

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. 394, LUGLIO 2026 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MPAT/C/RM/

LUGLIO 2026 / N. 394

DIRETTORE RESPONSABILE
PAOLO PETRONI

COORDINAMENTO REDAZIONALE
SILVIA DE LORENZO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
SIMONA MONGIÙ

IN QUESTO NUMERO SCRITTI E RICETTE DI
GIUSEPPE BENELLI, FLORO BISELLO,
IRENE BOERO, ATTILIO BORDA BOSSANA,
SANDRO BORRUTO, GIANCARLO BURRI,
GIORGIA CHINAGLIA, GIOVANNI COLONNA,
MARIA TERESA CUTRONE, GIUSEPPE DELPRETE,
FLAVIO DUSIO, ANNALISA FIORE,
GABRIELE GASPARRO, LAURA MELARA-DÜRBECK,
GUIDO NICOLOSI, AGATINA PATERNO,
MORELLO PECCHIOLO, MAURIZIO PEDI,
PAOLO PETRONI, GABRIELLA PRAVATO,
GIORGIO MARIA ROSICA, GIANCARLO SARAN.

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.

Focus del Presidente

3 La cucina italiana
sta soffrendo
(Paolo Petroni)



Attualità • Costume • Società

4 Cibo, cultura e società
(Maurizio Pedi, Guido Nicolosi)



Tradizioni • Storia

6 Gastronomia nel Mezzogiorno
medievale
(Giuseppe Delprete)



In copertina: Elaborazione grafica di un particolare dell'opera "Tè del pomeriggio sulla terrazza a Sainte-Maxime" (1914) di Henri Lebasque, Collezione privata



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 Caffè e musica,
un antico sodalizio
(*Maria Teresa Cutrone*)

10 La nascita
della cucina moderna
(*Laura Melara-Dürbeck*)

Territorio • Turismo • Folklore

12 La cucina fiorentina
di Oriana Fallaci
(*Giuseppe Benelli*)



14 I sapori della mano e della terra
(*Floro Bisello*)

16 Pranzo di nozze in Sicilia
(*Agatina Paternò*)

18 La cucina arbëreshë
(*Giancarlo Saran*)

20 Il Fiore Sardo Dop
(*Irene Boero*)

Cucina • Prodotti • Tecnologia alimentare

23 Un frutto per tutte le stagioni:
il melone
(*Flavio Dusio*)

24 Il fricandò
(*Giancarlo Burri*)

26 I mostaccioli
di San Francesco
(*Morello Pecchioli*)

28 L'acquasale
e il paesaggio del gusto
(*Giovanni Colonna*)

30 Fondi di cucina e cucina espressa
(*Sandro Borruto*)

Ristorazione e cuochi

31 Menu cartaceo e QR code
(*Attilio Borda Bossana*)



Salute • Sicurezza • Legislazione

33 Il pane nel surgelatore
(*Gabriele Gasparro*)

34 L'equazione del riposo
(*Giorgia Chinaglia,
Annalisa Fiore*)

36 Longevità:
oltre la Dieta Mediterranea
(*Giorgio Maria Rosica*)

38 Farmacia veneta
a cielo aperto
(*Gabriella Pravato*)

In libreria

40 Recensioni a cura
di Aldo E. Tàmmaro

Le rubriche

41 Eventi e Convegni delle Delegazioni

43 Accademici in primo piano

44 Calendario Accademico

54 Attività e riunioni conviviali

68 Carnet degli Accademici

70 International Summary





La cucina italiana sta soffrendo

*Accanto all'euforia
per il riconoscimento UNESCO,
il lento decadimento nei ristoranti.*

“Dum Romae consulitur, Saguntum expugnatur”, cioè “Mentre a Roma si discute, Sagunto è espugnata”. Mi viene in mente questa celebre considerazione attribuita a **Tito Livio**, pensando a tutto ciò che sta accadendo alla cucina italiana. Dopo il grande risultato ottenuto con il riconoscimento della nostra cucina come Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO, ci siamo inorgoglit e siamo stati tutti sopraffatti dalla soddisfazione per il risultato raggiunto. Non solo noi Accademici, che abbiamo non poco contribuito a questo risultato, ma anche e soprattutto i cuochi stellati e i nostri politici, che hanno sfoderato bandiere, festeggiamenti, loghi, serate televisive, concesso premi e riconoscimenti. Tutto giusto, tutto molto bene, ne siamo felici.

*La nostra cucina viene sconfitta
dalla realtà della nostra ristorazione*

Tuttavia, mentre tutto ciò accade, la nostra immaginaria Sagunto, cioè la nostra cucina, viene sconfitta. Non sconfitta dall'UNESCO che ci ha dato fiducia, ma dalla realtà della nostra ristorazione. Dopo il terribile periodo della pandemia, con il settore entrato in crisi, la rinascita è stata tumultuosa. Nuovi ristoranti, uniti alla voglia dei consumatori di tornare agli antichi fasti, hanno creato delle bolle artificiali di una ristorazione improvvisata, spinta solo dalle mode e dai *social media*. Con un servizio, il più delle volte, al limite dell'accettabile, sopportato solo per non offendere o deprimer lo sventurato

di Paolo Petroni
Presidente dell'Accademia

e sfruttato dipendente, ci troviamo di fronte a una disperata **manca nza di professionalità in cucina**. Si ritiene che basti mettere in carta qualche piatto tipico della tradizione, qualche misera innovazione, qualche misterioso ingrediente orientale o sudamericano, per fare una buona cucina. In realtà, mancano **le semplici basi delle cotture** che dovrebbero essere insegnate negli istituti alberghieri, o forse vengono insegnate, ma poi gli allievi non finiscono nelle cucine dei ristoranti, come abbiamo più volte sottolineato.

*Spesso prevale l'ignoranza delle
più elementari tecniche di cottura*

Non sanno come scegliere e cuocere un riso, non sanno come si condisce la pasta, o come preparare i contorni, a parte insalate miste e patatine fritte e, soprattutto, **ignorano le tecniche della frittura**. La frittura è un'arte. Ci vuole l'olio giusto, la giusta temperatura e soprattutto la giusta “barriera”, farina, pastella, nulla. Sono scomparsi i veri grandi fritti misti alla piemontese, alla bolognese, alla toscana, il “*frijenno e magnanno*” napoletano. Impastellano pesantemente tutto e via! Anche la cotoletta alla milanese soffre. **Il decadimento è lento e costante, accompagnato da un vorticoso aumento dei prezzi**. La cucina italiana, nella pratica quotidiana dei locali modaioli, sempre affollati su più turni, **in realtà sta soffrendo**. Che il successo non ci dia alla testa.

Amici Accademici, non ci accodiamo agli uffici stampa dei ristoranti in voga, giudichiamo con la saggezza di sempre, solo così aiutiamo veramente la cucina italiana a mantenere l'ambito riconoscimento ricevuto.





Cibo, cultura e società

di **Maurizio Pedi**, *Delegato di Caltagirone*
e **Guido Nicolosi**, *Docente di Sociologia, Università di Catania*

*Ciò che mangiamo,
ma forse, ancor più,
il modo in cui lo
facciamo, può definire
la nostra identità.*

“Dans ce qu'il consomme, l'homme se révèle, mais aussi dans la façon dont il consomme” (L'uomo si rivela in ciò che consuma, ma anche nel modo in cui consuma). Così **Catherine Perlès** apriva, nel 1976, il suo saggio su *L'acte alimentaire dans l'histoire de l'homme*; ed è vero: ciò che mangiamo, ma forse ancor più il modo in cui lo facciamo, può

spiegare ciò che siamo: l'identità di un singolo, così come quella di un gruppo, è fortemente legata alle caratteristiche alimentari che lo definiscono.

*Gli alimenti sono elementi
naturali elaborati culturalmente*

Contrariamente al senso comune, infatti, **la nutrizione non è un mero fatto biologico**. Gli alimenti sono elementi naturali elaborati culturalmente e consumati nel quadro di pratiche sociali codificate. Anche dal punto di vista della nostra evoluzione antropologica, l'affermazione della pratica di cucinare cibo con il fuoco (*azione culinaria*) ha segnato la rottura filogenetica tra l'uomo e l'animale.

La nutrizione, dunque, è sempre stata un'azione sociale, fondata sulla divisione del lavoro, sullo scambio e sulla reciprocità.

Una pratica in cui il cibo ha sempre assunto una funzione privilegiata di *medium* di comunicazione. Per tale ragione, esso ha rappresentato un valore simbolico fondamentale per gli uomini e il suo principale pilastro è stato il corpo. Come affermato dal filosofo tedesco **L. Feuerbach**, noi siamo ciò che mangiamo, poiché la costituzione fisica, psicologica e spirituale di un individuo dipendono direttamente dall'alimentazione. **La nostra identità**, dunque, sia dal punto di vista materiale, sia da quello immateriale, è legata al cibo. Un esempio straordinario lo fornisce l'antropofagia, nelle sue due possibili declinazioni: endo-cannibalismo (cibarsi dei resti dei membri appartenenti alla nostra famiglia o clan) ed eso-cannibalismo (cibarsi dei propri nemici per celebrare una vittoria). In entrambi i casi, la pratica rituale ha lo scopo di permettere l'assimilazione simbolica delle virtù ritenute eccezionali (o temibili) dei nostri avi o dei nostri avversari.

*L'assimilazione simbolica
delle virtù dei nostri avi*

In una terra ricca di tradizioni e cultura alimentari come la **Sicilia**, ritroviamo alcune di queste tracce nel culto della **festa dei morti**. Qui il cannibalismo è solo simbolico e prende la forma dei cibi che simulano le parti del corpo umano, mangiati per “interiorizzare” il defunto e **per mantenere vivo il legame spirituale e identitario con esso**. Così abbiamo le “**ossa di morto**”, i biscotti duri a forma di tibia o teschio; oppure i **pupi di zucchero** (*puppacena*) della città di Palermo, che i bambini mangiano come dono ricevuto dai parenti defunti; oppure, nella città di Cata-



Ossa di morto



Minnuzze di Sant'Agata

nia, il culto cristiano di Sant'Agata, patrona della città etnea, che "prende corpo" con i dolci antropomorfi, come, per esempio, le cosiddette **minnuzze di Sant'Agata** (anche *minni 'i virgini*), dolci a forma di seno (cassatelle di ricoperte di glassa bianca con una ciliegina candita sopra).

Tracce rilevanti di questo rapporto le ritroviamo anche nell'immaginario legato alla sessualità. Il legame tra cibo e sesso è intessuto di simbolismo fin dall'antichità. Tale connessione non riguarda solo il nutrimento, ma **l'uso di alimenti come metafore del desiderio**, del corpo e dell'atto sessuale. La stessa mitologia biblica e l'iconografia pittorica ne sono costellate. **Questo immaginario è stato alimentato nel linguaggio, nelle arti visive, fino alla moderna pubblicità** con il suo potere semiotizzante.

I significati veicolati dal cibo non sono universali

Naturalmente, i significati veicolati dal cibo non sono universali, ma si caratterizzano per la loro ambivalenza e anche contraddittorietà. Possiamo parlare del cibo come di **un oggetto straordinariamente politemico, che necessita sempre di una**

significazione contestuale. Tuttavia, non comprenderemo mai la diffusione delle paure alimentari e le resistenze all'innovazione tecnologica nel campo alimentare (OGM, *Franken-food*) senza una seria riflessione sulla rilevanza simbolica del cibo. Il motivo è semplice: se noi siamo ciò che mangiamo, quando non sappiamo cosa mangiamo, non sappiamo neanche chi o cosa siamo.

L'atto di cibarsi è fondato sul "principio dell'incorporazione", ossia il superamento della frontiera tra interno ed esterno. Per un animale onnivoro come l'uomo, ciò produce un sentimento "paradossale", come spiegato dal sociologo francese **C. Fischler** e dal giornalista americano **M. Pollan**. Siamo sempre esposti a due opzioni contrapposte: la neofilia (**il piacere e la necessità della varietà**) e la neofobia (**la forza rassicurante dei sapori conosciuti**). Da una parte l'individuo è attratto dal nuovo, dalla varietà e dal cambiamento. Dall'altra li teme e si rifugia nel conservatorismo, che può proteggerlo dal rischio di assumere alimenti potenzialmente letali. Tale contraddizione di base ci **aiuta a leggere molte narrazioni che vogliono rassicurare i consumatori sulla naturalezza e purezza dei cibi prodotti dall'industria alimentare** e sulla cui preparazione abbiamo gradualmente perso il controllo (in

particolare le donne-madri). Pensiamo alle tante pubblicità che garantiscono di poter offrire prodotti di "un mondo buono" o "come natura crea".

La realtà è, tuttavia, molto diversa. A causa delle lunghe catene produttive e distributive applicate dal "sistema alimentare", **il cibo, nella società contemporanea, è esposto a processi di sradicamento**. Questa è la principale sfida culturale e sociale che oggi deve affrontare "l'uomo che mangia". Il cibo è diventato un'entità sempre più "astratta" (dal suo contesto eco-bio-culturale) e "opaca". In tale quadro, si è affermata anche un'altra trasformazione sociale di grande rilievo per l'alimentazione: l'individualizzazione del consumo.

L'atto alimentare ha perso la sua originaria potenza socializzante

La parola "compagno" deriva etimologicamente dal latino medievale *companion*, composto da *cum* (con) e *panis* (pane), indicando letteralmente chi condivide il pane con un altro, ma, col tempo, l'atto alimentare ha perso la sua originaria potenza socializzante. **Oggi, mangiare insieme è sovente un atto di comunicazione esteriore**, spesso di natura estetizzante: le foto sui *social*, gli chef che diventano star... L'ordine culinario tradizionale ha lasciato il posto a una proliferazione cacofonica di discorsi alimentari in cui è estremamente difficile orientarsi. Viviamo una problematica *gastro-anomia*, in cui il pluralismo interpretativo genera grande confusione (vegetarianismo, veganesimo, salutismo, scienza dell'alimentazione) e in cui **l'individuo è rimasto solo con le sue scelte**. **Anche preparare un banale pasto in famiglia è diventata un'estenuante procedura negoziale** in cui è difficile rendere conto di tutte le opzioni e i *desiderata*. Il menu è diventato il paradigma di un'epoca, in cui tutti vogliono essere liberi di scegliere secondo i propri gusti o disgusti (culturali, identitari, estetici, etici), ma nessuno è pronto a sacrificarsi per il piacere di condividere intimamente con gli altri commensali. Questa è la base sociale e culturale che fonda una società definita "ortoressica".



Gastronomia nel Mezzogiorno *medievale*

di Giuseppe Delprete

Accademico della Legazione per lo Stato della Città del Vaticano

La tavola meridionale resta una memoria vivente della storia del Mediterraneo.

sformandole in una cultura alimentare originale. Per comprenderla non bastano le corti; occorre osservare anche monasteri e campagne, perché **il cibo cambiava secondo la posizione sociale** e distingueva nettamente nobili, monaci e contadini.

Dall'incontro di due culture nacque una prima sintesi gastronomica meridionale

Se esiste un territorio in cui la tavola non è mai stata una *tabula rasa*, ma un palinsesto costruito da secoli di incontri, questo è il Mezzogiorno d'Italia. Tra Alto e Basso Medioevo, **il Sud non subì soltanto le dominazioni** di Bizantini, Longobardi, Arabi, Normanni, Svevi, Angioini e Aragonesi: **le assimilò, tra-**

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, il Meridione fu diviso tra Bizantini e Longobardi. **La cucina bizantina, diffusa lungo le coste, conservò l'eredità tardo-romana:** pesce, ortaggi, olio d'oliva e condimenti liquidi. Sopravvissero **tecniche di conservazione** sotto

sale e sott'aceto, favorite anche dai rigorosi calendari religiosi orientali.

Diversa era l'impronta longobarda, radicata nelle aree interne. Popolo di allevatori e guerrieri, **privilegiava il maiale allevato nei boschi, il lardo e lo strutto.** Le cotture tipiche erano **arrosti e bolliti** in calderone con legumi e radici. Dall'incontro tra cultura orticola costiera e tradizione silvana nacque una prima sintesi gastronomica meridionale. **La svolta decisiva arrivò nel IX secolo con gli Arabi.** La Sicilia islamica introdusse sistemi irrigui avanzati, come i *qanat*, e diffuse **culture destinate a cambiare il paesaggio agricolo:** canna da zucchero, riso, agrumi, zafferano, melanzane, spinaci e carciofi. Cambiò anche il gusto. **Dolce e salato iniziarono a convivere;** spezie come cannella, chiodi di garofano e noce moscata entrarono stabilmente nelle preparazioni. Carne, frutta secca, erbe aromatiche e aceto si combinarono in nuove armonie, da cui derivano tradizioni come lo scapece. Fondamentale fu, inoltre, la produzione su larga scala dell'*itriyya*, pasta secca essiccata al sole nella zona di Trabia: da alimento pratico per i viaggiatori divenne prodotto commerciale e, col tempo, simbolo identitario del Sud.

Con i Normanni, la corte di Palermo divenne un laboratorio multiculturale

Con i Normanni, **nell'XI secolo, le eredità precedenti non furono cancellate ma fuse.** La corte di Palermo divenne un laboratorio multiculturale nel quale con-





vivevano **tradizioni latine, greche e arabe**. I Normanni portarono il gusto per la caccia e per le carni del Nord Europa, mentre cuochi arabi e greci continuarono a elaborare tecniche e sapori locali. **Nacquero preparazioni complesse**, come **pasticci in crosta** ripieni di carne, frattaglie e frutta secca, e si consolidarono ricette in cui il pesce incontrava l'agrodolce islamico.

Sotto gli Svevi, e soprattutto con **Federico II**, la cucina assunse una **dimensione scientifica**. Alimentazione, medicina e teoria degli umori si intrecciarono. Grazie a figure come **Teodoro di Antiochia** e alla redazione del *Liber de coquina*, uno dei più antichi ricettari dell'Occidente cristiano, la **gastronomia** del Regno di Sicilia **fu codificata** e descritta in modo sistematico. **Lasagne, torte salate e preparazioni di legumi** testimoniano una **cucina colta** e internazionale, ma fondata sui prodotti dell'Italia meridionale.

Tali stratificazioni si riflettevano nelle **tre grandi mense della società**. **Quella dei nobili era il teatro del prestigio**. Selvaggina, carni pregiate e spezie costose distinguevano il ceto dominante. Molti prodotti della terra, soprattutto radici e bulbi, erano considerati alimenti inferiori. Le preparazioni, elaborate e scenografiche, servivano a esibire ricchezza e potere.

Il refettorio monastico rappresentava, invece, il luogo della mediazione culturale. Nelle abbazie benedettine e nei monasteri basiliani, l'alternanza tra giorni di grasso e di magro favorì **lo sviluppo della cucina del pesce, dell'orticoltura e dell'uso dei legumi**. I monaci perfezionarono **viticoltura e produzione ca-**

searia, conservarono conoscenze agronomiche e mediche e valorizzarono ingredienti poveri attraverso disciplina e studio.

La tavola contadina era infine segnata dalla necessità. L'alimentazione quotidiana si basava su cereali come orzo, miglio e spelta, consumati in pani scuri, polente e torte rustiche. Legumi e cavoli costituivano il nucleo delle zuppe. La carne compariva raramente e soprattutto in occasione della macellazione annuale del maiale, dal quale si ricavano insaccati, grassi e conserve destinati a durare per mesi.

Gli Angioini portarono a Napoli modelli francesi e una cucina più raffinata

Nel Basso Medioevo, gli Angioini portarono a Napoli modelli francesi che resero la cucina di corte più raffinata e cerimoniale. **Si diffusero** brodi chiarificati, gelatine, mostarde, *verjus* e **preparazioni spettacolari** pensate per impressionare ospiti e ambasciatori. **Gli Aragonesi completarono il processo** collegando il Regno di Napoli alla cultura gastronomica iberica, già influenzata dal mondo moresco. Si affermarono **nuove tecniche di arrosto, salse più elaborate** e una raffinata arte della confetteria. In tale contesto operò **Maestro Martino**, autore del *Libro de arte coquinaria*, che contribuì al **passaggio dalla cucina medievale a quella rinascimentale** valorizzando pasta, frittture e cotture lente.

La cucina del Mezzogiorno non nasce dunque da una sola tradizione. È il risultato dell'incontro tra dominazioni, religioni e classi sociali. Le spezie delle corti raggiunsero monasteri e città; la pasta araba divenne alimento popolare; le innovazioni agricole introdotte dagli emiri sostennero la dieta dei religiosi e delle campagne. Piatti come parmigiana, scapece, dolci di mandorle e preparazioni da cui discenderà il ragù raccontano **una storia fatta di continui scambi**.

Bizantini, Longobardi, Arabi, Normanni, Svevi, Angioini e Aragonesi non governarono soltanto il Sud: contribuirono a costruire, insieme a nobili, monaci e contadini, uno dei più straordinari laboratori gastronomici del Mediterraneo.

Tale patrimonio non va letto come una semplice successione di ricette, ma come una vera storia materiale della società.

Ogni dominazione lasciò ingredienti, tecniche e modelli culturali

Ogni dominazione lasciò ingredienti, tecniche e modelli culturali che continuarono a convivere ben oltre la fine del proprio potere politico. L'olio bizantino e il maiale longobardo, gli agrumi arabi e la cultura normanna della caccia, l'ordine classificatorio degli Svevi e il gusto cerimoniale delle corti angioine e aragonesi **contribuirono a formare un linguaggio gastronomico comune**. La forza del Mezzogiorno medievale fu, infatti, la capacità di integrare differenze profonde senza cancellarle, trasformandole in tradizione. Ancora oggi, molte preparazioni conservano tracce di quel lungo processo: **l'agrodolce, l'uso della frutta secca nelle pietanze salate, la centralità della pasta, la ricchezza dell'orto mediterraneo e la cultura delle conserve**. La tavola meridionale resta così una memoria vivente della storia del Mediterraneo. In tale prospettiva, il cibo diventa documento storico: racconta commerci, migrazioni, gerarchie sociali e adattamenti ambientali meglio di molte cronache, conservando, nel gusto, la memoria concreta dei secoli.



Caffè e musica, un antico sodalizio

di Maria Teresa Cutrone

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Gli spazi dedicati al consumo erano anche un luogo di spettacolo, così come in molte opere liriche si trovano momenti musicali d'insieme che si svolgono nei caffè.

La giornata del musicista inizia sicuramente con un buon caffè, al quale sono dedicate anche tante composizioni classiche e canzoni di musica leggera. **Beethoven, Schubert e la famiglia Strauss non disdegnavano di esibirsi nei caffè**, al di fuori dei sacri circuiti dei teatri e delle sale da concerto ufficiali.

La trasformazione del caffè in luogo di spettacolo avvenne nella seconda metà del XIX secolo, con la *Belle Époque*, in tutta Europa, principalmente a Parigi con i **Café Chantant**, e poi in Italia con i **Caffè Concerto**: non dimentichiamo, infatti, che non esiste caffè, inteso come luogo dove si gusta la bevanda omonima, che non offra buona musica.

La denominazione di "Caffè" allude a un fenomeno molto diffuso ai tempi dell'Illuminismo: i Caffè letterari erano i luoghi privilegiati del dibattito culturale e politico, luoghi dove **le coscienze si "risvegliavano" grazie alla piacevole**

bevanda, che diveniva così **il simbolo di un'epoca rivoluzionaria**. Ricordiamo anche l'omonima rivista letteraria e culturale illuminista italiana, *Il Caffè*, fondata a Milano da **Pietro Verri** insieme al fratello **Alessandro** e al filosofo **Cesare Beccaria**, pubblicata tra il 1764 e il 1766, giustappunto pensata in chiave metaforica. Ispirata ai caffè letterari, luoghi di ritrovo per discutere di politica e società, simboleggiava la transizione dalla tradizione alla riflessione moderna, **promuoveva idee di progresso**, riforme sociali, ragione e uguaglianza, con uno stile vivace e innovativo.

"Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito"

"Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito", sosteneva Giuseppe Verdi.

Proprio **i teatri e le sale da concerto** offrivano al grande pubblico degli appassionati **spazi di ritrovo e socializzazione**, da frequentare prima o dopo lo spettacolo. Tale felice connubio trova espressione a Milano, tra la fine del Settecento e l'inizio dell'Ottocento, negli **otto locali aperti nei pressi del Teatro alla Scala** (inaugurato nel 1778): tra questi il *Caffè Cova*, che ospitava spesso proprio Giuseppe Verdi, o il *Caffè degli artisti* diventato poi *Caffè dell'Orto*. Il *Caffè Cambiasi*, situato proprio accanto al Teatro alla Scala, chiamato perciò anche *Caffè del Teatro* e poi *Caffè della Scala*, ritrovo di cantanti, musicisti e spettatori, era il caffè dove fu inventata la famosa **barbajada, miscela di panna, caffè e cioccolata**. Il suo ideatore, allora umile garzone **Domenico Barbaja**, fondò poi il *Caffè delle Sirene* e fece fortuna divenendo impresario di musicisti, cantanti e spettacoli alla Scala e al San Carlo. Divenne

proprietario di una serie di caffè in voga all'epoca.

Il legame tra caffè e opera lirica non si limitava agli spazi dedicati al consumo della nera bevanda, ma **invadeva la scena delle opere**, con gustosi "concertati", ossia momenti musicali d'insieme. Basti pensare alla scena della *Bohème* di **Giacomo Puccini**, ambientata al *Café Momus* nel Quartiere Latino di Parigi, probabilmente la più famosa ambientazione in un caffè nella storia dell'opera. Rodolfo, Mimì e gli altri amici *bohémien* si incontrano nel vivace locale alla vigilia di Natale.

Anche la scena d'apertura del *Così fan tutte* di **Wolfgang Amadeus Mozart** è un classico esempio di ambientazione in un caffè. Ci troviamo in una "bottega di caffè" a Napoli: i due giovani ufficiali Ferrando e Guglielmo discutono animatamente con l'anziano filosofo Don Alfonso, vantando-



si della fedeltà delle loro innamorate, Fior-diligi e Dorabella, mentre Don Alfonso sostiene cinicamente che la fedeltà femminile non esista.

Tuttavia, **la storia della bevanda caffè e dei locali inizia molto prima.**

Le prime botteghe

Nel XVII secolo, scoppiò la moda del caffè, con una grande fioritura di botteghe del caffè in molte città di tutta Europa, tra cui Venezia, come ben sappiamo dall'omonima *pièce* teatrale di **Goldoni**.

Nel 1684, fu inaugurata la prima bottega del caffè a Vienna, appena liberata dall'assedio turco, grazie all'utilizzo dei sacchi di caffè abbandonati dall'esercito ottomano in fuga. *Zur Blaue Flasche* si chiamava, e vi si serviva caffè con latte e un po' di miele, insieme ai *Kipferl*, piccoli panini dolci a forma di mezzaluna, che esorcizzavano simbolicamente il nemico.

Il primo caffè parigino fu Le Procope, locale raffinato ed elegante, aperto nel 1686 dal siciliano **Procopio dei Coltelli**. Re Sole gli assegnò l'esclusiva per fornire a corte di "acque gelate", ossia granite. Ubicato davanti alla celebre *Comédie Française*, il teatro parigino inaugurato pochi anni prima, *Le Procope* divenne presto **uno dei centri della vita politica e culturale** della *Ville Lumière*, nonché ritrovo di famose menti illuministe e di svariati protagonisti della Rivoluzione francese.

A fine Seicento, Londra fu testimone dell'apertura di uno dei più significativi caffè d'Europa, il *Lloyd's Coffee House*, punto d'incontro di tutti coloro che si dedicavano al commercio in mare.

A Lipsia fu aperta la prima bottega del caffè nel 1685, che è anche l'anno di nascita di **J.S. Bach**. Il *Caffè Zimmermann* divenne il più famoso luogo di aggregazione della città, grazie alla visionaria intraprendenza del proprietario, che decise di ospitare le esibizioni settimanali del *Collegium Musicum*, attirandosi le invidie degli storici rivenditori di birra.

Il Caffè Florian, col suo charme insuperabile, uno dei primi in Europa e il primo in Italia, è sicuramente **il più originale e**



longevo tra questi primi locali europei, perché ha mantenuto le caratteristiche peculiari impresse dal suo creatore **Floriano Francesconi**. Fondato il 29 dicembre 1720, con il nome di *Alla Venezia Trionfante*, fu subito rinominato dai Veneziani, che dicevano semplicemente "*andémo da Florian*".

Tra i tanti lavori teatrali di Goldoni, un capolavoro assoluto è **La Bottega del Caffè**, vivace intermezzo del 1750 (purtroppo mai messo in musica, aggiungo io), in cui Goldoni si ispira proprio alla figura di Floriano Francesconi per delineare il positivo personaggio del caffettiere Ridolfo, schietto, generoso, saggio, sempre pronto ad aiutare tutti. Ridolfo incarna i valori positivi del buon borghese, è orgoglioso del suo lavoro e della sua reputazione di uomo onesto e generoso. Gli si contrappone Don Marzo, uomo maligno e pettegolo, che passa il suo tempo a seminare zizzania tra i mariti e le mogli e a indurre comportamenti immorali con la maldicenza.

Bach e "La Cantata del caffè"

Il Collegium Musicum di Lipsia, ensemble musicale composto prevalentemente da studenti universitari, fu fondato da **G.Ph. Telemann** nel 1703, e fu diretto da **Bach dal 1729 al 1741**. L'idea di Zimmermann, di offrire ai suoi clienti concerti di qualità, si sarebbe rivelata rivoluzionaria e vincente. Bach accettò con entusiasmo la direzione del complesso, da buon didatta e artigiano della musica. In tale contesto

nacquero i suoi concerti per clavicembalo e le sue "cantate profane".

Schweigt stille, plaudert nicht ("Fate silenzio, non chiacchierate") BWV 211, nota soprattutto con il titolo di **Kaffeekantate**, in italiano **La Cantata del caffè**, fu scritta tra il 1732 e il 1734 per essere eseguita al *Caffè Zimmermann* da parte del **Collegium Musicum Lipsiensis**. Il libretto è di **Christian Friedrich Henrici**, più conosciuto con lo pseudonimo di "Picander", autore anche della *Passione secondo Matteo* BWV 244. Composta tra il 1732 e il 1734, è una delle testimonianze più umoristiche, originali e interessanti della vocalità profana di Bach. Sebbene il compositore non si sia mai cimentato con il genere operistico, questa cantata può essere considerata come una sorta di opera dalle dimensioni molto ridotte, sia per la sua struttura, che prevede l'alternanza di recitativi, arie e un coro conclusivo, sia per il carattere teatrale che la contraddistingue.

È il racconto di **un padre brontolone (Shlendrian, basso) che rimprovera la figlia (Liesgen, soprano) a causa del suo terribile vizio di bere caffè**, ammonendola che se non smetterà di berlo, non le permetterà di sposarsi. La fanciulla ubbidisce all'ordine paterno e si sposa. Tuttavia, nel contratto di matrimonio, pone la clausola che, dopo essersi sposata, potrà bere tutto il caffè che vuole. Il coro finale, accompagnato dall'orchestra, commenta esprimendo la morale: "Il gatto non lascia il topo, le ragazze rimangono attaccate al caffè. La madre ama far uso di caffè, anche la nonna lo beveva. Chi dunque imprecherà contro le figlie?".



La nascita della cucina moderna

di Laura Melara-Dürbeck

Delegata di Francoforte

*La Frankfurter Küche:
quando il design
reinventò lo spazio
del cibo.*

Una delle rivoluzioni più profonde e durature del *design* europeo nacque in uno spazio domestico apparentemente ordinario: **la cucina**. Fu infatti a Francoforte sul Meno, nella seconda metà degli anni Venti, che prese forma la celebre *Frankfurter Küche*, la “Cucina di Francoforte”, oggi considerata **una delle esperienze fondative del design moderno e della progettazione razionale degli interni**.

Per comprenderne la portata innovativa, occorre tornare al contesto storico del primo dopoguerra. La Germania attraversava una fase di profonda instabilità economica e sociale: la carenza di alloggi, l'inflazione e le pesanti condizioni materiali segnavano la quotidianità delle grandi città. In tale scenario, **Francoforte divenne uno dei principali laboratori europei di sperimentazione urbana**. Sotto la guida del Sindaco socialdemocratico **Ludwig Landmann**, nel 1925 venne avviato un ambizioso programma urbanistico e sociale conosciuto come *Neues*

Frankfurt (“La nuova Francoforte”), con l'obiettivo di ripensare radicalmente l'abitare contemporaneo.

Il progetto fu affidato all'architetto **Ernst May**, che riunì attorno a sé un'*équipe* internazionale di progettisti, impegnati nella costruzione di **una nuova idea di città**, razionale, funzionale e socialmente accessibile, **all'interno della quale maturò la riorganizzazione dello spazio domestico**, concepito come un sistema integrato volto a migliorare concretamente l'esistenza delle classi lavoratrici.

*Ridefinire l'ambiente domestico
con metodo scientifico*

Fu così che May chiamò a Francoforte l'architetta austriaca **Margarete Schütte-Lihotzky**, tra le prime donne laureate in architettura in Europa e unica presenza femminile nel *team*, affidandole il compito di ridefinire l'ambiente domestico per





eccellenza. Schütte-Lihotzky affrontò la sfida con metodo scientifico: **intervistò cuoche e casalinghe, studiò i flussi dei movimenti, i tempi di lavoro e le sequenze operative, ispirandosi alle teorie del taylorismo** e all'organizzazione razionale delle fabbriche. Fondamentali furono anche le sue osservazioni sulle **cucine dei vagoni ristorante dei treni e delle navi**, dove lo spazio limitato esigeva la massima efficienza.

Da queste ricerche nacque la **Frankfurter Küche**, presentata ufficialmente nel 1926 alla mostra *Die neue Wohnung und ihr Innenausbau* ("La nuova abitazione e il suo arredamento interno"). Si trattava di un **ambiente compatto di appena sei metri quadrati** (1,96 x 3,04 metri), strutturato come un vero e proprio "laboratorio domestico". L'obiettivo centrale era **ridurre al minimo gli spostamenti e ottimizzare ogni singolo gesto** della preparazione dei cibi. L'innovazione non risiedeva tanto nella celebre conformazione "a L", quanto nella logica sistemica: **arredi, piani di lavoro e dispense erano coordinati secondo rigidi criteri ergonomici**. Il piano di lavoro era collocato sotto la finestra per sfruttare al meglio la luce naturale, mentre la dispensa era dotata di una presa d'aria comunicante direttamente con l'esterno per favorire la conservazione degli alimenti, in un'epoca in cui il frigorifero non era ancora un elettrodomestico comune. A rendere la cucina sorprendentemente avanzata per gli anni Venti era anche il resto della **dotazione tecnologica**, che prevedeva acqua corrente calda e fredda, un lavello a doppia vasca e un fornello elettrico o a gas con cappa e scaldavivande integrato. **Particolarmente ingegnosi erano gli**

elementi salvaspazio a scomparsa, come l'asse-gocciolatoio pieghevole, i ripiani mobili e le superfici estraibili. Modernissima era anche la dispensa per gli alimenti secchi (fra cui spicca quello per la pasta, "maccaroni"), organizzata con cassetti in alluminio etichettati, simili a un archivio da ufficio, progettati per facilitare il dosaggio degli ingredienti. I contenitori destinati alla farina erano invece realizzati in rovere, un legno notoriamente capace di respingere i parassiti alimentari. La cucina prevedeva, inoltre, postazioni dedicate alla cura della casa, come un'asse da stiro incorporata e ribaltabile e l'armadio delle scope accessibile da due lati. **Massima attenzione era riservata all'igiene**: linoleum, piastrelle e superfici laccate furono scelti per la loro **facilità di manutenzione**. Uno sgabello girevole, regolabile in altezza, permetteva infine di **lavorare da seduti**, anticipando una sensibilità ergonomica straordinaria. Persino lo studio cromatico dei moduli non aveva una funzione meramente estetica, ma psicologica: **i colori erano scelti per alleviare la fatica** e rendere più gradevole l'ambiente lavorativo.

Oggi la Cucina di Francoforte è esposta in diversi musei cittadini

Tra il 1926 e il 1930, **furono installate circa diecimila Frankfurter Küchen nei nuovi quartieri della città**, segnando il **primo esempio di standardizzazione dell'ambiente domestico** su vasta scala. Ancora oggi, in alcuni di quegli appartamenti, si possono trovare esemplari originali perfettamente conservati.

Oggi la Cucina di Francoforte è esposta in diversi musei cittadini, tra cui il **Museum Angewandte Kunst, istituzione di riferimento per le arti applicate**, che ne valorizza il significato storico e sociale. Al di fuori della Germania, è entrata stabilmente nel canone del *design* del Novecento: campioni originali e disegni progettuali sono custoditi presso il **Museum of Modern Art (MoMA) di New York** e il **Victoria and Albert Museum di Londra**.

Questo prestigioso retaggio culturale contribuisce a spiegare perché **Francoforte sia stata designata World Design Capital 2026**, un riconoscimento internazionale attribuito alle città che si distinguono per la **visione innovativa del design urbano e sociale**. Un titolo che affonda le sue radici in quella tradizione d'avanguardia che, già un secolo fa, aveva fatto della città dell'Assia uno dei fulcri della modernità europea.

A distanza di cent'anni, **questa piccola cucina continua a parlarcì**. Non soltanto perché ha anticipato la modularità contemporanea, ma perché **incarna un'utopia concreta**: l'idea di un *design* che non si limita a decorare lo spazio, ma lo organizza, lo semplifica e, in ultima analisi, migliora la qualità della vita quotidiana. Paradossalmente, Margarete Schütte-Lihotzky, considerata la madre della cucina moderna, non sapeva cucinare e, come lei stessa ammise in età matura, non si era mai occupata di faccende domestiche. Con la sua tipica ironia dichiarò: "Nella mia vita ho fatto molto più di questo. Se avessi saputo che tutti avrebbero parlato soltanto di quella, non avrei mai costruito quella dannata cucina!".



La cucina fiorentina

di Oriana Fallaci

di Giuseppe Benelli

Accademico della Lunigiana

A vent'anni dalla scomparsa, un ricordo di ciò che era la cucina per la scrittrice dal carattere indomito.

Ricorre quest'anno il ventennale della scomparsa di una delle firme più discusse del Novecento. **Oriana Fallaci** è ricordata soprattutto per il suo carattere indomito, le celebri interviste ai potenti della Terra e la forza delle sue opere narrative. Nata a Firenze nel 1929, nel quartiere di San Frediano, Oriana è cresciuta in una famiglia profondamente legata alle tradizioni toscane. L'amore per Firenze, nella quale ha fatto la staffetta

partigiana e della quale ha raccontato con orgoglio la storia, è quello per suo padre che le aveva insegnato a essere libera, determinata e ironica. Oriana era fiorentina fino al midollo anche a tavola: **legava il cibo alla memoria e all'identità** con la stessa forza con cui legava la sua prosa bella, scorrevole e fresca. Per lei **la tavola definisce chi sei e vede nel cibo toscano l'identità "feroce e verticale"**.

