioni - Storia ● Territorio - Turismo - Folklore ● Cucina - Prodotti - Tecnologia alimentare ● Ristorazione e Cuochi ● Salute - Sicurezza - Legislazione.

Le pagine della prima parte sono 40 (le altre 32 sono dedicate alla vita dell'Accademia: Eventi e Convegni delle Delegazioni; Attività e riunioni conviviali; carnet degli Accademici). Occorre, quindi, che gli Accademici tengano presenti alcune norme essenziali, affinché i loro scritti, frutto di passione e impegno, trovino rapida ed esauriente pubblicazione.

● **Testi degli articoli:** è necessario che **i testi possano essere inseriti in una delle sezioni previste**, magari indicando quale sia ritenuta più idonea. Gli articoli **devono essere inviati per via elettronica, in formato word** (no pdf), **utilizzando l'indirizzo e-mail: redazione@accademia1953.it**.

● **Non verranno pubblicate mere cronache di convegni** o incontri, mentre saranno molto **apprezzati articoli tratti dalle relazioni più interessanti** svolte nel corso dei convegni stessi.

● **Lunghezza dei testi:** importante che i testi abbiano **una lunghezza compresa tra i 3.500 e i 7.000 caratteri** (spazi inclusi): in questo modo si potranno evitare tagli fastidiosi tanto per chi li deve effettuare quanto per chi li subisce. Qualsiasi computer prevede il conteggio delle battute.

● **Tempi:** ogni numero della rivista viene **impaginato il mese precedente a quello riportato in copertina**, in modo che arri-

vi agli Accademici nella data prevista. Ne tengano conto coloro che desiderano inviare un articolo con un preciso riferimento temporale.

● **La pubblicazione degli articoli avviene per insindacabile giudizio della Redazione**, che si riserva, ovviamente, i necessari controlli, l'eventuale revisione dei testi e la possibilità di pubblicarli secondo gli spazi disponibili.

● **La Rubrica "Dalle Delegazioni" è denominata "Eventi e Convegni delle Delegazioni"**: al fine di agevolarne la lettura, **contenere gli articoli nella lunghezza massima di 1.500 caratteri spazi inclusi**.

Non saranno pubblicate relazioni di riunioni tenute fuori del territorio della propria Delegazione, o di **quelle effettuate in casa degli Accademici**, a meno che non si siano svolte in occasione di un evento importante. **Non inserire, inoltre, l'elenco delle vivande e dei vini**, per i quali va utilizzata la scheda apposita, relativa alle riunioni conviviali.

● **Schede delle riunioni conviviali.** Questa sezione è denominata **"Attività e Riunioni conviviali"**. Le schede vanno inviate, in Segreteria (segreteria@accademia1953.it), entro 30 giorni dallo svolgimento del convivio. **Le schede giunte oltre il limite di 30 giorni verranno cestinate**.

Nella compilazione, **per i commenti**, deve essere rispettato il **limite di 700 caratteri** spazi inclusi, onde evitare anche in tal caso dolorosi tagli.

Anche per questa Rubrica, si prega di **non inviare relazioni di riunioni conviviali tenute al di fuori del territorio della propria Delegazione**, o di **quelle effettuate in casa degli Accademici**, o che comunque non si siano svolte nei ristoranti o negli esercizi pubblici, in quanto non verranno pubblicate.