La cucina è evocata come espressione di una civiltà contadina

La cucina è evocata come espressione di una civiltà contadina **fatta di sobrietà, dignità e rispetto per le cose essenziali**. Difendere la cucina era per lei difen-

dere un modo di stare al mondo: seduti, con tempo, gusto e radici. "La Toscana non è soltanto una regione, è uno stato d'animo". Il pane toscano "sciocco" senza sale è l'essenza della Toscana: austero, non compiacente, fatto per accompagnare i salumi saporiti o per fare una vera bruschetta (la *fettunta*). "Mia nonna diceva: 'Bambina, il sale lo metteva il Granduca. E il Granduca il sale lo tassava. Un fiorino a staio. Così il popolo mangiava pane sciocco, e i nobili mangiavano pane salato. Noi abbiamo imparato a vivere senza sale. Abbiamo imparato che il gusto vero non è nella lingua. È nella fame. Quando hai fame, anche il pane sciocco sa di festa'". **Il pane sciocco non è povertà, è il simbolo di un popolo che ha imparato a farsi bastare poco.**

Il cibo che amava e citava spesso come "rito civile" è la bistecca alla fiorentina. La



voleva al sangue, alta due dita, solo sale e pepe. Niente limone, "altrimenti è un sacrilegio". In *Un uomo* (1979) descrive **Panagulis** che la assaggia per la prima volta a Firenze dopo anni di carcere e torture. "Lo portai all'osteria di via delle Terme. Gli misi davanti una bistecca alta quattro dita, ancora quasi cruda, che sanguinava sul tagliere. 'Mangia', gli dissi. 'Questa è Firenze. Questa è la mia città. Se la mangi, capisci chi sono'. Lui la guardò con sospetto. In carcere gli avevano dato solo pane ammuffito e brodaglie. Non sapeva più cosa fosse la carne vera. Poi affondò il coltello, ne tagliò un pezzo, lo portò alla bocca. Masticò piano. Gli vidi gli occhi cambiare. 'È buona', disse. 'Sa di ferro. Sa di sangue. Sa di vita'. 'Esatto', risposi. 'Sa di vita. Perché noi toscani non abbiamo paura del sangue. Né del nostro né di quello degli altri. E per questo siamo liberi'. Da quella sera, ogni volta che doveva prendere una decisione difficile, diceva: 'Andiamo a mangiare una bistecca...'"

La ribollita era memoria della Firenze che resiste

Cresciuta durante la guerra, per lei la ribollita era memoria della Firenze che resiste. **La ricetta è trascritta nelle note finali di *Un cappello pieno di ciliegie***, uscito postumo nel 2008, come gliel'aveva dettata sua nonna Tosca. "Non si chiama ribollita per caso. Se non la ribolli, è minestra di pane. E la minestra di pane è roba da malati. Cosa serve, per 6 persone che hanno fame vera: pane toscano sciocco di tre giorni, almeno mezzo chilo. Se è fresco, lascialo stare. Cavolo nero, due mazzi. Solo le foglie, i gambi li dai alle bestie. Fagioli cannellini secchi, 300 grammi. Quelli in scatola sono un insulto. Due cipolle rosse, tre carote, tre gambi di sedano, due patate. Pomodori pelati, una scatola. Olio nostro, di quello che pizzica in gola. Sale grosso. Pepe nero. Come si fa. La sera prima metti a bagno i fagioli. La mattina li fai bollire con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino. Tieni l'acqua. In un tegame di coccio fai soffriggere cipolla, carota, sedano tritati nell'olio. Tanto olio.



Quando imbiondiscono, butti i pomodori e il cavolo nero tagliato a strisce. Dopo dieci minuti aggiungi metà dei fagioli interi e l'altra metà passati. Allunghi con l'acqua dei fagioli. Sale, pepe. Fai andare un'ora piano. Poi prendi la zuppiera di coccio. Fai uno strato di fette di pane, uno di cavolo coi fagioli, altro pane, altro cavolo. Finché finisce. La lasci lì mezza giornata. La sera dopo la ribolli. Sul fuoco, piano, finché sotto fa la crosticina. Altro olio crudo sopra, a filo. Se qualcuno ti chiede il parmigiano, caccialo di casa. Se ti chiede il limone, diseredalo. **La ribollita si mangia in silenzio. Perché c'è dentro la fame dei tuoi morti**". La ribollita, che la nonna faceva di venerdì, diventa metafora della sua genealogia: pezzi poveri rimessi insieme che col tempo diventano più forti.

Il fascino dei mercati rionali della città

A New York si lamentava del mercato, della frutta senza sapore, del pane dolce, dell'olio che non esisteva. Si mangia in piedi, al banco, di fretta e **la velocità uccide il gusto. Manca il rito e quindi il piacere**. A tutto ciò Oriana **contrappone la cucina lenta, la tavola come luogo d'incontro** e il fascino dei mercati rionali. **Così descrive il mercato di Sant'Ambrogio**, nella Firenze della sua bisnonna Anastasia, nel 1848. **"Il mercato di Sant'Ambrogio era il ventre di Firenze**. Ci si andava all'alba, quando la nebbia era ancora bassa sull'Arno. Sulle panche c'erano i cavoli neri con le foglie dure come cuoio, le cipolle di Certaldo lunghe

e dolci, i fagioli zolfini gialli come l'oro, i pomodori che sapevano di sole anche d'inverno. **Il trippaio gridava 'Lampredotto caldo!'** e ti dava il panino con la salsa verde che ti colava sulle mani. **Il cacciaio tagliava il pecorino con un filo**, e se eri una bambina te ne dava uno spicchio di nascosto. **C'era l'odore del pesce d'Arno**, delle aringhe sotto sale, del baccalà messo a rinvenire nei mastelli. C'era l'odore del pane sciocco appena sfornato, che mescolato a quello della finocchiona ti stordiva".

Sempre in *Un cappello pieno di ciliegie* **racconta del vino Chianti** del bisnonno Giuseppe, che aveva due filari di Sangiovese sopra Greve, "su una costa di sassi". "Diceva: 'La vite deve soffrire, come i cristiani. Se sta comoda, fa vino annacquato'. A settembre si vendemmiava tutti, anche i bambini. Ci tagliavamo le mani, avevamo le unghie nere per una settimana. Poi l'uva finiva nel tino, e mio bisnonno ci entrava scalzo a pigiare. Si rimboccava i calzoni, si faceva il segno della croce e diceva: **'Questo è il sangue della terra. Guai a sprecarlo'**. Il vino restava nelle botti di castagno per due anni. Quando lo tiravi su, non era limpido. Era torbo, scuro, e pizzicava la gola. Non sapeva di frutta, sapeva di ferro e di cuoio. La nonna lo versava nei bicchieri e diceva: 'Questo non si beve per ubriacarsi. Si beve per ricordare. Ogni sorso ha dentro una stagione di sole, una grandinata, le mani di tuo nonno'. [...] Quando morì mio padre, bevemmo l'ultima bottiglia del bisnonno. Era del 1915. Aveva novant'anni. Era aceto, quasi. Ma lo bevemmo lo stesso, in silenzio. Perché non stavamo bevendo vino. Stavamo bevendo lui".



I saperi della mano e della terra

di **Floro Bisello**

Delegato di Pesaro-Urbino

*L'arte casearia
nella Provincia
di Pesaro e Urbino, tra
Valle del Metauro,
Montefeltro e l'area
del Catria e Nerone.*

La buona riuscita di un formaggio dipendeva, ieri come oggi, dalla qualità dell'ambiente pascolativo, dalla varietà delle razze adottate e so-

prattutto delle assidue cure manuali di cui il formaggio, ma anche gli animali, il latte e l'ambiente stesso potevano essere oggetto. Queste ultime sono state sacrificate da una tecnologia che impiega grandi quantità di energia e attrezzature costose che hanno ridotto l'uso delle operazioni artigianali. Bisogna sottolineare che ogni volta che **un prodotto alimentare salta agli onori della cronaca per la propria eccellenza**, scopriamo che molto spesso tale **qualità superiore** è stata **determinata dal recupero della tecnica manuale**. Capire come questa influiva sulla qualità del prodotto finito può essere utile per il produttore per ottimizzare la resa, migliorare il gusto e il contenuto nutrizionale dei formaggi.

*Nobilitare il formaggio
attraverso il recupero
di gestualità antiche*

Sopravvivono, nell'entroterra della provincia di Pesaro e Urbino, piccoli produttori artigianali che continuano a nobilitare il formaggio attraverso il recupero di gestualità antiche. In queste realtà, la produzione **sfida l'oblio di tecniche ormai rare**: da tempo, per esempio, non viene più praticata **la cova della cagliata**, se non da questi custodi della tradizione, che ancora favoriscono l'assemblamento delle particelle caseose sul fondo della caldaia, aiutandosi sapientemente con il palmo delle mani. Allo stesso modo, è quasi del tutto scomparso **l'uso di panni in fibre naturali**, raccomandati già nelle enciclopedie agrarie del XIX secolo, per deporvi i caci appena messi in forma, affinché ne assorbissero l'umidità; eppure, in alcuni nuclei della Valle del Metauro e del Montefeltro, questa nobile manualità resiste; invero, nell'area della comunità montana Catria e Nerone, a Cerreto, Vilano e Cantiano, i più anziani si ricordano di quando **aggiungevano** al caglio liquido, acquistato in farmacia, **le erbe aromatiche** come la maggiorana, il timo e la santoreggia, uso, questo, documentato anche nella zona di Fossombrone e di tutta la dorsale appenninica che abbraccia queste terre. Per comprendere appieno il valore di tali gesti, occorre **immergersi nella storia specifica dei comuni che compongono il mosaico del Montefeltro**. In Carpegna, borgo dominato dall'omonimo monte, la tradizione casearia si è intrecciata per secoli con la gestione dei pascoli d'alta quota. Qui, **la figura del pastore** non era solo quella di un custode, ma di un **fine conoscitore delle erbe spontanee** che



influenzavano la composizione lipidica del latte. La manualità iniziava già nella mungitura, che permetteva di mantenere il latte a una temperatura corporea ideale per l'innesto immediato del caglio naturale. **Il clima ventilato e l'altitudine hanno storicamente favorito la stagionatura all'aria aperta.** Gli antichi casari locali sapevano che l'uso di panni di canapa non era un vezzo, ma una necessità biologica: **la fibra naturale fungeva da filtro contro le impurità**, pur garantendo uno scambio di ossigeno che le moderne fuscelle in plastica bloccano totalmente. Scendendo verso la Valle del Metauro e toccando comuni come Urbania e Sant'Angelo in Vado, la storia tramanda **l'importanza della conservazione.** In queste zone, la manualità si esprimeva anche **nella fase di pulizia delle forme.** Lo strofinamento con i canovacci, spesso imbevuti di una miscela di acqua e sale o, talvolta, di olio di lino, serviva a prevenire l'eccessiva fessurazione della crosta e a proteggere il cuore della pasta dall'attacco di acari o muffe indesiderate. Era **un lavoro faticoso, quotidiano, che richiedeva una sensibilità tattile fuori dal comune:** la mano doveva sentire il "grado di maturazione" attraverso la resistenza della crosta alla pressione.

Il legame con la botanica era ancora molto stretto

Nel territorio di Fossombrone, il legame con la botanica era ancora più stretto. **L'aggiunta di erbe nel caglio**, pratica documentata non solo oralmente, ma anche in antichi ricettari domestici, **trasformava il formaggio in un presidio fitoterapico.** La maggiorana o la santoreggia non venivano scelte a caso: esse possiedono **proprietà antibatteriche** che, in un'epoca priva di frigoriferi, aiutavano a stabilizzare la microflora della cagliata. Questo sapere, che oggi definiremmo "biotecnologia empirica", era il segreto che permetteva alle famiglie di **conservare il formaggio per l'inverno**, garantendo una fonte proteica essenziale per la sopravvivenza.



Tale capacità di adattamento all'ambiente si ritrova, spostandosi verso le vette appenniniche, nel comune di Cantiano e nei suoi piccoli nuclei di Cerreto e Vilano. Quest'ultima, una frazione arroccata a circa 620 metri di quota sulle pendici nord-orientali del Monte Bono e storicamente legata all'allevamento, incarna perfettamente il **connubio tra morfologia del terreno e cultura casearia:** qui la posizione elevata e il rigore del clima montano hanno consolidato, nei secoli, un legame indissolubile con i pascoli d'alta quota e le tradizioni rurali dell'Appennino centrale. In tale contesto d'altura, la memoria storica non si limita alle erbe, ma si estende alla protezione della biodiversità animale, **riportando all'uso di razze rustiche che oggi sono oggetto di un faticoso ma prezioso recupero.** La pecora vissana o le bovine di razza marchigiana non producevano le quantità industriali delle razze moderne, ma il loro latte aveva una resa casearia superiore grazie a un equilibrio perfetto tra grassi e proteine.

Il progresso ha ridotto la fatica fisica, ma ha eliminato il "margine d'errore creativo" dell'artigiano

La tecnologia moderna, basata sulla standardizzazione, tende a livellare tali differenze, rendendo il latte una materia prima

anonima. Al contrario, la tecnica manuale della "cova" valorizzava proprio queste peculiarità: **il casaro, con la sensibilità del palmo, sentiva se la cagliata era "pronta"** non in base a un timer, ma in base alla sua elasticità. Il paradosso del progresso tecnologico nel settore lattiero-caseario risiede nel fatto che, se da un lato ha ridotto la fatica fisica e aumentato la sicurezza igienica, dall'altro ha eliminato il "margine d'errore creativo" dell'artigiano. **La sostituzione del calore umano con resistenze elettriche e del tocco delle dita con pale meccaniche** ha interrotto quel flusso di informazioni che andava dal prodotto all'uomo. Recuperare oggi tali pratiche e sostenere con fermezza i piccoli produttori artigianali che si fanno custodi di questo antico sapere significa restituire dignità al territorio del Montefeltro. **Queste piccole produzioni d'eccellenza possono competere sul mercato globale proprio grazie alla loro unicità artigianale** e al valore umano di chi ne preserva l'identità.

In conclusione, l'analisi delle tecniche del passato ci insegna che **l'eccellenza non è un concetto statico, ma un processo dinamico fatto di attenzione e cura.** Ogni formaggio che nasce dalle mani di una donna del Montefeltro o di un giovane casaro che ha scelto di restare in montagna porta con sé il profumo di millenni di storia e la promessa di un nutrimento che non è solo per il corpo, ma anche per l'anima di una comunità.



Pranzo di nozze in Sicilia

di Agatina Paternò

Accademica di Caltagirone

Una grande festa di famiglia, dove ospitalità e tradizione, cibo e convivialità rappresentano il cuore della celebrazione.

come il matrimonio in Sicilia, sino agli anni Cinquanta del Novecento, rivestiva, in tutti i ceti, un preminente valore sociale; non era infatti soltanto l'unione tra due persone innamorate, ma soprattutto **un accordo tra famiglie, una commistione di patrimoni, un patto d'onore**. L'amore veniva dopo, o almeno così si sperava. E tuttavia, quando le famiglie non approvavano, era frequente, soprattutto nel popolo, la fuga dei fidanzati, **la cosiddetta fuitina**, che metteva la famiglia davanti al fatto compiuto. **Non di rado si trattava di un espediente per evitare le spese di un matrimonio**. Fino alla prima metà del Novecento, le ragazze andavano sposate già a 14 o 15 anni, mentre gli uomini dopo i venti, una volta trovato lavoro o un pezzo di terra da coltivare, da qui il detto *"fimmina a diciotto e masculu a vintuotto"*.

Il fidanzamento era cadenzato da un rigido cerimoniale

Prima del matrimonio, la famiglia sorvegliava strettamente le figlie: uno sguardo, una letterina passata di nascosto, perfino parlare da sole con un uomo potevano comprometterne la reputazione. Il fidanzamento era cadenzato da un rigido cerimoniale: tutto incominciava con *a trasuta ro zitu*, **l'entrata del fidanzato**, si passava così da *ziti ammucciuni*, di nascosto, a fidanzati ufficiali. **Gli incontri** tra i promessi sposi avvenivano **di sabato in sabato**, sino al giorno del matrimonio, e sempre sotto l'occhio vigile di genitori e parenti che non lasciavano mai che i fidanzati entrassero in confidenza e avessero modo di conoscer-

Nel suo libro *Usi nunziali e mangiar di nozze in Sicilia*, il gastronomo ed etnologo **Giuseppe Coria** ricorda



si meglio. Tanto che si narra come, nel periodo tra le due guerre, al rientro dal lavoro, un giovane venne frettolosamente condotto a casa della ragazza che, a sua insaputa, gli avevano destinato. Nell'occasione ebbe modo di vederla solo a debita distanza e a luce di candela. Nel corso della settimana, la famiglia maturò la decisione che forse sarebbe stato più opportuno maritare prima l'altra figlia. Così, il sabato successivo, sostituirono la fidanzata con la sorella. Il fidanzato e la sua famiglia non si accorsero del cambiamento e seguirono senza intoppi le nozze. L'unione, pare, fu feconda e felice.

Altro aspetto importante era la dote. La famiglia della sposa preparava denaro, terreni, mobili e biancheria per la nuova coppia. Il corredo veniva cucito e ricamato a mano: lenzuola, tovaglie, camicie erano dimostrazione di prestigio e laboriosità. Interveneva uno stimatore, *u stimature*, che la famiglia del fidanzato mandava a casa della promessa sposa per valutare se i beni rispettavano l'accordo. Spesso era presente anche uno scrivano per redigere la lista dei singoli pezzi: la non corrispondenza a quanto promesso poteva essere motivo per rompere il fidanzamento.

Nel giorno delle nozze era coinvolta l'intera comunità

Nel giorno delle nozze era coinvolta l'intera comunità. Il corteo nuziale attraversava il paese accompagnato dal suono di campane, musicanti, parenti e vicini. Dopo la cerimonia in chiesa, per le famiglie agiate e anche per quelle benestanti contadine, **il banchetto rivestiva un'importanza fondamentale.** La preparazione era stata lunga, **accumulando per mesi cibo e vino** che dovevano essere abbondanti per lasciare soddisfatto il gran numero di commensali. **Tutto il vicinato aveva partecipato ai preparativi**, specie per la macellazione degli animali, e le donne avevano cucinato insieme per giorni. Nelle campagne, il banchetto si svolgeva nelle corti o nelle case di famiglia. **Sulle lunghe tavolate si portavano olive, salumi e vino della vigna, accompagnati**



da pane e focacce. I primi piatti erano in genere paste al forno, per soddisfare sia la gola sia l'appetito: *cannidduni* (cannelloni), pasta *'ncasciata* (pasta cotta in casseruole), *pastizzu di cavateddi cavati* (pasticcio di pasta cavata a mano). **Particolarmente elaborati erano i timballi di maccheroni:** disposti in due o tre strati, su ognuno dei quali si distribuiva la polpa di maiale e di vitello, sfilacciata per la lunga cottura nel ragù, soffritta con cipolle e **con l'aggiunta di strattu (estratto) di pomodoro diluito nel vino;** si aggiungevano anche zucchine fritte, uova sode, fettine di caciocavallo fresco o tuma, pecorino grattugiato. Il pranzo nuziale si caratterizzava per l'**abbondanza di carni:** capretto, agnello, galline e maiale, secondo la stagione. **Un secondo classico era la gallina, a yaddina china (gallina ripiena):** la gallina, eviscerata e disossata, era farcita con le rigaglie (fegatini, cresta, budello e *giseri*), con l'aggiunta di manzo tritato o salsiccia e riso già cotti, caciocavallo e uova. Si aromatizzava con cipolla, prezzemolo, aglio e basilico. Dopo aver preparato il ripieno, con una consistenza né troppo morbida né troppo secca, regolandosi con l'aggiunta di pangrattato, si riempiva il ventre della gallina e si chiudeva cucendo con il filo. Veniva quindi fatta rosolare in un tegame da forno, aggiungendo il vino e, una volta evaporato, il brodo sino a completa cottura. **I dolci si limitavano alla frutta secca, biscotti di mandorle, pignolata e cubbaita.**

Se la famiglia non aveva grandi possibilità, dopo la cerimonia in chiesa parenti e amici andavano a casa a salutare gli sposi, fatti accomodare nella stanza più grande, liberata dai mobili, e veniva loro offerto un bicchierino di rosolio mentre si faceva gi-

rare **una ciotola di calia arrustuta** che la sposa, con un cucchiaino, distribuita a ogni ospite, pronto a riceverla mettendo le mani a coppa. L'allegria non mancava comunque: bastava una fisarmonica e la serata si trasformava in una festa da ballo in casa.

Di diverso tenore i pranzi delle famiglie aristocratiche e alto-borghesi

Di diverso tenore i pranzi di nozze delle famiglie dell'aristocrazia e dell'alta borghesia che **si svolgevano nei palazzi o nelle loro ville di campagna.** Su tavole sfavillanti di cristalli, argenteria e porcellane preziose, venivano serviti sontuosi timballi di pasta, riccamente farciti, **pasticci di carne, pesce spada, tonno e crostacei,** selvaggina, elaborati piatti **realizzati dai cuochi di casa, i monsù,** su ricette di origine spagnola, francese e araba. **I dolci erano raffinati e scenografici:** monumentali cassate, frutta martorana, cannoli di ricotta, torroni e confetti, gelati...

Degli antichi usi nuziali riportati da Coria **molto è cambiato:** i fidanzati oggi si scelgono liberamente, la sposa non è obbligata a portare dote e corredo. **Restano tuttavia l'aspetto ludico** - in alcuni paesi si usa ancora la serenata sotto il balcone della sposa alla vigilia delle nozze -, la sontuosità del banchetto, l'abbondanza di dolci tipici, la partecipazione in gran numero di parenti e amici, le bomboniere con confetti, la musica. Ancora oggi, il matrimonio in Sicilia è una grande festa di famiglia, dove ospitalità e tradizione, cibo e convivialità rappresentano il cuore della celebrazione.



La cucina arbëreshë

di Giancarlo Saran

Accademico di Treviso

Un mix di storie e tradizioni, da oltre cinque secoli con salde radici nel Bel Paese.

Il recente riconoscimento dell'UNESCO alla nostra Cucina, quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità, trova una bella sintesi nelle parole di **Massimo Montanari**: **"La Cucina Italiana è un insieme di tessere a comporre un mosaico unico al mondo"**. Cucina "etnica" compresa.

La presenza albanese, in Italia, vanta una tradizione di oltre cinque secoli. Popolo fiero, abituato a resistere tra le

vallate balcaniche, giunse qui nel 1448, alla guida del condottiero **Demetrio Re-res**, chiamato dal Re di Napoli, **Alfonso I d'Aragona**, per sedare le rivolte contadine nei territori del Regno. Vent'anni dopo, un secondo arrivo, ma stavolta da **esuli in fuga dall'occupazione turca, dopo l'uccisione dell'eroe Giorgio Castriota Scanderbeg**. Esuli o militari che, smessa la divisa, **andarono a ripopolare villaggi abbandonati da guerre o epidemie, dedicandosi ad agricoltura e pastorizia**. Comunità di rito greco-bizantino, fieramente orgogliose delle loro lontane origini, **circa centomila persone sparse in sette regioni del Centro-sud, anche se è la Calabria, e in particolare la provincia di Cosenza, a vantare la maggior presenza di questa comunità di frontiera**.

Alcuni ricorderanno l'impatto mediatico di **Anna Oxa**, cantante fuori dagli schemi dell'epoca, albanese di Bari, ma forse po-

chissimi sanno che **uno dei Padri della Patria, Francesco Crispi, per ben due volte Presidente del Consiglio, era albanese di origine palermitana** e, assieme a lui, altri personaggi che hanno contribuito a tramandare una memoria ricca di tradizioni, legate prevalentemente alla trasmissione orale, ma **in arbëreshë, la lingua locale**, mentre per "Arberia" si intendono le varie comunità locali. Su tutte Civita, entro il Parco nazionale del Pollino. Qui vi è il museo etnico albanese e le abitazioni dalla *silhouette* molto caratteristica, quasi antropomorfa, dette le "case parlanti" o case Kodra, omaggio a **Ibrahim Kodra**, pittore di rilievo nazionale del secondo Novecento.

I rituali della cucina arbëreshë

Una storia dalle mille sfaccettature, ben raccontata da **Angelina De Marco**, assieme a **Italo Elmo** e **Ruggero Lazzarini** nel documentatissimo *Rituali e misteri della cucina arbëreshë*, che vede ambasciatrice sul campo **Anna Stratigò**, di Lungro, autrice e testimone di autentici piatti di stretta origine familiare. **Molte tradizioni più vive che mai, in relazione al calendario, posto che la ritualità religiosa è il collante di ogni aspetto della vita sociale arbëreshë**. Per esempio, per la **festa dei defunti, la più importante dell'anno**, il sabato precedente la prima domenica di Carnevale. Ai morti vengono idealmente offerti cibi e bevande, quasi che, per un giorno, vivessero ancora accanto ai loro cari. Si distribuiscono, dopo la cerimonia di rito greco-bizantino, **le panaghie, grano cotto arricchito da noci tritate e chicchi di melagrana**. Il Venerdì Santo è la volta

Pitta 'mpigliata





Uova rosse (colorate con la robbia)

carosella, un grano antico del Meridione. **Conditi con fagioli poverelli** (piccoli e rotondi) ma anche con più robusto ragù di agnello e maiale. In alternativa, **gli hul-lonjera, sorta di bucatini senza buco**. Quando si incontra per strada un compaesano dimagrito, lo si sfotte amichevolmente "sembri u ullova", richiamo alla forma sottile di questa pasta.

Caratteristica la pitta 'mpigliata: pasta frolla farcita con frutta secca e miele

Altro rito laico goloso **la preparazione della dromsa, piccoli grumi di pasta quotidiana**. Si "benedice" la farina con rametti di origano bagnato d'acqua, tante piccole gocce quanto piccoli devono essere i grumi che poi si formano. Si cuoce il tutto in una salsa di pomodoro, con alloro e un po' di salsiccia sbriciolata. **Il rito del divin porcello anche qui più vivo che mai**. La sua mattanza coinvolge tutto il paese, compreso il calzolaio che viene a recuperare le setole. A consumo immediato il sanguinaccio, condito con pinoli e aromi e spalmato sul pane. La testa del maiale esposta sul balcone di casa quale simbolo che, anche per i mesi successivi, la dispensa avrà di che saziare la famiglia. **Sui dolci l'arsenale domestico è ricco di fantasia e semplicità degli ingredienti**, il che porta a "creature" che lasciano il loro *imprinting* sui palati golosi. **La pitta 'mpigliata è frutto dell'estro delle massaie**. Pasta frolla a racchiudere un *ambaradan* di noci, pinoli, mandorle, fichi secchi, uvetta, immancabile il miele. Le forme più svariate. A roselline, allungate (tipo torrone), a ciambella. A San Giovanni in Fiore, non si sono negati la *pitta* più lunga del mondo: dieci metri di lunghezza per uno di larghezza, per un totale di mille porzioni che hanno fatto la felicità di compaesani e turisti. **Al saluto della staffa, non può mancare il kabuni, riso cotto in brodo di montone**, addolcito poi con aromi vari e frutta secca, passato in forno e decorato con zucchero a velo, uvetta e mandorle tritate. **Chi lo ha provato ha chiesto il bis**.

delle **zingare di Barile**, donne agghindate con tutto l'oro del paese, in processione a distribuire ceci quale garanzia di resurrezione. **A Pasqua, molto ambite le kukupe carfizzote**, ossia decorazioni di pasta di varia forma dove risaltano **le uova rosse**. Nelle precedenti settimane di Quaresima si tenevano da parte. Si raccoglievano nei campi le radici della "rozxa", ossia la robbia. Essiccate e poi bollite con le uova, le rendono splendenti di un rosso Ferrari. Poi, una volta raffreddate, una spennellata d'olio le rende lucenti. Altro momento di aggregazione, **il lunedì di Pasquetta, quando ci si ritrova all'aperto, una grande frittata dove ognuno porta qualcosa di suo**: uova, olio, salsicce, ricotta. Il martedì seguente, ecco le *valljie*, danze che rievocano le epiche gesta dell'eroe nazionale Scanderbeg contro i turchi. Gli "ostaggi" delle armate danzanti ottengono la libertà dopo aver donato dolci e liquori. **Il giorno dell'Ascensione, il piatto della festa sono i tagliolini al latte**. In quel giorno, i pastori non lavorano la fatica della loro mungitura e la regalano ai compaesani, il tutto accompagnato da una bella spolverizzata di pecorino grattugiato. **A Natale non c'è storia: tredici piatti e così sia**. A partire dal *fillilet*, pasta lavorata con ferro da calza e poi con sugo di castrato e peperoncino. Capretto arrosto, ricoperto da un velo di pecorino e pangrattato. Sui dolci liberi tutti. Per esempio, con i *kanarikullat*, cannoli di pasta sfoglia impastata con il vino, fritti e cosparsi di miele, così come i *krustulti*, gnocchi fritti ricoperti di miele.

I matrimoni sono l'esplosione di tradizione e fantasia

I matrimoni sono l'esplosione di tradizione e fantasia. In casa dello sposo **si prepara il kulac, o cugliaccio**. Un pane dalla forte simbologia di rimando alla tradizione. Uccelli (i nuovi sposi), serpenti (il male in agguato), da tenere lontano con l'unione della nuova famiglia. Al momento della cerimonia, **quello più riccamente decorato viene distribuito dal sacerdote prima alla sposa e poi allo sposo**. Il secondo, poi, è per tutti i invitati. Durante il banchetto, entra in scena **la peta, un vero gioiello di architettura edibile: pasta e frutta secca a volontà**. Al centro una cavità. Sta ai due sposi gestire la cosa. "Posti di fronte l'uno all'altra possono infilare le mani e fare la presa. A un segnale convenuto, ognuno attira a sé la sua parte, con alle spalle il tifo dei rispettivi familiari. Chi, alla rottura del dolce, attira a sé la porzione più grossa dominerà la vita coniugale". Prassi vuole che l'uomo, conscio della sua forza, usi una mano sola, ma è la donna quella che manderà avanti la famiglia e, quindi affronta, più motivata che mai, questa prima sfida con entrambe le mani, vincendola il più delle volte. **Al di là dei riti e tradizioni, vi è la vita quotidiana, quella di ogni giorno. Un capolavoro di costanza e manualità sono le shetridhat** (le striglie), una sorta di gomitolini di pasta, lavorati pazientemente dalle donne di casa, le mani inumidite da olio e acqua. Alla base dell'impasto, la



Il Fiore Sardo Dop

di Irene Boero

Accademica dell'Ogliastra

*Archetipo caseario
e custode della
biodiversità ogliastrina.*

I pecorino Fiore Sardo prescinde dalla mera categorizzazione alimentare per configurarsi come un autentico monumento bioculturale, **una sintesi formale in cui si custodiscono secoli di storia, dinamiche ecosistemiche e ingegno pastorale.** Le sue singolari proprietà or-

ganolettiche non sono che il precipitato narrativo di un legame viscerale con la Sardegna e, nello specifico, con l'aspra e fiera provincia dell'Ogliastra. In un contesto contemporaneo spesso minacciato dall'omologazione sensoriale, il Fiore Sardo ogliastrino emerge come **un baluardo di resistenza culturale.** Consumarlo significa accedere a un'esperienza estetica e conoscitiva che trascende l'atto del nutrimento, poiché **ogni assaggio evoca i paesaggi della transumanza,** l'equilibrio della biodiversità locale e la memoria storica di comunità che hanno eletto il pastoralismo a proprio codice identitario.

L'arte della trasformazione del latte, nell'isola, affonda le sue radici in un passato millenario che **risale all'epoca nuragica.** Già tra i secoli XVIII e III a.C., sotto lo sguardo dei monumentali complessi megalitici, le popolazioni locali avevano intuito come conferire stabilità e conservabilità al latte ovino. Questa sapienza indigena si è poi confrontata con le dinamiche commerciali dei dominatori cartaginesi e romani, **spingendo i pastori ad adattare le tecniche di caseificazione ai ritmi lenti della transumanza e alle sfide di un territorio selvaggio.** Attorno all'anno Mille, la produzione del Fiore Sardo aveva ormai raggiunto una rilevanza macroeconomica tale da influenzare gli scambi nel Mediterraneo, diventando una vera e propria valuta nei trattati con le Repubbliche Marinare di Genova e Pisa, e guadagnandosi un posto di rilievo persino nelle corti nobiliari europee.

*Una lavorazione rituale che
non ammette approssimazioni*

L'etimo stesso del formaggio dischiude affascinanti ipotesi interpretative, sospe-



se tra etnobotanica e antropologia. Una prima tesi riconduce il nome **all'utilizzo antico del fiore del cardo selvatico** quale coagulante vegetale naturale, una risorsa ampiamente diffusa nella flora spontanea dell'isola. Una seconda linea congetturale orienta invece **l'origine del termine verso le pischeddas, gli antichi stampi in legno** sul cui fondo i pastori intagliavano un motivo floreale stilizzato, raffigurante un giglio o un asfodelo. Tale fregio, **impresso sulla faccia della forma** insieme alle iniziali del produttore, costituiva un vero e proprio marchio di garanzia *ante litteram*, un segno grafico che certificava l'autenticità dell'opera prima ancora della nascita delle moderne tutele giuridiche.

Nelle zone più impervie dell'Ogliastra, la metamorfosi del latte si compie, **ancora oggi, secondo una sequenza rituale** che non ammette approssimazioni, **governata da un rigore maniacale**. All'interno del *pinnetu* - la capanna pastorale circolare, in pietra e frasche -, l'ambiente si trasforma in un microsystema saturo di vapori lattici e composti aromatici derivanti dal focolare centrale. Il processo prende avvio in *su caddargiu*, la grande caldaia di rame, dove **il latte crudo di pecora di razza sarda**, integro nella sua flora microbica originaria, è riscaldato fino a una temperatura termofila compresa tra i 33 e i 35 °C. Viene quindi inoculato *su callu 'e anzone*, ossia **il caglio in pasta d'agnello**. Questo potente catalizzatore enzimatico non si limita a indurre la precipitazione delle caseine, ma avvia i complessi processi di lipolisi e proteolisi che definiranno **il temperamento piccante e la struttura futura del formaggio**.

Dopo circa mezz'ora di riposo, il casaro impugna *su pilisi*, lo spino, per operare la rottura del coagulo. Non si tratta di un intervento meccanico grossolano, ma di **una frammentazione calcolata, eseguita con movimenti lenti e schemi geometrici precisi** per ridurre la cagliata alla dimensione microscopica di un chicco di riso. Questa spiccata finezza granulometrica massimizza la superficie specifica della massa, ottimizzando la sineresi, cioè la rapida ed efficace espulsione del siero. Successivamente, il pastore immerge le braccia nel liquido tiepido per raccogliere i granuli sedimentati sul fondo, costringen-



doli entro gli stampi tronco-conici denominati *s'aiscu*. Sebbene oggi si utilizzino materiali plastici o d'acciaio, conformi alle normative igieniche, la memoria storica rimanda ad antichi contenitori in sughero, *ortigu*, un materiale naturale, isolante e traspirante. Attraverso la successiva *pessadura*, una vigorosa pressione manuale, le dita del casaro eliminano le ultime tracce di siero interstiziale, modellando delicatamente la pasta bianca fino a dare origine alla forma definitiva.

Prima della salagione, le forme subiscono **un passaggio tecnico cruciale denominato scottatura**, venendo immerse per pochi minuti nella scotta calda, residua della produzione della ricotta. Questo

shock termico superficiale provoca una parziale gelatinizzazione delle proteine, sigillando la crosta in una sorta di corazza protettiva naturale, che scherma il formaggio dalle imminenti sollecitazioni ambientali. **Le pezze vengono poi trasferite nella salamoia, sa murgia**, per un periodo compreso tra le 36 e le 48 ore. Qui il sale penetra per diffusione, regolando l'attività microbiologica e favorendo la formazione della crosta salina. Per verificare l'esatta saturazione della soluzione, i pastori ricorrono ancora al principio di **Archimede** applicato empiricamente: se un uovo fresco o una patata galleggiano in superficie, significa che *su puntu 'e su sale* è stato raggiunto con perfetta densità.



Il momento in cui la chimica incontra il mito è quello dell'affumicatura

Il momento in cui la chimica incontra il mito è *s'affumiatura*, l'affumicatura. Le forme vengono **adagiate in su cannissu, un traliccio di canne sospeso sopra un fuoco alimentato da essenze endemiche della macchia mediterranea**, quali il lentisco, il mirto e il corbezzolo. Non si tratta di un'esposizione al calore diretto, bensì di un prolungato abbraccio di fumo freddo. I composti fenolici e carbonilici volatili, sprigionati dal legno, penetrano nella crosta ancora umida, esplicando un'azione antiossidante e antimicrobica, e conferendo alla forma **la caratteristica colorazione bruna insieme a uno spettro olfattivo selvaggio**. Tale strategia di conservazione, risalente all'epoca nuragica, ampiamente documentata dagli autori romani, precedeva di secoli l'avvento delle moderne tecniche di refrigerazione. Esaurito il ciclo del fumo, il formaggio entra nel limbo della maturazione all'interno della *dispensa o*, nei contesti montani più arcaici, in *su cuile*, l'ovile. Qui il pastore, o spesso la moglie, assume il ruolo di vigile custode. Le forme, collocate sulle scaffalature lignee, chiamate *is taulàrgius*, vengo-

no sottoposte a un rigido protocollo di cura che prevede *s'illimpia*, la rimozione delle muffe superficiali in eccesso, *s'oliadura*, l'applicazione di un'emulsione di olio d'oliva e aceto per mantenere la crosta elastica prevenendo fessurazioni, e *su furriamentu*, il metodico rivoltamento delle pezze per garantire un'asciugatura uniforme.

L'uso di rametti di timo o di elicriso interposti come distanziatori naturali

Storicamente, l'esiguità degli spazi a disposizione costringeva i pastori a impilare verticalmente le forme. Questa disposizione, tuttavia, azzerando la circolazione dell'aria nei punti di contatto, generava pericolosi microambienti umidi e stagnanti, ideali per lo sviluppo di marcescenze. Per ovviare a questo limite logistico, l'ingegno empirico pastorale ha codificato l'uso di rametti di timo o di elicriso interposti come distanziatori naturali. L'inserimento di queste essenze creava un'intercapedine d'aria idonea alla corretta disidratazione della crosta, innescando al contempo sofisticate interazioni biochimiche. **La presenza di oli essenziali ricchi di fenoli volatili, come il timolo e il carvacrolo**, esercitava una selezione microbica competitiva, ini-

bendo lo sviluppo di ceppi fungini degenerativi. Contemporaneamente, l'elevata concentrazione di flavonoidi e composti polifenolici tipici dell'elicriso fungeva da barriera radicalica, rallentando l'ossidazione spinta dei lipidi ovin durante i processi di lipolisi legati alla stagionatura. **Dal punto di vista sensoriale, la porosità della crosta trattata con olio e aceto permetteva la permeazione per osmosi delle note aromatiche: il timo apportava sfumature agrumate e pungenti, mentre l'elicriso donava sentori stabili di liquirizia, camomilla e note speziate di curry.**

Riconosciuto ufficialmente con la Denominazione di Origine Protetta nel 1996, il Fiore Sardo Dop viene **oggi tutelato da un rigido disciplinare** che protegge queste consuetudini secolari inserendole nel quadro normativo comunitario. Dopo un minimo di sei mesi di questa rigorosa segregazione ambientale, il formaggio cessa di essere semplice materia caseosa per farsi reperto gastronomico totale. Guardare e degustare una forma di Fiore Sardo significa confrontarsi con un ecosistema cristallizzato, un'architettura austera e complessa che custodisce, intatto sotto la sua corazzina bruna, il respiro delle terre selvagge dell'Ogliastra e il calore del suo fuoco ancestrale.

Irene Boero



Un frutto per tutte le stagioni: *il melone*

di Flavio Dusio

Accademico di Novara

*La sua polpa,
dall'arancio al bianco
(melone d'inverno),
è dolce, succosa
ma compatta,
e molto profumata.*



Originario dell'Asia Centrale, il melone si diffuse nel bacino Mediterraneo, come attestato da alcuni dipinti rinvenuti a Ercolano. L'introduzione di questa coltura risale all'epoca cristiana.

Il primo autore che menzionò tale succoso frutto fu **Plinio il Vecchio**, il quale raccontava che il melone piaceva moltissimo all'imperatore **Tiberio** (42 a.C.-37 d.C.).

I meloni Cantalupo, considerati i più profumati e saporiti, sono così chiamati perché introdotti nel XV secolo da missionari provenienti da lontani paesi asiatici al **Castello Pontificio di Cantalupo**, situato nei pressi di Roma.

Quelli coltivati in Italia si possono suddividere in tre categorie

I meloni coltivati in Italia si possono suddividere in tre categorie: **Cantalupo** (*cantaloupensis*), di media grandezza e a superficie liscia, conservabili per brevi periodi; **Inodorus**, detti anche **meloni d'inverno**, di lunga conservazione; **Reticulatus** (varietà Topmark, Stratos e Chando), di media grandezza con superficie attraversata da una fitta rete: per questo detti retati o americani.

Il melone ha una funzione dissetante e rinfrescante. Esso è diverso dall'anguria perché è ricco di flavonoidi e vitamina A, mentre l'anguria è ricca di antociani (pig-

menti colorati idrosolubili responsabili del colore tipico). Per l'abbondante acqua di vegetazione, iodio e zuccheri, il melone possiede **una spiccata azione diuretica**. La funzione renale è facilitata dalla presenza della "adenosina", una molecola fluidificante, regolatrice del sonno, a effetto miorilassante la muscolatura liscia dei vasi arteriosi. In particolare, è altresì **impiegata in medicina come farmaco antiaritmico** interrompendo istantaneamente le tachicardie parossistiche con azione rapida della durata di 10 secondi.

La presenza della vitamina K (fillochinone), pur in dosi non rilevanti, funziona con **effetti coagulanti** quasi ci voglia proteggere dalle emorragie (effetto *balance*).

*La consuetudine di associare
il prosciutto crudo al melone*

Alcuni soggetti avvertono peso gastrico, irritazione e rigurgito dopo ingestione di melone. Ciò può attenuarsi con l'aggiunta di qualche granello di sale che, oltre alla gradevolezza, modifica per osmosi la consistenza della polpa con l'inganno delle papille gustative. Estruendo acqua si ottiene una soluzione altamente concentrata sulla superficie del melone, **facilitandone la digeribilità**. Per tale ragione è diventata con-

suetudine associare il prosciutto crudo al melone. Il prosciutto crudo apporta proteine nobili (tutti gli amminoacidi essenziali) non denaturate dalla cottura e il sale della salagione favorisce una digestione completa dal punto di vista nutrizionale. Sul transito intestinale mostra indifferenza, tanto che può essere impiegato sia in caso di stipsi che di diarrea.

Il melone svolge attività anticoagulante utile, dunque, nella prevenzione di ictus e infarto. Il beta carotene, specie in quello giallo, manifesta un effetto antineoplastico, in particolare nel polmone (**Jean Carper**, *The Food Pharmacy*).

In bioterapia nutrizionale, il melone è utile nelle diete dimagranti. Un esempio. A pranzo: 150 g di pesce in padella, indivia riccia e mezzo melone; a cena: 150 g di tortellini al pomodoro, indivia belga ai ferri e 2 kiwi. Il pesce offre un ottimo apporto proteico; l'indivia riccia, ricca di ferro e acqua, si associa al melone per favorire l'effetto diuretico e l'azione fluidificante della adenosina migliora il filtrato glomerulare. Nel pasto serale, invece, si associa la copertura del tortellino (ricca di carboidrati) con il ripieno proteico. Il pomodoro favorisce la funzione epatica; la belga e i kiwi riducono i radicali liberi e, in combinazione, favoriscono la peristalsi risolvendo l'eventuale stipsi. La serotonina del kiwi favorisce un sonno duraturo e ristoratore.



Il fricandò

di Giancarlo Burri

Accademico di Padova

Un saporito piatto della tradizione contadina.

Nell'interpretazione lombarda, la ricetta è documentata fin dal Settecento

Il nome fricandò è l'italianizzazione del termine francese **fricandeau**, che indica una pietanza classica, a base di un taglio pregiato, **solitamente noce di vitello, lardellato e stufato, intero, con vino, aromi, spezie**, ma che si è evoluto nella nostra cucina in **due appetitose varianti**: come **piatto di carne**, in particolare in **Lombardia e Piemonte**, e come sana e gustosa preparazione **a base di verdure di stagione**, tipica di **Marche e Romagna**.

Nell'interpretazione lombarda, la ricetta è documentata fin dal **Settecento**, e **come secondo piatto nobile** compare anche ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (ricetta 255) di **Pellegrino Artusi**: noce di vitella di latte, lardellata con striscioline di prosciutto grasso e magro, rosolata con burro, cipolla stecata con chiodi di garofano, sedano e carota, poi cotta lentamente in casseruola aggiungendo brodo. A fine cottura, il liquido del fondo viene passato, digrassato e ridotto fino a ottenere una salsa densa da versare sulla carne al momento di servire.

Il fricandò piemontese, **nella versione**

contadina di antico e saporito piatto nato per valorizzare **tagli di carne meno pregiati**, si prepara facendoli rosolare con rosmarino e sfumandoli con grappa per donare una nota aromatica decisa prima di aggiungere le verdure (cipolle, carote, sedano, pomodori e patate). Il tutto deve **"mitunè" (stufare a fuoco lentissimo)** per oltre **due ore**, finché la carne non diventa tenerissima e le patate iniziano a sfaldarsi.

Nella versione marchigiano-romagnola, è profumato di ortaggi estivi

Nella versione marchigiano-romagnola il fricandò è, invece, una preparazione profumata e saporita di ortaggi estivi - **melanzane, zucchine, peperoni, cipolle e pomodori** -, che figura di diritto nel lungo elenco dei piatti **della cucina del recupero**, spesso definita "cucina povera", ideati dalla creatività femminile per la necessità di ottimizzare le risorse e non sprecare nulla, specialmente in contesti di povertà contadina o dopoguerra. Molti lo considerano un cugino della più blasonata *ratatouille* francese, diventata famosa anche grazie all'omonimo film di animazione della Disney, con la storia di Remy (il piccolo ratto con la passione per la cucina), ma le nostre varianti regionali e le differenze nel metodo di cottura ne attestano decisamente una elitaria identità italiana.

Secondo la tradizione popolare i marchigiani lo chiamano fricandò o frecantò, in riferimento a **un'antica sfida culinaria tra amici**: un macellaio di nome



Antonio (*Antò* in dialetto locale) vinceva regolarmente ogni gara con i suoi piatti a base di carne. Un giorno, un ortolano sfidò il macellaio presentando un piatto povero, fatto esclusivamente di verdure estive (cipolle, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni) cotte in padella. La preparazione risultò talmente saporita da battere la carne di Antonio e gli amici, sorpresi, avrebbero esclamato in dialetto: "*Frec'Antò!*" (ossia: "Hai fregato Antonio!"), dando così il nome alla pietanza.

Il procedimento della ricetta tradizionale delle *vergare* (le donne a capo delle case coloniche) inizia facendo soffriggere, in un'ampia padella, un trito di cipolla, carota e sedano con abbondante olio. Si aggiungono, a scalare e a fuoco vivace, le verdure tagliate a pezzettoni: prima le patate, poi i peperoni, seguiti da melanzane, zucchine e pomodori. Si mescola bene il tutto, si aggiunge il sale e, coprendo con un coperchio, si lascia stufare a fuoco dolce, per circa 20-30 minuti, finché le verdure sono tenere ma non sfatte.

Gastronomicamente **valido come contorno** (servito caldo, tiepido o freddo), è anche **ideale per condire la pasta**, calda o fredda.

Le diverse varianti regionali

Lo chef stellato **Michele Biagiola**, nel suo ristorante *Signore te ne ringrazi*, nel **centro di Macerata**, ha creato una sua versione, chiamata "**Spaghetti con fricantò**", dove la complessità delle verdure diventa il condimento principale per la pasta, elevando il contorno a piatto gourmet.

Questa spadellata di verdure estive si ritrova, anche se con nomi diversi, in **altre tradizioni gastronomiche del Centro-Sud**.

Zucchine, melanzane, cipolle fresche e peperoni si sposano con i pomodori e gli aromi nella *ciammotta* lucana: un tempo, i contadini e i pastori la portavano con sé all'interno di una **pagnotta di pane** (usata come un vero e proprio contenitore, oltre che come accompagna-



mento), per poi consumarla fuori casa durante le lunghe giornate di lavoro.

La variante laziale, e più precisamente la ***cianfotta* di Ventotene**, prevede l'utilizzo di **fave, piselli, carciofi, patate, asparagi selvatici e cipollotti**, il tutto accompagnato da un soffritto di olio, porro e pancetta.

Ben tre le versioni della Campania: la ***ciauredda* cilentana**, fatta con peperoni, patate e melanzane a dadini, stufati a fuoco lento con pomodorini tagliati a metà, olio e aglio, con un tocco di basilico aggiunto al termine della cottura; ***u ciamuottel* beneventano**, con zucchine, patate, carote, bietole, fagioli freschi (già lessati) e fiori di zucca; e, infine, la ***cian-***

***fotta* napoletana**, simile a quella cilentana, ma con l'aggiunta di olive nere e origano.

La ***ciambotta* calabrese** è molto simile alla versione cilentana, per quanto riguarda le verdure, ma il tocco in più è dato **dall'aggiunta di un mix di mollica di pane raffermo e pecorino** che dona al piatto un gusto particolare e deciso.

Nel **Gargano**, troviamo una particolare reinterpretazione del piatto, ***u' ciambott***, che prevede l'utilizzo di ingredienti semplici e genuini, tipici della cucina mediterranea: **verdure** di stagione, diverse varietà di **pescce** di piccola taglia e frutti di mare, olio extravergine di oliva, basilico e prezzemolo.



I mostaccioli di San Francesco

di **Morello Pecchioli**

Accademico onorario di Verona

*Tradizionali dolcetti con
il mosto nuovo, tanto
amati dal Poverello
d'Assisi.*

Si avvicina la vendemmia, e con essa il tempo del dolce mosto nuovo, e dei mostaccioli (o mostazzoli), i tradizionali dolcetti rivendicati da molte regioni italiane come tipici propri. **I mostaccioli odierni sono i discendenti di antichissime e povere ricette contadine** che, nella stagione della raccolta dell'uva, si impastavano con il mosto nuovo e la farina. Tagliamo subito i fili con il millenario passato: i mostaccioli odierni non

sono più quelli di quando Berta filava. Oggi, impreziositi di cioccolata, canditi, uvetta passa, mandorle, miele e dolcezze varie, **sono i pronipoti ricchi del *mustaceum* romano**. Ma del mosto dal quale prendono il nome, se ce n'è, ce n'è appena una goccia.

*La ricetta più antica
la tramanda Catone*

La ricetta più antica del *mustaceum* ce la tramanda **Catone** nel *De agri cultura*. Il Censore suggerisce: "Inzuppa un moggio di farina con il mosto, aggiungi anice, cumino, due libbre di grasso, una libbra di cacio e corteccia di alloro. Impasta ben bene e dagli la giusta forma, dopo di che cuoci sulle foglie di alloro".

Gneo Nevio, poeta e drammaturgo ro-

mano del III secolo avanti Cristo, aveva un metro tutto suo per misurare l'illibatezza, e cioè il bene più prezioso, delle ragazze da marito. **Nevio** paragonava la verginità al vino nuovo. Leggiamo in un suo passo teatrale: "*Virgo, si mustea est*". *Virgo* non ha bisogno di traduzione, *mustea* è l'aggettivo che deriva da *mustum*, il mosto. Tradotta con un po' di libertà l'espressione di Nevio dice: "La vergine è dolce e preziosa come il nuovo mosto". A quei tempi la condizione virgine era un assioma, oggi un accessorio. La buonanima del nostro professore di latino ci perdonerà se ci siamo presi un po' di libertà e aggiunto qualche attributo, ma, in fondo, il nostro è un omaggio, oltre che a Nevio, a Catone, **Virgilio, Plinio, Ovidio, Giovenale, Apicio, scrittori che lodarono tutti il mosto e i suoi derivati**.

C'è, comunque, una correlazione tra la *virgo mustea* e il matrimonio: quando due giovani Romani **convolevano a nozze, nel banchetto non mancava mai il *mustaceum*, focaccia preparata con farina impastata col mosto nuovo**, cui erano aggiunti altri ingredienti. Una volta amalgamato il tutto, la schiacciata veniva cotta su foglie d'alloro. La ricetta catoniana è riportata dalla storica **Ilaria Gozzini Giacosa** nel libro *A cena da Lucullo*. L'autrice sottolinea come **il nome di questi dolci sia sopravvissuto in diversi tipi di biscotti che ancora oggi si fanno in molte regioni d'Italia: i *mustazzit* lombardi, i mostaccioli calabresi, la *mustazzola* siciliana, i *mustazzueli* pugliesi**. "Ma", conclude con un punto esclamativo che è una sentenza di condanna per vilipendio alla tradizione, "in tutti questi dolci il mosto, l'ingrediente cioè che ha dato loro il nome è, attraverso i secoli, scomparso. Nessuno di questi biscotti prevede per la sua preparazione l'utilizzo di mosto!".





È la Campania a rivendicarne la paternità

Tra tutte le regioni che rivendicano la paternità dei mostaccioli, è la Campania a pretenderne la maternità: *mater semper certa*. Per i partenopei, i loro *mustaccioli*, o *mustacciule*, sono i tipici che più tipici non si può. Hanno una **forma a rombo** e sono **coperti da una glassa di cioccolato** mentre **l'impasto interno, speziato, è a base di miele e frutta candita**. Sono dolci buoni in ogni stagione, ma guai a farli mancare nel periodo più dolce dell'anno, il Natale, quando si mangiano in famiglia insieme agli *struffoli* e ai *susamielli*.

Ad Avigliano, in **Basilicata**, sono un **prodotto da forno che somiglia al tarallo**, quindi friabile. Il nome? *Mustazzuol*.

In terra d'**Otranto** c'è una **venerazione per questi antichi dolcetti** che - paese salentino che vai, nome che trovi - sono chiamati *mustazzoli*, *mustazzueli*, *nna-sprati*, *bisquetti*, *pisquetti*, *scaiezzuli*, *zozzi*, *castagnette* e altro ancora.

Anche la **Calabria** è prodiga di nomi: *mastazzolu*, *nzudda*, *nnzuddha*... Nella carta d'identità del mostacciolo calabrese c'è perfino il luogo di nascita: Sogliano Calabro.

I **mostazzoli di Calabria, Sicilia** (dov'erano un tempo confezionati dalle monache nelle cucine conventuali) e **Puglia sono inseriti nel prestigioso elenco dei Pat**, i Prodotti Agroalimentari Tradizionali.

Anche la **Sardegna** ha i suoi gustosi mostaccioli: molto buoni **quelli di Oristano**,

che si presentano con una glassa bianca e una speziatura di cannella. Altrettanto speciali i ***mustazzuleddus de mendula***, fatti con la mandorla e decorati con *sa cappa*, glassa bianca percorsa da un'onda di cioccolato nero.

Nel **Veneto** sta scomparendo un dolce legato alla vendemmia che **non è un mostacciolo vero e proprio, ma una specie di budino che però rispetta ancora gli ingredienti tramandati dalla civiltà contadina**, uva, mosto e farina. Il nome è al plurale: *sùgoli* o *sugoi*.

L'ascetico dolcetto che tanto piacque a San Francesco nel suo primo viaggio a Roma

Siamo partiti da Roma, la città dove il *mustaceum* è nato più di duemila anni fa, a Roma torniamo. Abbiamo lasciato per ultimi i mostaccioli dell'Urbe perché, come dice il Vangelo, gli ultimi saranno i primi: i mostaccioli romani, infatti, profumano di santità, di paradiso. Non perché Roma sia il centro della cristianità o perché i dolcetti col mosto erano in bella vista nella carta dei dessert di due Papi del Cinquecento, **Pio IV e Pio V**, con ricette preparate dal celeberrimo **Bartolomeo Scappi**, il "**Cannavacciuolo**" dei pontefici rinascimentali, ma perché i mostaccioli furono l'ascetico dolcetto che tanto piacque a **San Francesco** nel suo primo viaggio a Roma.

Quando il Poverello d'Assisi si recò, nel 1210, nella città di San Pietro per presentarsi al Papa con tutti i suoi fraticelli, fu

aiutato da **Jacopa Frangipane de' Sette-soli**, una ricca nobildonna vedova che, convertita dalle parole di Francesco, ne divenne una seguace fedele. Tra un salmo, un'esortazione e una laude al Creatore, Francesco ebbe modo di assaggiare, grazie a Jacopa, alcuni biscotti tipici dell'Urbe che definì "**boni e profumosi**": i mostaccioli. Erano dolcetti tipici del periodo della vendemmia, fatti con molta semplicità e con ingredienti di stagione: pasta di pane, miele, mandorle e mosto d'uva dolce dal quale prendevano il nome. I dolcetti piacquero talmente al santo frate che, sentendo prossima la morte, dettò a un frate questa missiva per la nobildonna romana: "A donna Jacopa, serva dell'Altissimo, frate Francesco, poverello di Cristo, augura salute nel Signore e comunione nello Spirito Santo. Sappi, carissima, che il Signore benedetto mi ha fatto la grazia di rivelarmi che è ormai prossima la fine della mia vita. Perciò, se vuoi trovarmi ancora vivo, appena ricevuta questa lettera, affrettati a venire a Santa Maria degli Angeli. Poiché se giungerai più tardi di sabato, non mi potrai vedere vivo. E porta con te un panno di colore cenerino per avvolgere il mio corpo e i ceri per la sepoltura. Ti prego anche di portarmi quei dolci, che tu eri solita darmi quando mi trovavo malato a Roma".

A quanto riferiscono le cronache, non si fece nemmeno in tempo a spedire la lettera che *Frate Jacopa*, così era chiamata la donna nella comunità francescana, era già ad Assisi avvisata in Spirito dell'imminente morte del Santo. E portava con sé quanto le aveva chiesto Francesco: il panno cenerino, i ceri per la sepoltura e "quei dolci boni e profumosi" che Francesco le aveva chiesto di portare. Jacopa fu l'unica donna che assistette al passaggio dalla vita alla morte del Poverello d'Assisi. Successivamente visse ad Assisi, come terziaria francescana. Quando morì, fu sepolta nella Basilica inferiore. Oggi le sue spoglie riposano proprio di fronte alla tomba di Francesco, il frate che apprezzò talmente i suoi dolci da chiedere di assaggiarli anche in punto di morte. Da allora i mostaccioli, **a Roma e nelle regioni vicine, sono chiamati i mostaccioli di San Francesco**.



L'acquasale

e il paesaggio del gusto

di Giovanni Colonna

Accademico di Taranto

Pratiche alimentari e tradizioni della Puglia rurale.

L'acquasale rappresenta **una delle più autentiche espressioni della civiltà contadina pugliese.**

Piatto di recupero e insieme paradigma della cucina mediterranea, essa nasce dalla **necessità di valorizzare il pane raffermo, bene prezioso** e quasi sacrale nella società rurale. La sua apparente semplicità racchiude, in realtà, un complesso sistema di saperi, pratiche e relazioni con il territorio, tale da renderla **un vero documento di cultura materiale.**

Gli studi di **Ernesto De Martino** sul Mezzogiorno italiano hanno evidenziato come

il mondo contadino abbia elaborato, attraverso i gesti quotidiani, **forme di risposta alla precarietà dell'esistenza.**

Il cibo, e in particolare il pane, si inserisce in tale orizzonte come elemento fondamentale della sopravvivenza e della costruzione dell'identità collettiva.

L'alimentazione delle classi subalterne non può essere letta soltanto in termini nutrizionali, ma come espressione di un universo simbolico nel quale **la parsimonia, il riuso e la condivisione assumono un significato profondamente culturale.**





L'ingrediente principale è il pane di grano duro, generalmente cotto a legna

L'ingrediente principale dell'acquasale è il pane di grano duro, generalmente cotto a legna e lasciato indurire per alcuni giorni. In molte aree della Puglia, si utilizzavano pagnotte caserecce spezzate a mano e appena bagnate; **nel Salento prevaleva invece l'impiego della frisa, il pane biscottato** che, grazie alla lunga conservazione, accompagnava il lavoro dei contadini e dei pescatori durante i mesi estivi. **L'acqua svolge un ruolo essenziale nella preparazione:** il pane deve essere ammorbidito ma non disfatto, in **un equilibrio di consistenze** che rivela una raffinata conoscenza empirica delle materie prime. Al pane **si aggiungono olio extravergine d'oliva, sale e pomodoro**. L'olio costituisce il principale apporto energetico del piatto e rappresenta il prodotto simbolo della civiltà agraria pugliese. Il pomodoro, entrato stabilmente nell'alimentazione popolare tra XIX e XX secolo, conferisce freschezza e acidità, mentre **l'origano selvatico** ne caratterizza il profilo aromatico. A questi ingredienti di base, si affiancano **varianti legate alle produzioni locali:** cipolla, olive, capperi, basilico, cetrioli e meloncelle, antica cucurbitacea tipica della Puglia centrale e del Salento.

La geografia dell'acquasale coincide con la geografia agricola della regione. Sul Gargano, il piatto si arricchisce frequentemente di **cipolla e olive nere** e

conserva una maggiore vicinanza alla tradizione pastorale e marinara. **Nella Terra di Bari** trovano spazio **la meloncella e il carosello**, prodotti identitari dell'orticoltura locale. **Nel Salento,** l'acquasale si identifica quasi completamente con la **frisa condita con pomodoro, olio e origano**, divenuta oggi uno dei simboli gastronomici del territorio. Le differenze non sono soltanto culinarie, ma raccontano **modi diversi di abitare il paesaggio e di utilizzare le risorse disponibili**.

Il proletariato rurale trasformava la scarsità in sapienza gastronomica

Le indagini etnografiche, condotte da **Annabella Rossi** sul mondo popolare meridionale, hanno mostrato come l'alimentazione costituisca un importante indicatore delle condizioni sociali e delle forme di organizzazione della vita quotidiana. **La cucina contadina** appare, infatti, strettamente **legata alla stagionalità, al lavoro agricolo e alla trasmissione dei saperi** all'interno della famiglia. L'acquasale appartiene pienamente a tale universo: era il cibo delle soste durante la mietitura, dei pranzi consumati in campagna e delle giornate trascorse in mare, preparato con ingredienti sempre disponibili e facilmente trasportabili. Un contributo fondamentale alla conoscenza della gastronomia tradizionale pugliese è stato offerto da **Luigi Sada**, che, nelle sue opere, **ha documentato**

ricette, denominazioni dialettali e varianti territoriali della cucina povera regionale. Sada descrive l'acquasale come uno dei piatti emblematici del proletariato rurale, capace di trasformare la scarsità in sapienza gastronomica. Nelle sue pagine il pane emerge come alimento quasi "idolatrato" dai pugliesi, elemento centrale di una **cultura alimentare fondata sul rispetto delle risorse e sul rifiuto dello spreco**.

La pietanza trova inoltre un **naturale compimento nell'abbinamento con i vini rosati pugliesi**, altra significativa espressione della cultura alimentare regionale. La freschezza del pomodoro, la sapidità del pane, l'intensità aromatica dell'origano e la morbidezza dell'olio extravergine d'oliva richiedono un vino dotato di buona acidità, moderata struttura e una marcata componente fruttata. Il rosato pugliese, storicamente prodotto soprattutto da uve Negroamaro e Primitivo, nel Salento, e da Bombino Nero nell'area della Murgia e del nord barese, risponde pienamente a queste caratteristiche.

L'incontro tra acquasale e rosato non è soltanto un esercizio di tecnica gastronomica, ma riflette una profonda coerenza culturale e territoriale. **Entrambi i prodotti sono infatti il risultato di un'antica economia agricola** fondata sulla policoltura mediterranea, nella quale la coltivazione dei cereali, dell'olivo e della vite costituiva l'ossatura del paesaggio rurale pugliese. Non è casuale che il pasto estivo del contadino potesse essere accompagnato da un bicchiere di vino leggero e fresco, spesso servito a temperatura di cantina o appena rinfrescato nell'acqua dei pozzi e delle cisterne. **La recente riscoperta dell'acquasale da parte della ristorazione e del turismo enogastronomico** non ha cancellato il suo significato originario. Al contrario, essa ha **restituito valore a un patrimonio di conoscenze** che appartiene alla memoria collettiva della Puglia. La preparazione continua a raccontare la storia di una società nella quale il pane era considerato un dono da custodire e il cibo rappresentava il risultato di un delicato equilibrio tra uomo, natura e lavoro.



Fondi di cucina e cucina espressa

di Sandro Borruto

Delegato di Area dello Stretto-Costa Viola

Il modello calabrese tra identità mediterranea ed eredità francese.

Nel panorama gastronomico europeo, i **fondi di cucina** rappresentano una delle tecniche fondamentali per la costruzione del gusto. La loro concezione moderna si deve alla grande scuola francese dell'Ottocento: **Antonin Carême**, prima, e **Auguste Escoffier**, poi, ne formalizzano la struttura, codificando fondi chiari e bruni, fumetti, glasse e salse madri come basi tecniche imprescindibili della *brigade de cuisine*.

Tale impostazione, fondata sulla standardizzazione e sul controllo aromatico, ha influenzato in profondità la ristorazione italiana, soprattutto nelle regioni centro-settentrionali, dove il fondo si è imposto come elemento tecnico autonomo, preparato in anticipo e impiegato per conferire continuità gustativa alle preparazioni.

In Calabria, il fondo non costituisce un'entità separata dalla preparazione

La Calabria si distingue, invece, per un **modello profondamente diverso**. Qui il fondo non costituisce un'entità separata dalla preparazione: **esso si forma in itinere, durante la cottura, attraverso la stratificazione progressiva degli ingredienti**. Potremmo definirlo un modello "a fondo implicito", nel quale la tecnica non si esprime nella costruzione preventiva di una base aromatica, ma nella capacità di **far emergere il gusto direttamente dalla materia prima**.

Sono tre gli elementi che distanziano maggiormente la tradizione calabrese dalla codificazione francese:

■ **Il ruolo dell'olio extravergine d'oliva**, che sostituisce il burro come vettore aromatico, solvente e struttura portante del gusto.

■ **La semplificazione della base aromatica**, che rinuncia alla *mirepoix* francese in favore di soffritti essenziali - cipolla rossa, aglio, peperone secco - altamente identitari.

■ **L'immediatezza dell'estrazione**, par-

ticolarmente evidente nei fondi di pesce, ottenuti in forma espressa, senza riduzioni lunghe né chiarificazioni complesse. La cucina francese tende a costruire basi neutre e controllate, che fungono da architrave tecnica su cui modulare il gusto finale. La Calabria, al contrario, lascia emergere la forza naturale degli ingredienti, **generando un fondo che non precede il piatto, ma accade con il piatto**.

Una differenza non solo tecnica, ma culturale

È una differenza non solo tecnica, ma culturale: la cucina francese risponde a una logica di ordine e gerarchia, quella calabrese a **una visione mediterranea del gusto come processo spontaneo, immediato, identitario**.

Negli ultimi anni, tuttavia, **la distanza tra i due modelli si è ridotta**, grazie al lavoro di una nuova generazione di chef calabresi che dialogano con la tecnica d'oltralpe. Riduzioni leggere, chiarificazioni controllate, estrazioni a freddo e nuove emulsioni convivono con sapori profondi e territoriali, dando vita a un linguaggio gastronomico contemporaneo capace di conciliare **rigore e autenticità**.

Il confronto tra fondo calabrese e fondo francese mostra così la **ricchezza delle diversità interne alla cucina italiana**. Due logiche distinte - la codificazione tecnica e la spontaneità mediterranea - non si oppongono, ma si completano.

In questo incontro risiede una delle sfide più interessanti della cucina italiana contemporanea: integrare la precisione del metodo con la forza dell'identità, dando nuova vita a un patrimonio che continua a evolversi senza perdere le sue radici.





Menu cartaceo e QR code

di Attilio Borda Bossana

Delegato di Messina

*L'evoluzione
da semplice lista
a esperienza digitale
interattiva, riflettendo
i cambiamenti
tecnologici, sociali
e culturali della
ristorazione.*

La “generazione silenziosa” (nati tra il 1928 e il 1945) preferisce nettamente il menu cartaceo; **quella boomer** (1946-1964) apprezza il menu tecnologico, anche se molti reagiscono con confusione e sensazione di “servizio freddo”, con la tendenza a un approccio ibrido che offra entrambi i formati; **dalla “generazione X” (1965-1980) in poi, il QR code è visto come moderno, veloce e pratico.** È questa la semplificazione della preferenza accordata dai clienti tra menu cartaceo e QR code, che ne documenta l'evoluzione da semplice lista cartacea a esperienza digitale interattiva, riflettendo i cambiamenti tecnologici, sociali e culturali della ristorazione.

*Molti clienti apprezzano
il QR code per la praticità, l'igiene
e la velocità di consultazione*

Molti clienti apprezzano il QR code per la sua praticità, l'igiene e la velocità di consultazione, specialmente nei contesti di *casual dining* (circa il 72% preferisce i QR menu in questi locali). Permette di vedere

foto, dettagli e modificare facilmente la lingua, con circa il 78% dei clienti che li apprezza per la comodità, **in particolare nei ristoranti con alta rotazione.**

Il menu fisico è spesso preferito nei contesti di fine dining (circa il 58%) e nei locali che puntano sull'esperienza e sull'atmosfera, offrendo una sensazione di “solidità” e un approccio più rilassato, senza schermi. È comunque un elemento di *design* e accoglienza, con circa **l'81% dei clienti che apprezza la disponibilità di entrambe le opzioni**, permettendo loro di scegliere in base al contesto.

Per i ristoratori, il menu digitale, tramite QR code, **offre vantaggi operativi**, come l'aggiornamento in tempo reale di prezzi, piatti e allergeni, eliminando i costi di ristampa.

La soluzione ideale, oggi, è spesso offrire un menu digitale ben progettato (accessibile via QR code) come opzione principale, mantenendo però i menu cartacei (o plastificati) disponibili per chi li richiede. Una tesi che suggerisce *On the Menu - The*

World's Favorite Piece of Paper (Sul menu - Il pezzo di carta preferito del mondo), scritto da **Nicholas Lander** e pubblicato nel 2018, che narra la storia e l'evoluzione dei menu, per dare profondità storica alle proposte della “minuta delle vivande”, come veniva chiamata in Italia nell'Ottocento. *On the Menu* presenta oltre 100 splendide riproduzioni a colori di menu, alcuni all'avanguardia dell'innovazione culinaria contemporanea, altri reliquie di un'altra epoca. Tra le riproduzioni, l'autore esamina i principi di progettazione e impaginazione dei menu; l'evoluzione delle carte dei vini e dei *cocktail*; il menu come testimonianza del passato con il *briefing* dello staff su quello della serata.

*Il menu nasce come strumento
informativo nei banchetti
aristocratici del XVII e XVIII secolo*

Il menu nasce come strumento informa-





tivo nei banchetti aristocratici europei del XVII e XVIII secolo, e **in particolare, in Francia, quando si indicava l'elenco dettagliato delle portate disponibili.** Si fa comunemente risalire alla trasformazione dal "servizio alla francese" al "servizio alla russa". Il primo prevede una certa autonomia dell'ospite commensale, che deve servirsi da solo con le *clips*, attingendo per la propria porzione dai piatti di portata disposti contemporaneamente a tavola; nell'altra procedura del servizio, tutto si semplifica e i cuochi si industriano a codificare la successione delle portate. **Menu non vuol dir altro che minuta**, ossia l'appunto che il capo cuoco, o il maggiordomo, stilava ogni giorno presso il sovrano, il nobile, il diplomatico, il padrone di casa aristocratica, il ricco borghese, in base alla disponibilità della dispensa, del mercato e alla propria creatività.

Nel XIX secolo, con la diffusione dei ristoranti moderni, **il menu cartaceo diventò un elemento fondamentale**, comunicando prezzi e offerte; e organizzare antipasti, primi, secondi e dessert rappresenta l'identità del locale. **Anche il suo design era parte dell'esperienza estetica del ristorante.** Per oltre un secolo, il menu stampato è rimasto lo standard mondiale con i punti di forza della semplicità, immediatezza, contatto fisico con il cliente.

Aveva e ha alcuni limiti, come i costi di ristampa, gli aggiornamenti lenti, l'usura del supporto e la difficoltà nella gestione multilingua.

Con la diffusione di Internet e degli smartphone **negli anni 2000, molti ristoranti iniziarono a sperimentare menu online**, tablet al tavolo, schermi digitali, ordina-

zioni elettroniche per rendere il servizio più rapido e flessibile.

Il QR code è entrato progressivamente nella vita quotidiana

Il QR code **è stato inventato nel 1994 dalla società giapponese Denso Wave**, inizialmente utilizzato **nell'industria automobilistica** per tracciare componenti. Con gli smartphone dotati di fotocamera, il QR code è entrato progressivamente nella vita quotidiana per pagamenti digitali, *marketing*, accesso rapido a siti web, ticket elettronici, controlli degli orari bus. **La vera diffusione del menu QR avviene durante la pandemia di Covid-19, tra il 2020 e il 2021**, imposto per motivi igienico-sanitari, **per eliminare i menu cartacei condivisi.**

Oggi il menu QR è spesso integrato con fotografie dei piatti, traduzioni automatiche, allergeni e valori nutrizionali, ordinazione online, pagamento digitale, programmi fedeltà. L'evoluzione dal menu cartaceo al QR code rappresenta il passaggio dalla ristorazione tradizionale a quella digitale; non più soltanto una lista di piatti, ma **uno strumento dinamico di comunicazione**, marketing e interazione con il cliente.

Il menu cartaceo continua a essere molto apprezzato perché offre un'esperienza più tradizionale e immediata, per gli aspetti positivi della facilità di lettura: nessun bisogno di smartphone o connessione; esperienza più "calda" e personale; maggiore comodità per clienti anziani; percezione di qualità del locale nei ristoranti tradizionali. Esso è ancora associato a tradizione, eleganza e semplicità, mentre quello tramite QR code rappresenta innovazione, velocità e flessibilità. Più che sostituirsi completamente, oggi le due modalità tendono a convivere, offrendo ai clienti libertà di scelta e un'esperienza più inclusiva.

Quotidianamente, la parola menu assume significati differenti in base alle offerte promosse: menu del giorno, *à la carte*, turistico, degustazione, vegano.



Rimane certamente il protagonista dell'evoluzione storico-culturale della civiltà gastronomica, testimone eloquente di avvenimenti e personaggi e delle numerose occasioni conviviali che caratterizzano anche la vita politico-sociale. **Protagonista, quello cartaceo, anche di un collezionismo attento** e indispensabile per conoscere i gusti di un'epoca, seguirne l'evoluzione attraverso le differenze nella preparazione delle vivande e comporre quel vastissimo mosaico di usi, costumi e tradizioni, idonei a offrire la traccia della gastronomia, **necessari per scrivere storie della cucina.** Quelli digitali seguiranno le modificazioni dei concetti di memoria e condivisione, già in atto nella trasformazione fotografica da analogica in elettronica, e se l'album fotografico continua a essere considerato, sia in cartaceo sia in digitale, come momento di conservazione della memoria individuale, anche per i menu si potrebbe registrare la stessa tendenza.

Henri Cartier-Bresson, fotografo francese, considerato un pioniere del fotogiornalismo, tanto da meritare l'appellativo di "occhio del secolo", sosteneva che "perché una cosa acquisti un valore duraturo, bisogna che passi attraverso tutto il processo delle emozioni umane"; e, a tavola, tali parole hanno ancora più valore perché **leggere il menu è il primo viaggio nel gusto**: preludio di sapori, emozioni e ricerca.



Il pane nel surgelatore

di **Gabriele Gasparro**

Coordinatore Territoriale di Roma

Un metodo sicuro antispreco, che però ha le sue regole.

Troviamo sul mercato un'infinita varietà di pani. Impastati con diverse qualità di farine. Spesso ne compriamo più di quanto ne occorrerebbe. Il pane non consumato il giorno dopo è già duro e, pertanto, non gradito al consumo. Ciò, nel lontano passato, non accadeva, perché la fattura "casareccia" delle tradizionali pagnotte consentiva una conservazione più lunga nel tempo, induriva meno rapidamente, grazie all'uso del lievito madre e a una diversa gestione dei tempi e delle materie prime. La lunga lievitazione e l'uso di farine meno raffinate creavano una struttura interna che tratteneva l'umidità per più giorni.

Il pane scongelato ha un indice glicemico più basso e una migliore digeribilità

Il pane ha un valore simbolico e, anche se è avanzato, non si butta mai, se non altro per ragioni di economia domestica. Viene in aiuto il congelatore che lo conserva per giorni e giorni, fino a sei mesi. Tale pratica, che in molti adottiamo spesso, ci lascia, però, il dubbio che il pane, così conservato, potrebbe non essere salutare. Invece, è un metodo antispreco sicuro e il pane, così mantenuto, ha un indice glicemico più basso e una migliore digeribilità. Naturalmente bisogna seguire alcune regole affinché, una volta scongelato, conservi una sua gradevolezza di consumo. Prima di porlo nel freezer va tagliato a fette, quando è ancora fresco e posto ben sigillato in sacchetti appositi, ciò perché inizia a diventare rafferma non quando si



indurisce, ma nel momento stesso in cui esce dal forno: quindi, con il pane del giorno dopo non è consigliabile la conservazione nel surgelatore.

Ciò vale soprattutto **per i pani molto raffinati e con mollica molto alveolata**, che tendono a soffrire di più il passaggio freezer-scongelo. **Il pane integrale**, grazie al maggiore contenuto di fibre e alla struttura più compatta, in molti casi trattiene meglio l'umidità e **reagisce in modo più stabile al congelamento**.

Fuori dal freezer, bisogna evitare lo "shock termico"

Per scongelare il pane sono necessari tempi adeguati, ed evitare l'immediato calore, il così detto "shock termico". **La temperatura ambiente, invece, consente un graduale passaggio** dallo stato congelato a quello scongelato, ed è **una lenta modalità naturale**: tale cautela **eviterà la proliferazione di germi al suo interno**. Tuttavia, specialmente durante i periodi caldi, si può anche **lasciarlo nel ripiano più basso del frigorifero** perché ritorni allo stato naturale, senza bruschi passaggi dal freddo al caldo.

Se abbiamo fretta, possiamo mettere il pane direttamente **al forno a una temperatura non superiore a 100 gradi** per evitare che il pane diventi biscottato. È utile anche **il forno a microonde**, avendo

però cura di selezionare la funzione giusta, vale a dire quella "defrost". Se per errore venisse, invece, selezionata la funzione "cottura", il risultato sarà un pane dall'iniziale consistenza molle ma che tenderà a seccare subito dopo.

Un dubbio frequente riguarda le **macchie bianche** che talvolta compaiono sul pane congelato. Nella maggior parte dei casi, **non si tratta di muffa, ma di disidratazione o di cristalli di ghiaccio** dovuti alla cosiddetta bruciatura da freddo.