NUOVI ACCADEMICI

PIEMONTE

 **Ivrea**
Erna Maria Restivo

 **Torino Lingotto**
Giuseppe Cuniberto

LOMBARDIA

 **Lodi**
Marco Ferrario

VENETO

 **Legnago-Basso Veronese e Polesine Ovest**
Carlo Alberto Ferrarese ●
Alberto Rodolfo Fiorini

 **Padova**
Fabrizio Dal Moro

EMILIA ROMAGNA

 **Bologna**
Enrico Ventura

 **Bologna dei Bentivoglio**
Margherita Calzoni

 **Cesena**
Franco Servadei

 **Rimini**
Andrea Di Francia ● Andrea Stella

TOSCANA

 **Elba**
Donatella Maffoni

 **Empoli**
Giovanna Biestro ● Lucia Ceccanti ●
Enrico Fiumalbi

 **Maremma-Presidi**
Sergio Panetti

 **Prato**
Gabriele Norcia ● Claudia Rossato

 **Valdelsa Fiorentina**
Silvano Calosi

UMBRIA

 **Gubbio**
Lorenzo Cannelli

PUGLIA

 **Bari**
Maddalena De Fronzo

SARDEGNA

 **Cagliari**
Patrizia Meloni

 **Nuoro**
Giuseppina Melis

ALBANIA

 **Tirana-Durazzo**
Gita Balteza ● Indrit Hamiti ●
Eva Hyna ● Alban Isteri ●
Vjollca Mucaj ● Jonadri Prodani

AUSTRIA

 **Vienna**
Eva Sanchez De La Cerdà

GERMANIA

 **Monaco di Baviera**
Giuseppe Gullo

REPUBBLICA DI SAN MARINO

 **Repubblica di San Marino**
Andrea Berardi ● Mevio Martelli

REPUBBLICA DOMINICANA

 **Santo Domingo**
Pietro Bellinghieri ● Lucia Stefanino

REPUBBLICA POPOLARE CINESE

 **Pechino**
Giovanni Ruta

STATI UNITI D'AMERICA

 **New York**
Sofia Falleroni

TAIWAN

 **Taiwan**
Sing-Ying Lee

TRASFERIMENTI

PIEMONTE

 **Torino**
Renzo Bianchi *(da Francoforte)*

 **Torino Lingotto**
Clara Lanza *(da Pinerolo)*

LIGURIA

 **Genova-Golfo Paradiso**
Danilo Dondero *(da Borgo Val di Taro)*

LOMBARDIA

 **Milano Navigli**
Carola Tagliabue *(da New York)*

VENETO

 **Verona**
Ermanno Murari
(da Legnago-Basso Veronese e Polesine Ovest)
Matteo Zanoni
(da Legnago-Basso Veronese e Polesine Ovest)

TOSCANA

 **Firenze Pitti**
Ida Bonfante *(da Valdarno Fiorentino)*

EMIRATI ARABI UNITI

 **Dubai**
Edoardo Chiamenti *(da Pechino)*

GERMANIA

 **Colonia**
Elgin Freifrau von Stein
(da Albenga e del Ponente Ligure)

VARIAZIONE INCARICHI

PIEMONTE

Pinerolo

Delegato: Ermelinda Bongiovanni

Vice Delegato: Marco Brighenti

Segretario-Tesoriere: Paola Martina

Consultori: Alberto Negro ●

Alessandra Riggio ● Doretta Vergnano Zaro

LOMBARDIA

Lariana

Consultori: Niki D'Angelo ● Vincenzo Zottola

EMILIA ROMAGNA

Cento-Città del Guercino

Consulente: Patrizia Mandini

TOSCANA

Lucca

Delegato: Giancarlo Nollodi

Vice Delegato: Raffaele Domenici

Segretario: Francesca Del Carlo

Tesoriere: Davide Poli

Consultori: Vittorio Armani ●

Alessandro Caturegli ● Daniela Clerici ●

Lodovica Maria Giorgi ● Fernando Pardi

ABRUZZO

Chieti

Segretario: Antonello Antonelli

Consulente: Maurizio Adezio

PUGLIA

Taranto

Delegato onorario: Francesco Pastore

BASILICATA

Vulture

Delegato: Marinella Dardes

Vice Delegato: Alfredo Perillo

Segretario: Donatello Giovanni Papa

Tesoriere: Attilio Vona

Consultori: Nicola Disanluciano ●

Luigi Fusco

AUSTRALIA

Sydney

Legato: Giuseppe Musmeci Catania

STATI UNITI D'AMERICA

Miami

Vice Delegato: Paolo Mangia

Consulente: Massimiliano Ferrarati

NON SONO PIÙ TRA NOI

LOMBARDIA

Pavia

Gastone Mattioli

EMILIA ROMAGNA

Bologna-San Luca

Alberto Stancari

MARCHE

Ascoli Piceno

Corrado Piccinetti

ABRUZZO

Avezzano e della Marsica

Geremia Saturnini

CAMPANIA

Penisola Sorrentina

Alfredo Campanile

SARDEGNA

Oristano

Paola Meconcelli

AUSTRIA

Vienna

Leonardo Campanelli

Aggiornamenti a cura di
Carmen Soga, Ilenia Callegaro, Marina Palena

DONATORI DELLA BIBLIOTECA NAZIONALE "GIUSEPPE DELL'OSSO"