Sette italiani su dieci ammettono di acquistare pane più del necessario

Da un'indagine fatta in occasione della "Giornata Mondiale del Pane" dello scorso ottobre, è risultato che 7 italiani su 10 ammettono di acquistare pane più del necessario e di **sprecarne fino al 10%**, ma oltre un quinto dichiara di buttarne fino al 25%.

Si stima, quindi, che **mediamente un italiano sprechi un 1 chilo di pane l'anno**. Tra le cause: la conservazione sbagliata di quest'alimento che, sebbene frequentemente consumato nelle cucine italiane, può finire per seccarsi in breve tempo. Un gesto apparentemente piccolo, che tuttavia, moltiplicato su scala nazionale, si traduce in un **impatto economico e ambientale significativo**.



L'equazione del riposo

di **Giorgia Chinaglia**, *Accademica di Padova*

e **Annalisa Fiore**, *esperta in formazione sanitaria e medicina culinaria.*

*Quando la Scienza
del Sonno incontra
il piacere della
tavola italiana.*

C'è un filo invisibile, ma d'acciaio, che lega il tintinnio delle forchette nelle cucine italiane al silenzio rigenerante delle nostre stanze da letto. **Dormire bene non è solo un atto fisiologico:** è il culmine di un rituale che inizia a tavola. La **Medicina del Sonno, giovane branca specialistica** della Medicina, ci insegna che il riposo non è un interruttore che si spegne, ma un processo attivo complesso che viene nutrito, letteralmente, da ciò che scegliamo di mangiare.

*L'importanza del sonno:
il guardiano silenzioso*

Il sonno è il grande restauratore. Durante le sue fasi, che partono da un sonno

leggero, che diviene profondo, per poi portarci al sonno dei sogni (la cosiddetta fase REM), il cervello non riposa: ripulisce i suoi circuiti per renderli attivi il giorno dopo, consolida la memoria e fabbrica molecole di energia. Un "buon sonno" si riconosce al risveglio: quella sensazione di lucidità e vigore che ci fa sentire pronti a sfidare il mondo. Al contrario, un riposo frammentato ci lascia in balia di una nebbia cognitiva che nessuna quantità di caffè può davvero dissipare.

Il nostro corpo segue ritmi circadiani precisi, che scandiscono l'alternarsi di veglia e sonno. **Consumare pasti nelle due ore che precedono il riposo notturno**, soprattutto se con pietanze elaborate, ci costringe a **un importante dispendio di energia**, dedicato alla digestione anziché al processo di preparazione al son-





no. **Non è solo una questione di cosa mangiamo, ma di quando.** Dato il tempo ridotto fra pasto e sonno, il cervello non potrà nemmeno ricevere per tempo le sostanze utili per dormire bene. La regola d'oro? Onorare la cena come un preludio al sonno, non come un ostacolo.

Gli alleati del riposo

Entriamo nel laboratorio chimico del corpo. Qui dominano due attori principali: la grelina e la leptina. La prima è l'ormone dell'appetito, la voce che grida "fame"; la seconda è il segnale della sazietà. Quando dormiamo poco, tale equilibrio si spezza: i livelli di grelina aumentano e quelli di leptina crollano. Il risultato? Una brama incontrollabile di cibi ipercalorici nel corso della notte. **Dormire bene è, a tutti gli effetti, la prima vera mossa dietetica. La cucina italiana, con la sua biodiversità, è una miniera d'oro per il sonno.** I carboidrati complessi (quali riso e pasta), spesso demonizzati, sono in realtà "amici speciali": se scelti con cura in porzioni moderate, meglio se integrali, entrano nella formazione della riserva di energia. Allo stesso modo, gli acidi grassi insaturi (i cosiddetti grassi buoni), contenuti in alimenti quali pesce e olio d'oliva, inter-

vengono nella riparazione cellulare. L'ingresso del triptofano (proveniente dalla digestione delle proteine) nel cervello permette la formazione della serotonina, un neurotrasmettitore importante in alcune fasi del sonno, nonché precursore della melatonina, l'ormone della notte. Tuttavia, attenzione alle regole d'uso: il segreto è l'equilibrio, non l'eccesso. Sapevate che **i pistacchi sono una delle fonti naturali più ricche di melatonina? Insieme ad arance, amarene, banane e all'avena, formano una squadra formidabile per indurre l'addormentamento.** La melatonina è la "regina" del sonno, il segnale che dice al corpo che è ora di addormentarsi. E per chi non sa rinunciare al gusto? **Il cioccolato fondente, se consumato in piccole dosi, è un piacere che possiamo permetterci.** Ricco di triptofano e magnesio, aiuta anche il rilassamento muscolare, a patto di non esagerare per non risentire della teobromina, sostanza eccitante. **Anche lo yogurt bianco naturale** è un alleato, grazie al suo contenuto di un altro neurotrasmettitore proveniente dalla digestione delle proteine, il GABA (acido gamma-amminobutirrico), protagonista del sonno nelle sue prime ore. Tuttavia, **occhio alle trappole: gli yogurt zuccherati sono nemici travestiti da amici,** poiché una dose eccessiva di zuccheri è

nemica di una notte tranquilla. La freschezza dei kiwi, carichi di vitamina C, e la sapidità di ostriche e scampi, ricchi di zinco, rappresentano ulteriori aiuti per un buon sonno. È la poesia degli ingredienti che si trasforma **in biologia del benessere.**

Micronutrienti e "teppisti" del sonno

Tuttavia, ogni storia ha i suoi cattivi. In questo caso sono i "teppisti": **la caffeina e l'alcol.** Se la prima blocca i recettori dell'adenosina, ingannando il cervello sul suo bisogno di dormire, il secondo è un falso amico. L'alcol può aiutare ad addormentarsi velocemente e profondamente, ma con il passare del tempo, se in quantità eccessive, distrugge la qualità del sonno profondo, causando risvegli notturni e incubi.

Scegliere cosa mettere nel piatto significa pianificare come ci sveglieremo domani. La cucina italiana, con la sua passione per le materie prime e il suo rispetto per i tempi della natura, è la compagna ideale per la scienza del sonno. Non è una rinuncia al piacere, ma una sua elevazione: mangiare con intelligenza per dormire intensamente.



Longevità: oltre la Dieta Mediterranea

di **Giorgio Maria Rosica**

Delegato di Singapore-Malaysia-Indonesia

La salute non nasce dall'abbondanza, ma da un equilibrio tra nutrizione, sobrietà, convivialità e fiducia nella continuità della vita sociale e familiare.

Se la Dieta Mediterranea fosse, da sola, la chiave della longevità, basterebbe condire le nostre insalate con olio extravergine d'oliva per vivere cent'anni. La realtà è molto più complessa e, per certi aspetti, ancora più affascinante. L'Italia, la Grecia, la Spagna, il Giappone e anche Singapore figurano **da decenni tra i Paesi blu con la più alta aspettativa di vita al mondo**. Eppure, ciò che accomuna queste società non è soltanto la qualità della loro alimentazione. A ben guardare, **esse condividono un insieme di caratteristiche culturali, economiche e sociali** che sembrano sostenere il fenomeno della longevità:

- un'alimentazione tradizionale di elevata qualità;
- una cultura della moderazione e del risparmio;
- sistemi sanitari accessibili e orientati alla prevenzione;
- forti legami familiari e coesione sociale;

■ una visione di lungo periodo, fondata sulla prudenza e sulla capacità di convivere con l'incertezza.

A queste **si aggiunge un fattore trasversale** di straordinaria importanza: **la convivialità**, intesa come l'abitudine a condividere il pasto, il tempo e la relazione con gli altri. La convivialità favorisce **equilibrio psicologico, rafforza i legami sociali e incoraggia un rapporto più consapevole e misurato con il cibo**. Non è un caso che tale valore sia stato posto al centro del recente riconoscimento UNESCO della Cucina Italiana come Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

La Dieta Mediterranea rappresenta, dunque, una componente essenziale, ma non sufficiente. È parte integrante di una più ampia cultura della misura, nella quale nutrizione, sobrietà, prevenzione e relazioni umane si rafforzano reciprocamente.

In molte società, la propensione al risparmio non è solo un aspetto economico

In molte società mediterranee e asiatiche, la tradizionale propensione al risparmio non rappresenta soltanto un comportamento economico, ma una vera e propria visione del mondo. **Risparmiare significa consumare con misura, evitare gli eccessi, privilegiare la qualità rispetto alla quantità** e mantenere un costante orientamento al lungo periodo.

Tale attitudine nasce spesso non da una piena fiducia nel sistema, ma, al contrario, da **una prudente consapevolezza dell'incertezza del futuro**. Il risparmio diventa così una forma di autoassicurazione fami-



liare e, al tempo stesso, **un fattore che favorisce stili di vita più sobri e disciplinati.**

Sul piano alimentare, ciò si traduce in porzioni moderate, cucina domestica, riduzione degli sprechi e minore dipendenza da prodotti ultra-processati. In altre parole, non si mangia soltanto meglio: si consuma meno e con maggiore consapevolezza.

In tale prospettiva, la moderazione non significa rinunciare al piacere, ma imparare a selezionarlo. Se voglio concedermi delle calorie, è preferibile che ne valga davvero la pena. Meglio un alimento autentico, ricco di gusto e di valore nutrizionale, che prodotti standardizzati e poco soddisfacenti. **Molto meglio mangiare meno, ma scegliere cibi che offrano insieme qualità, sapore e cultura.**

Mangiare bene non significa soltanto scegliere alimenti di qualità, ma anche **costruire il pasto in modo equilibrato e vario.** La tradizione mediterranea si è sviluppata attorno a una combinazione armonica di verdure, insalate, cereali, legumi, proteine, frutta e grassi di qualità, in particolare l'olio extravergine d'oliva, ciascuno presente in quantità moderate.

L'equilibrio complessivo del pasto trasforma il cibo in uno strumento di salute

Più che un singolo alimento, è l'equilibrio complessivo del pasto a trasformare il cibo in uno strumento di salute.

La stessa tradizione mediterranea nasce storicamente in contesti di relativa scarsità, dove l'ingegno culinario trasformava ingredienti semplici in piatti equilibrati e nutrienti. L'olio extravergine, oggi al centro di numerose ricerche per i suoi effetti cardioprotettivi e antinfiammatori, rappresenta in modo emblematico questa sintesi tra valore nutrizionale, cultura e misura.

Anche il Giappone offre un insegnamento analogo con il principio dell'*Hara hachi bu*, che invita a mangiare fino all'80% della sazietà. Non è molto diverso dal consiglio che molte nonne italiane



ripetevano ai propri figli e nipoti: "alzati da tavola con ancora un po' di appetito". Due culture lontane, ma unite dalla stessa antica intuizione che **la salute nasce anche dalla capacità di non eccedere.**

I paesi più ricchi non sono quelli in cui si vive più a lungo

Un altro pilastro della longevità è rappresentato dall'accesso a sistemi sanitari efficienti e orientati alla prevenzione. Il grande aumento dell'aspettativa di vita, registrato nel secondo dopoguerra, deve molto ai progressi della medicina e alla diffusione di cure accessibili a fasce sempre più ampie della popolazione. Anche in questo caso, tuttavia, si tratta di una condizione necessaria ma non sufficiente: se così non fosse, i paesi con la più elevata spesa sanitaria registrerebbero automaticamente i migliori risultati in termini di longevità. La medicina, da sola, non basta. **La medicina ha aggiunto anni alla vita; la cultura alimentare e sociale può aggiungere vita agli anni.**

Alla sobrietà si uniscono, dunque, il sostegno della famiglia, il rispetto per gli anziani e l'accesso diffuso alle cure, elementi che concorrono a **creare un ambiente favorevole alla salute lungo tutto l'arco della vita.** Il paradosso è che i paesi economicamente più ricchi non sono necessariamente quelli in cui si vive più a lungo. Oltre una certa soglia di benessere, **l'eccesso di consumi, la sedentarietà, l'o-**

besità e lo stress possono neutralizzare i vantaggi della prosperità.

La longevità appare dunque come il frutto di un equilibrio complesso, nel quale alimentazione, prudenza economica, moderazione, prevenzione e relazioni sociali si rafforzano reciprocamente.

La Dieta Mediterranea resta un tassello essenziale, ma va interpretata come parte di una più ampia "**civiltà della misura**", fondata sull'idea che vivere bene non significhi consumare di più, bensì consumare meglio e con maggiore consapevolezza.

Forse è proprio questa la lezione più profonda delle culture più longeve del mondo: la salute non nasce dall'abbondanza, ma dalla capacità di trovare un equilibrio tra nutrizione, sobrietà, convivialità e fiducia nella continuità della vita sociale e familiare.





Farmacia veneta *a cielo aperto*

di **Gabriella Pravato**

Accademica di Roma EUR-Ostiense

Quando la chimica, in Veneto (ma non solo), non aveva ancora sostituito la natura, erbe e frutti erano in grado di nutrire e curare.

Nella cultura contadina veneta **le erbe erano cibo, ma anche medicina**. In caso di malattia, le prime cure si ricevevano in famiglia. Erano gli anziani, i *veci*, a somministrare i rimedi rappresentati da **decotti e infusi**. Grande era la diffidenza nei confronti dei medici e infatti si usava dire: *"tempo, signori e dottori i fa quel che i vole lori"* (il tempo, i signori e i dottori fanno quello che vogliono loro). Quando le cure di famiglia fallivano, ci si rivolgeva allo *zarlatan* o al *tiraossi*, una sorta di botanico che utiliz-

zava metodi di guarigione più tranquillizzanti di quelli dei medici, dei quali si diceva: *"i dottori iè brai se i ghe induina"*. **Religione, credenze popolari, medicina e botanica si mescolavano** e lo testimoniava il detto popolare: *"mago e acqua santa risana le gente tuta quanta"*. Accanto alla casa contadina c'era sempre un orto dove si coltivavano gli ortaggi, **le erbe aromatiche e quelle medicinali**. Quelle che non si riuscivano a coltivare si cercavano nei prati, lungo i fossi e, a volte, ci si spingeva anche in alta mon-



tagna. Si riteneva che il momento migliore per raccogliere le erbe medicinali fosse *al lear del sol*. Queste venivano **essiccate al sole e poi conservate in sacchetti di stoffa**.

Per curare le malattie dei bambini

Le malattie avevano tutte un nome in dialetto, le terapie erano rappresentate da infusi, decotti e impiastri. L'idea di tutti era quella che bisognava cercare di resistere alle malattie perché *"el mal vien a cari e va via a onze"* (i malanni arrivano improvvisi velocemente e vanno via lentamente). La salute era vista come una grazia divina. *"Bisogna rengrasiar Dio quando se sta bene. Bisogna conservarse, chi cura so pele guerna on castel"*.

Per curare le malattie dei bambini si consultava la nonna, che consigliava la mamma dei piccoli. Frequente era l'elementiasi, i vermi intestinali: per curarla si intrecciava **una corona di spicchi d'aglio che veniva messa al collo del bambino**. Un rimedio meno odoroso era **lo sciroppo di more** ottenuto dai frutti maturi del gelso. La rara stitichezza si curava con **lo sciroppo di cicoria**. **Il caffè di ghianda aiutava la crescita**. Quando i piccoli erano in convalescenza, si cuoceva una pera con lo zucchero, in quanto considerata nutriente e facilmente digeribile. Lo zucchero era di canna. Un grande cono, *el pan de zucur*, che veniva sbriciolato con l'aiuto di un martello. **Ai bambini fragili si dava la piantaggine, ricca di vitamina C**. Con l'acqua di orzo e di avena si allungava il latte ai neonati e si dava da bere in caso di gastroenterite. In caso di **tosse convulsa si somministrava uno sciroppo ottenuto dalla bollitura della radice bruna del ravanello ricoperta di zucchero candito**. Con succo di carota, ricco di vitamina A, si curavano afonia e tosse. A scuola, era facile contagiarsi con le malattie infettive e allora, per evitarle, si attaccava al collo un sacchettino di canfora, il *ganfaro*. **Durante l'allattamento le mamme mangiavano le insalate di crescione**,



ricco di vitamina A, C e D. Le sue piccole foglie lucide, carnose e dal sapore piccante erano un ottimo ricostituente. Per aumentare il latte bastava che le nutrici mangiassero i finocchi coltivati da ogni famiglia in grandi quantità. Per lenire i dolori **ogni casa aveva la sua siepe di camomilla**, la *cesura de oro*. Le scottature in cucina si curavano con il *Balsamo del Vangelo* o *del Samaritano*, olio di oliva mescolato al vino. Le donne, fisicamente provate dalle continue gravidanze, cercavano di **alleviare la debolezza** con il **tè al basilico**. Il decotto di ceci si credeva facilitasse il parto. Con le mele cotogne, le ragazze da marito profumavano la *dota*, la biancheria che avrebbero portato in dote.

Quando le terapie erano verdi

Nei giorni di festa, gli uomini usavano andare all'osteria a *bear un bicer*, a bere un bicchiere. Chi eccedeva nel bere cercava di **rimediare all'ubriachezza**, la *bala*, con due o tre cucchiaini di **sciroppo ottenuto facendo bollire cavolo rosso e zucchero**. Per fare effetto, però, doveva essere assunto ai primi sintomi. Con la radice di gramigna si otteneva una birra rinfrescante.

Del limone si diceva: *va ben dapartuto*, in particolare quando si era *ingropà*, non si digeriva. Acqua e limone era la bibita dell'estate. **Succhiare spicchi di limone mitigava la fame** delle ragazze a dieta.

In ogni orto si coltivavano **le patate**, cibo nutriente e rimedio, una volta grattugiate, **contro il mal di denti**. In giardino non mancava mai **una pianta di fichi**. **Seccati, macinati e uniti al miele lenivano il dolore dei geloni** provocati dal freddo dei lunghi inverni. Con la loro polvere si faceva il caffè, con la loro acqua si curavano le tosse ribelli.

Quelli erano gli anni in cui la chimica non aveva ancora sostituito la natura. Le terapie erano verdi. **Il cibo non conosceva inquinamento ed era il primo farmaco** che, pur contenendo principi salutari allora sconosciuti, era in grado di nutrire e curare. La vita era soprattutto lavoro e tutti erano consapevoli che il cibo era capace di mantenere il corpo sano e in grado di lavorare. Erbe e frutti acquistavano un valore simbolico capace di unire le generazioni rappresentando un gesto d'amore.





Fabbri Editori,
Milano 2026, pp. 240
€ 19,90



Al termine dell'introduzione, Debora invita il lettore a seguirla per scoprire che il benessere è a portata di mano, purché derivi da una scelta quotidiana. E il cammino comune comincia con la spesa, che deve rispettare le regole della genuinità, della filiera corta e della stagionalità; ciò non significa che

Tu sei natura

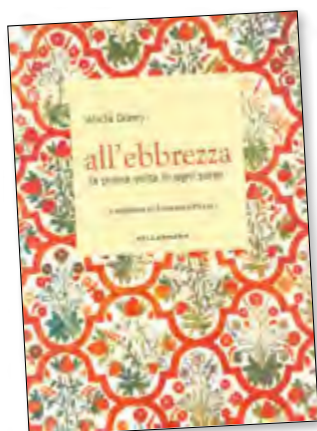
Vivere e mangiare al naturale per guadagnare salute, tempo e denaro

di Debora Arici

si debba ricorrere esclusivamente ai produttori, visto che, con un po' di attenzione, quelle regole si possono rispettare anche fra i corridoi di un supermercato. Disponendo di un balcone o di un terrazzo, possiamo creare il nostro orto e, se ci piace camminare negli spazi aperti, possiamo raccogliere utili componenti della nostra dieta dedicandoci al *foraging*, seguendo l'esauriente messe di indicazioni che ci forniscono i rispettivi capitoli. Quante volte la nostra attenzione è stata attirata sull'argomento degli sprechi alimentari? In 26 pagine troviamo una serie di suggerimenti per ridurli drasticamente, ivi compreso il riutilizzo di un latte scaduto. Sapendo con cosa e come

riempire una tazza, possiamo poi imparare a ricevere un aiuto contro una trentina di disturbi che vanno, in ordine alfabetico, dall'agitazione a tosse e bronchite. I vegetali, che raccogliamo in natura, oppure, oculatamente, dai banchi di un supermercato, ci possono fornire lo spunto per una serie inaspettata di preparazioni, come il caviale di erbe spontanee o il *cavolusculus*, cioè il cous cous di cavolfiore. Il capitolo conclusivo è dedicato ai fermenti fatti in casa, con annessa grande gioia del microbiota intestinale, tanto importante per la nostra salute. Lo sosteneva Ippocrate 2500 anni fa, vuole realizzarlo l'Autrice di questo volume: il cibo deve essere la nostra medicina.

Kellermann,
Vittorio Veneto 2026, pp. 128
€ 18,00



Il senso di questo volume è sintetizzato nelle prime parole con cui l'Autrice, titolata enogiornalista e maestra di *art de vivre*, introduce la sua opera, premiata in Francia con il *Prix Jean Car-*

all'ebbrezza.

la prima volta in ogni sorso

di Alicia Dorey

met e il *Prix Livres en Vignes du Clos de Vougeot*: "L'ebbrezza è il nostro spazio di libertà". L'elogio di tale condizione, il giusto mezzo fra la sobrietà e l'ubriacatura, si svolge attraverso l'analisi dei suoi rapporti con i più significativi momenti dell'esistenza umana: le ore del giorno e il viaggio, l'amore e la famiglia, l'ebbrezza solitaria e quella collettiva, quella degli artisti e quella legata alla nuova tendenza verso i vini *nature*. Molti dei lettori riconosceranno le proprie, fra le esperienze descritte da Alicia, come la possibilità di intendersi con uno straniero parlando ognuno la propria lingua e non arrabattandosi con quella dell'interlocutore o con un'altra che non appartiene a nessuno dei due. E ancora, il

ruolo che può giocare l'ebbrezza, e in particolare quella da vino, lungo tutto il cammino di un rapporto amoroso, dall'approccio alla realizzazione, alle sfocature, alla rottura. Le luci e le ombre della vinificazione *nature* ci appaiono in tutta la loro attualità, dagli aspetti organolettici alle conseguenze sui mercati enologici. Tutte le bottiglie contenute nella sua memoria formano una cantina così preziosa da meritare una rapina. Per ironia dei fatti, queste parole conclusive dell'Autrice trovano corrispondenza nella realtà del furto di un certo numero di bottiglie di uno dei più preziosi nettari di Francia, rocambolescamente sottratte in questi giorni alla cantina di un prestigioso ristorante milanese.



Piemonte

ALESSANDRIA

La cucina ai tempi di Pio V

Interessante e articolato convegno sulla tavola del Cinquecento.



Una giornata in perfetto stile "Accademia". La Delegazione ha celebrato la riunione conviviale dell'area Piemonte Est intrecciando storia, arte e gastronomia. Cornice dell'evento è stato il complesso monumentale di Santa Croce, a Bosco Marengo, la cui chiesa fu voluta da Papa Pio V. Il pontefice alessandrino - unico Papa piemontese della storia insieme a Francesco - è stato il filo conduttore dell'intera giornata. I lavori si sono aperti, al mattino, con un convegno introdotto dai saluti del Delegato Matteo Pastorino, del Sindaco Maria Erminia Zotta e del CT Pietro Spaini.

L'architetto Monica Fantone ha illustrato il restauro del Museo e la complessa "macchina vasaria-

na". Successivamente, il professor Riccardo Negrini ha approfondito la tavola del Cinquecento, focalizzandosi sul contrasto tra l'opulenza dei nobili e il rigore ascetico di Pio V: un Papa che rifiutava i cibi lussuosi a favore di una semplice zuppa di ceci, e per il quale lo chef Bartolomeo Scappi inventò la cottura a "bagno Maria". All'incontro sono intervenuti anche il celebre chef alessandrino Beppe Sardi, specialista della cucina a km 0, ed Elisabetta Cocito, che ha ricordato il valore della cucina come Patrimonio UNESCO.

La giornata si è conclusa con un pranzo conviviale e le visite guidate al complesso, al Museo vasariano e alla mostra dei menu storici. (Matteo Pastorino)

Superstizione a tavola

La Valle Cervo, dove si è svolto il convivio, è ricca di leggende, suggestioni e interpretazioni simboliche.

Il convivio svoltosi nell'alta Valle Cervo, a Piedicavallo, ha dato spunto alla Delegata Marialuisa Bertotto di parlare delle superstizioni legate alla tavola imbandita.

La Valle Cervo ben si presta a tale argomento, essendo ricca di leggende, suggestioni e interpretazioni simboliche. Molte delle curiosità narrate sono legate alla malasorte

BIELLA

L'origine dell'aperitivo

Una breve dissertazione su un'abitudine sociale e conviviale molto diffusa.

Il convivio in un ristorante specializzato in crudi di mare, molluschi e crostacei, che offre anche servizio di aperitivo, ha dato l'occasione alla Delegata Marialuisa Bertotto di tratteggiarne brevemente la storia. Partendo dall'etimologia della parola "aperire" nel significato di aprire, passando da Ippocrate, con la sua bevanda amara per curare l'inappetenza a base di vino bianco, fiori di dittamo, assenzio e ruta, per scoprire, nelle epoche successive, la doppia funzione di stimolazione dell'appetito e di digestivo, la Delegata ha elencato, in ordine cronologico, le bevande che tuttora siamo abituati a sorseggiare all'ora dell'aperitivo. Ha sottolineato che Vermouth (1786) e Campari (1862) si devono a due piemontesi, il biellese Antonio Benedetto Carpano, con il suo Vermouth a base di vino Moscato,

artemisia, fiori ed erbe, e Gaspare Campari, che da Novara porta a Milano il Bitter, mettendo in infusione erbe officinali, frutta, alcol e acqua. La formula Campari Soda, nella sua bottiglietta disegnata dal futurista Depero, si deve al figlio Davide. Lo Spritz nasce grazie ai soldati dell'Impero Austro-Ungarico che allungavano il vino friulano con acqua frizzante. L'invenzione dell'happy hour nasce in America, durante il Proibizionismo, e in Gran Bretagna veniva usata dai gestori dei pub per attirare clienti a prezzi scontati. L'idea di abbinare bevande e cibo a buffet nasce negli anni '90, a Milano, grazie a Vinicio Valdo, per invogliare i clienti a bere di più, anche se era già in uso nell'Ottocento a Torino, soprattutto per le signore, per le quali non era appropriato bere a stomaco vuoto. (Marialuisa Bertotto)



e rimandano alla religione cattolica. La chiacchierata è iniziata dalla tovaglia bianca, che deve essere tolta subito dopo il pasto, in quanto ricorda il sudario. È poi proseguita con ciò che si trova sulla tavola:

mai incrociare le posate sul piatto; non bisogna buttare via il pane vecchio prima di averlo baciato e lo stesso vale se cade dal tavolo, inoltre non bisogna porgerlo o appoggiarlo capovolto, perché



rappresenta mancanza di rispetto. Infatti i fornai porgevano al boia il pane sempre rovesciato, usanza superata con l'invenzione del pane a forma di mattone dove i lati sono uguali. Altre curiosità sono state la storia del sale, la sua etimologia, i modi di dire, cosa fare se cade e la cucina insipida legata alle streghe, che erano note per non gradirlo. Per evitare di essere avvelenati, il

vino doveva essere versato con il palmo della mano rivolto verso il bicchiere e, al momento del brindisi, bisognava guardarsi negli occhi, ma se cade del vino sulla tovaglia è di buon auspicio bagnarsi il retro delle orecchie con due gocce. Ultimo aneddoto, la credenza dei 13 commensali nell'Ultima Cena e l'analogo episodio nei miti nordici. (M.B.)

Lombardia

MILANO DUOMO

A tavola con l'eccellenza casearia italiana

Un viaggio sensoriale nell' "Italian Cheese Café" di Milano, dove il formaggio diventa emozione e creatività.



Il grande patrimonio caseario italiano è stato al centro della recente riunione conviviale della Delegazione, organizzata presso "Gòdurie Soresina - Italian Cheese Café", nella seconda sede milanese inaugurata dalla storica "Latteria Soresina" nel giugno 2025. Un incontro che ha riunito 35 Accademici in un percorso di degustazione incentrato sul formaggio, protagonista assoluto di un racconto gastronomico costruito attraverso consistenze, sapidità,

contrasti e abbinamenti. Ad accogliere gli ospiti, il Presidente di Latteria Soresina, Tiziano Fusar Poli, che ha ripercorso la storia dell'azienda cooperativa, fondata nel 1900, e oggi realtà di riferimento del settore, e il Direttore Generale, Michele Falzetta, che ha raccontato la filosofia del nuovo progetto, nato con l'obiettivo di valorizzare le eccellenze casearie italiane attraverso un linguaggio accessibile, conviviale e contemporaneo. Il tutto in un ambiente informale ma cura-

VERBANO-CUSIO, VAL D'OSSOLA

Il gusto delle Alpi incontra l'eleganza del Lago Maggiore

In una location prestigiosa, il dialogo tra raffinatezza lacustre e sapori schietti della montagna.



Le due Delegazioni hanno riunito i loro Accademici per celebrare le eccellenze locali in una cornice leggendaria. Il palcoscenico dell'evento, al quale hanno partecipato anche le Delegazioni di Biella, Monferrato e Vercelli, è stato il "Grand Hotel des Îles Borromées" di Stresa, emblema assoluto di lusso e stile internazionale sul Lago Maggiore. Nelle stesse sale che dal 1863 ospitano turisti di tutto il mondo, l'incontro ha unito idealmente la cultura e la cucina del lago alle tradizioni delle valli alpine. Prima della cena, gli Accademici hanno visitato la struttura con un tour guidato, alla scoperta dei luoghi più amati dagli ospiti illustri, re e regine, intellettuali e artisti, tra cui Ernest Hemingway. Lo scrittore vi soggiornò nel 1918 e rimase così affascinato dall'hotel

da ambientarvi parte del romanzo "Addio alle armi". Oggi come allora, quel fascino senza tempo ha fatto da sfondo a un dialogo profondo tra la raffinatezza lacustre e i sapori schietti della montagna. L'obiettivo della serata è stato proprio quello di fondere le straordinarie peculiarità della provincia, le tradizioni alpine, lo stile del lago e il patrimonio di bellezza, un'identità territoriale unica da mostrare e valorizzare. Protagonisti dell'evento sono stati infine l'aperitivo all'aperto, nel parco, e la cena in una delle sale storiche: due appuntamenti esclusivi che hanno unito le Delegazioni del Piemonte Est, trasformando la passione per la cultura gastronomica nel perfetto catalizzatore per stringere nuovi legami e rafforzare le amicizie esistenti. (Paola Caretti)

to, uno spazio esperienziale dove il formaggio diventa ingrediente identitario, elemento creativo e filo conduttore di ogni piatto. La cena ha offerto un articolato viaggio nei sapori del latte, tutto italiano, firmato dallo chef stellato Andrea Incerti Vezzani. A conclusione della serata, un ina-

spettato "cadeau", offerto dalla casa, in ricordo di un'esperienza che ha intrecciato gusto e divulgazione e che ha trasformato il convivio in un'occasione di approfondimento che ha celebrato il formaggio quale simbolo di tradizione, territorio e innovazione. (Chiara Riveruzzi)

Trentino - Alto Adige

BOLZANO

Riunione al "Maso Grottner" con molti ospiti

Cucina povera, ma curatissima, preparata in maniera straordinaria.



In un clima di allegria si è svolta, a pranzo, la riunione conviviale al "Maso Grottner". L'incontro è stato pensato dal Delegato di Verona, Fabrizio Farinati, che desiderava portare in Alto Adige i suoi Accademici, giunti numerosi in pullman e assistiti da un tempo splendido per godere dello splendido scenario delle Dolomiti. Arrivati a Fiè allo Sciliar, prima un caffè al "Romantik Hotel Turm", poi, visita a scuderie e allevamento di cavalli arabi al Gatschhof, con un primo aperitivo. Alla festosa giornata si sono uniti anche il Delegato di Rovereto, Germano Berteotti, con alcuni suoi Accademici, nonché

la Delegata di Padova, Annabella Poli, e la sua Vice Delegata, Samantha Tabacchi. La scelta del "Maso Grottner" non è stata casuale: le capacità di accoglienza e la bravura in cucina di Stephan Pramstrahler sono risapute. Il menu è stato studiato per far conoscere la locale cucina povera, ma curatissima, preparata in maniera straordinaria. Quando è stato spiegato il menu, la Delegata di Bolzano ha raccontato la storia del *Gröstl* (una delle portate più tipiche era proprio il *Gröstl* di stoccafisso). La bontà del cibo e del vino ha contribuito al bel clima di amicizia e convivialità che si è venuto a creare.

ACCADEMICI IN PRIMO PIANO

*L'Accademica di Torino, **Elisabetta Cocito**, è stata nominata Presidente del Rotary Club Torino Nord per l'anno rotariano 2026-2027.*

Veneto

ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA

Polesine: cultura da gustare

Secondo anno di collaborazione con l'Istituto Alberghiero "Cipriani - Colombo" di Adria.

Nell'anno scolastico 2024-2025 la Delegazione ha programmato un percorso culturale triennale, con le classi quarte, nell'ambito della rassegna "Polesine, cultura da gustare". È un progetto dedicato alla cucina, alla scoperta delle radici antropologiche ed enogastronomiche dei popoli antichi, tradizioni che si sono incontrate ad Adria e nel territorio del Delta del Po, ben rappresentate nel Museo Archeologico Nazionale di Adria. Attraverso lo studio dei reperti archeologici, è stata costruita una narrazione che rievoca cibi, bevande, preparazioni e consuetudini, che ebbero ampia diffusione tra le antiche genti di Adria. Gli alunni, supportati dai loro insegnanti e dagli Accademici, hanno esaminato come l'influenza greca abbia plasmato non solo il pensiero occidentale, ma anche abitudini alimentari che oggi consideriamo pilastri della nostra identità.

Il programma di studio si è concluso al Museo, con un evento



gastronomico-culturale aperto al pubblico (80 presenze). Dopo le relazioni svolte dal Delegato Giancarlo Stellin e dall'Accademica Anna Maria Pellegrino, componente CSFM, ha avuto inizio la visita guidata nelle sale del Museo dedicate all'età greca. Gli allievi hanno fatto da "ciceroni" nelle varie sale, all'interno delle quali erano previste soste, con punti di degustazione, che hanno permesso agli ospiti di assaggiare piatti dell'antica Grecia, contestualizzati. La mattinata si è conclusa con un ottimo buffet a base di prodotti tipici polesani e veneti e ha offerto un momento di incontro tra storia e tradizioni locali. (Giancarlo Stellin)

VENEZIA MESTRE

Festeggiati i 40 anni della Delegazione

Nel corso della serata, il passaggio della campana da Franco Zorzet a Carmine Guadagno.

Gli Accademici si sono riuniti al ristorante "Baccalà-dì-vino" di Mestre, per festeggiare tre importanti momenti: i 40 anni dalla costituzione della Delegazione, i 25 anni dell'Accademico

Carmine Guadagno e il passaggio della campana, dopo dieci anni, dal Delegato uscente Franco Zorzet al nuovo Delegato Carmine Guadagno. Il tema centrale della giornata è stato il ricordo di un ristorante di



Mestre molto famoso dagli anni Settanta ai Novanta, ossia la "Trattoria dall'Amelia" di Dino Boscarato: lì aveva mosso i suoi primi passi, da cuoco, Franco Favaretto, oggi patron del "Baccalàdivino"; lì, nel 1986, Gigi Bevilacqua, Alfredo Furlan, Franco Rocelli e Tullio Zorzet si erano ritrovati, alla presenza del Presidente dell'Accademia Giovani Nuvoletti, per fondare la Delegazione che, all'epoca, era stata denominata "di Mestre e Terraferma". A testimoniare la storia culturale e gastronomica dell'"Amelia" è stato chiamato Marco Boscarato, che ha raccontato fatti e aneddoti curiosi legati alla sua famiglia. Anche il menu, preparato magistralmente da Franco Favaretto e da suo figlio Pietro, è stato strutturato per rivivere gli anni d'oro del locale. Il secondo momento importante



è stato il festeggiamento per i 25 anni di appartenenza di Carmine Guadagno. Al termine della riunione conviviale si è svolto il passaggio della campana. Il Delegato uscente, Franco Zorzet, ha ricordato le importanti attività svolte nei dieci anni del suo mandato: anni belli ma impegnativi, e pertanto, dopo aver ringraziato la Segretaria di Delegazione Anna Cortesi, infaticabile collaboratrice, la campana è passata al nuovo Delegato Carmine Guadagno, con un "in bocca al lupo" per tante iniziative accademiche negli anni a venire. (Franco Zorzet)

CALENDARIO DELLE MANIFESTAZIONI ACCADEMICHE 2026

LUGLIO

4 luglio - **Coordinamento Territoriale Abruzzo**
Convegno "Gli Abruzzi gastronomici: la cucina italiana patrimonio dell'UNESCO, la cucina abruzzese patrimonio della cucina italiana"

AGOSTO

29 e 30 agosto - **Isernia e Roma EUR-Ostiense**
Venticinquennale delle Delegazioni
Convegno "Lungo i Tratturi e le Vie Consolari"

SETTEMBRE

12 settembre - **Forlì**
Settantennale della Delegazione

OTTOBRE

15 ottobre
Cena Ecumenica
"Baccalà, stoccafisso e gli altri pesci conservati sotto sale o essiccati o affumicati nella cucina della tradizione regionale"

NOVEMBRE

13 novembre - **Imola**
Convegno "Eppur si muove. La circolarità dei saperi nel mappamondo culinario"

VICENZA

Apericena al museo

Visita al "Museo della Distillazione": un viaggio attraverso la produzione della grappa e la storia del territorio vicentino.

La Delegazione ha festeggiato l'arrivo dell'estate con una riunione conviviale in forma di *apericena*, in occasione della presentazione del rinnovato Museo della Distillazione presso la "Distilleria Storica Schiavo dal 1887" di Costabissara (Vicenza). Il museo offre un viaggio attraverso la produzione della grappa e la storia del territorio vicentino, partendo da mappe storiche del I e II secolo, che mostrano il sistema di suddivisione dei terreni assegnati ai soldati reduci dalle Guerre Galliche, e una collezione di pergamene originali che attestano atti di compravendita di terreni, mulini e vigneti fino agli ultimi proprietari, nonché una vasta collezione di oggetti storici: apparati di distillazione, alambicchi, ricette olografe, misure in vetro, libri antichi. Sono stati coinvolti Davide Pauletto e Giovanni Sandri, rispettivamente chef e responsabile di sala del ristorante "Le Vescovane" di Longare (Vi-



cenza), affiancati dai barman Joe Polato e Giacomo Diamante, per preparare una proposta di *finger food* sfiziosi e accattivanti abbinati a una serie di cocktail e *soft drink* storici. Unanime apprezzamento all'Accademico Marco Schiavo che ha organizzato la bellissima serata, arricchita dall'interessante visita al Museo. La bella stagione ha consentito di godere di una vivace e simpatica convivialità all'aperto. La formula dell'*apericena*, seppur informale, ha coniugato efficacemente cultura, territorio, tradizione, convivialità. (Stefano Chiaramonte)

VICENZA, BASSANO DEL GRAPPA-ALTOPIANO DEI SETTE COMUNI

Simpatica discussione accademica sugli abbinamenti uovo-asparago

Nel corso del convivio festeggiati i 25 anni di Accademia di Giuseppe Boschetti.

La Delegazione di Vicenza si è riunita per festeggiare i 25 anni di appartenenza all'Accademia da parte di uno dei soci più rappresentativi, Giuseppe Boschetti, che, nel corso della sua attività,

ha onorato l'Accademia curando il deposito della ricetta tradizionale del "Baccalà alla Vicentina" secondo i dettami della Venerabile Confraternita del Baccalà.

Per l'occasione, gli Accademici hanno goduto dell'ospitalità della Delegazione di Bassano del Grappa-Altopiano dei Sette Comuni, cui li lega un'amicizia di lunga data.

Seguendo la stagionalità, è stato scelto uno dei piatti tipici tradizionali del territorio vicentino, uova e asparagi, serviti nel ristorante di una fattoria sociale, "La Conca d'Oro", di Bassano del Grappa, coniugando tradizioni, territorialità, impegno sociale. Il festeggiato ha evocato episodi simpatici e personaggi incontrati nei suoi 25 anni di Accademia e poi, con brio, ha



guidato la discussione accademica fra i sostenitori dell'abbinamento tradizionale dell'asparago con l'uovo bazzotto, rispetto all'uovo sodo, secondo una nuova discutibile moda, decretando la vittoria incondizionata della versione tradizionale. A conclusione di una bellissima serata, i commensali hanno tributato al festeggiato un caloroso applauso. (S.C.)

Una suggestiva cornice per il convivio di inizio estate

Accolti due nuovi Accademici in una location di grande fascino.



La serata di prelude all'estate è stata organizzata presso il ristorante "Opera", all'interno dell'Hotel Sydney, dal Vice Delegato Giacomo Marlat, in una location di grande fascino, a bordo piscina. Luci e cielo stellato hanno fatto da cornice a un menu innovativo, caratterizzato da piatti equilibrati e ricchi di sapori armoniosi, accompagnati da vini di alta qualità e da un eccellente servizio. Durante la cena, il Delegato

Mauro Taddia ha accolto due nuovi Accademici: Carla Patella, presentata dall'Accademica Carla Elvira Pedrazzi, e Roberto Bianconi, presentato dall'Accademico Renzo Rizzi. Al termine della serata, i commensali hanno lodato il maître Vincenzo Saladino e ringraziato il Simposiarca Marlat. Il Delegato ha salutato i Soci ricordando l'appuntamento della cena ecumenica del 15 ottobre. (R.S.)



Emilia Romagna

BOLOGNA DEI BENTIVOGLIO

Nel verde delle colline bolognesi

Cena in un'antica dimora settecentesca, dove il menu ha esaltato, con un'interpretazione creativa, i prodotti stagionali del territorio.

La Delegazione ha goduto dell'ottima accoglienza del ristorante "Le Volte" di Palazzo Loup, a Loiano, proposto dalla Simposiarca Carla Elvira Pedrazzi. Circondato da un parco plurisecolare, il Palazzo nasce da un'antica dimora settecentesca a 30 km da Bologna, denominata, in passato, Villa delle Fratte. La ristrutturazione, volta a destinare i fabbricati a un uso più funzionale senza intaccare il fascino di antica nobile dimora, è stata realizzata sotto la Sovrintendenza alle Belle Arti. Nel 1859, la Villa ospitò un importante incontro di personaggi che guidarono l'Italia all'unificazione - Minghetti, Farini e Cipriani - per porre le basi dell'adozione della Lira co-

me moneta unica del futuro Regno. Dopo un brindisi di benvenuto nel parco, arricchito da alberi monumentali tra cui un cedro di circa 500 anni e un taxus di 700, la serata è proseguita con la cena nell'antica "Sala delle cantine", ambiente caratteristico dell'Appennino bolognese. Con alta professionalità, la cucina ha esaltato la territorialità attraverso un'interpretazione creativa di prodotti stagionali del territorio. Al termine, il saluto del Sindaco Roberto Serafini e del Presidente di *Bologna Welcome*, Daniele Ravaglia. Il Vice Delegato Giacomo Marlat ha donato la vetrofania e il guidoncino a Barbara Baldassarri, *manager banqueting* di Palazzo Loup. (Rosanna Scipioni)

IMOLA

Diploma di Buona Cucina alla "Taverna San Pietro"

Per la ricerca delle migliori materie prime del territorio e le rivisitazioni delle proposte di terra e di mare.

Il piacevole giardino esterno del ristorante "Taverna San Pietro", a Fontanelice, nella vallata del Santerno, ha accolto l'affollata riunione conviviale estiva della Dele-

gazione, coronata da una molteplicità di cerimonie accademiche. In avvio, dopo l'aperitivo, il Delegato ha proceduto alla spillatura del distintivo al nuovo Accademico Ni-



colò Manfredi Maretti, che ha espresso la sua gratitudine per l'accoglienza. Poi è stata la volta della consegna del diploma e del distintivo d'argento, per i 25 anni di appartenenza, agli Accademici Umberto Ciompi e Paolo Panighi, mentre il Delegato stesso è stato festeggiato per i 35 anni. Dopo la gradita consumazione del menu, è stato consegnato il Diploma di Buona Cucina al ristorante. A riceverlo sono stati il gestore Alessandro Boldrin e il cuoco Andrea Berardi,



premiati per la "ricerca delle migliori materie prime del territorio e le rivisitazioni delle proposte di terra e di mare, non avulse dalla tradizione, in un ambiente accogliente e spazioso sia all'interno sia all'esterno". (Antonio Gaddoni)

Toscana

AREZZO

Evento all'Istituto "Vegni"

Gli studenti hanno presentato e servito un menu originale, illustrandolo con entusiasmo e competenza.

La Delegazione ha organizzato una riunione conviviale-evento presso l'Istituto di Istruzione Superiore Statale "A. Vegni", che si trova vicino a Cortona. Meglio conosciuto come "Istituto delle Capezzine", fu creato nel 1886, rispettando la volontà testamentaria di Angelo Vegni, che aveva destinato il suo patrimonio alla fondazione di una scuola superiore di Agricoltura che portasse il suo nome. L'istituto offre agli studenti vari percorsi di istruzione tecnica o professionale e conferma un forte legame con il mondo del lavoro. Forma, infatti, molti giovani in vari indirizzi, tra cui quello professionale enogastronomico e ospitalità alberghiera. In occasione dell'incontro con la Delegazione, gli studenti hanno preparato e servito, con la supervisione dei loro validissimi docenti e della Dirigente Scolastica, un menu originale, e hanno illustrato, con entusiasmo e competenza, i piatti da loro ideati e cucinati, dimostrando amore



per il cibo di qualità e passione per la tradizione enogastronomica locale, con qualche rivisitazione. Ciò ha creato un'atmosfera di grande partecipazione da parte degli Accademici, che hanno apprezzato i piatti, rivolgendo domande sulle varie preparazioni. Sono stati una piacevolissima esperienza e un arricchimento per la Delegazione, che si è trovata in contatto con giovani capaci di portare avanti la tradizione culinaria italiana, anche innovandola con creatività e passione. È stata anche la conferma che l'Istituto, per le opportunità che offre ai suoi studenti, continua a essere una bella risorsa per il territorio. (Brunello Romanelli)

PARMA

Approfondito convegno su Massimo Alberini

Numerosi e qualificati relatori ne hanno illustrato il profondo rapporto professionale con la città.

Presso il complesso di San Paolo, a Parma, si è svolto un convegno incentrato sulla figura di Massimo Alberini. Il suo legame con la città è stato sia professionale, per la sua collaborazione con Baldassarre Molossi e la "Gazzetta di Parma", sia familiare, visto che a Parma vive la sua discendenza nella famiglia Pacciani, che era presente al convegno, organizzato e moderato da Giancarlo Gonizzi, coordinatore dei Musei del Cibo di Parma. I contributi sono stati quelli di Ferruccio De Bortoli, per

i rapporti tra Alberini e il "Corriere della Sera"; Alberto Falini Alberini, con le memorie della Fondazione Agnesi; Massimo Spigaroli e Claudio Sadler per le relazioni con gli chef e le cucine dei ristoratori; Andrea Grignaffini, sul tema della cultura gastronomica al servizio delle imprese; Giovanni Ballarini per i suoi scritti di cucina; Gioacchino Giovanni Iapichino, sulla relazione tra Alberini e le origini dell'Accademia; Marco Furmenti sul tema della gastronomia professionale. (Gioacchino Giovanni Iapichino)

PISA

Premio "Villani" al Caseificio Busti

Riconoscimenti all'eccellenza casearia e nuovi ingressi in Accademia.

Nel corso di una riunione conviviale molto partecipata, che si è tenuta al ristorante "La Buca", la Delegazione ha assegnato a Stefano Busti, titolare del famoso Caseificio Busti di Acciaiole, il prestigioso premio "Dino Villani" per la produzione del "Pecorino Roncione a latte crudo". Il formaggio deve il suo nome al fatto che, dopo una prima maturazione nelle celle del caseificio, viene trasferito nella grotta settecentesca di Roncione, dove completa la stagionatura adagiato su assi di legno e paglia. Il Delegato Massimo Messina ha spiegato che il premio era stato conferito



di recente, quando era Delegato Enrico Bonari e Marina Giannessi era Segretaria. Lo chef Carmine ha proposto uno squisito menu di pesce che, unito all'ineccepibile servizio di sala, hanno riscosso un notevole apprezzamento da parte degli Accademici. La serata ha visto anche l'ingresso di tre nuovi Accademici di alto profilo: Roberto Gianfaldoni, Margherita Caccetta, e Vincenzo Lionetti, ideatore della "Ristoceuti-

ca", nuova disciplina delle scienze dell'alimentazione, oggi insegnata

alla Scuola Sant'Anna, all'Università di Siena e all'Università di Bari.

Marche



Evento su pecorino e miele dei Sibillini

Interessanti relazioni hanno messo in evidenza due eccellenze del territorio.



La Delegazione, a Montefortino, all'interno del Parco dei Sibillini, presso l'"Antica Corte Franconi", ha promosso un evento sul tema "Miele e Pecorino dei Sibillini: ieri, oggi e domani". La splendida giornata e la bellezza del luogo hanno esaltato soprattutto la prima parte dell'evento che le Simposiarche, Anna Maria Ciciretti, Maria Laura Talamè e Nadia Zacchi, hanno predisposto all'aperto.

Dopo i saluti da parte del Delegato, si sono succeduti il Sindaco di Montefortino e la Direttrice del Parco dei Sibillini, l'Accademica Maria Laura Talamè. A seguire, è intervenuto l'Accademico di Pescara Aternum, Leonardo Seghetti, il quale, dopo una panoramica sulla produzione dei diversi tipi di pecorini e sulla caseificazione, ha ripercorso la storia della pastorizia nei Sibillini, facendo riferimento, poi, scientificamente, ai processi di mungitura, cagliatura, stagio-

natura e conservazione. Oggi purtroppo non ci sono più pastori autoctoni e completamente desueta è la transumanza.

L'allevatore Gian Piero Basocu, nel suo intervento, ha illustrato le problematiche connesse al suo lavoro e le prospettive.

L'apicoltore Sergio Corridoni ha poi illustrato le tecniche di mielificazione e produzione dei diversi tipi di miele che aveva portato in degustazione. Esaurita la parte teorica, si è proceduto a una degustazione, guidata da Seghetti, di vari tipi di formaggi, abbinati ai diversi tipi di miele.

Terminata la degustazione, all'interno dell'agriturismo, si sono apprezzati i piatti in menu realizzati nel pieno rispetto della tradizione locale.

Applausi per Simposiarche, Enti patrocinanti e relatori, e i ringraziamenti alla cuoca Ilaria Buratti hanno concluso una splendida giornata. (Fabio Torresi)

"Il paradosso del cibo: abbondanza, spreco e responsabilità"

Un interessante e significativo convegno sullo spreco alimentare.



La Delegazione, l'Accademia dei Georgofili e il DiSAAA-a di Pisa hanno organizzato il convegno "Il paradosso del cibo: abbondanza, spreco e responsabilità" presso l'Aula Magna del suddetto Dipartimento. Dopo i saluti del Delegato Massimo Messina e del professor Amedeo Alpi, la Vice Delegata Annamaria Ranieri ha illustrato le gravi conseguenze dello spreco alimentare: fenomeno ancora sottovalutato, con impatti significativi a livello economico, ambientale ed etico. A livello mondiale, si sprecano circa 1,05 miliardi di tonnellate di cibo l'anno; in Italia circa 5 milioni di tonnellate, pari a 32 kg pro capite, equivalenti a 2,6 pasti sprecati a settimana. Lo spreco incide sull'aumento di CO₂, sul consumo di suolo, acqua ed energia

lungo tutta la filiera alimentare. Il professor Gianluca Brunori ha proposto una distinzione tra perdita, rifiuto e spreco, evidenziando come le tecnologie moderne e il rilancio dell'economia circolare siano fondamentali per riprogettare l'intero sistema produttivo. Il dottor Matia Barciulli ha offerto consigli pratici per la gestione domestica: conservazione adeguata, consumo consapevole e riutilizzo degli alimenti, sottolineando che rendere visibile il valore economico del cibo aiuti adulti e bambini a sviluppare maggiore consapevolezza. Ha concluso Roberto Branconi, DCST della Toscana Ovest, rimarcando il ruolo fondamentale dell'Accademia nella sensibilizzazione al consumo responsabile del cibo.



Visita di studio sul vino Bianchetto

Itinerario sensoriale tra cultura biologica e grandi autoctoni.

La visita di studio, presso l'Azienda Agraria "Fiorini" di Barchi, ha offerto un fecon-

do momento di riflessione sul legame tra viticoltura d'eccellenza e sensibilità ecologica. La dottoressa



Carla Fiorini ha rievocato le figure del nonno Luigi, che ha fondato l'azienda 126 anni fa, del papà Valentino e della mamma Silvana, che seppero interpretare la vocazione di queste colline, riscattando il Bianchetto del Metauro per conferirgli dignità enologica. Sono seguiti i contributi dei relatori: il biologo naturalista dell'Arpa



Piemonte, dottor Enrico Rivella, ha approfondito l'importanza delle coltivazioni sostenibili per la tutela

della biodiversità; il dottor Gianluigi Garattoni si è soffermato sulla storia e il valore del Bianchetto, guidando una dotta degustazione dei vini dell'azienda: lo "Spumante extra dry", vinificato con il metodo charmat, ha espresso un bouquet minerale e fruttato, con sentori di pera, pesca bianca, agrumi (lime, pompelmo) e sfumature floreali di melissa e mugugno. Il "Tenuta Campioli" ha svelato l'anima fresca del Bianchetto: ottenuto da pres-

satura soffice, in atmosfera inerte di uva intera, affina per cinque mesi in vasche di cemento, preservando note croccanti di frutta bianca e biancospino. L'"Andy", Bianchetto Superiore di straordinaria complessità, la cui finezza è figlia di un prolungato e virtuoso affinamento sui lieviti, latore di note minerali e sorprendente longevità. Era presente anche il Sindaco di Mondavio, Mirco Zenobi. (Floro Bisello)

Umbria

FOLIGNO

Tipico pranzo della festa

Dall'antipasto ai dolci casalinghi, il menu ha rispecchiato gli elementi peculiari del territorio.



In località Palombara di Piaggia, a Sellano, presso "Casa Mafalda", si è svolta la riunione conviviale offerta dalla neo Accademica Paola Marzi, alla presenza del Sindaco di Sellano Attilio Gubbiotti, del Consigliere di Presidenza Alessandro Di Giovanni e della Delegata folignate Claudia Valentini. Il pasto, preparato dalla stessa ospite nella struttura di proprietà, in collaborazione con i suoi familiari, ha ricalcato il tipico pranzo della festa, con cibi ed elementi peculiari del territorio. Il menu era composto da un ampio e variegato antipasto nel quale spiccavano la tradizionale *fojata* sellanese, strapazzata al tartufo, e

la frittata con le vitalbe, pecorino e ricotta con salsa alle fragole, aringhe coi fagioli, sformato di spinaci, torta al testo con prosciutto al coltello, crema di lenticchie alle erbe. Hanno fatto seguito: una classica tagliatella con le rigaglie, pollo con i peperoni e, per concludere, diversi dolci casalinghi. L'architetto Alfiero Moretti, marito della deliziosa Paola, è stato la guida per una bellissima escursione, che ha preceduto il banchetto, nel territorio circostante, ricco di natura e vestigia storiche. I vini sono stati in parte offerti dagli Accademici intervenuti al piacevole evento. (Daniele Falchi)

Il mare in Umbria

La "Pescheria Mariani" ha accolto gli Accademici folignati per il convivio d'estate.

La riunione conviviale dell'estate si è tenuta nel centro storico di Foligno, presso la "Pescheria Mariani", nata negli anni Cinquanta, grazie a Umro e alla sua straordinaria dedizione al lavoro. Con i suoi fratelli, è stato il primo a portare il mare in Umbria. Nel 2010 è nata anche la cucina della Pescheria, inizialmente con pesce fritto al cartoccio, vino al bicchiere e qualche tavolo pieghevole in una via Gramsci ancora acerba, oggi centro della movida della città. L'entusiasmo e la grande bravura, in cucina, di Anna, uniti alla sapiente conoscenza del pesce di Paolo e alla cordialità e capacità organizzativa della loro figlia Benedetta sono state le carte vincenti del ristorante che vive oggi di ampi consensi.



La Simposiarca Rita Romagnoli ha scelto un interessante menu e le pietanze, egregiamente cucinate, sono state molto apprezzate. Alla riunione conviviale erano presenti il Consigliere di Presidenza Alessandro Di Giovanni e Pierpaolo Simonelli, Delegato di Macerata. La serata si è conclusa con un arrivederci a settembre, un mese ricco di grandi eventi per la città di Foligno, dalla "Giostra della Quintana" ai "Primi d'Italia". (Claudia Valentini)

VALLI DELL'ALTO TEVERE

L'ospitalità di un oste

Un uso sapiente di erbe aromatiche e spezie.

Nella storica Piazza Fortebraccio, cuore del suggestivo borgo medievale di Montone, sorge "L'Antica Osteria", ristorante che ha accolto numerosi

Accademici e amici al termine della visita alla prestigiosa scuderia dei cavalli arabi di Paolo Capecci, resa possibile dalla cortese ospitalità dell'Accademica Adriana Capecci,



che ha aperto le porte di questo affascinante angolo immerso nelle verdi colline circostanti. Il signor Meik Andriani, premuroso oste e apprezzato chef del locale, ha riservato agli ospiti il fresco e accogliente ambiente dell'enoteca "Infernaccio". Qui è stato servito un originale aperitivo a base di Franciacorta e sciroppo di rabarbaro, preludio a una riunione conviviale di grande livello. Il pranzo è proseguito nella splendida sala dell'osteria, caratterizzata da un'ampia parete vetrata che of-

fre una magnifica vista sulle colline montonesi. Tutte le portate hanno raccolto unanimi apprezzamenti, per la cura della presentazione e l'equilibrio dei sapori. Meik ha dato prova della sua competenza culinaria attraverso un uso sapiente di erbe aromatiche e spezie, dosate con eleganza e misura. Particolarmente riuscito anche l'abbinamento con grandi vini, a conferma di come una riunione conviviale memorabile debba fondarsi sulla perfetta armonia tra cibo e vino. A concludere la piacevole riunione, il brindisi in onore dell'Accademico Walter Bonotto, festeggiato per i suoi 25 anni di appartenenza all'Accademia. (Patrizia Perniola Morini)

Lazio

VITERBO

Gita culturale e conviviale alla scoperta di Villa Muti Bussi

Un'antica dimora nel pieno tessuto urbano della città, che unisce funzionalità ed eleganza.

Seguendo l'ormai consolidata consuetudine, la Delegazione ha effettuato una gita di carattere culturale, alla scoperta delle realtà locali meno note, seguita dalla rituale riunione conviviale nella città di Viterbo, cogliendo l'occasione della recente apertura al pubblico della Villa Muti Bussi. La villa, conosciuta anche come "Casino Bussi" per l'originale funzione venatoria, affonda le sue radici nella storia di una delle più influenti famiglie della città, protagonista della vita politica e sociale, a partire dal XIII secolo, impegnata dapprima nell'industria e nel commercio, e poi in ruoli amministrativi, finanziari e militari. A seguito dello sviluppo urbanistico della città, attualmente la villa - un capolavoro che unisce funzionalità ed eleganza - si trova nel pieno tessuto urbano di Viterbo, inserita in un parco privato che è ancora di dimen-

sioni importanti. L'aspetto esterno è pregevole nelle sue caratteristiche tipicamente settecentesche; l'interno è anche di estremo interesse storico e artistico. La numerosa Delegazione, compresi anche gli ospiti, ha beneficiato delle spiegazioni dell'esperta guida Anna Maria Properzi, che ha fatto respirare agli Accademici l'atmosfera magica di una residenza d'altri tempi. È seguito un ottimo aperitivo nella Galleria del Giardino, quindi al piano superiore, nella sala da pranzo e nel salottino, è stata imbandita una pregevole tavola e sono state servite vivande nella più pura tradizione locale, realizzate da cuochi non professionisti, ma di antica sapienza. La serata si è conclusa con festosi complimenti alla proprietà, all'organizzatore e alla guida, con promessa di un altro incontro cultural-gastronomico per il prossimo anno. (Fabio Ludovisi)

La "padelata"

Uno dei più gustosi piatti in occasione della macellazione del maiale.

Avete mai sentito parlare di "padelata"? È uno dei più gustosi piatti che si susseguono durante la festa della "maialata", la prima festa dell'anno che si svolgeva nelle case contadine dopo la macellazione del maiale: un convivio molto atteso cui partecipavano tutti, grandi e piccini, uomini e donne, coloro che avevano macellato l'animale e amici. Una consuetudine che oggi non c'è più, per regole e abitudini diverse. Riproporla nel ristorante dell'Azienda Agraria "La Pantera", gestita dal

Signor Marcello, è stata un'idea vincente, un ritorno ai tempi passati, ad abitudini diverse: una lunga riunione conviviale, dove il maiale è stato presentato in numerose preparazioni, ricordando che dell'animale non si butta niente. Tornando alla domanda iniziale: "cos'è la *padelata*?", precisiamo che si tratta della ripulitura di tutte le ossa, quindi piccoli pezzi di carne cotti in tegame con aglio, rosmarino, vino e pepe. Oggi, purtroppo, l'antica e amata tradizione della macellazione in casa non è più ammessa. (P.P.M.)

Abruzzo

AVEZZANO E DELLA MARSICA

Convivio romantico

Sapori, colori e la magia di una sera d'estate.

Nel piatto, storie e leggende, antiche e moderne, per il "convivio romantico" di giugno. Al romanticismo, evocato dalla vicinanza di un morbido specchio d'acqua che ricorda, in piccolo, il Lago Fucino, si è accostata la passione innata per il "bel mangiare" (le pietanze erano pure una delizia per gli occhi) dei cuochi Settimio e Annamaria. La Simposiarca Orietta Spera ha dissertato sui metodi antichi e moderni di preparazione del sugo di cinghiale e di coniglio, abbinati alle buone erbe in uso già presso gli antichi Marsi. La serata si è snodata tra racconti fantastici e non: il sipario culturale ha visto, quali protagonisti, la dea Angitia, tra magie, serpenti e spezie, e i Marsi, progenitori degli attuali marsicani, popolo forte e gentile, del quale i Romani non poterono fare a meno,



per posizione strategica e conoscenza di armi, guerre e navi. E se il dio Fucino ha rappresentato la favola antica, il mito moderno è stato incarnato dalla figura dell'avezzanese Giacinta Michetti, indimenticabile "Zirìona", donna coriacea e generosa, partecipe delle sorti di una terra duramente colpita dal devastante terremoto del 1915. Tanti gli ospiti accolti nell'atmosfera familiare de "Il Laghetto": Stefano Di Giampietro, che ha trattato soprattutto la metodologia di preparazione culinaria del coniglio, Tiziana Di Giulio, Apollonia Di Berardino, Daria Taccone, Marzia



Carducci, Simona Bruni, Federica Anzini e i giovani "aspiranti Accademici" Edoardo Buta e Fabio Trombetta. Soddisfatto il Delegato Franco Santellocco Gargano, che, coadiuvato

da Lorenzo Savina, ha proceduto alle premiazioni dei protagonisti della serata: brigata di cucina e relatori. (Orietta Spera, Franco Santellocco Gargano)

La tipicità come sistema economico

Una riflessione accademica sul valore dei prodotti del territorio.

La tipicità non è folklore, ma un *asset* economico radicato nel territorio, un 'sistema economico travestito da quotidianità' difficilmente replicabile": così la professoressa Gilda Antonelli, docente di Organizzazione Aziendale presso l'Università "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara, ha sintetizzato la sua ricerca sul "valore dei prodotti tipici nell'economia regionale", presentata nel corso dell'evento accademico della Delegazione. La docente, a sostegno della sua tesi, ha presentato dati significativi: *in primis*, la crescita nazionale, un dato che dice che i prodotti Dop e Igp mostrano un incremento annuo del 25%, rappresentando circa il 15% del PIL agroalimentare, con un aumento del fatturato del 19% e 864.000 addetti. Citando un caso regionale, il Montepulciano d'Abruzzo ha registrato una crescita del 56% tra 2023 e 2024, e le Dop regionali contribuiscono per il 4,1% all'economia



locale. La professoressa Antonelli ha osservato anche come il 93% dei prodotti tipici sia realizzato nei borghi, che emergono come luoghi di resilienza e motori di sviluppo, sfidando la narrativa della marginalità. "La tradizione - ha sottolineato - non è il contrario dell'innovazione. Gli imprenditori delle filiere certificate sono mediamente più giovani, più istruiti e orientati a un'innovazione 'a ciclo lento'. Questa ricchezza alimenta un turismo enogastronomico in crescita e il fenomeno dell'*Italian Sounding*, che in valore supera l'*export* autentico, è una minaccia ma anche la misura del valore percepito del *brand Italia*". (A.A.)

CHIETI

Le sentinelle del gusto teatino

Consegna dei premi accademici a coloro che sono i pilastri su cui poggia la memoria storica della cultura gastronomica locale.



Nella splendida cornice della Sala Cascella della Camera di Commercio di Chieti-Pescara, la Delegazione ha conferito i premi accademici 2026, che riconoscono alcune delle eccellenze storiche del territorio. Alla presenza dei Sindaci delle città d'origine dei premiati e del Vice Presidente Vicario, Mimmo D'Alessio, il Delegato Nicola D'Auria ha consegnato il premio "Dino Villani" alla "ventricina nostrana" del Salumificio Sorrentino (con sede a Mozzagrogna), il premio "Massimo Alberini" al Bar Gelateria Ariston di Chieti, il premio "Giovanni Nuvoletti" all'Associazione Produttori cipolla bianca piatta di Fara Filiorum Petri e il "Diploma di Buona Cucina" al ristorante "Da Silvio" di Bucchianico. Mimmo D'Alessio ha offerto

una riflessione approfondita, evidenziando come i premi, assegnati a livello nazionale, garantiscano prestigio e riconoscano coloro che sono "sentinelle del gusto". "Ogni anno - ha affermato il Delegato -, attraverso questi riconoscimenti, non ci limitiamo a premiare il successo commerciale: artigiani, ristoratori e associazioni locali sono i pilastri su cui poggia la memoria storica della nostra cultura gastronomica. Connettere l'Istituzione alle comunità locali, d'intesa con le amministrazioni civiche, significa blindare le nostre radici e, al contempo, offrire, alle nuove generazioni di imprenditori, un modello di eccellenza basato sulla qualità intransigente e sulla fedeltà alle tradizioni". (Antonello Antonelli)

PESCARA

La Delegazione celebra il suo settantennale

Approfondito convegno dal titolo "L'Italia del Cibo".

La Delegazione, tra le più antiche dell'Accademia, ha celebrato il settantesimo anniversario dalla sua costituzione con un

convegno, per rendere omaggio al suo fondatore, Antonio Montefredine, gastronomo di grande valore, scienziato, umanista. Celebrando

l'evento, si è voluto anche onorare l'ambito riconoscimento UNESCO alla Cucina Italiana, intitolando il convegno "L'Italia del Cibo". Hanno partecipato il Vice Presidente Vicario Mimmo D'Alessio, i Delegati abruzzesi e illustri relatori di rilevanza nazionale. La professoressa Giovanna Frosini, dell'Università di Siena, inizia con il linguaggio della cucina, che trae origine dalla miscela delle culture locali con quella dei popoli invasori. "L'Italiano del Cibo", di cui è coautrice, è un rac-

conto appassionato della lingua del cibo e una rassegna storica dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità d'Italia. Il cammino prosegue con il professor Ernesto Di Renzo, dell'Università di Tor Vergata-Roma, che illustra figura e opera di Pellegrino Artusi. Il professor Luca Piretta, dell'Università Campus Biomedico di Roma, sottolinea i punti di forza della nostra cucina nella biodiversità mediterranea, che fanno della cucina italiana un modello di stile



fenomeno dell'*Italian Sounding* e della contraffazione alimentare. Conclusioni da parte di Mimmo D'Alessi, che ha sottolineato il ruolo dell'Accademia nel ri-

di vita nel mondo. Il dottor Stefano Vaccari, Direttore Generale per la Prevenzione e la Lotta contro le Frodi Agroalimentari del Ministero dell'Agricoltura, ha trattato il

conoscimento UNESCO. L'evento si è concluso con la riunione conviviale accademica presso il ristorante "Sea River" di Pescara. (Giuseppe Fioritoni)

Molise

ISERNIA

Itinerari di luce

Quando il paesaggio diventa arte e la tavola ne raccoglie l'eredità.

Ci sono luoghi che si comprendono attraverso la storia, altri attraverso la geografia. Le Mainerde, invece, si comprendono attraverso la luce. Quella che, alla fine dell'Ottocento, conquistò Charles Lucien Moulin,

pittore francese formatosi negli ambienti della grande stagione impressionista. Una luce capace di trattenerlo tra le montagne per inseguire qualcosa di semplice, eppure irripetibile: il dialogo tra la natura, l'uomo e il tempo custodito dalle Mainerde e dall'Alta Valle del Volturno. L'evento "Itinerari di Luce", promosso dalla Delegazione, ha voluto ripercorrere proprio questo itinerario dell'anima, per guardare il territorio attraverso gli occhi dell'artista francese. Tra i vicoli di Castelnuovo al Volturno, accompagnati dalla coinvolgente narrazione di Gennaro Petrecca, dalla preziosa guida di Simona Coia, dalle letture di Serenella Stasi e dalle suggestioni musicali di Lino Rufo, il paesaggio si è trasformato in racconto, memoria ed emozione. Nei suoi dipinti ritroviamo i volti dei



pastori, i boschi, le montagne e, soprattutto, una civiltà rurale che aveva nella tavola uno dei suoi principali momenti identitari. Per questo motivo, la riunione conviviale non è stata una semplice occasione gastronomica, ma il naturale compimento del percorso culturale della giornata. Presso la "Locanda Belvedere", ai piedi delle Mainerde, lo chef Stefano Rufo ha saputo tradurre in cucina ciò che Moulin traduceva sulla tela: la forza evocativa del territorio. Il menu, illustrato dalla Simposiarca Luisa Iannelli, è così apparso come una vera tavolozza impressionista, e ogni piatto è stato presentato come una tessera di un mosaico identitario più ampio, perché, nelle Mainerde, come aveva compreso Charles Moulin, la luce non illumina soltanto il paesaggio: illumina una civiltà. (Anna Scafati)

SULMONA

Il sapore del tempo

"Le radici non servono a restare fermi, ma a spingersi più lontano".

Da oltre 70 anni, nelle città, nei paesi d'Italia, l'Accademia protegge ciò che il tempo non deve cancellare: i sapori, i gesti, le tradizioni e le emozioni. Nella riunione conviviale di giugno, in una serata dedicata alla degustazione della pizza, gli Accademici hanno percorso, in pratica, lo stesso cammino. Il giovane pizzaiolo Antonio, interpretando lo spirito accademico, ha studiato un menu che ha ricordato che innovare non significa dimenticare, ma portare avanti ciò che abbiamo ricevuto. Il menu ha, quindi, esaltato un incontro armonioso di sapori diversi, come nel caso della focaccina con impasto multi cereali, ricotta di pecora, prosciutto crudo, miele al tartufo e noci. Un

omaggio alla cultura gastronomica del territorio, la "prezzana", preparata con lievito madre, condita con pomodoro fresco, cipolla, peperone e acciughe. "Regina di Prezza", un inno all'ingrediente più rappresentativo del luogo, il carciofo: base di crema di carciofi, fiordilatte, carciofi croccanti, guanciale, crema di pecorino e zeste di limone. Per concludere, "Domani Wild", nata dalla collaborazione tra Antonio e lo chef Davide Nanni, che racchiude in sé l'animo contadino dell'Abruzzo: fiordilatte, pallottine cacio e ova, crema di basilico, guanciale di maiale nero, zolle d'aglio rosso di Sulmona e tartufo nero a scaglie. E come dice Antonio: "Le radici non servono a restare fermi, ma a spingersi più lontano". (Gianni D'Amario)

Calabria

GIOIA TAURO-PIANA DEGLI ULIVI

Valorizzazione, promozione e narrazione del territorio

Pane, olio e vino: simboli dell'identità e della cultura locale.

Nell'ambito della manifestazione dedicata alla valorizzazione del comparto agricolo "Villaggio Sud Agrifest", svoltasi a Taurianova, si è tenuto il secondo appuntamento, dedicato all'olio, promosso dalla Delegazione. L'iniziativa, realizzata in collaborazione con l'Istituto Alberghiero di Palmi, l'azienda agricola "Olearia San Giorgio" e le "Cantine Caccamo", si è articolata in due momenti distinti: una prima parte di carattere

culturale e divulgativo, con gli interventi dei professori Filippo Arillotta e Marco Poiana, e una seconda dedicata all'esperienza gastronomica, curata dallo chef Filippo Cogliandro di Reggio Calabria. Ad aprire l'incontro, il Delegato Ettore Tigani, che ha rivolto il proprio saluto agli ospiti, tra i quali il Sindaco di Scido, Giuseppe Zampogna, l'Assessore comunale di Serrata, Fortunata Cali, e il Vicesindaco di Terranova Sappo Minulio, Andrea Ricevuto. Nel corso



della conversazione dal titolo "L'olio extravergine d'oliva della Piana di Gioia Tauro tra storia, identità culturale e tradizione agricola", il professor Arillotta, storico e profondo conoscitore delle tradizioni calabresi, ha accompagnato il pubblico in un affascinante viaggio attraverso le origini dell'olivicoltura nella Piana, celebre per i suoi maestosi ulivi secolari. Il professor Poiana si è

soffermato sulla tradizione olivicola della Piana di Gioia Tauro e sulle caratteristiche dell'olio extravergine di oliva, ottenuto principalmente da cultivar autoctone, autentiche espressioni della biodiversità e della qualità agricola locale. A seguire, Domenico Fazari, titolare dell'azienda Olearia San Giorgio, ha condiviso l'esperienza imprenditoriale della propria famiglia. La giornata è pro-



seguita con il momento conviviale, caratterizzato da un menu ideato e realizzato dallo chef Filippo Cogliandro, che ha saputo interpretare

e valorizzare i sapori autentici della Piana degli Ulivi, un territorio ricco di storia, tradizioni e cultura gastronomica. (Ettore Tigani)

LOCRIDE-COSTA DEI GELSOMINI

Sapori e suggestioni di un tempo

Un viaggio tra profumi e pietanze legati all'identità calabrese.

Riunione conviviale particolarmente partecipata e riuscita, all'insegna della riscoperta delle autentiche tradizioni gastronomiche del territorio. L'incontro

ha rappresentato un piacevole momento di condivisione e approfondimento culturale, arricchito dalla degustazione di pietanze tipiche della cucina locale.

Cornice ideale dell'evento è stato l'"Agriturismo Meleca", situato a Sant'Illario dello Ionio, luogo dal fascino genuino e profondamente legato all'identità calabrese. Immerso nel verde, tra secolari uliveti e alberi da frutto dai profumi intensi, l'agriturismo accoglie gli ospiti in un'atmosfera calda e familiare, capace di evocare sapori e suggestioni di un tempo.

La struttura, dotata di ampi spazi e curata con attenzione dalla gestione familiare, si distingue per l'au-

tenticità dell'accoglienza e per la valorizzazione delle eccellenze enogastronomiche del territorio. Ogni piatto proposto racconta la storia della tradizione contadina calabrese, esaltando ingredienti genuini, lavorazioni artigianali e sapori antichi che ancora oggi rappresentano il cuore della cucina regionale. Un'esperienza conviviale di grande apprezzamento, che ha saputo coniugare territorio e buona tavola, offrendo ai partecipanti un autentico viaggio nei profumi e nei sapori più veri della Calabria.

Sicilia

CALTAGIRONE

"Mangiar di Nozze in Sicilia"

Lo spazio culturale ha ricordato gli usi, i costumi e i pranzi di nozze, tra fine Ottocento e i primi anni Cinquanta del Novecento.

"Mangiar di Nozze in Sicilia", questo il tema del convivio organizzato dalla Simposiarca Agatina Paternò, presso l'agriturismo "Valle dei Margi"



di Grammichele. Ispirata dal prezioso volumetto, dall'omonimo titolo, del gastronomo Giuseppe Coria, la Simposiarca ha ricordato gli usi, i costumi e i pranzi di nozze in Sicilia, tra la fine dell'Ottocento e i primi anni Cinquanta del Novecento, con un confronto tra le tavole

della borghesia e dell'aristocrazia e quelle del popolo. Un racconto intercalato da gustosi aneddoti sulle rigide convenzioni sociali del tempo, quando il matrimonio non era soltanto l'unione di due giovani innamorati, ma un patto tra famiglie. La relazione si è conclusa con

la suggestiva proiezione di una sequenza di foto in movimento che ritraevano sorridenti coppie di sposi - genitori, nonni, zii degli Accademici - nel lontano giorno del loro matrimonio. Il convivio è stato allietato dall'ingresso del nuovo Accademico Rocco Nicastro. Il menu ha previsto pietanze della tradizione (tra le quali timballo di *maccaruni* al forno e

'a yaddina chjina, gallina ripiena), elencate, in siciliano, in un elegante cartoncino. Infine, la candida torta nunziale a più piani, sormontata dagli "sposini"; il dessert, servito in giardino, è stato allietato dal suono della fisarmonica con canti che hanno riportato all'atmosfera gioiosa dei banchetti di nozze di un tempo. (Colomba Cicirata)

Sardegna

SASSARI

A Bonorva, per celebrare il pane "zichi", ma non solo

Una giornata molto intensa, tra archeologia e riscoperta di un pane molto antico.