Bruno Balti, Delegato di Lodi

"Storia della cucina lodigiana. Curiosità, leggende e ricette della tradizione"

di Angelo Stroppa

(Calendasco: Le Piccole Pagine, 2025)

Mario Baraldi, Delegato di Modena

"E se le rime sono sul cibo? Il cibo è poesia" di Mario Celso Baraldi

(Modena: Edizioni Gruppo Sigem, 2025)

Raffaele Cavalli, Vice Delegato di Vicenza

"Giuseppe Maffioli uomo di spettacolo"

a cura di Giuseppe Barbanti e Alessandro Cuk

(Dueville: Ronzani Editore, 2025)

"Giuseppe Maffioli. Opere, ricette e viaggi di un gastronomo eclettico"

di Caterina Vianello

(Dueville: Ronzani Editore, 2025)



FOCUS

see page 3

THE NEED FOR SERENITY IN KITCHENS

*The fall of “the world’s best chef”
reveals episodes of violence
against colleagues.*

In an important Italian daily’s letter column, a lady writes: “The resignation from his restaurant of the world’s best chef, accused of violence of every type against his colleagues, is astounding. How can a culinary artist transform a kitchen into a labour camp rather than a place of joy? Hurrah for the beloved old trattorie where we spend reasonably (not 1,500 euros) and know that the kitchen workers aren’t insulted if a plate contains 7 peas and not the 8 prescribed by the refined recipe.”

Besides the fact that in *trattorie*, even family-run ones, kitchens are not always idyllic and curses may fly, it is **well-known that the kitchens of major, award-winning restaurants host practically ‘military’ brigades** worthy of that French-derived word. **The climate fits the term.** Many people, many cooks, many interns and one big chief, indeed a “*chef*”, who not infrequently flies off the handle. But people endure anything to adorn their CVs with an internship from some hallowed three-starred establishment.

*An example of kitchen mistreatment
is that of René Redzepi*

Our Focus from the now remote January of 2023 observed: “This is the type of news that leaves (even self-appointed) gastronomists reeling worldwide. **René Redzepi’s** Noma in Copenhagen, the world’s undisputedly best restaurant according to the prestigious review ‘The World’s 50 Best Restaurants’, will close at the end of next year. The acclaimed chef tersely blamed prohibitive costs, a need to rethink the industry, and **the necessity for a total reorganisation of the workplace and staff.** A restaurant with hundreds of applicants for unpaid internships can’t sustain its expenses: something is off here. With its three Michelin stars, and celebrated for such modern, vivacious ‘new Nordic’ dishes as ‘grilled reindeer heart on a bed of fresh pine and saffron ice cream in a beeswax bowl’, it nevertheless can’t keep going.” We’ve now understood why, or at least one of the reasons causing the situation to be ‘rethought’.

by **Paolo Petroni**

President of the *Accademia*



René Redzepi

A recent *New York Times* article reports abuse accusations from 35 former Noma employees in grisly detail: Redzepi “punched employees in the face, jabbed them with kitchen implements and slammed them against walls. They described lasting trauma from layers of psychological abuse, including intimidation, body shaming

and public ridicule. He also threatened to use his influence to imperil his employees and their families”.

Meanwhile, Redzepi and the staff at Noma had opened a temporary pop-up in Los Angeles, but after the news reported by the press, he lost his main sponsors, including Cadillac and American Express, whose Platinum customers had been booked for six evenings. Another important company had bought about 100 thousand dollars’ worth of tickets at 1,500 dollars per person, which sold out in the first 60 seconds. In the end, René Redzepi relinquished the restaurant’s management, saying in an Instagram post that he assumed responsibility for his actions and that “an apology is not enough”, and also publishing a video apologising to his staff.

*Even without abuse, the work pace
in acclaimed kitchens is gruelling*

Even without abuse, the work pace in acclaimed kitchens is gruelling and not everyone copes. It’s a world apart in culinary history, recalling the courts of kings and emperors in days gone by, and the castles and opulent abodes of sovereigns and presidents.

We rightly cherish the places whose **aim is not to amaze but to create good, honest food** representing our identity: the very same, after all, that UNESCO has recognised.



THE ELEGANCE OF VALENTINO'S TABLE

See page 4

Valentino Garavani's life was a hymn to beauty. His elegance was all-encompassing: clothes, furnishings, accessories. No excesses at the table: light Italian cuisine, moderate portions, impeccable aesthetics. His book *At the Emperor's Table* describes his rituals of hospitality, amongst antique china and harmonies of colours. Taste? Equilibrium; never ostentation.

THE POVERTY THAT NOURISHES US

See page 6

2026 marks 800 years since the death of Saint Francis of Assisi. The sources describe his meals marked by sobriety, alms and gratitude: for the Saint, food meant giving, not possessing. In convents, bread, legumes and silence taught fraternity and hospitality for the poor: a timely message in today's era of waste and individualism.

GRAZIA DELEDDA: CULINARY PLEASURES IN LIFE AND WORK

See page 8

2026 marks the centenary of Grazia Deledda's receipt of the Nobel Prize for Literature. She was not only an excellent storyteller, but passionate about cooking, wryly narrating banquets and home life. Her books mention and describe many

Sardinian dishes for the first time, from *filindeu* to *malloreddus* to *zeppole* from Nuoro, leaving precious evidence of the island's culinary traditions.

SAVOURY SAVANTS: OF TASTE AND KNOWLEDGE

See page 10

Sapere and *sapere* ('knowledge' and 'taste'), 'savoury' and 'savant', derive from the Latin *sapere* ('know', 'taste') and the root 'sap': an ancient insight perceiving that knowing means, first and foremost, experiencing the world. In Graeco-Roman antiquity, food was a ritual and cultural language, able to unite individuals, communities and the divine. From myths to Proust and Rilke, taste becomes experience that generates memory, knowledge and cultural transmission, hence cuisine as shared heritage.

CUISINE FROM THE APENNINES TO THE CARPATHIANS

See page 11

Italian and Rumanian cuisines display surprising affinities: Roman roots, communal meals, bread and wine, aromatic herbs and creativity with simple ingredients. *Polenta* and *mămăligă*, cheeses like *pecorino* and *telemea*, soups and stuffed foods tell of livestock migrations and farming traditions. From the Apennines to the Carpathians, food becomes a bridge made of flavour, memory and conviviality: an invisible thread uniting territories and cultures.

HISTORIC SICILIAN CHEESES

See page 12

From the tales of Homer and Pliny the Elder to contemporary tables, Sicilian cheeses narrate millennia of history. *Pecorini*, *provole* and *maiorchini* tell of territories and rituals, with such peaks of excellence as *provola* from the Nebrodi Mountains and *pecorino siciliano*. Near Messina, cheese is associated with *focaccia*, a popular symbol inhabiting memories and legends, which trace its origin to the city's patron saint, the *Madonna della Lettera* (Our Lady of the Letter).

ST JOSEPH'S FEAST AND 'TROUSERS' FROM RICCIA

See page 15

In Molise, the feast of St Joseph is a ritual of solidarity and faith. In Riccia, *Tavole* ('tables') for the poor are set with thirteen courses including *cavezune* (trousers): fried pastries filled with chickpeas and honey, prepared according to a rigid ritual. This family tradition, soaked in legend and piety, is inherited in the female line through the generations as an identifying symbol of the community.

ALONG THE OCCITAN VALLEYS

See page 18

In the Occitan Valleys of Piedmont, on the French border, cuisine tells tales of resilience and community: from rye bread and wheat in soups, to such local tubers as *piatlina* and *ciarda*, to Caraglio garlic. Pork and *castelmagno* and *bruss* cheeses complete a unique gastronomic mosaic of traditions, mountain exchanges and ancient culinary rituals, where each dish embodies alpine families' memories and ingenuity.

FOOD IN SICILIAN PROVERBS AND SAYINGS

See page 20

Sicilian proverbs and sayings, like those of every region, are brief lessons transmitted through demotic experience. Often associated with food, they recommend moderation, generosity, prudence and comprehension of others. With simple images, they offer advice to navigate life, recalling that whosoever acts may err, and that the common sense wrought of experience remains a precious guide.