La Delegazione ha da tempo scelto di indirizzare parte della propria attività conviviale

verso i piccoli centri, che tanto hanno da offrire sul piano gastronomico e non solo. Seguendo questo orien-



tamento, ci si è recati a Bonorva, paese di circa 3mila abitanti, situato al centro della regione storico-geografica del Meilogu. La giornata si è aperta con la visita all'area archeologica di Sant'Adrea Priu, dove è collocata una delle 17 sepolture e necropoli ipogeiche risalenti al V-III millennio a.C. che, sparse in tutta la Sardegna, formano il sito culturale seriale de "Le domus de janas", dal 2025 riconosciuto come Patrimonio UNESCO. Terminata la parte archeologica, ci si è spostati nel centro abitato di Bonorva dove, presso la "Villa Fozzi", un'antica abitazione padronale, recentemente restaurata

e adibita a struttura ricettivo-museale, si è assistito alla preparazione del pane "zichi". Si tratta di un pane molto antico, di forma piatta e circolare, che può essere preparato in due versioni: croccante, da condire come una pasta, o morbido, per il consumo tal quale. La mattinata si è conclusa a Rebeccu, frazione oramai disabitata ma molto ben conservata, del comune di Bonorva. Qui ci si è potuti rifocillare presso il ristorante "Su Lumarzu", la cui proposta gastronomica, incentrata su prodotti e piatti della più classica tradizione locale, ha riscosso ampio apprezzamento tra Accademici e ospiti. Per chiudere, una nota di merito va all'Accademico Massimo Pintus, cui si deve l'organizzazione dell'intera giornata, e a Sandro, patron de "Su Lumarzu", per la passione con cui porta avanti la propria attività in un contesto territoriale non privo di difficoltà. (Roberto Furesi)

Mondo

Tunisia



TUNISI

Un momento privilegiato di incontro

Un riconoscimento a Luigi Collu per l'impegno e la dedizione trentacinquennale.

La Delegazione si è riunita nella suggestiva cornice del ristorante "Au Bon Vieux Temps" di Sidi Bou Saïd, uno dei luoghi più emblematici della Tunisia, affacciato sul Golfo di Tunisi e immerso nell'atmosfera senza tempo del celebre villaggio bianco e blu. La serata si è aperta con il saluto del Delegato Makram Arfaoui, che ha rivolto un caloroso benvenuto ad Accademici e ospiti, sottolineando il valore della convivialità quale momento privilegiato di incontro, amicizia e condivisione culturale. Un particolare



benvenuto è stato rivolto alle professoresse Meriem Faten Dhoubi e Viviana Longo, Dirigente della Scuola Italiana di Tunisi, al dottor Alessandro Corapi e al Generale Gian Piero Ristori, la cui partecipazione ha ulteriormente impre-

Europa

Malta



MALTA



L'antico legame tra uomo e mare

Ogni approdo in un incontro di sapori e racconti.

Profumo di salsedine, il mare a fare da cornice e una tavola imbandita, al ristorante "La Vela", sono stati gli ingredienti ideali di una serata conviviale dedicata all'antico legame tra uomo e mare. Si è iniziato con la lettura di un celebre episodio di "Ventimila leghe sotto i mari", in cui il Capitano Nemo accoglie il professor Aronnax a bordo del *Nautilus*, offrendogli un raffinato banchetto nato interamente dall'oceano. Da questa suggestione ha preso forma una riflessione più ampia della Delegata Massimiliana Tomaselli, che ha accompagnato gli ospiti in un viaggio tra gastronomia, memoria e antropologia, seguendo il ritmo lieve di una favola. Ha raccontato la storia del pesce e delle sue fortune mutevoli: da alimento umile a cibo prezioso, da simbolo di penitenza a emblema di leggerezza, secondo le epoche e i contesti culturali. Le sue parole hanno evocato immagi-

ni di navi, dove marinai e viaggiatori dividevano gallette, vino e cibi conservati, trasformando anche un pasto semplice in un momento di conforto e condivisione. È così emersa la riflessione che il cibo non nutra soltanto il corpo, ma crei relazioni, così come il mare, da sempre, accoglie e unisce culture, trasformando ogni approdo in un incontro di sapori e racconti. Tra i numerosi ospiti, S.E. Valentina Setta e Accademici delle Delegazioni di Ragusa e Gela, con i rispettivi Delegati Vittorio Sartorio e Gualtiero Cataldo. A questi ultimi è stata dedicata una lettura, interpretata da Giovanni Costantino, tratta da Andrea Camilleri dove si ricorda che "In Sicilia... la cucina di mare non è fatta per impressionare, ma per unire". Tra le portate ideate dallo chef Enrico Alecci, la serata si è conclusa lasciando la sensazione che il mare continui ancora oggi a sussurrare la sua storia senza fine. (Massimiliana Affanni Tomaselli)

ziosito la serata. Il momento più significativo della riunione conviviale è stato l'omaggio reso a Luigi Collu, Accademico di lunga data, già Delegato di Olbia, fondatore delle Delegazioni di Tunisi (di cui è stato Delegato) e Hammamet. Nel corso della cerimonia, il Delegato Makram Arfaoui ha ricordato il fondamentale contributo offerto da Luigi Collu alla diffusione dei valori dell'Accademia, alla promozione della cultura gastronomica italiana e al consolidamento della presenza accademica in Tunisia. Gli è stato conferito l'attestato di

appartenenza trentacinquennale all'Accademia, tributo che testimonia oltre tre decenni di impegno, dedizione e fedeltà ai principi dell'Istituzione. Il Delegato Arfaoui gli ha inoltre consegnato un dono personale, quale segno di sincera amicizia, profonda gratitudine e affettuosa riconoscenza per il sostegno, i consigli e la vicinanza umana dimostrati nel corso degli anni. La cerimonia è stata accolta con partecipazione e commozione da tutti i commensali, che hanno tributato al festeggiato un caloroso applauso.



PIEMONTE



ASTI
29 aprile 2026

Ristorante "Aperifish" di Albino Gado, in cucina Alessandrina Zelio. ●Via Mazzini 96, Casorzo (Asti); ☎cell. 347/2298320; info@aperifish.asti.it, www.aperifish.asti.it; coperti 50. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura lunedì, martedì. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: stuzzicheria al profumo di mare, polpette di baccalà, frittelle alle alghe, tartara con code di gambero, spiedini di mazzancolle, cozze al pomodoro, polpo lesso con punte di asparagi e salsa tartara, calamaro dell'Adriatico alla griglia con sformatino di scampi, acciughe di Monterosso aperte e impanate con salsa al pepe; risotto mantecato al lime con gambero rosso di Sicilia; fritto di paranza, ciuffi di calamari e mazzancolle; coppa di fragole con Malvasia di Casorzo e gelato alla crema, lingue di gatto.

I vini in tavola: Svitato spumante brut (Cantina di Casorzo); Vinciet Monteferrato Chiaretto Doc (Gaudio - Bricco Mondalino); Malvasia di Casorzo Doc.

Commenti: Felice ritorno all'"Aperifish" nella nuova sede. Il locale è più accogliente e spazioso e, cosa non da poco, senza il minimo odore di fritto. È stata presentata una ricca e originale carrellata di piatti di pesce, fra cui spiccava l'interessante abbinamento polpo-asparagi. Sempre grandioso il fritto, migliorabile il risotto. Ottimi i vini, servizio attento e cordiale, ben orchestrato da Albino. Rapporto qualità-prezzo eccellente. Molti Accademici si sono ripromessi di tornare per gustare il trionfale plateau dei crudi.



BIELLA
15 maggio 2026

Ristorante "Bhalma" di Bhalma Cucina&Vino SRL, in cucina Claudia Aggio. ●Via Roma 17, Piedicavallo (Biella); ☎015/7012359, cell. 329/5322735; prenotazione@bhalmacuisine.it; coperti 80+120 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiu-

sura dal lunedì al mercoledì (inverno). ●Valutazione 8.

Le vivande servite: trota micuit con majo al rafano, tartare di capriolo, foglie di farina di castagne e gocce di frutti rossi; ravioli di gallina con schiuma di burro di montagna; risotto pink con crema di barbabietola e salsa di gorgonzola; rollata di coniglio con patate e taccole; bonèt e panna cotta alla violetta.

I vini in tavola: Langlois Crémant de Loire brut Réserve méthode traditionnelle (Langlois).

Commenti: Nuovo ristorante a Piedicavallo, ultimo paese dell'alta Valle Cervo. Il gestore Marco Gheda e il suo giovane staff hanno accolto gli Accademici con simpatia e calore offrendo loro una serata piacevole. Il menu è stato costruito su prodotti locali riguardanti la montagna. I piatti, dalle porzioni abbondanti, erano ben presentati e decorati con fiori ed erbe dell'orto di proprietà. Superlativi la tartare di capriolo e i ravioli di gallina. Originale il risotto. Apprezzato il vino proposto e le diverse qualità di pane con la focaccia. Servizio attento e premuroso. Il convivio si è concluso con l'omaggio del piatto accademico e della vetrofania al gestore Gheda da parte della Delegata Bertotto.



CIRIÉ
9 aprile 2026

"Albergo Ristorante Valli di Lanzo" di Albergo Ristorante Valli di Lanzo, in cucina Francesco Eblovi, Samuele Riva. ●Via Roma 11, Ceres (Torino); ☎0123/53180; coperti 40. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: fritto misto alla piemontese - 33 portate.

I vini in tavola: Alta Langa Blanc de Blancs 2022 (Pastori); Colombo Barbera d'Alba 2022 (Pira Serralunga); Moscato d'Asti 2025 (Gianni Doglia).

Commenti: Riunione apprezzatissima da tutti gli Accademici. Erbe di montagna e sfiziosi dolci accompagnati dai classici "pezzi" del fritto misto non hanno saputo che allietare il palato di tutti i commensali. Menzione particolare per i vini in mescolta, particolarmente equilibrati nell'accompagnamento di una varietà così importante di pietanze.



CUNEO-SALUZZO
18 maggio 2026

Ristorante "All'Enoteca" di All'Enoteca Snc di Davide e Ivana Palluda, in cu-

cina Davide Palluda. ●Via Roma 57, Canale (Cuneo); ☎0173/95857; info@davidepalluda.it, www.davidepalluda.it, Instagram; coperti 50+25 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura domenica, lunedì a pranzo. ●Valutazione 9,2.

Le vivande servite: 4 entrate a cura dello chef; raviolo di coniglio con fondo alla ligure; daino in whisky torbato con cacao fermentato; sformato al gianduia, fiordilatte mantecato al momento da latte di razza Brunalpina, piccola pasticceria.

I vini in tavola: Alta Langa Riserva Blanc de Noirs brut Nature 2021 570m (Deltetto); Colli Tortonesi Timorasso Derthona (La Spinetta); Roero 2023 (Correggia Matteo).

Commenti: Pranzo stellato per la Delegazione, guidata dalla Simposiarca, l'Accademica Chiara Astesana. Davide Palluda ha accolto, unitamente alla sorella Ivana, gli Accademici nei locali dell'Enoteca, nel centro storico, in un antico palazzo, ristrutturato in geometriche linee ottocentesche, valorizzandone la luminosità e la sobria eleganza. A seguito di quattro entrate preparate dallo chef, di particolare risalto il raviolo di coniglio in un saporito fondo alla ligure. Esalta il palato il daino, in whisky torbato e cacao fermentato. Gusto e profumi dolcemente abbinati per lo sformato al gianduia e il fiordilatte mantecato al momento. Piccola pasticceria a chiudere con plauso accademico.



IVREA
13 maggio 2026

"Agriturismo Al Mulin" di Agriturismo Al Mulin, in cucina Laura Pennato. ●Canton Bronzo 1, San Martino Canavese (Torino); ☎cell. 335/6675186; coperti 30. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: affettati (lardo, pancetta, salame di patata stagionata), carne cruda, sformato di ortiche con salsa di peperoni, frittatina di erbe con speck; risotto al vino rosso; spaghetti fatti in casa con pomodoro, lardo e fitolacca; filetto di vitello in padella con patate ed erbe; crostata di farina di mais con fiori di sambuco e limone; budino all'arancia.

I vini in tavola: Acini Perduti 2025 (Tappero Merlo); Idi di Maggio 2024; Acini Sparsi 2023 (entrambi Orsolani).

Commenti: In un antico mulino ad acqua, perfettamente conservato, ai bor-

di del bosco e all'ombra di un grande frassino, perfetto per riparare i pranzi estivi sotto le sue fronde, una cucina schietta e molto curata con materie prime (salumi, carni, formaggi, verdure, marmellate) provenienti dall'azienda agricola di famiglia, distante pochi metri. Il Simposiarca Angelo Spiller ha curato la serata nel dettaglio, dal piccolo e piacevole aperitivo in giardino, alla tavola. Particolarmente apprezzati gli antipasti, gli spaghetti e i vini. In chiusura liquori con radici territoriali. Una bella e cordiale serata, in un clima di amicizia in cui è stata accolta la neo Accademica Antonella Tirassa.



NOVARA
21 maggio 2026

Ristorante "La Braia" di Giovanni Ci-madoro, in cucina Flora Cetaj e Matteo Grosso. ●Via Cavour 69, Carpignano Sesia (Novara); ☎0321/824519, cell. 347/8861477; info@ristorantelabraia.it, www.ristorantelabraia.it; coperti 50/60+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 1 settimana a luglio, 1 settimana in ottobre; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 7,75.

Le vivande servite: baccalà con patate, trancio di salmone al vapore con maionese di soia, capasanta alla griglia con cavolo rosso, frittatina di bianchetti, fritto misto; calamarata con ragù di pesce; trancio di ricciola alla ligure con purea di patate; sorbetto al pompelmo rosa.

I vini in tavola: Alta Langa brut (Bricco Maiolica); Passerina bianco Marche (Umani Ronchi).

Commenti: Ristorante di pesce di mare a pochi chilometri da Novare, sulle sponde del fiume Sesia. Ambiente piacevole, con 2 sale distinte e ampio giardino coperto da godere nella giusta stagione. Tavole ben apparecchiare con tovaglie in stoffa ed eleganti bicchieri. Servizio cordiale e attento. Propone soprattutto pesce di mare rifornendosi da una nota pescheria in zona. Specializzato in crudi e ostriche. Buoni e graditi i vari antipasti così come il tenero fritto misto e la calamarata con ragù di pesce fresco. Il trancio di ricciola, fresco e di buona qualità, è risultato un po' asciutto anche per l'attesa di servire oltre 40 persone. Ottimo il sorbetto appena fatto. Interessanti i vini proposti.



PINEROLO
20 aprile 2026

Ristorante "Da Gigi" di Luigi Didato,

anche in cucina. ●Via Vigone 39, Pinerolo (Torino); ☎cell. 393/0165420; www.pizzeriadagigipinerolo.com; coperti 50. ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: Giropizza.

Commenti: In un'atmosfera semplice e accogliente, gli Accademici hanno celebrato il classico binomio tra pizza e birra artigianale. La Simposiaria Paola Martina ha presentato, con passione e competenza, la storia della birra e i segreti della birrificazione, dalla fermentazione alle tecniche produttive. Il pizzaiolo Luigi Didato si è prestato a preparare un delizioso giropizza in varie degustazioni e vari impasti. La Delegata ha illustrato la storia della pizza dalle sue antiche origini nel Neolitico fino al riconoscimento dell'arte del Pizzaiolo Napoletano da parte dell'Unesco. La serata è trascorsa in semplicità e simpatia onorando un'eccellente gastronomia.

VERBANO-CUSIO 7 maggio 2026

Ristorante "Kunpen Lama Gangchen" di Lama Michel Rinpoche, in cucina Elena "Carmilla" Albera. ●Via Campo dell'Eva 5, Albagnano (Verbania); ☎0323/569601, cell. 392/6490330; reception@lunpen.it; coperti 100+50 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,1.

Le vivande servite: riso alla curcuma; tortelli o ravioli "momo" della cucina tibetana e nepalese accompagnati da salsa intensa e speziata a base di pomodoro e peperoncino; mousse di lenticchie; crostini con farina di ceci; insalata dell'orto.

Commenti: Il ristorante del "Centro Kunpen Lama Gangchen" offre una cucina vegetariana al 100% preparata con ingredienti freschi e biologici. È situato in una posizione splendida, a circa 600 metri sul livello del mare, tra la cittadina lacustre di Verbania e la località turistica di Premeno, nelle immediate vicinanze della riserva naturale del Sacro Monte della Santissima Trinità di Ghiffa e della catena montuosa del Parco Nazionale della Val Grande, circondata da pini e castagni, luogo ideale per isolarsi e dedicarsi alla riflessione e alla meditazione in un ambiente puro e salubre.



LIGURIA

GENOVA 7 maggio 2026

"Le cicale Trattoria" di Le Cicalas di Matteo Costa & C, in cucina Carlos Alberto De la Torre Briones, Alejandro Julio Chiru Mera. ●Via Ruspoli 55r, Genova; ☎010/9910724; trattoria@lecicalegenova.it, www.lecicalegenova.it, www.facebook.com/LeCicaleTrattoria, www.instagram.com/trattorialecicale; coperti 60+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 3 giorni a Ferragosto; giorno di chiusura domenica. ●Valutazione 7,6.

Le vivande servite: brandade di baccalà, focaccia frita al formaggio, panisette; pansoti in salsa di noce; verza ripiena alla genovese; latte dolce.

I vini in tavola: Arneis; Nebbiolo (Fattoria di San Giuliano).

Commenti: Accademici concordi: una cucina che rispetta davvero la tradizione ligure. Ingredienti, tecnica e gusto, tutto al posto giusto. Complimenti alla brigata di cucina e al personale di sala de "Le Cicalas" per l'accoglienza e per aver custodito e valorizzato il patrimonio gastronomico genovese. I piatti buoni e sani della cucina di una volta: tutto viene fatto in casa, pasta, pane, dolci e persino le confetture per le torte casalinghe. Materie prime eccellenti e carta dei vini ben fornita.



LOMBARDIA

LARIANA 29 aprile 2026

Ristorante "Comi 107" di Federico Comi e Tani Taurisano, in cucina Federico Comi. ●Via Borgovico 107, Como; ☎031/2495982, cell. 333/4350880; focomi107@gmail.com, www.comi107.com; coperti 20. ●Parcheggio scomodo; ferie agosto; giorno di chiusura domenica e lunedì. ●Valutazione 7,3.

Le vivande servite: insalata di alici marinate con mela, prezzemolo e asparago; cannellone ripieno a beccafico, gratinato all'arancio; tonno pinne gialle scottato, con mousse di piselli e wasabi; tarte tatin di pere e cioccolato con gelato di fior di latte.

I vini in tavola: Vermentino toscano.

Commenti: Un ristorante piccolissimo, riempito al limite da 22 Accademici e amici. Una giovane e cortissima coppia i gestori, Federico in cucina con un lavapiatti, Tani in sala, con l'aiuto occasionale di una giovane assistente. Si voleva parlare di pesce azzurro, e così è stato. Molto particolari e gustosi i cannelloni ripieni di sarde a beccafico, con un solo piccolo appunto sulla pasta leggermente secca; ottimo il tonno con piselli e wasabi, dolcezza e piccantezza coniugati con successo; buona la torta di pere e cioccolato, interpretazione molto personale del cuoco della tarte tatin.

LODI 14 maggio 2026

Ristorante "La Coldana" di Alessandro Ferrandi e Fabrizio Ferrari, in cucina Andrea Vignale. ●Via del Costino Cascina Coldana, Lodi; ☎0371/431742; info@ristorantelacoldana.it, www.ristorantelacoldana.it, Facebook e Instagram; coperti 30 (più 38 per gruppi)+30 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 2 settimane in agosto e 2 in gennaio; giorno di chiusura martedì e mercoledì. ●Valutazione 7,51.

Le vivande servite: pane a lievitazione naturale, focaccia e burro montato salato, lingua affumicata con olio al dragoncello, carota in agrodolce e jus di manzo; risotto con lumache con salsa bourguignonne e crème fraîche; terrina di galletto nostrano su crema di patate arrosto; torta di mele con gelato alla crema, piccola pasticceria.

I vini in tavola: Brut rosé metodo classico (Costaripa); Chianti Classico 2023 (Volpaia).

Commenti: Ristorante in un'accogliente, tipica cascina lodigiana. Qualche lacuna nel servizio, sempre raffinato, quando fra primo e secondo i vini sono arrivati in ritardo e troppo ha tardato il caffè. Ciò ha penalizzato un po' la media che avrebbe potuto essere più alta, anche per l'ottima

qualità del vino in abbinamento, che è stato generalmente ben valutato.

MILANO DUOMO 29 aprile 2026

Ristorante "Goodurie Soresina" di Lattaria Soresina Retail srl, in cucina executive chef Andrea Incerti Vezzani. ●Via Orobia 16, Milano; ☎02/89037034; orobia@gooduriesoresina.it, www.gooduriesoresina.it, Facebook: Goodurie Soresina; Instagram: gooduriesoresina; coperti 60 in due sale+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 2 settimane centrali in agosto; giorno di chiusura domenica sera. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: grana padano 10 mesi, zucca con rosmarino, Montasio Dop, patate, zenzero ed erbe di Provenza; ravioli di verdure dell'orto con fonduta di parmigiano reggiano Dop, menta e scaglie di mandorle; degustazione di formaggi accompagnati da miele di castagno, confettura di frutti di bosco e confit di cipolle; crema di ricotta, pere caramellate e briciole alla cannella.

I vini in tavola: San Cristoforo Franciacorta brut (Vignaioli in Erbusco); Vermentino di Sardegna Doc 2025 (Audarya).

Commenti: Un locale che vuole essere, con il gemello in via de Tocqueville, la prima proposta di "Italian Cheese Café" a Milano, creato da "Latteria Soresina", e dove il formaggio da ingrediente diventa anche esperienza gastronomica e filo conduttore di ogni piatto. L'atmosfera è accogliente e rilassante, ideale per la pausa pranzo, ma anche per un aperitivo, in un ambiente che è concepito come un bistrot moderno con annessa bottega per l'acquisto dei prodotti. La cena ha offerto un articolato viaggio nei sapori del latte. Culmine il tagliere con una selezione di formaggi accompagnati da miele di castagno, confetture e cipolle confit, per una degustazione guidata che ha messo in evidenza soprattutto le eccellenze lombarde.

MONZA E BRIANZA 23 aprile 2026

Ristorante "Locanda Mesa" di Sebastiano Pisasale, in cucina Marco Giuliani. ●Via Roma 18, Masate (Monza e Brianza); ☎cell. 347/2916261; info@locandamesa.com, www.locandamesa.com; coperti 30+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 2 settimane durante l'inverno, e 2 settimane durante l'estate; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 8,3.



LOMBARDIA segue

Le vivande servite: porri, patate, cipolle, mandorle; risotto con crescenza e verdure primaverili; maiale al latte, coste e alloro; fragole yukari, sorbetto alle fragole.

I vini in tavola: Ribolla Gialla Igt Cius 2022 (Verso); Pinot Nero 2024 (Kellerei Sankt Pauls).

Commenti: Nel cuore dell'area della Martesana, una piacevole sorpresa per l'ambientazione tipicamente lombarda e una ristorazione capace di parlare il linguaggio della tradizione senza rinunciare a una sensibilità moderna, attenta alla scelta degli ingredienti, che privilegia fornitori locali. Molto apprezzato il risotto, trattato con tecnica impeccabile e mantecatura precisa. Il maiale utilizza la coppa, fondendo armonicamente i suoi delicati sapori e raggiungendo, con la lenta cottura, una consistenza morbida e ricca di succhi. Grande disponibilità da parte dello chef a illustrare tecniche e filosofie alla base della sua opera. Degno di menzione, tra i vini serviti, il Pinot Nero.

VOGHERA-OLTREPÒ PAVESE
30 aprile 2026

Ristorante "Montpelliano" della famiglia Orezzi. ●Via Quartiere Piave 14, Broni (Pavia); ☎0385/52491, cell. 333/7905023; coperti 70. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie agosto; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: tartare di salmone, capesante gratinate, calamari e zucchine; tagliolini con gamberi, calamari e asparagi; branzino con scampi e mazzancolle; millefoglie.

I vini in tavola: Fallwind Sauvignon 2024; Fallwind Gewürztraminer 2024 (entrambi Cantina S. Michele Appiano).

Commenti: Ritorno al Montpelliano, dopo alcuni anni, per una serata estremamente piacevole. Atmosfera gradevole, personale gentile e dispo-



nibile e cucina di ottimo livello sono le caratteristiche di questo ristorante che è sulla scena oltrepadana dal 1997. La proposta è un menu fisso sulla base del pesce freschissimo, reperito ogni giorno sul mercato di Milano, che si è dimostrata vincente e continua a essere apprezzata dalla clientela. Anche gli Accademici hanno gradito le pietanze servite accompagnate dagli ottimi vini in abbinamento.



TRENTINO - ALTO ADIGE

BOLZANO
9 maggio 2026

Ristorante "Grottnhof del Romantik Hotel Turm" della famiglia Pramstrahler, in cucina Stephan Pramstrahler. ●Novale di Fiè 19, Fiè allo Sciliar (Bolzano); ☎0471/725014; info@hotelturn.it, www.grottnhof.it; coperti 60+20 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 3 settimane dopo Pasqua; novembre - 22 dicembre; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,9.

Le vivande servite: lardo fatto in casa al rosmarino (tagliato sottile al momento con la Berkel) e Vorschlagbrot (pane di segale) fatto in casa, canederlo al formaggio di montagna Ortle, su insalata Kohlrabi e cavolo rapa, punte di asparagi tiepide con insalata di baccalà all'aceto di Zu Plun, cipollotti dell'orto e panna acida all'aglio orsino; sfogline ripiene al ragù di mucca vecchia e fonduta di formaggio di malga e mostarda di pere; Gröstl di stoccafisso con insalata di cavolo rosso e uvetta; Riebl di grano saraceno, frittata dolce spezzettata con mousse di mela.

I vini in tavola: Franciacorta brut rosé Artio 2022 (Le Marchesine); Pinot Bianco Pica 2023 (Grottnhof); Vernatsch Schiava Mediaevum 2023 (Gump Hof).

Commenti: Il "Grottnhof" si è confermato cornice straordinaria, sospesa fra vigneti, storia e raffinata ospitalità. La presenza delle Delegazioni di Verona, Rovereto e Padova ha dato alla giornata un respiro di allegra convivialità. Il menu ha saputo

unire eleganza e radici: dal lardo tagliato sul momento ai canederli, fino alle sfogline di mucca vecchia. Particolarmente riuscito il Gröstl di stoccafisso, piatto che richiama con forza due elementi centrali della tradizione culinaria altoatesina: la cucina povera, robusta e saporita del Gröstl, e l'antica sapienza di conservazione dello stoccafisso. Chiusura dolce e coerente, con vini scelti con misura. Una giornata autentica, curata, di grande fascino.

ROVERETO
E DEL GARDA TRENTINO
16 aprile 2026

Ristorante "La Casina" di La Casina sas di Zanetti Marinella & C., in cucina chef Giada Miori. ●Località La Casina 1, Drena (Trento); ☎0464/541212; info@ristorantelacasina.com, www.ristorantelacasina.com; coperti 50+50 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: bocconcini di polpette di pesce, sformatino al broccolo di Santa Massenza e crema al trentingrana; gnocchetti ripieni al casolet e spuma di pomodorini semi-dry; rollè farcito agli asparagi, il suo fondo e crema di sedano rapa; cremoso al cioccolato bianco e sorbetto al limone.

I vini in tavola: Nosiola 2024 (Tobliano); Rebo 2023 (Giovanni Poli).

Commenti: Convivio molto apprezzato, Simposiari Rosari Barcelli e Claudio Malfer. Il benvenuto dalla cucina ha dato inizio alla cena, unitamente al simbolico "rito del pane", con burro aromatizzato alla camomilla e "formai miz", macerato con grappa, vino bianco e pepe. L'antipasto, piatto morbido ed elegante, con la delicatezza vegetale avvolta nella componente di crema sapida. Il primo ha saputo giocare tra i contrasti della tradizione contadina. Il secondo, un gustoso sodalizio tra la delicatezza del coniglio e la lavorazione a rollè con asparagi, che ha saputo mantenere succosa e morbida la carne introducendo una nota vegetale fresca. Lavorazione del dolce perfettamente equilibrata e armoniosa.

TRENTO
30 aprile 2026

Ristorante "Capriccio" della famiglia Corazza. ●Via Tamanini 47, San Michele all'Adige (Trento); ☎0461/650699, cell.

340/8268650; info@pizzeriaristorantecapriccio.com, pizzeriaristorantecapriccio.com; coperti 200+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 7,9.

Le vivande servite: stuzzichini di benvenuto; asparagi freschi con salsa bolzanina e prosciutto di Pasqua; coniglio al forno con polentina di Storo e funghi misti; gelato alla vaniglia con frutti di bosco caldi, tiramisù della casa.

I vini in tavola: Cuvée 28 (Rotari); Nosiola della casa; Schiava della casa.

Commenti: La riunione conviviale ha avuto luogo presso il ristorante "Capriccio" di S. Michele all'Adige, locale a conduzione familiare che, per l'occasione, ha servito alcuni semplici piatti tradizionali scelti dai Simposiari. La cena è stata incentrata sui sapori della primavera e, dopo i golosi stuzzichini con lardo dell'aperitivo, è proseguita con una proposta tipica di questo periodo dell'anno, che ha riscosso grande consenso tra i commensali: gli asparagi bianchi di Zambana accompagnati da salsa bolzanina a base di uova sode e da prosciutto. Anche il secondo piatto, il coniglio in teglia, è stato molto apprezzato. La cena si è chiusa con un doppio dolce assaggio: tiramisù e gelato.



VENETO

LEGNAGO-BASSO VERONESE
E POLESINE OVEST
17 aprile 2026

Ristorante "Officina dei Sapori di Beppe e Michelle" di Officina dei Sapori S.r.l., in cucina Michelle Tosi. ●Via Boldiere 4, Casaleone (Verona); ☎cell. 340/6152871; michelle.tosi@libero.it; coperti 50+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura giovedì. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: culatello di Zibello, mortadella al tartufo nero di Norcia, focaccia calda e stracciatella di bufala; risotto Vialone nano con asparagi verdi, ragù di Patanegra, caciocavallo e bacon croccante; costate di sashi finlandese; contorni misti.

I vini in tavola: Prosecco, Cabernet.

Commenti: Partecipata riunione conviviale nel ristorante l'“Officina dei Sapori” di Beppe e Michelle, ricavato in un antico mulino dell'Ottocento (ex pila), ristrutturato con mattoni faccia a vista che caratterizzano l'ampio salone. Un plauso ai titolari per la costante ricerca di preziosi ingredienti, selezionati salumi e formaggi e materie prime pregiate che elevano la qualità di questo interessante ristorante. Tutte le pietanze si sono rivelate molto buone, con piena soddisfazione dei numerosi Accademici. Molto gustose si sono rivelate le costate di sashi finlandese, che presentavano una quantità di grasso non usuale per le nostre abitudini.

 **PADOVA**
21 maggio 2026

Ristorante “Tenuta Galilei” di Luca e Cinzia Trevisan, in cucina Davide Pizzotto. ●Via Gorizia 13/A, Mestrino (Padova); ☎049/5082553, cell. 347/4161704; coperti 150. ●Parcheggio comodo; ferie seconda e terza settimana di agosto; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 6,9.

Le vivande servite: degustazione di olio extravergine d'oliva con pane, asparagi con cardoncelli, latticello e finocchio di mare, cozze, fondo di vitello e artemisia; ravioli di faraona spadellati con burro di malga, scampi crudi e fumé di faraona; oca alla reale con tartufo nero estivo e patata soffita; bauletto agli agrumi di Sorrento, scaglie di cioccolato e crema inglese.

I vini in tavola: Mossa Garganega spumante brut (Canoso); Volo Rosso Veneto Igt; Terralba di Baone Igt (entrambi Filò delle Vigne); Fior d'Arancio Colli Euganei Docg (La Costa).

Commenti: L'evento ha avuto come relatrici l'Accademica Giorgia China-glia, medico neurologo esperto della Medicina del Sonno e Annalisa Fiore, esperta in Medicina Culinaria, che hanno esposto alcune riflessioni sul rapporto tra alimentazione e qualità del riposo, approfondendo come determinati nutrienti, abitudini alimentari e tempistiche dei pasti possano influenzare i ritmi circadiani e il benessere complessivo della persona. Antipasti realizzati con maestria e gusti equilibrati. Particolare elogio per i ravioli. Qualche perplessità per il dessert. Dalla cantina, buona selezione di vini. Lento e a tratti incerto il servizio, nonostante l'evidente buona volontà.



FRIULI - VENEZIA GIULIA

 **TRIESTE**
28 aprile 2026

Ristorante “La Bottega di Trimalcione” di Mykola Ilkiv, anche in cucina. ●Via del Lazzaretto Vecchio 3, Trieste; ☎cell. 347/8874242; coperti 45. ●Parcheggio scomodo; ferie metà gennaio; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: crostino croccante con insalatina di seppia, pomodoro secco e mandorla tostata, alici in savor con uvetta e pinoli; risotto alla vellutata di piselli, calamari, guanciale croccante e nero di calamaro; gamberi scottati su crema di asparagi e porri, con contorno di patate al forno; torta di ricotta con coulis di fragole e crumble.

I vini in tavola: Friulano Cividale del Friuli 2024 (Tralci di Vita).

Commenti: La riunione conviviale culturale della Delegazione si è svolta a Villa Italia, sede del Circolo Unificato dell'Esercito di Trieste, con una conferenza dell'Accademico Carlo Corradini, intitolata “Contaminazioni storiche e naturali del sistema Terra, con uno sguardo alla cucina”. A seguire, Accademici e amici si sono riuniti a convivio presso il ristorante “La Bottega di Trimalcione”. Lo chef, Mykola Ilkiv, che rivendica l'ambizione di fare tutto in casa, ha proposto un menu di pesce del golfo. Un tourbillon di ghiottonerie di mare, intervallato da un ottimo Friulano, Tralci di Vita, 2024. Ottimo il servizio in sala, con Giulietta Khankishyeva e il suo giovane staff.

 **UDINE**
9 maggio 2026

Ristorante “La Colombara” della famiglia Aizza. ●Via San Zilli 42, Aquileia (Udine); ☎0431/91513; info@lacolombara.com, https://www.lacolombara.com/, https://www.facebook.com/LaColombaraAquileia; coperti 70+20 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì e giovedì sera. ●Valutazione 8,36.

Le vivande servite: fritto misto di pesce: calamari, sarde, anguole e sardoni; risotto con asparagi bianchi e verdi di Aquileia; seppie in umido con la polenta; cefalo in saor; contorni stagionali misti; dolce della casa.

I vini in tavola: Merlot e Friulano (Obiz).

Commenti: Riunione conviviale di primavera, all'insegna della cucina del territorio e marinara. Un menu molto ben equilibrato, che è stato apprezzato dagli Accademici. Deliziosi gli antipasti a base di fritto misto di pesce, seguiti da un risotto agli asparagi con prodotti a km 0. Tra i secondi, è risultato molto ben eseguito il cefalo in saor. Personale gentile e premuroso che ha coccolato i commensali in ogni loro richiesta.



EMILIA ROMAGNA

 **BOLOGNA**
9 maggio 2026

Ristorante “Agriturismo La Palazzina” di Soc. Agr. La Palazzina S.s. ●Via Cassella 4, Monte San Pietro (Bologna); ☎051/6768208; info@agriturismo-lapalazzina.it, https://www.agriturismo-lapalazzina.it/, https://www.instagram.com/agriturismo.lapalazzina; coperti 130+120 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 1 settimana ad agosto e 1 settimana a gennaio; giorno di chiusura dal lunedì al mercoledì. ●Valutazione 8,08.

Le vivande servite: sfornato di verdure su fonduta di parmigiano e cicorie ripassate; fiorentina e patate; bis di cheesecake e tenerina.

I vini in tavola: Pignoletto frizzante Rosso dei Colli Bolognesi.

Commenti: Nella cornice di una splendida giornata di maggio, la Delegazione si è incontrata all'“Agriturismo La Palazzina” di Monte San Pietro, sulle prime colline bolognesi, per gustare la fiorentina proveniente dagli animali allevati nella fattoria di proprietà. Il Simposiarca, Emanuele Parisini, ha illustrato le caratteristiche della carne di animali allevati nei pa-

scoli e ha preparato alla degustazione. Il titolare ha deliziato iniziando con un tortino di verdure alla fonduta di parmigiano, per continuare con fiorentine cotte a puntino e patate. Chiusura con due assaggi di tenerina e cheesecake, accompagnati da amari e liquori, il tutto fatto da loro.

 **BOLOGNA-SAN LUCA**
20 aprile 2026

Ristorante “Grassilli” di Jacques Durussel, in cucina Jean-David Durussel. ●Via del Luzzo 3, Bologna; ☎051/222961; ristorantegrassilli@hotmail.com; coperti 25+15 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie ultima settimana di luglio-Ferragosto, Natale-Epifania; giorno di chiusura mercoledì, domenica a cena. ●Valutazione 8,1.

Le vivande servite: crespella con zucchini in agrodolce e aceto balsamico Doc; tagliatelle al ragù tradizionale; cotoletta alla bolognese; meringa.

I vini in tavola: Bianco fermo dell'Emilia 2024 (Il Più); Negrettino dei Colli Bolognesi 2024 (Gradizzolo).

Commenti: Il locale, posizionato nella suggestiva cornice delle Due Torri, vanta una tradizione di alta qualità nel panorama della cucina bolognese. Un ambiente curato e raccolto, un arredamento elegante con richiami Liberty, alle pareti foto dei grandi della lirica degli anni '40 e '60. Prende il nome dal primo proprietario Francesco Grassilli che nel 1944 abbandonò la professione di cantante lirico. Dal 1998, il patron del locale è Jacques Durussel che, in passato, è stato il cuoco personale di Liz Taylor e Richard Burton. Oggi, il figlio Jean-David porta avanti la solida cucina paterna. La cena petroniana è stata apprezzata dagli Accademici, in particolare modo, la cotoletta alla bolognese.

 **CASTEL SAN PIETRO-MEDICINA**
23 aprile 2026

Ristorante “Maraz” di Positano Sole e Mare snc di Erasmo Buonocore, in cucina Vincenzo Erasmo Buonocore, Filomena Cioffi. ●Piazzale Vittorio Veneto, Castel San Pietro (Bologna); ☎051/941236; www.maraz.it; coperti 100+120 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 15 giorni in agosto; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: alici alla sorrentina, montanarine napoletane; paccheri con pesce spada, capperi e olive di Gaeta; pasta mista con fagioli e cozze;



EMILIA ROMAGNA segue

tonno scottato con cicoria ripassata; delizia al limone e torta di ricotta con pere.

I vini in tavola: Prosecco Valdobbiadene; Greco di Tufo.

Commenti: Il profumo del mare flegreo ha incontrato l'accoglienza di un locale storico castellano. Un viaggio culinario che ha trasformato una serata fra Accademici in una vera e propria immersione nella cultura della penisola sorrentina. La filosofia di cucina presentata agli Accademici è stato un omaggio alla penisola sorrentina. A fine cena, con un caloroso applauso degli Accademici, il Delegato ha consegnato al titolare e alla brigata di cucina e di sala il guidoncino, complimentandosi per l'ottima cena e l'ottimo servizio.



FAENZA
27 maggio 2026

Ristorante "Metodo Classico" di s.r.l. Mattia Valzania, in cucina Mattia Valzania. ●Via Ospitalacci 130, Faenza (Ravenna); ☎0546/560134, cell. 392/9711710; claudio.sabbatani@gmail.com, www.ristorantemetodoclassico.it; coperti 70+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì e mercoledì. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: fiori di zucca all'olio di girasole; tagliatelle fatte in casa alla brisighellese con ragù di carne romagnola; cotoletta alla faentina; costata di vitello impanata in una libera rivisitazione della ricetta dello chef Silverio e contorno di radicchi e bruciattini; torta di pere al mascarpone.

I vini in tavola: Valpolicella 2024; Lugana Le Fornaci 2024 (entrambi Tommasi).