FILETTINO AND ITS OLATRI SOUP

See page 22

Filettino, the highest municipality in Latium, is a village in Ciociaria with ancient farming traditions. Here grow *olatri*, a wild spinach once gathered by women and considered a meat substitute. Rich in nutritional, purifying and emollient properties, it was cooked in a soup with eggs, bread and



pecorino cheese: a simple dish which still reveals its homeland's history, culture and memories.

BREAD FROM CHIASERNA

See page 24

In the northern Marche region, bread is made without salt. Between the 15th and 16th centuries, the Papal States' heavy taxes on salt induced a silent rebellion in rural communities: leaving bread unsalted. Necessity thus became the mother of tradition. Emblematic of this is bread from Chiaserna: compact loaves made with selected flours, water from Mount Catria, long leavening and wood oven baking.

SICILIAN STREET FOOD

See page 26

Italian street food varies by region; Sicilian versions are among the most world-famous. From Palermo to other cities, simple ingredients and intense flavours prevail: bread and *panelle* flatbreads of Arab origin, mediaeval spleen sandwiches, *arancine*, *sfincione* and offal dishes. Alongside food, the kiosks of Catania carry on a brisk trade in iconic drinks composed of seltzer water, lemon and fruit syrups.

LIKE FISH IN A BARREL

See page 28

From the Middle Ages until the twentieth century, thanks to frugality and religious precepts, barrel-preserved herring was a widespread European food for centuries, including in Venetian popular cuisine. Hence in Italian *fare il pesce in barile* ('be a

fish in a barrel') means immobility, feigning ignorance, fence-sitting, inaction.

THE PARADOX OF FETTUCCINE ALFREDO

See page 30

Created in Rome in 1908 by Alfredo Di Lelio, an innkeeper in Trastevere, fettuccine Alfredo, simply adorned with butter and parmesan, are among the best-loved foods in the USA, where, since 2016, a National Fettuccine Alfredo Day (7 February) has been celebrated. Their international success began in the 1920s thanks to the actors Douglas Fairbanks and Mary Pickford. Paradoxically, while symbolising Italian cuisine abroad, they are seldom found in Italy.

A CALABRIAN INVENTED THE SIGNATURE SANDWICH OF URUGUAY

See page 33

Chivito, a signature food of Uruguay, has Italian origins. It was created in 1946, in Punta del Este, by Antonio Carbonaro, Calabrian owner of the bar El Mejillón. To satisfy a tourist wanting goat meat, he improvised a sandwich with beef fillet and *prosciutto* on toasted bread, cheekily calling it *chivito* ('little goat'): an immediate hit.

SILICONE IN THE KITCHEN

See page 35

From our grandmothers' earthenware pots to modern plastic and silicone equipment: cuisine changes, but not without risks. Food-grade silicone, durable and widespread, is safe if used correctly; however, at high

temperatures and with fats, it can release undesirable substances. Better to select certified, high-quality products. For baking, steel is preferable, while glass is recommended for microwaving.

AMARI LIQUEURS

See page 36

Devised in monasteries, for curative purposes, using the technique of infusing herbs and roots in alcohol, *amari* (literally 'bitters') were later transformed into decadent infusions to whet lazy appetites or mitigate the consequences of overindulgence. From bar counters they have now migrated into kitchens, where chefs use them to turn simple dishes into gastronomic experiences, such as "seared cuttlefish with *Amaro Tenace* and *vignarola*" (spring vegetable stew) from a restaurant in Rome.

LEGUMES: EXCELLENT NUTRITION; SLIGHT INCONVENIENCE

See page 38

Rich in protein, fibre and minerals, legumes, the 'meat of the poor', are reclaiming a central role amid awareness of health and sustainability. They improve soil, reduce nitrate use and, alongside grains, offer complete proteins. Glycaemically low, they favour satiety and microbiota. Soaking the previous day and adequate cooking reduce the oligosaccharides responsible for undesirable side effects.

*Translator: Antonia Fraser Fujinaga
Summarized: Federica Guerciotti*