Commenti: Serata all'insegna della "romagnolità", allietata dai racconti di Franco Chiarini. Responsabile del progetto Iliacee dell'Emilia Romagna, per l'associazione ChefToChef Emilia Romagna Cuochi, ha raccontato come cipolla, aglio e scalogno, prodotti storici per la cucina italiana, siano stati trasformati in chiave moderna da chef stellati. Buone le tagliatelle con ragù alla brisighellese, ma ancora più apprezzata la cotoletta alla faentina, rivisitazione della ricetta dello chef Silverio Cineri. Nonostante la tempertura da piena estate, apprezzati anche i bruciattini (pancetta rosolata a striscioline) con radicchio di campo e aceto balsamico, piatto povero presente nelle tavole dei nostri nonni.



FERRARA
16 aprile 2026

Ristorante "Ai Cortili" di Maria Alessandra Giordani. ●Via Canne 124, Santa Maria Codifiume, Argenta (Ferrara); ☎0532/857051; coperti 70+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie agosto e prima e ultima settimana dell'anno; giorno di chiusura lunedì, martedì. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: taglierino di prosciutto e grana; tortellini in brodo di cappone; tagliatelle al ragù di prosciutto crudo tagliato a coltello; grigliata mista con castrato, verdure alla griglia e gratinate al forno; assaggio di crema frita; dolce all'amaretto.

I vini in tavola: Lugana I Frati Doc 2024 (Ca' dei Frati); Sangiovese Aulente Igt 2022 (San Patrignano).

Commenti: Un vero omaggio alla tavola italiana come luogo di incontro e di comunità, dove il cibo diventa linguaggio di reciproco riconoscimento e custodia di un patrimonio culturale vivo. I Simposiarchi Andrea Maggi e Luca Pilati hanno orchestrato il percorso gastronomico come un racconto corale, dando ritmo ai tempi del convivio e valorizzando il lavoro di cucina e di sala, in un clima misurato e cordiale, che ha favorito il dialogo e la condivisione fra i commensali. Il menu ha proposto una sequenza di piatti profondamente radicati nella tradizione locale, interpretati con genuinità. Particolare cura è stata riservata anche alla scelta dei vini.



MODENA
11 maggio 2026

Ristorante "Ca' dal Porc" di Ca' dal Porc, in cucina Mauro. ●Via S. Antonio 42, Colombaro-Formigine (Modena); ☎cell. 351/7228773; mauro.lacadalporc@gmail.com; coperti 60+70 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie luglio e agosto; giorno di chiusura dal lunedì al giovedì. A pranzo, tranne domenica. ●Valutazione 7.

Le vivande servite: borlenghi, crescentine, salumi misti, formaggi, condimento ad hoc; costine di maiale; salsicce in umido; stracotto di asina; pinzimonio di verdure fresche, fagioli in umido; zuppa inglese e assaggi di torte.

I vini in tavola: Lambrusco Grasparossa della casa.

Commenti: Magnifica serata in veranda. Riunione conviviale dedicata alla consegna dei sigilli di anzianità accademica a Luigi Cremonini 40 anni, Giorgio Montorsi e Claudio Bulgarelli 35 anni, Paolo Vasco Ferrari, Augusto Ascari e Mario Baraldi 25 anni. La cerimonia di consegna è avvenuta in un clima di sobrietà ma con spirito allegro, in un ambiente ben curato, con molto verde. Menu della tradizione rustica della provincia di Modena, con un piatto ormai desueto ma piacevolissimo: lo stracotto di asina in umido. Una serata in cui gli Accademici sono stati letteralmente assaliti da troppi piatti contemporaneamente.



RAVENNA
27 maggio 2026

Ristorante "Rubra Bistrot di Mare & Dimora" di Casale Falasco srl, in cucina Emanuele Fattori. ●Via Canala 355, Santeramo (Ravenna); ☎cell. 345/8407788; rubra2025@gmail.com, https://www.instagram.com/rubra.bistrot; coperti 50+50 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì, martedì. ●Valutazione 7,6.

Le vivande servite: baccalà mantecato e polenta soffiata, calamari gratinati alla carta; cappelletti con nuvola di ricotta, gallinella, caocchie e timo; risotto al pescato con bisque leggera; fritto di mare con zucchine e patate dolci; sardoni scottadito con cipolla brasata, pinoli e uvetta; spuma di yogurt, fragola al ginepro e menta.

I vini in tavola: Romagna Albana Docg 2024; Sangiovese Forlì Igp La Farfalla 2023 (entrambi Marta Valpiani); Valdobbiadene Prosecco Superiore extra dry Docg (Villa Sandi).

Commenti: "Rubra Bistrot di Mare" dà vita a un progetto che coniuga eleganza contemporanea, ospitalità e cultura del mare. La cucina valorizza il pescato e i prodotti del territorio con piatti equilibrati, curati e legati alla stagionalità, completati da pane e pasta fatti in casa. Dal baccalà mantecato ai calamari gratinati, dai cappelletti alle canocchie, al risotto di pescato, dal fritto di mare ai sardoni scottadito e per chiudere con spuma di yogurt con fragola. Servizio, attento e professionale. Qualità gastronomica, accoglienza e stile in un contesto raffinato: un luogo ideale per chi desidera vivere momenti di gusto e relax in un ambiente ricercato e accogliente.



TOSCANA



AREZZO
24 aprile 2026

Ristorante "Panta Rei" di Panta Rei, in cucina Federico Mazzi. ●Località La Casa 71, Chitignano (Arezzo); ☎0575/591500; coperti 40+20 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura dal lunedì al mercoledì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: crostini neri e prosciutto tipico del Casentino (Grigio del Casentino), assaggio di raviolotti di prosciutto e mele con noci e rosmarino, assaggio di tagliolini alle erbe aromatiche; scottiglia e fagioli zolfini; arrosto di maiale di cinto senese con spinaci; palla di neve (semifreddo al miele, pinoli e frutti di bosco).

I vini in tavola: Volé mosso Passi di Orma (Orma Bolgheri); Sultana Moscato Passito.

Commenti: Gli Accademici hanno avuto l'occasione di assaggiare, oltre al prosciutto del Casentino, un piatto tipico del territorio: la scottiglia, un cacciucco di carne che molti chiamano "cacciucco di terra" o anche "cacciucco del Casentino", piatto di antiche tradizioni. La serata è stata arricchita dalla presenza di Simone Fracassi, titolare della macelleria Fracassi di Rassina (premio "Dino Villani" 2026), il quale ha intrattenuto con spiegazioni sulla produzione del prosciutto del Casentino, molto apprezzate da parte degli Accademici. Conclusione con la consegna di un libro dell'Accademia allo chef Federico Mazzi e di un libro sui salumi a Simone Fracassi.



COSTA DEGLI ETRUSCHI
26 aprile 2026

Ristorante "Aroma" di Roberto Augliese ditta individuale, in cucina Roberto Augliese. ●Via C. Ginori 51, Cecina (Livorno); ☎0586/018372, cell. 334/3616188; auglieseroberto@gmail.com; coperti 50+20 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 7,4.

Le vivande servite: sformatino di porri su fonduta di pecorino e semi di zucca; paccheri al ragù di mare; filetto di ombrina con involtino di verdure; tortino di cioccolato con cuore caldo e gelato alla vaniglia.

I vini in tavola: Bolgheri Doc Vermentino Sorraia 2024 (Podere Le Scuderie).

Commenti: Roberto e Gianmarco Augliese, provenienti da varie esperienze in zona, tra le quali "L'Oliveta" di Riparbella, rilevano l'attività nel marzo 2025, proponendo una cucina curata e del territorio, alla portata di un ampio pubblico. La proposta prevede piatti di terra come l'agnello e l'anatra, e soprattutto di mare, con il pescato del giorno e alcune presenze continue come la frittura, le seppie e il polpo. Molto interessante le proposte vegetariana e vegana, con un menu ancora in crescita che per ora offre sformatini di zucca, fiore di carciofo vegan, l'orzotto al tofu e porri glassati alla soia. Accoglienza calda e simpatica, con un servizio non sempre rapido, ma cordiale.

 GARFAGNANA-VAL DI SERCHIO
16 aprile 2026

Ristorante "Antica Macelleria Nutini" di Paolo Nutini ed Elena Pioli, in cucina Elena Pioli. ●Via Porrina 2, Piano di Coreglia, Coreglia Antelminelli (Lucca); ☎0583/77106; www.nutinianticamacelleria.it; coperti 120. ●Parcheggio comodo; ferie gennaio; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 7,7.

Le vivande servite: selezione di affettati e formaggi, crostini, giardiniera, polenta frita con ragù; tortelli al ragù; grigliata mista di carne con patate arrosto e verdure grigliate.

I vini in tavola: Montecarlo Rosso.

Commenti: "Antica Macelleria Nutini" è un ristorante specializzato nella cottura di carni alla brace con legna. Offre una scelta di carni selezionate e provenienti da tutto il mondo: carne danese, polacca, irlandese e nazionale. La filosofia del locale è quella di proporre una cucina tradizionale a regola d'arte, fatta di ricette originali, ma con un occhio sempre attento alla cucina di fantasia, un mix che rende il ristorante al tempo stesso moderno, ma con l'intento di far riscoprire i sapori del passato. È molto più di una macelleria, è la storia di una famiglia che dal 1836 ha saputo unire la passione per le carni all'arte della cucina.

 LIVORNO
19 aprile 2026

Ristorante "Antico Moro" di M. Alessandra Corsini. ●Via Bartelloni 27, Livorno; ☎0586/884659, cell. 333/1044189; alessandracorsini@me.com; coperti 45+15 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mercoledì. ●Valutazione 7,4.

Le vivande servite: assaggi caldi e vari di pesce; riso al nero di seppia; penne al granchio; pesce (pescato) alla piastra, con verdure grigliate; a scelta crème caramel o panna cotta della casa.

I vini in tavola: Vermentino di Luni.

Commenti: Simposiarca il Delegato onorario Sergio Gristina, un numeroso gruppo di Accademici, con ospiti, si è ritrovato nel noto ristorante sito nel centro storico. Molto apprezzati i due primi e il pesce di giornata cotto alla piastra. Sergio Gristina ha svolto un'applaudita relazione sulla storia del ristorante, sorto appena finita la Seconda guerra mondiale, e su figure di cuochi di notevole levatura, quali quelli della famiglia Bulletti (Massima Bulletti aveva cucinato per gli Accademici). Il Delegato Mauro Barbierato ha infine presentato il nuovo Accademico Stefano Mencarelli, coadiuvato dal suo sponsor, il Consulatore Piero Vatteroni.

 MAREMMA-GROSSETO
23 aprile 2026

Ristorante "Osteria Marrini" di Ilia di Marrini srl, in cucina Liliana Marrini. ●Via Bicchieri 83, Follonica (Grosseto); ☎0566/40093, cell. 333/8932217; enogastronomiamarrini@libero.it; coperti 40. ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mercoledì sera e domenica. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: crostino caldo con crema di cipolla, straccetti di cinghiale e acciuga del Cantabrico; piccio quadrato sul coniglio; maialino alla birra con purè di patate; latte alla portoghese; zuppa inglese.

I vini in tavola: Bevobianco Doc Maremma Toscana (Arillo).

Commenti: Il locale è sobrio e arredato con semplice eleganza. Il personale è discreto e gentile, e Liliana, la padrona di casa, appassionata di vino ed esperta sommelier, cura personalmente l'ampia carta dei vini. Il menu, proposto dalla Simposiarca Maria Cecilia Buzzoni e dalla proprietaria e cuoca Liliana Marrini, ha incontrato il

favore di tutti. I piatti sono curati nei minimi dettagli e gli accostamenti di sapori sono davvero sorprendenti, ma sempre perfettamente equilibrati: si sente la qualità delle materie prime e la grande attenzione in ogni portata. Un plauso speciale alla proprietaria che, con passione e grande competenza, ha spiegato ogni piatto rendendo il tutto ancora più interessante e piacevole.

 MAREMMA-PRESIDI
19 aprile 2026

Ristorante "Donna Argentina" di Mario Gemma, in cucina Argentina Gemma. ●Località Sant'Andrea 26, Magliano in Toscana (Grosseto); ☎cell. 379/1775985; donnaargentinaagristorio; coperti 44+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai (consigliata la prenotazione). ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: pecorino al forno con miele; lasagna croccante con asparagi; tortello ripieno di carciofi con crema alla carbonara; bocconcini di agnello impanati e fritti con carciofi fritti; tortino di mele.

I vini in tavola: Morellino (Galeazzi).

Commenti: Un agriturismo, a gestione familiare, in un podere in cui vive anche la famiglia. In estate si mangia all'aperto, sotto una quercia secolare, davanti a un vasto campo di lavanda che crea un'atmosfera magica e profumata. Orto e aia con animali da cortile, la filosofia è "coltiviamo e cuciniamo per voi". La cucina è stagionale a km 0 e casalinga; l'ambiente è accogliente e familiare. Non hanno insegne e non fanno pubblicità, perché contano sul passaparola dei clienti. Una bella realtà, che ha colpito positivamente gli Accademici.

 MUGELLO
23 aprile 2026

Ristorante "Il Paiolo" di gestione familiare di Giulia e Cristina Fabbri, in cucina Claudio Picci e Giulia Fabbri. ●Via del Cornocchio 1, Barberino di Mugello (Firenze); ☎055/8420733; ilpaioloristorantebedandbreakfast.it; coperti 60+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: crostone con porchetta, cipolla caramellata e salsa champignon; tagliatelle con fiori di zucca, scalogno e porcini; gnocchetti di patate con crema di pecorino e guanciale croccante; rosticciana alla buttera di cinto; tagliata di salsiccia

con crema di pecorino; patate sulla cenere; torta di mele con crema, arancia e zenzero; cantuccini di Prato.

I vini in tavola: Toscana rosso Igt Il Paiolo (Fattoria dell'Agresto).

Commenti: Fondato da Paolo Fabbri, nel 1986, come circolo sportivo privato e poi aperto al pubblico, il locale, un casale tipico con camino e brace a vista, è ora gestito dalle figlie Giulia e Cristina. La sua bella storia e la scelta del menu, con piatti della tradizione e ingredienti selezionati, sono stati accuratamente illustrati dai Simposiarchi Luca Capecci e Gherardo Gherardi. Alto il gradimento per tutte le ottime preparazioni, in particolare le tagliatelle e la salsiccia sul tagliere. Molto buono l'abbinamento del vino. Un convivio molto piacevole, che si è concluso con i meriti ringraziamenti e con la consegna del guidoncino e della vetrofania insieme ad alcune pubblicazioni accademiche.

 MUGELLO
14 maggio 2026

"Trattoria Da Alberto" di gestione familiare - Stefania Lapucci e Alberto Gianassi, in cucina Alberto Gianassi. ●Via di Montecarelli 3, Località Montecarelli (S.S. della Futa), Barberino di Mugello (Firenze); ☎cell. 347/6488749; albertogianassi@gmail.com; coperti 35+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie fine giugno; giorno di chiusura da lunedì a mercoledì (inverno); lunedì e martedì (estate). ●Valutazione 8,8.

Le vivande servite: lingua spadellata, polpettine di capriolo, battuta al coltello, in abbinamento maionese e cipollina caramellata; ravioli all'U-baldino; tagliolini al sugo di fagiano; costole fritte di capriolo con patate arrosto e cicoria saltata; zuccotto.

I vini in tavola: Casina 2021 (Podere Il Palazzino); Moscadello di Montalcino (Caprili).

Commenti: Felice ritorno della Delegazione in questa trattoria fuori dalle mode, dove il linguaggio è quello della tradizione. E la cucina segue la stessa filosofia, con paste tirate a mano, carni pregiate e sapori intensi. Piatti che cercano non di stupire, ma di raccontare, e in questo racconto c'è tutta la storia della famiglia di Alberto, che guida la trattoria mantenendo vivo un sapere tramandato. Queste le parole di Anna Maria Milani: insieme a Giulio Cappetti, che ha illustrato i vini della serata, in qualità di Simposiarchi hanno scelto un menu che ha ricevuto



TOSCANA segue

un altissimo gradimento. Premuroso e attento il servizio, in una riunione conviviale all'insegna dell'amicizia e di sapori autentici.

PONTERA VALDERA
15 maggio 2026

Ristorante "Frank" di Pasquale Eloquente, anche in cucina. ●Via Traversa Livornese 24, Ponsacco (Pisa); ☎cell. 339/246 8316; ristorantepizzeriafrank@gmail.com; coperti 40. ●Parcheggio scomodo; ferie mai; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,7.

Le vivande servite: polpo cotto a 72° al pesto di pistacchio e fiori di zuccine; padellata di mare (linguine con sugo allo scoglio, astice e gamberoni, servite direttamente in padella); frittura di totani, gamberi e paranza; contorno di verdure grigliate; crema catalana.

I vini in tavola: Falanghina Doc 2024 (Feudi di San Gregorio).

Commenti: La serata ha visto una bella partecipazione di Accademici e ospiti, fra cui una nutrita delegazione di Accademici pistoiesi, guidati dal Delegato Valentino Durante. La serata si è svolta in piacevole convivialità, unica pecca la sala che non è stata concessa in esclusiva, bensì in condivisione con altri commensali, circostanza che ha parzialmente limitato la possibilità di conversare e svolgere in tranquillità e riservatezza i lavori.

VALDELSA FIORENTINA
13 maggio 2026

Ristorante "L'Archibugio" di Ceni - Sofici, in cucina Ceni. ●Via di Busteca 10, Barberino Tavarnelle (Firenze); ☎cell. 349/4643886; www.pizzeriaarchibugio.com; coperti 70+50 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie novembre; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 7,56.

Le vivande servite: bignè con mousse di finocchiona e crema di parmigiano; frittelle con pecorino e zucchine; giro di pizze; cheesecake con mirtillo.

I vini in tavola: Vino della casa.

Commenti: Simpatico locale ristorante-pizzeria. La pizza la fa da padrona come piatto principale: impasto a pasta fine, croccante e digeribile. Ottimi l'antipasto e le pizze con vasta scelta di condimenti. Clima accogliente in una fresca serata, con personale cordiale. Grazie al Simposiarca Eugenio Manganello per la scelta del suggestivo locale.



MARCHE

ASCOLI PICENO
19 aprile 2026

Ristorante "Locanda Imperfetta" di Locanda Imperfetta di Roberto Di Sante, anche in cucina. ●Via C. Mazzoni 6, Ascoli Piceno; ☎0736/780918, cell. 329/9267595; www.locandaimperfetta.it; coperti 50+70 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 9,4.

Le vivande servite: olive della tradizione di produzione propria, burrata campana in carrozza, gazpacho di pomodoro fresco e olio al basilico, caponata di melanzane alla ragusana in agrodolce con capperi e olive taggiasche, vitello tonnato, cipolla rossa caramellata, fondo bruno, sfoglia di pane dorato e rucola nostrana, crescentine calde, pomata di stracchino e selezione di salumi marchigiani; pappardella porosa al ragù marchigiano con polpa di costelline di maiale arrostito e pecorino romano; guancia di manzo brasata al Montepulciano, bacche di ginepro, patata di montagna mantecata al burro d'alpeaghe, fondo bruno e spinacio appena scottato; tiramisù scomposto.

I vini in tavola: Verdicchio di Matelica (Gagliardi); Passerina; Pecorino (entrambi Numa); Rosso Piceno; Rosso Piceno Superiore (entrambi Poderi San Lazzaro); Montepulciano d'Abruzzo (Simbiosi).

Commenti: "La primavera in tavola: sapori e colori di casa nostra", il tema della serata predisposta dalla Simposiarca Dina Bruni. Si è optato per un ristorante mai visitato in precedenza, e il menu è stato redatto tenendo a mente i colori e i sapori della primavera non soltanto nel territorio ascolano e marchigiano, per omaggiare la cucina italiana patrimonio UNESCO. Sono stati apprezzati, tra gli altri piatti, le pappardelle, la caponata ragusana, la burrata campana in carrozza, e la guancia di manzo. Per i vini, su suggerimento dello stesso chef-titolare, ogni tavolo ha scelto il vino che meglio riteneva si abbinasse.

FERMO
19 aprile 2026

Ristorante "Antica Corte Franconi" di Soc. Coop. Antica Corte ARL, in cucina Ilaria Buratti. ●Via Teglia Baldoni Snc, Montefortino (Fermo); ☎0736/845594, cell. 333/6185083; fabio@anticacortefranconi.com, www.anticacortefranconi.com; coperti 70. ●Parcheggio comodo; ferie seconda settimana di settembre; giorno di chiusura lunedì e martedì. ●Valutazione 8,2.

Le vivande servite: degustazione guidata di pecorini e mieli dei Sibillini, coratella d'agnello con ciambella al formaggio, cestini di patate con burrata, funghi porcini e guanciale croccante; pappardelle al ragù bianco di cinghiale; gnocchi con crema di asparagi e funghi porcini; coscio di vitello al forno con patate arrosto, cicoria ripassata; zuppa inglese.

I vini in tavola: Rosso Piceno (Gemiani).

Commenti: La splendida giornata ha esaltato ancor di più lo spettacolo dei Sibillini ancora innevati, cornice al prelude dell'evento svoltosi all'aperto, nella corte di questo casolare di recente restauro. Leonardo Seghetti, l'apicoltore Sergio Corridoni e l'allevatore Gian Piero Basocu hanno guidato in una degustazione di formaggi e mieli dei Sibillini che da sola valeva la partecipazione. All'interno dell'agriturismo i numerosi convenuti hanno degustato il menu sapientemente studiato dalle Simposiarche, ben eseguito dalla titolare Ilaria Buratti e che ha trovato unanimi consensi. Presenti il Sindaco del comune di Montefortino e la Direttrice del Parco, quali rappresentanti degli Enti patrocinatori.

JESI-FABRIANO-SENIGALLIA
29 aprile 2026

Ristorante "La Baita" di La Baita di Santi B. e G. S.n.C., in cucina Giancarla Giombi e Mirko Bussoli. ●Via Monte S. Angelo, 115, Frazione Costa, Arcevia (Ancona); ☎0731/984528, cell. 328/1644525; info@la-baita.it, www.la-baita.it; coperti 250+100 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie 20 giorni a gennaio e 20 a novembre; giorno di chiusura giovedì. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: calcioni, pizza al formaggio, uova sode, frittata con mentrasto, uova strapazzate, salame di Fabriano, ciauscolo, salame di fegato, salsicce secche, salsicce fresche spalmate su pane, pecorino fresco, pecorino stagionato, ricotta, crescina di polenta,

coratella di agnello, testine d'agnello, bocconcini di agnello con erbe aromatiche, guanciale in padella con salvia, carciofini; pasta reale in brodo; zuppa inglese; buffet di dolci pasquali con ciambelle tipiche e colomba.

I vini in tavola: Scosso Ancestrale Verdicchio dei Castelli di Jesi; Scossa Ancestrale di Syrah (entrambi Cantina Broccanera); Brut (Garofoli); Verdicchio Stè (Santa Barbara); Passerina 42° Paralello (Piersanti); Lacrima di Morro d'Alba Incanto Mezzanotte Spumante Moscato (Astoria).

Commenti: La colazione è stata di grande qualità: genuinità e freschezza dei prodotti hanno richiamato i sapori della tradizione. Ottimi i bocconcini d'agnello, la coratella preparata come una volta e la squisita testina d'agnello. Eccellente anche la pasta reale in brodo perfetto. Servizio molto curato e complimenti al Simposiarca Giovanni Gara per l'organizzazione. Molto apprezzato l'intervento culturale di Silvano Scalzini, contadino, fotografo, pittore, cuoco e scrittore legato alle tradizioni marchigiane, che ha illustrato, con semplicità e competenza, le differenze tra la colazione pasquale dei signori e quella contadina.

PESARO-URBINO
19 aprile 2026

Ristorante "Locanda Girolomoni" di Gino Girolomoni Cooperativa Agricola. ●Strada delle Valli 21, Isola del Piano (Pesaro e Urbino); ☎0721/720126, cell. 347/4493648; locanda@girolomoni.it, www.girolomoni.it/mangiare-alla-locanda.it; coperti 60+65 (all'aperto). ●Parcheggio privato del ristorante; ferie gennaio e febbraio; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: selezione di salumi locali e formaggi del territorio, miele di apicoltura bio di Isola del Piano, giardiniera di verdure fresche e crescina sfogliata d'Urbino, polpette di miglio alle erbe aromatiche e maionese al limone; mezze maniche Senatore Cappelli con crema di patate e porri, broccolini brasati e pane fritto; polletto alla Montebello cotto al forno con pomodorini confit con insalatina di cavolo cappuccio; spuma al mascarpone con amarene di Cantiano e crumble al cioccolato.

I vini in tavola: Levante vino biologico Bianchetto del Metauro Doc (Villa Ligi).

Commenti: L'Accademica Alessandra Coli, Simposiarca, ha organizzato, con

impeccabile sapienza, una giornata dedicata al biologico, che è iniziata con la visita presso la Cooperativa Girolomoni, pioniera del biologico in Italia. Con l'attenta assistenza dell'*hospitality general manager* Sabrina Ricci, il percorso degustativo ha celebrato il territorio: dagli ottimi salumi e formaggi locali, con miele d'Isola del Piano e crescita sfogliata, alle tenere polpette di miglio aromatiche. Protagoniste le mezze maniche con crema di patate, porri e broccolotti. Il polletto alla Montebello è il piatto che ha riscosso più successo. Ha chiuso la cena una raffinata spuma al mascarpone con amarene di Cantiano e *crumble*.



UMBRIA

FOLIGNO
7 maggio 2026

Ristorante "Osteria Bacerotti" di Osteria Bacerotti srls di Ivan Pizzoni, Fabio Tapponi, Fabrizio Spera, Carla Ortolani, in cucina Fabrizio Spera. ●Via della Zecca 3, Foligno (Perugia); ☎0742/263901, cell. 335/5877788; tapponifabio@tiscali.it; coperti 45+40 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale; ferie n.d.; giorno di chiusura lunedì; dal martedì al venerdì a pranzo e domenica a cena. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: tortino di pecorino con insalata tiepida di fave, carciofi alla romana, filetti di baccalà fritti, fiori di zucca fritti; fettuccine alla papalina; coda alla vaccinara; crostini al profumo di mentuccia; fragolata ricotta e visciole, piccolo maritozzo con la panna.

I vini in tavola: Frascati Superiore Docg Danae (Tenuta di Pietra Porzia); Cesanese di Olevano Romano (Az. Agr. Giacobbe); Cannellino di Frascati Docg Era (Tenuta di Pietra Porzia).

Commenti: Si è svolta presso l'"Osteria Bacerotti" la "Riunione conviviale Capitolina", per festeggiare l'ingresso nel sodalizio dell'Accademico Furio Picuti. Per l'occasione, è stato presentato un menu a tema romanico-pontificio composto da piatti tipici di varia ispirazione, sapientemente elaborati dallo chef Fabrizio Spera, nato sulle rive del

biondo Tevere. Il tutto è stato abbinato con vini tipici laziali. Il Simposiarca Daniele Falchi ha illustrato l'origine di ogni pietanza, mentre l'Accademico Marco Caprai ha introdotto la figura del nuovo Accademico.

PERUGIA
22 maggio 2026

Ristorante "Ada" di Ada Gourmet S.R.L., in cucina Ada Stifani (1 stella Michelin). ●Via del Bovaro 2, Perugia; ☎cell. 349/3130982; reservations@adagourmet.it, www.adagourmet.it, Facebook <https://www.facebook.com/people/Ada-gourmet/100088064925771>, Instagram: [ada_ristorante](https://www.instagram.com/ada_ristorante); coperti 42. ●Parcheggio zona pedonale; ferie mai; giorno di chiusura lunedì; a pranzo dal martedì al sabato. ●Valutazione 8,9.

Le vivande servite: sashimi di baccalà su latte di baccalà bruciato, uvetta e pinoli, *pâté* di fegatini di piccione su panbrioche agli agrumi e gel di *passion fruit*, trancetto di branzino, *crunch* di pane e spuma di pastinaca, quaglia, ricci di mare, alchechengi; riso con patate e cozze; agnello ai frutti rossi e lampascioni; ciaramicola.

I vini in tavola: Bianco di S. Andrea Igt 2022 (Montecorneo 570); Rubesco Doc 2022 (Lungarotti).

Commenti: Obiettivo di Ada Stifani, quando ha deciso di entrare nel mondo del *fine dining*, quello di proporre un'esperienza culinaria allo stesso tempo appagante e divertente. In questo caso ci è pienamente riuscita, coinvolgendo i commensali con una cucina e un servizio eleganti e raffinati, senza però diventare elitari o sconvolgere nel cervellotico. I piatti preparati e serviti in maniera impeccabile sono la sintesi perfetta delle tradizioni culinarie della Puglia, terra di origine, e dell'Umbria, terra di adozione di Ada. Piatti che valorizzano prodotti tipici delle due regioni, sapientemente mixati e rivisitati con tecnica, talento e creatività. L'abbinamento dei vini ha esaltato i sapori delle pietanze.

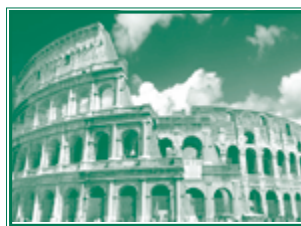
VALLI DELL'ALTO TEVERE
3 maggio 2026

Ristorante "Le Logge" di M.N. snc, in cucina Michele, Natascia Marinelli. ●Via Bufalini 3/a - Piazza Matteotti, Città di Castello (Perugia); ☎cell. 320/8368343; info@ristorantelelogge.com, www.ristorantelelogge.com; coperti 60+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,4.

Le vivande servite: flan di ricotta, crema di pomodoro, pesto di basilico e mandorle tostate; risotto con fave, pancetta e pecorino; crespelle agli asparagi, fonduta di parmigiano e speck croccante; bocconcini di agnello con pomodori secchi, olive, capperi, verdure saltate; semifreddo alle arachidi salate con salsa *mou*.

I vini in tavola: Ecrù Prosecco di Vado di Biadene extra dry (Bortolomioli); Pinot Grigio Doc 2025; Pinot Nero Doc 2025 (entrambi Cortecchia); Moscato d'Asti (Contessa di Castiglione).

Commenti: Splendida riunione conviviale, che ha rispettato perfettamente il tema "profumi e colori di primavera", condivisa da tutti gli Accademici e ospiti. Particolarmente apprezzato il flan di ricotta, piacevolmente presentato nei suoi colori e profumi. Un ricordo al passato con il risotto con fave e pecorino. Il semifreddo alle arachidi ha sorpreso tutti con il suo abbinamento "dolce-salato" molto gradito.



LAZIO

CIVITAVECCHIA
15 maggio 2026

Ristorante "Cavalluccio Marino" di Gruppo Roses Srl, in cucina Pasquale Esposito. ●Lungomare Marconi 81, Santa Marinella (Roma); ☎0766/534888; ristocavalluccio@roseshotels.it; coperti 100+100 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie da novembre a marzo; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,9.

Le vivande servite: *julienne* di seppia su *hummus* di ceci, insalata di mare con verdure in agrodolce, tartare di salmone con avocado, riso Venere, salsa *teriyaki* e gel di lime; paccheri mantecati con il pescato del giorno; risotto mantecato al limone, tartare di scampo e limone candito; turbante di spigola in crosta di pane aromatizzato su pesto di pomodori secchi con *chips* di patata alla fornarina; semifreddo al pistacchio con salsa alle nocciole e cioccolato.

I vini in tavola: Verdicchio dei Castelli di Jesi (Marotti Campi); Merlot (Sant'Eufemia).

Commenti: Il "Cavalluccio Marino" è il ristorante dell'omonimo hotel a Santa Marinella. L'evento ha visto una numerosa partecipazione ed è stato molto gradito dagli Accademici, dai loro familiari e dagli ospiti, che hanno potuto godere del consueto clima disteso e amicale. Molto apprezzata è stata l'idea del Simposiarca di proporre due distinti menu, uno di mare e uno di terra, venendo incontro alle esigenze di chi non mangia pesce. I piatti serviti hanno ricevuto valutazioni ottime, con una menzione speciale per il risotto mantecato al limone. Buoni l'ospitalità e il servizio.



ABRUZZO

ATRI
25 aprile 2026

Ristorante "La Masseria" di La Masseria, in cucina Stefano De Sanctis. ●Frazione Piane San Donato 1, Castiglione Messer Raimondo (Teramo); ☎0861/990820, cell. 339/3281291; sandrodesanctis89@gmail.com; coperti 100. ●Parcheggio privato del ristorante; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: insalata di mare, alici marinate, sgombretti al vapore con mandorle tostate, baccalà arrosto con cipolla e peperoni, polentina con battuto di triglia, frittatina con asparagi e mazzancolla; risotto alla pescatora; chitarrina con vongole veraci e *paparazze*; spigola al forno; fritturina di pananza; barchetta di frutta e dolce.

I vini in tavola: Trebbiano; Cerasuolo (entrambi Costantini).

Commenti: La riunione conviviale con gli Accademici e i graditi ospiti si è tenuta presso il ristorante "La Masseria" di Piane San Donato a Castiglione Messer Raimondo. Il Simposiarca, Noè D'Orazio, ha illustrato il menu a base di pesce, mentre la relatrice Ester Vitacolonna ha relazionato sul tema "Buona tavola e salute nutrizionale", soffermandosi sul saper mangiare e sul mangiare bene. Il clima amichevole ha caratterizzato la piacevole giornata. Apprezzato il menu proposto.



ABRUZZO segue



CHIETI

5 maggio 2026

Ristorante "Da Stefano" di Stefano Di Deo, in cucina Marco Pantalone. ●Via delle Napee 1, Francavilla al Mare (Chieti); ☎085/4981680, cell. 335/5343462; stefanodideo@yahoo.com; coperti 100. ●Parccheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura ottobre - aprile: domenica sera; maggio - settembre: lunedì. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: uova di salmone su salsa bernese, cialda al basilico, insalatina di rappa, puntarelle di cicoria e alici, gambero rosa, cavolo cappuccio in salsa tiepida di mare; spaghetti cacio e pepe di mare; trancio dell'Adriatico, patate e olive taggiasche; millefoglie scomposta, crema chantilly, frutti di bosco.

I vini in tavola: Di Sipio brut metodo classico 2025 (Nicola Di Sipio); Flor Chardonnay Igt Terre d'Abruzzo 2025 (Dora Sarchese); Fonte Cupa Cerasuolo d'Abruzzo 2025 (Camillo Montori); San Lorenzo Vino Passito Doc (San Lorenzo - Castilenti).

Commenti: Un interessante ritorno, dopo alcuni anni, per la Delegazione teatina in uno dei ristoranti di mare che nel territorio ha saputo meglio coniugare innovazione e tradizione. Guidato dalle scelte del Simposiarca, lo chef Marco Pantalone ha offerto un menu che ha rivisitato in maniera originale alcuni sapori della cucina abruzzese, ottenendo un particolare effetto di novità su prodotti di ineguagliabile freschezza. Prima della riunione conviviale, il postulante Cristian Starinieri ha intrattenuto gli Accademici con una lettura sociologica del volume di Massimo Montanari "Il cibo come cultura", da cui è scaturito un dotto confronto tra i commensali.



CAMPANIA



NAPOLI

20 aprile 2026

Ristorante "A cucina 'ra casa mia" della famiglia Cuomo, in cucina Giuseppe Cuomo. ●Via Carlo De Cesare 14, Napoli; ☎081/4976297; info@acucinaracasamia.it; @acucinaracasamia; coperti 75. ●Parccheggio scomodo; ferie 17 agosto - 3 settembre; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: zuppa di fagioli "ra casa mia", panzarotto, polpetta, parmigiana di melanzane; ziti con la genovese; salsiccia con i friarielli; sbriciolata ai due cioccolati.

I vini in tavola: Falerno del Massico Doc (Cantine Moio).

Commenti: Cucina tipica, in un ambiente casalingo e conviviale. Piatti abbondanti e saporiti. Polpette saporite e profumate all'aglio mai troppo invadente; zuppa di fagioli confortante e intrigante nella sua leggera piccantezza, e *crocchè* bilanciato, caldo e croccantissimo. Genovese fresca, leggera e delicata. Perfetta la cottura degli ziti. Salsiccia succosa accompagnata dai friarielli ben conditi. Leggermente dolce la sbriciolata ai cioccolati della quale si menziona la fragranza della frolla.



PUGLIA



BARI

20 maggio 2026

Ristorante "Carnivora" di Nico Romano e Concetta Agostinacchio, in cucina Nico Romano. ●Via Garibaldi 15, Santo Spirito (Bari); ☎080/5332527, cell. 320/7483310; www.carnivoraristorante; coperti 30+40 (all'aperto). ●Parccheggio comodo; ferie 10 giorni a settembre; giorno di chiusura domenica sera e lunedì a pranzo. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: pane rustico con melanzana, burrata al basilico e pomodoro datterino arrosto, carciofini fritti in farina di riso con lime, aceto balsamico e pecorino, battuta di fassona piemontese con avocado, zenzero, cipolla e *gaspacho*, roast beef con sugo di arrosto, bietole e funghi cardoncelli; maccheroni con sugo di pomodori datterini; carne brasata con capperi e origano; caprese con crema allo zabaione al Marsala e frutti rossi.

I vini in tavola: Vini della Cantina San Marzano.

Commenti: La Delegazione si è riunita per una cena conviviale nel ristorante "Carnivora", situato sul viale della stazione dell'amenità località di Santo Spirito. I padroni di casa sono i giovani, bravi e appassionati Nico Romano (ai fornelli) e Concetta Agostinacchio (in sala), che hanno soddisfatto tutti i commensali con la cordiale e cortese accoglienza, e con l'eccellenza delle materie prime provenienti dalla macelleria di famiglia. Alle diverse portate, tutte caratterizzate da un'equilibrata creatività innovativa, sono stati abbinati gli ottimi vini della Cantina San Marzano, la degustazione dei quali è stata guidata dall'Accademico e sommelier Giovanni Mari.



FOGGIA

7 maggio 2026

Ristorante "Bodà" di Anna Maria De Filippo e Gianfranco Abazia, in cucina Osmani Tabera. ●Piazzale Anna De Lauro Matera 2, Foggia; ☎cell. 333/1331871; bodà.2021.fg@gmail.com; coperti 70+50 (all'aperto). ●Parccheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 7,82.

Le vivande servite: scaglie e pastellati di verdure del territorio, *torcinello* foggiano, pancotto cime di rape e patate, fave e cicoria, carpaccio di *picanha* galiziana, lime e sale Maldon, fagioli neri alla messicana con guanciale e crostini; ravioli ripieni di stracciatella e bufala al ragù di black angus statunitense; tagliata di angus argentino "grain-fed" rioplatense, patate sabbiate al forno, verdure grigliate; birramisù.

I vini in tavola: Spumante Sebastian brut (Ca' Maiol); Rosato Cala Rosa Nero di Troia (Borgo Turrito Incoronata); Rosso Passo del Cardinale Primitivo di Manduria (Paololeo San Donaci).

Commenti: La riunione conviviale di Calendimaggio, festa di inizio primavera di origini pagane, si è tenuta presso la *steakhouse* "Bodà". Simposiarca il Vide Delegato Giuseppe Vinelli. Il nome del locale deriva da "Bodacious", leggendario e imbattuto toro da rodeo americano. Il menu, concordato con titolari e chef, a base di ortaggi di stagione e carni pregiate, ha messo a confronto piatti della tradizione locale con pietanze internazionali. Da qui il tema della serata: "Dal *torcinello* foggiano all'angus argentino rioplatense". Presentati dal Delegato tre nuovi Accademici. Conciso intervento del Simposiarca sul Calendimaggio e sulle carni più

pregiate al mondo, dall'angus al Kobe Wagyu. Numerosa partecipazione di aspiranti Accademici.



VALLE D'ITRIA

18 aprile 2026

Ristorante "Falco Pellegrino" di Falco Gest, in cucina Natale Martucci. ●Contrada Montedoro Zona B 47C, Noci (Bari); ☎080/4974304, cell. 366/5354312; coperti 150+120 (all'aperto). ●Parccheggio privato del ristorante; ferie tra gennaio e febbraio; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: antipasti di mare e terra; tonnellato di grano arso con spinaci e tartufo estivo; spigola con patate croccanti al forno; tartare di ananas con gelato alla mandorla di Torrito.

I vini in tavola: Bianco; Rosato; Nero (tutti Polanera).

Commenti: Pranzo magistralmente organizzato dalla Simposiarca Piera Gassano. Tutto è stato perfetto: ambiente, accoglienza, cucina, vini. Un crescendo di sapori e profumi tra i quali è difficile scegliere perché tutto è stato eseguito al meglio. Gli Accademici hanno apprezzato e lodato il tonnellato e la spigola frita, una vera squisitezza. Il servizio è stato attento e curato; presente e cordiale il patron Natale Martucci, pronto a soddisfare ogni curiosità. Ha preceduto il pranzo la visione di alcuni dipinti del Velázquez, selezionati dalla professoressa Patrizia De Luca, relatrice, che ha evidenziato l'abilità del pittore nel catturare l'essenza dei personaggi.



CALABRIA



AREA DELLO STRETTO-COSTA VIOLA

31 maggio 2026

Ristorante "Il Pesce Pendolo by il Pirata" di Saverio Salerno, in cucina Rocco Salerno. ●Via Roma 19, Bagnara Calabra (Reggio Calabria); ☎cell. 340/2335370; ilpescependolo@gmail.com, www.ilpescependolo.it; coperti 50. ●Parccheggio comodo; ferie agosto; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,3.

Le vivande servite: carpaccio di pesce spada, polpettina di pesce spada alla bagnarota, parmigiana di pesce spada, carpaccio di pesce spada marinato all'arancia con granella di torroncini, crostone con pesce spada, funghi porcini e pomodori secchi; trofie con pesce spada, pomodorini e melanzane fritte; calamitata con scuzzetta di pesce spada; pesce spada in crosta, involtino di pesce spada alla griglia; coppa Marazzita con crema pasticciere all'arancia e frutta fresca e semifreddo al torrone Igp in glassa di cioccolato fondente e granella di torrone Igp (a cura del maestro pasticciere Carmelo Cardone della pregiata Pasticceria Cardone 1846).

I vini in tavola: Spumante Clavé bianco brut; Aglianico rosé Dop Terre di Cosenza; Mantovano bianco Dop Terre di Cosenza (tutti Cantina Tenuta Ferrocinto).

Commenti: Il Simposiarca Carmelo Sellaro, in collaborazione con lo chef Rocco Salerno, ha proposto un percorso gastronomico ispirato alle tradizioni marinare della Costa Viola. Nel corso dell'incontro, sono stati accolti nuovi Accademici ed è stato conferito il premio "Massimo Alberini 2026" all'azienda "Cardone 1846", consegnato dal Delegato Sandro Borruto e dal Sindaco di Bagnara Calabra, quale riconoscimento per l'impegno nella valorizzazione della tradizione dolciaria calabrese. La riunione conviviale è stata arricchita da riflessioni sul valore culturale, identitario e gastronomico del pesce spada nello Stretto.

AREA GRECANICA-TERRA DEL BERGAMOTTO 17 maggio 2026

Ristorante "New President" di Enzo Surace, in cucina la madre, signora Antonietta. ●Via delle Sirene 10, Capo d'Armi, Motta San Giovanni (Reggio Calabria); ☎0965/712750, cell. 347/523 9527; coperti 80. ●Parcheggio comodo; ferie variabili; giorno di chiusura lunedì. ●Valutazione 7,3.

Le vivande servite: frittelle di fiori di zucca, alici a beccafico, frittura mista; *paella mixta* alla valenciana (carne, pesce e verdure); trofie al Presidente (con frutti di mare); dentice al sale; insalata di stagione, sorbetto al limone.

I vini in tavola: Madre Goccia (Tenuta Iuzzolini).

Commenti: Esperienza più che

positiva. La qualità della materia prima è stata unanimemente riconosciuta (pesce freschissimo). Molto apprezzata anche la scelta di alcune pietanze, gli antipasti *in primis* e, su tutto, il dentice al sale (piatto davvero eccellente). Valutazioni meno entusiastiche, ma comunque positive, sui due primi piatti, con netta preferenza per la *paella mixta* ben eseguita, una novità per il posto. Ottima la scelta del vino e buono il servizio. In conclusione, è stata confermata la storicità del ristorante, basata su solide tradizioni familiari, che ha saputo mantenere nel tempo i suoi punti di forza: qualità della materia prima e genuinità delle preparazioni.

LOCRIDE-COSTA DEI GELSOMINI 26 aprile 2026

Ristorante "Piatto Matto" di Piatto Matto di Domenico Figliomeni, anche in cucina con Antonella Chiricosta. ●C.so Giuseppe Garibaldi 10, Siderno (Reggio Calabria); ☎0964/381175, cell. 348/2131187; domy1998@libero.it, www.piattoatto.it; coperti 160+60 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie n.d.; giorno di chiusura martedì. ●Valutazione 7,6.

Le vivande servite: selezione di salumi pregiati, speck d'altura con burrata affumicata, ricotta fresca con miele e granella di pistacchi, formaggio stagionato al pepe, fagottino di melanzana, champignon farcito al forno; scrigno di pasta fresca ripieno di burrata con riduzione di pomodorini e guanciale croccante; vitello in crosta dorata, costine glassate al *bbq* e involtino di maiale, patate al forno; tiramisù della casa.

I vini in tavola: Vino locale di propria produzione.

Commenti: Menu nel pieno rispetto della tradizione locale. Il locale, ubicato in una posizione centrale del comune di Siderno, è un ristorante storico della zona locale. Simposiarca della giornata Giovanni Strangio, con una relazione ed esaltazione del piatto tipico del territorio: "la pasta alla corte d'assise" (lo scrigno). Oltre a questo piatto, si sono gustate altre buone pietanze preparate con cura dagli chef Domenico Figliomeni e Antonella Chiricosta. Il servizio e l'accoglienza sono stati più che buoni. A conclusione dell'incontro, il Segretario Luciano Tornese e il Delegato Giuseppe Ventra hanno consegnato al titolare del locale il guidoncino dell'Accademia.



SICILIA

ALCAMO-CASTELLAMMARE DEL GOLFO 14 maggio 2026

Ristorante "Resort La Battigia" di Sea Group Srl. ●Via Scampati 27, Alcamo Marina, Alcamo (Trapani); ☎0924/529691; info@labattigiaresort.it, labattigiaresort.it; coperti 120+100 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8,3.

Le vivande servite: insalata di polpo, capperi e patate, gamberi al *panko* in salsa agropiccante, bignè salato con mousse di ricotta, zenzero, lime e tartare di tonno rosso, carpaccio di orata al pepe rosa; busiate con pesto di basilico e filetto di orata, pomodorini e mollica tostata; spigola in crosta di sale, patate al forno, spinaci al burro; coppetta di frutta fresca con granita al limone; torta primavera.

I vini in tavola: Angimbe bianco (Cusumano).

Commenti: Il ristorante si trova all'interno del resort "La Battigia". Prima di iniziare la riunione conviviale, c'è stata l'accoglienza di Mario Melodia come nuovo Accademico e a, seguire, una magistrale relazione di Domenico Nuzzo, ricercatore del CNR, che ha parlato di "neurogastronomia": come gli stimoli sensoriali evocati dal cibo possono diventare terapia. Il menu proposto dal cuoco è stato gradito da tutti i commensali. I piatti serviti sono stati curati anche nella loro presentazione, in particolare l'antipasto; il condimento delle busiate ben equilibrato, apprezzata la spigola in crosta di sale per la sua morbidezza. Ottimo l'abbinamento del vino. Servizio attento e professionale.

ARCIPELAGO DELLE ISOLE EOLIE 30 aprile 2026

Ristorante "Trattoria del Vico" di Trattoria del Vico, in cucina Giuseppe Catania. ●Vico Ulisse 15, Lipari (Messina); ☎090/9811066; coperti 80+80 (all'aperto). ●Parcheggio zona pedonale;

ferie mai; giorno di chiusura domenica. ●Valutazione 9,5.

Le vivande servite: gambero in pasta *kataifi*, fagottini di pasta *fillo* con acciuga, mozzarella e scarola, polpo piastrato su crema di patate; busiate con calamari, gamberi e pesto di pistacchi; tortino di pesce spada con salsa ai frutti di mare; tiramisù alle fragole.

I vini in tavola: Grillo.

Commenti: Gradevolissima serata alla "Trattoria del Vico", locale suggestivo nel cuore del centro storico dell'isola di Lipari. Arredamento semplice, ma d'impatto suggestivo notevole, prettamente marinaro, con riferimenti allo stile eoliano. Cucina raffinata e delicata, con presentazione dei piatti fantasiosa, di grande coinvolgimento visivo. Servizio accurato e impeccabile.

CANICATTI 2 aprile 2026

Ristorante "Zamù" di Salvatore Giardina. ●Viale della Vittoria, 208, Canicatti (Agrigento); ☎0922/856944; info@zamuristorante.it, www.zamuristorante.it; coperti 100. ●Parcheggio comodo; ferie settimana di Ferragosto; giorno di chiusura mai. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: antipasti rustici; pizza bufalina; pizza parmigiana; pizza siciliana; pizza napoletana; cialda di mandorle con crema chantilly e mirtilli, colomba pasquale.

I vini in tavola: Scialo Syrah Doc Sicilia (CVA Canicatti).

Commenti: La riunione conviviale, organizzata dalla Simposiarca Vincenza Chimento, si è svolta in un ristorante, dal *design* elegante e moderno, frutto della fusione di due storici locali. Il relatore Umberto Bartocelli ha approfondito il tema "L'arte del pizzaiolo patrimonio UNESCO", offrendo spunti preziosi sul valore identitario e l'arte tradizionale del pizzaiolo, ormai riconosciuta come eccellenza mondiale. Ottima la pizza, protagonista assoluta della tavola; assortita e ricercata la carta dei vini. Personale attento e professionale. La serata si è conclusa in un clima di grande armonia con lo scambio degli auguri pasquali.

MARSALA 23 aprile 2026

"Taverna Quarant8" di Enrico e Giovanni



SICILIA segue

Messina, in cucina Gaspare Di Gregorio e Giovanni Messina. ●Via Stefano Bilarde-
lo 43-48, Marsala; ☎0923/764718, cell.
338/3556563; tavernaquarant8@gmail.
com, Instagram: @taverna.48; coperti
60+50 (all'aperto). ●Parcheggio como-
do; ferie novembre; giorno di chiusura
martedì. A pranzo tranne la domenica.
●Valutazione 8.

Le vivande servite: carciofo bum
bum ripieno con seppia, pomodo-
rino, tuorlo d'uovo sodo e cacioca-
vallo, pacchero panato fritto, ripieno
con gambero, scamorza e pomod-
dorino, bruschetta con burrata e
alici marinate e carpaccio di polpo;
tonnarelli con fava fresca e menta;
pesce spada allo zafferano e Marsala;
cheesecake ai frutti di bosco.

I vini in tavola: Bello Mio (Fondo
Antico).

Commenti: Prima di dare inizio alla
cena, con immensa tristezza un ricordo
per il caro Accademico Francesco
Fici, mancato da appena un mese. La
serata si è svolta in un locale di piccole
dimensioni, ma ben congegnato nei
suoi spazi, tanto da risultare armonio-
so e di buon gusto. L'atmosfera è stata
piacevole e distensiva. Il proprietario e
il suo staff hanno dato prova del loro
impegno costante nella valorizzazione
della cucina del territorio e nell'uso
di prodotti di prima scelta. Le pietanze
sono state molto apprezzate, il servizio
inappuntabile e il vino bene abbinato.
Il nome nasce dal motto di un gruppo
di frequentatori di ristoranti: "facciamo
un Quarant'8".

 **MODICA**
23 aprile 2026

Ristorante "Al Sentiero della Contea"
di Jessica Zumaeta. ●Contrada Pirato
841, Modica (Ragusa); ☎0932/090607,
cell. 393/5563813; coperti 80+80 (all'a-
perto). ●Parcheggio comodo; ferie 15
giorni a febbraio e 15 giorni a novem-
bre; giorno di chiusura lunedì. ●Valu-
tazione 8,5.

Le vivande servite: spezzatino di
cinghiale; spaghetti con sfilacci di ca-
vallo agli agrumi; filetto di manzo alla
griglia; gelo di limone.

I vini in tavola: Frappato Terre Sici-
liane Igt (Mandarossa).

Commenti: La Delegazione si è riuni-
ta in un accogliente ristorante, ubicato
poco fuori Modica, aperto da poco
tempo. Sono stati serviti piatti di car-
ne di prima scelta, preparati con mae-
stria dallo chef Bartolo Borgia, marito

della titolare, molto apprezzati dai
commensali. Ottimi sia l'accoglienza
sia il servizio.

 **SCIACCA**
24 aprile 2026

Ristorante "Porto San Paolo" di Lorena
Ciancimino, in cucina Calogero Truz-
zolino. ●Largo San Paolo 1, Sciacca
(Agrigento); ☎0925/27982; porto.san-
paolo@alice.it, www.portosanpaolori-
storante.it; coperti 80+40 (all'aperto).
●Parcheggio comodo; ferie 21 novem-
bre - 15 dicembre; giorno di chiusura
mercoledì. ●Valutazione 8,6.

Le vivande servite: polpo croccan-
te; tentacoli di polpo grigliato, mac-
co di fave al finocchietto selvatico,
granello di noci e salmoriglio leggre-
ro, sfincia San Paolo: soffice bigné
artigianale farcito con gamberetti
in salsa aurora adagiato su spuma di
lattuga; busiate al nero d'aglio e zeste
di limone di Sicilia; pesce fresco al
forno con *demi glace*, accompagnato
da verdure saltate in padella.

I vini in tavola: Selezione di vini del
territorio.

Commenti: Una splendida serata,
una riunione conviviale particolare.
Con grande piacere e gioia, sono
stati ospiti alcuni Accademici della
Delegazione di Vienna: il Delegato
Franco Benussi, il Segretario Sergio
Fabiani e il Consultore Vincenzo
Commare. La riunione conviviale
ha rappresentato un momento si-
gnificativo di amicizia.

 **SIRACUSA**
29 aprile 2026

Ristorante "La Mareggiata" di Recca Srls,
in cucina Giuseppe Cappuccino. ●Via
Saverio Landolina 26/28, Siracusa; ☎
cell. 347/5472128; lamareggiatagiusep-
pe@libero.it, www.lamareggiata.com;
coperti 40+20 (all'aperto). ●Parcheg-
gio zona pedonale; ferie novembre e



gennaio; giorno di chiusura giovedì.
●Valutazione 8.

Le vivande servite: caponata e sar-
de a beccafico; penne alla siracusa-
na con alici fresche, uva sultanina,
ciliegino di pachino, finocchietto
selvatico e mollica *atturrata*; trancio
di cernia alla marinara; macedonia
con gelato.

I vini in tavola: Charme rosé (Firriato).

Commenti: Piccolo ristorante a ge-
stione familiare, nel cuore di Orti-
gia che, nonostante le dimensioni
contenute, racchiude una grandezza
unica nella qualità del cibo che pro-
pone. Ogni piatto è un omaggio ai
sapori autentici della gastronomia
locale, preparato con ingredienti
freschi e selezionati con cura. La
passione per la cucina si riflette in
ogni portata, dall'aspetto al profu-
mo, che invita a degustare. L'atmo-
sfera è accogliente grazie a cortesia
e disponibilità del personale. Lo chef
Giuseppe, con la sua creatività, riesce
a reinterpretare le ricette classiche
rendendole uniche, senza tradire
le radici della cucina tradizionale.



SARDEGNA

 **CAGLIARI CASTELLO**
23 aprile 2026

Ristorante "Antica Cagliari" di Aemme
srl, in cucina Alessandro Garau. ●Via
Sardegna 49, Cagliari; ☎070/7340198;
anticacagliari@tiscali.it, www.antica-
cagliari.it; coperti 80+2 (all'aperto).
●Parcheggio zona pedonale; ferie 25
dicembre - 1° gennaio; giorno di chiu-
sura mai. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: *scabecciu*, frittura
mista; *fregula cun cocciula*; *sa cassola*;
seada al miele amaro di corbezzolo
aromatizzata all'arancia.

I vini in tavola: S'Elegas Nuragus; Car-
danera Carignano; Moscato di Cagliari
(tutti Cantine Argiolas).

Commenti: Nel quartiere Marina di
Cagliari ci sono cene che raccontano.
Nel segno della cucina più tradizio-
nale della città, la riunione conviviale si è

svolta in un clima caldo e accogliente,
con un ottimo servizio. *Scabecciu* da
manuale, frittura asciutta e croccante.
La *fregula cun cocciula* (fregola con ar-
selle) sa di casa: arselle carnose, brodo
sapido. *Sa cassola* (zuppa di pesce) è
rito: pesce perfetto, brodo intenso,
civraxiu sul fondo. Chiude la *seada*
con miele di corbezzolo adottata dalla
tradizione cagliaritano. Vini Argiolas
ottimamente abbinati: Nuragus e Car-
ignano. Tradizione vera.

 **NUORO**
18 aprile 2026

Ristorante "La Luna" di Manuel Carru,
in cucina Domenico Mele. ●Via Paler-
mo 21, Località La Caletta, Siniscola
(Nuoro); ☎0784/810861; lacalettala-
luna@gmail.com, www.lalunaristo-
rante.it; coperti 100+60 (all'aperto).
●Parcheggio scomodo; ferie mesi di
gennaio e febbraio; giorno di chiusura
mercoledì. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: tagliatella di
seppia cotta a bassa temperatura su
crema di piselli e polvere di capperi,
tartare di ricciola frollata 12 giorni con
cialda di *carasau*, maionese ai capperi,
centrifugato di datterino rosso e pol-
vere di limone nero, rana pescatrice
brasata in padella con fagioli cannel-
lini, zenzero, curry e polvere di po-
modoro; pacchero con salsa ai sogni
di mare, calamaretti di "La Caletta"
e cozze; trancio di ricciola frollata 12
giorni con crema di cipolla bruciata,
nespole di stagione, accompagnato
da un *consommé* fatto dalle lische;
semifreddo di ricotta e pera, glassato
al cioccolato bianco con cuore di pera
liquido e *crumble* al cacao.

I vini in tavola: Lunaris Vermentino di
Sardegna Docg (Cantine Bondonor);
Attilio brut (Contini Oristano).

Commenti: Menu concentrato su tec-
nica e valorizzazione della materia
prima. La seppia, precisa nelle cotture
e con buon equilibrio tra dolcezza, sa-
pidità e freschezza. La tartare di ricci-
ola, ben bilanciata da elementi acidi e
grassi. La rana pescatrice rappresenta
il passaggio più aromatico. Il pacchero
al sugo di mare con buona estrazione
dei sapori. La ricciola ben bilanciata
nei contrasti. Il dessert, presentato
a forma di pera, ben riuscito anche
sul piano estetico. Nel complesso, il
menu con un filo conduttore marino,
con buone integrazioni vegetali e sta-
gionali, ha soddisfatto i commensali.
Servizio ottimo. La *location* suggesti-
va, con vista mare, completa il raccon-
to gastronomico in modo naturale e
immersivo.



EUROPA

AUSTRIA

VIENNA
20 aprile 2026

Ristorante "Trattoria Pergola" di Staga. ●Esterplatz 6, Vienna; ☎0043/17130062; coperti 40+80 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie mai; giorno di chiusura festivi. ●Valutazione 7.

Le vivande servite: parmigiana di melanzane; pasta alla genovese; ossobuco e risotto allo zafferano; torta millefoglie allo zabaione.

I vini in tavola: Mirata Falanghina del Sannio 2023 (La Guardiense); Tribùm Pecorino Terre di Chieti 2023 (Feudo Antico); Chianti 2023 (Terre del Bruno).

Commenti: Il Simposiarca della serata, Vincenzo Commare, insieme al cuoco Daniele Lacatus, ha proposto un menu essenzialmente tradizionale e pienamente in linea con il carattere di questa trattoria, con un risultato apprezzato dai numerosi Accademici. Buone la parmigiana e le due paste servite, mentre deludente sono stati l'ossobuco, nonché il risotto; gradito, invece, il dessert. Il clima della serata è stato particolarmente festoso per l'ingresso di due nuovi Accademici, Eva Sanchez de la Cerda e Fabio Conti, ai quali il Delegato ha dato il benvenuto ufficiale. Più che discreti i vini e il loro abbinamento, servizio attento e cordiale. Serata complessivamente ben riuscita.

GERMANIA

FRANCOFORTE
27 maggio 2026

Ristorante "Alte Kanzlei" di Angelo Riitano, in cucina Cosimo Riitano & Francesco. ●Nidenau 50, Francoforte sul Meno; ☎0049/69721424; altekanzlei@web.de, www.altekanzlei.eu, Instagram: @altekanzlei.frankfurt; coperti 70+30 (all'aperto). ●Parcheggio scomodo; ferie durante le ferie scolastiche della regione Assia (variano di anno in anno);

giorno di chiusura domenica e festivi. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: specialità tradizionali calabresi: soppressata con peperoncino, pecorino di Guardavalle, giardiniera di melanzane, pomodori sott'olio, bruschetta con salsiccia piccante, cipolla di Tropea croccante e crema al parmigiano, pane fritto; paccheri con crema di melanzane, pomodoro, vellutata di parmigiano; paccheri con salsiccia calabrese, pomodoro fresco, mozzarella di bufala e pistacchi; orata con pomodorini, capperi e patate; filetto di vitello con crema alla 'nduja, cipolla di Tropea croccante, patate; torta al formaggio fresco al bergamotto, tortino di miele scomposto aromatizzato al bergamotto con gelato alla vaniglia.

I vini in tavola: Anfisia bianco vivace; Greco bianco (entrambi Cantine Lavorata).

Commenti: Nello storico edificio che ospita l'Alte Kanzlei di Francoforte, tra sale impreziosite da una elegante biblioteca settecentesca, si è svolta una raffinata serata accademica all'insegna della tradizione calabrese. Accolti con professionalità dal patron Angelo Riitano e dal suo team, gli Accademici sono stati accompagnati in un percorso gastronomico capace di raccontare, con autenticità, le radici della Calabria. Sapori, profumi e prodotti della terra dei Bruzi hanno caratterizzato ogni portata, in perfetto equilibrio tra identità, eleganza e memoria, accompagnati da vini che ne hanno valorizzato l'espressività. Un'esperienza intensa e coinvolgente, sospesa tra cultura, storia e gusto.

PAESI BASSI

UTRECHT
19 aprile 2026

Ristorante "La Dolce Vita" di Kosta Tasi, in cucina Florian Kaso. ●Dommelstraat 24, Eindhoven; ☎0031/0402092888, cell. 0031/615027503; info@ladolcevita-eindhoven.nl, www.ladolcevita-eindhoven.nl; coperti 70+30 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura domenica. ●Valutazione 7,8.

Le vivande servite: gnocco fritto con crema di pecorino, tonno alla griglia con insalata di zucchine e asparagi; paccheri allo scoglio; ossobuco di vitello "Dolce Vita"; torta di ricotta.

I vini in tavola: Prosecco D'O Doc Treviso (Fattoria Conca d'Oro); Pi-

not Grigio delle Venezie Doc 2024 (Terredirai); Falanghina Igp 2023 (San Salvatore); Chianti Classico riserva Collezione Oro 2023 (Piccini); Moscato d'Asti 2024 (Boschi dei Signori).

Commenti: La Simposiarca Elena Digiolamo ha scelto questo ristorante visitato dalla Delegazione per la prima volta. Si inizia con un ottimo e delicato gnocco fritto che ottiene molti favorevoli consensi. A seguire, una tagliata di tonno accompagnata da asparagi e zucchine cotti in modo croccante e perfetto. La preparazione dell'ossobuco viene apprezzata dalla maggioranza dei commensali. In chiusura, una squisita torta alla ricotta fatta a dovere in casa. Un complimento allo chef Florian Kaso, anche per la tempistica delle portate, l'organizzazione e la dovuta igiene in cucina, e al patron Kosta Tasi per l'abbinamento dei vini.

REGNO UNITO

LONDRA
27 aprile 2026

Ristorante "Nipotina" di Ristorante Nipotina. ●49 South Audley Street, Londra; ☎0044/2038938000; coperti 80. ●Parcheggio scomodo; ferie n.d.; giorno di chiusura n.d. ●Valutazione 8,5.

Le vivande servite: arancini con spinaci e mozzarella fior di latte, risotto con zucchine, fiore di zucca e stracchino, polpette reali; fregola di mare; branzino alla scapece con cicoria ripassata; torta di nonna Lina.

I vini in tavola: Blanchus Vino Spumante di Qualità; Aurem Montefalco Doc Grechetto 2024; Maior Montefalco Sagrantino Docg 2019 (tutti Terre de la Custodia).

Commenti: La Delegazione si è riunita presso "Nipotina", ristorante italiano di recente apertura, nell'elegante quartiere di Mayfair. Riunione conviviale piacevolissima, con portate di ottima qualità, servite da un personale molto attento e cortese. Gli ospiti sono stati accolti con gustosi stuzzichini freddi e caldi, a seguire, a tavola, fregola di mare e branzino alla scapece, particolarmente graditi da Accademici e ospiti. Durante la serata, il Delegato ha dato il benvenuto al nuovo Accademico Alberto Pallotta. Complimenti finali alla chef Somaia Hammadi, nata a Torino e cresciuta in Puglia. Applausi ai Simposiarchi Jacqueline McKay e Gianluigi Ballarani per l'ottima organizzazione.

REPUBBLICA CECA

PRAGA
12 maggio 2026

Ristorante "Il Capitano" di Il Capitano Praga s.r.o., in cucina Luka Puhar. ●Národní Trida 27, Praga 1 (Praga); ☎0042/0732222342; ristorante@ilcapitanogold.cz, www.ilcapitanogold.cz; coperti 26. ●Parcheggio scomodo; ferie 1-15 luglio; giorno di chiusura domenica. ●Valutazione 7,5.

Le vivande servite: carpaccio di tonno pinna blu con salsa ponzu allo yuzu, avocado e daikon; linguiine burro e acciughe del mar Cantabrico, crema di broccolo, taralli al peperoncino; polpo grigliato, fagioli cannellini, olio al rosmarino, cipolla rossa marinata; tortino di mandorle e agrumi.

I vini in tavola: Prosecco Asolo superiore (Astoria); Ribolla Gialla Collio Doc (Villa Russiz); Gavi di Gavi Docg (Bava).

Commenti: Bellissima l'accoglienza riservata alla Delegazione. La riunione conviviale è stata convincente nella qualità dei piatti serviti. L'antipasto buono. Il primo eccellente nella sua semplicità. Il polpo buono anche se un po' inferiore alle aspettative, vista la difficoltà di servire molti ospiti in contemporanea. Buono il dolce. L'abbinamento dei vini molto appropriato. Degno di nota lo sforzo organizzativo del Simposiarca Augusto Razetto.

SVIZZERA

SVIZZERA ITALIANA
5 maggio 2026

Ristorante "Osteria Sasso Corbaro" di Athos Luzzi, anche in cucina. ●Via Sasso Corbaro 44, Bellinzona; ☎0041/918255532, cell. 0041/797581149; osteriasassocorbaro@gmail.com, www.osteriasassocorbaro.ch, www.instagram.com/osteriasassocorbaro; coperti 30+40 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 23 dicembre - 24 gennaio; giorno di chiusura domenica sera e lunedì. ●Valutazione 8,25.

Le vivande servite: gamberone alla piastra marinato Cuba style e flambé con Rum, chicken lollipop e fagioli al barbecue, mini pulled pork; roast beef affumicato con legno di ciliegio e patata Hasselback con burro alle erbe selvatiche; gelato alla ricotta affumicata su un letto di crumble al



EUROPA segue

caramello, topping di noci pecan, scioppo di acero e fiocchi di sale.

I vini in tavola: Brut rosé metodo classico Trento Doc (Cesarini Sforza); Merlot del Locarnese Ticino Doc San Carlo 2022 (Angelo Delea).

Commenti: Una riunione conviviale che ha confermato come il barbecue possa raggiungere un livello gastronomico e culturale di grande interesse. Nella cornice del Castello di Sasso Corbaro, tra brace, affumicature e ricerca tecnica, *ExperienceBBQ* e la Delegazione hanno valorizzato una tradizione profondamente radicata anche in Ticino. Molto apprezzato il lavoro di Raffael Steiner e del suo team, capaci di unire convivialità, precisione esecutiva, qualità delle materie prime e rispetto del prodotto. Un incontro riuscito fra territorio, formazione e passione, attorno al fuoco e alla tavola. La serata, con 45 partecipanti, ha raccolto commenti estremamente favorevoli.

 **ZURIGO**
16 aprile 2026

Ristorante "Cucina Colaiani" di Marco Pero, in cucina Antonio Colaiani. ●Freilagerstrasse 53, Zurigo; ☎0041/444920909; essen@restaurant-freilager.ch; coperti 30. ●Parcheggio comodo; ferie Pasqua e Natale; giorno di chiusura da domenica a mercoledì. ●Valutazione 8,7.

Le vivande servite: insalatina primavera con maialino croccante di Ormalinger; orecchiette fatte a mano con polpette; agnello da latte con asparagi bianchi e rotolo di spugnole; fragole e rabarbaro con sorbetto, mousse allo yogurt e spuma al mascarpone.

I vini in tavola: Ribolla Gialla Friuli Colli Orientali Doc 2023 (Casali Roncali); MadonnaNera Brunello di Montalcino Docg 2012 (MadonnaNera).

Commenti: A distanza di un anno, la Delegazione torna alla "Cucina Colaiani", guidata da Antonio Colaiani, vera istituzione della cucina italiana in Svizzera, per una cena conviviale di grande equilibrio. Il menu ha saputo unire eleganza primaverile e profondità di sapori: dall'insalatina con maialino croccante, alle orecchiette con polpette, rielaborazione di una ricetta della famiglia dello chef, fino all'agnello da latte con asparagi bianchi e spugnole. Finale fresco e raffinato con fragole, rabarbaro, yogurt e mascarpone. Impeccabili gli abbinamenti del sommelier.

UNGHERIA

 **BUDAPEST**
16 aprile 2026

Ristorante "Krizia" di Graziano Cattaneo, anche in cucina. ●Mozsar utca 12, Budapest; ☎0036/13010563; info@ristorantekrizia.hu, www.ristorantekrizia.hu; coperti 44. ●Parcheggio scomodo; ferie 2 settimane a luglio; giorno di chiusura domenica e festivi. ●Valutazione 8,7.

Le vivande servite: crostino al salame bergamasco, frittatina agli asparagi, crocchette al formaggio di latteria, "cap" con fonduta al taleggio; casonsei tradizionali con burro fuso, pancetta croccante e salvia; coniglio arrosto alla bergamasca con polenta taragna; torta Donizetti classica con zabaione al Moscato.

I vini in tavola: Prosecco Superiore Valdobbiadene extra dry Grand Cuvée; Schietto Grechetto Igt 2022; Neralbo Syrah ed. lim. Igt 2020 (entrambi Tenuta Eredi dei Papi); Tokaj Késői Szüretelésű Lyska 2023.

Commenti: La scoperta della tradizione culinaria bergamasca non poteva che passare dal ristorante "Krizia" e dal suo chef e proprietario Graziano Cattaneo, punto di riferimento indiscusso della cucina nostrana a Budapest e figlio di quella terra. Il menu ha esaltato le tradizioni della cultura contadina orobica trasformando l'originale semplicità dei piatti in vera esperienza gourmet. Il tutto sotto la sapiente guida del Simposiarca Accademico Giacomo Volpi che ha altresì spiegato, nel dettaglio, le singole portate del menu relazionando, con indubbia chiarezza espositiva, sulla storia e la tradizione della cucina orobica. Unanime il giudizio di apprezzamento. Servizio ottimo. Eccellenti i vini serviti.



NEL MONDO

ARGENTINA

 **BUENOS AIRES**
14 aprile 2026

Ristorante "Raggio Osteria" di Sebastián Raggiante, anche in cucina. ●Guruchaga 2121 Palermo, Buenos Aires; ☎0054/91130823055; coperti 50+10 (all'aperto). ●Parcheggio comodo; ferie 1-15 gennaio; giorno di chiusura domenica e lunedì. ●Valutazione 8,9.

Le vivande servite: parmigiana di melanzane, finocchi grigliati al forno con stracciatella e limone; pappardelle alla Luciana; gnocchetti al pomodoro; spaghetti alla chitarra alla carbonara tradizionale; busiata con zucchine, timo, stracciatella e limone; brasato di guancia al Barolo; frutti di mare al pomodoro.

I vini in tavola: Rosso d'Uco (Bodegas B.I.R.A.); Rosado (Susana Balbo).

Commenti: Un ambiente in cui la cucina italiana è la grande protagonista. Lo chef Sebastián Raggiante, originario di Bologna, reinterpreta le ricette della sua terra con sincerità, puntando soprattutto sul gusto e utilizzando sempre, come base, i migliori prodotti argentini a km 0 e di stagione. Un piatto curioso? Ha sorpreso il suo brasato di guancia (stufato di guancia, pomodoro, vino rosso e capperi), con 6 ore di cottura a bassa temperatura.

AUSTRALIA

 **ADELAIDE**
17 aprile 2026

Ristorante "Syculy Lab" di Mimmo Messina & Carmen Amarasco, entrambi anche in cucina. ●247a Grange Road, Findon (Adelaide); ☎0061/406080120; www.syculylab.com.au; coperti 75. ●Parcheggio scomodo; ferie periodo natalizio dal 23 dicembre per 1-2 settimane; giorno di chiusura lunedì, domenica aperto anche a pranzo. ●Valutazione 8.

Le vivande servite: pizza con patate e salsiccia, pizza capricciosa; rigatoni

con ragù al guanciale di manzo; tagliatelle con granchio e gamberi; bracioline di vitello servite con patate arrosto; cannoli con ricotta.

I vini in tavola: Resilience Nero d'Avola Sicilia Doc (Cantina Colomba Bianca); Bianco (Mattia Filippi).

Commenti: Un piccolo scorcio siciliano in Adelaide. La pizzeria e pasticceria è nata dalla passione di una coppia siciliana, Mimmo Messina e Carmen Amarasco, trasferitasi ad Adelaide circa dodici anni fa. Piatti tradizionali con opzioni vegane, vegetariane e senza glutine, per soddisfare tutti i gusti. C'è una buona scelta di antipasti, pasta, pesce e gustosi piatti di carne. Per concludere, i cannoli sono tutti fatti in casa con una ricetta originale, dalla cialda al ripieno, da quello classico siciliano, al pistacchio e al gianduia. Mimmo e Carmen dicono: "Tutto è tradizionale, con un'attenzione particolare alla nostra terra d'origine". Anche se un po' rumoroso, è stata una serata perfetta e ben apprezzata.

BRASILE

 **RIO DE JANEIRO**
12 March 2026

Ristorante "Anna" di Ana Lucia Aleixo, anche in cucina. ●Av. Epitácio Pessoa 214, Ipanema (Rio de Janeiro); ☎005521/25298810 oppure 25298766; www.annarestaurante.com.br; coperti 130. ●Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura 24 e 25 dicembre. ●Valutazione 9.

Le vivande servite: sfornato di bacalà alla polenta bianca; garganelli con noci di capesante e gamberi ai fiori di zucca; gnocchetti classici di patate con ragù d'agnello; gamberoni ai funghi freschi e cuori di palma; gelato gratinato allo zabaione nel cestino croccante di mandorle; crema bruciata all'amaretto e mandorle.

I vini in tavola: Ferrari Perlé 2018 (Ferrari F.Ili Lunelli); Villa Antinori Igt 2024; Nebbiolo d'Alba Doc 2021 (Terre del Barolo).

Commenti: Serata memorabile. La Delegazione ha avuto l'onore e il piacere di ospitare l'Onorevole Angelo Sollazzo, Presidente della CIM, e il Presidente di Banca Intesa-Sanpaolo dottor Donato Guglielmi, i quali hanno espresso il loro entusiasmo per la serata, apprezzando tutto: il ristorante, la cantina riservata, la

qualità dei piatti, l'atmosfera dovuta a un gruppo molto affiatato. Servizio impeccabile, con alta qualità dei piatti, tra i quali, particolarmente apprezzati, i garganelli con capesante e fiori di zucca. L'Accademico Pietro Petraglia è stato nominato, nell'occasione, Presidente CIM del Brasile. Uno dei momenti particolarmente felici della Delegazione.

EGITTO

 **IL CAIRO**
15 maggio 2026

Ristorante "La Vela" di La Vela, in cucina chef Nasser Ahmed. ● n. 5 Road 274 - Maadi, Cairo; ☎ n.d.; www.facebook.com/p/La-Vela-Maadi; coperti 50+25 (all'aperto). ● Parcheggio scomodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 7,2.

Le vivande servite: bruschetta al pomodoro, arancini, focaccia di Recco; pizze: margherita, marinara, vegetariana e 4 formaggi; semifreddo e cassata siciliana.

Commenti: La cena, curata dall'Accademica Barbara Lelli, aveva come tema la pizza e ha riunito 27 invitati. Dopo la presentazione del menu da parte della Simposiaria e dello chef Nasser, che ha vissuto oltre 40 anni in Liguria, sono state offerte spiegazioni storiche e curiosità su antipasti, pizze e dolci. Sono stati serviti bruschette, arancini e focaccia di Recco; quattro tipi di pizze classiche e, infine, semifreddo e cassata siciliana. Abbinamento con una birra locale. Il tutto in un ambiente semplice e informale.

KAZAKISTAN

 **ALMATY-KAZAKISTAN**
31 maggio 2026

Ristorante "Percorso" di Percorso, in cucina Oleg Petrichenko. ● Gogol st 87, Almaty; ☎ 007/7010812022; www.instagram.com/percorso_almaty; coperti 45+20 (all'aperto). ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 7,6.



Le vivande servite: salumi e pizza; brasato di guancia con purè; tiramisù.

I vini in tavola: Montebuna Barbera d'Asti (Braida); Moscato d'Asti.

Commenti: Ristorante di nuova apertura, con buon servizio ma ancora da migliorare.

STATI UNITI D'AMERICA

 **WASHINGTON D.C.**
13 maggio 2026

Ristorante "Osteria Marzano" di Carmine ed Elena Marzano, in cucina Carmine Marzano. ● 6361 Walker Lane Metro Park VI (#140), Franconia, VA 22310, Alexandria (Washington); ☎ 001/7033139700; www.osteriamarzano.com/location/osteria-marzano; coperti 120+40 (all'aperto). ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 8,9.

Le vivande servite: crostino con salmone affumicato fatto in casa, ricotta al limone, caviale e microgreens (germogli teneri); tagliolini al limone; tagliolini fatti in casa con gamberi, polpa di granchio gigante (*jumbo lump crab meat*), salsa al burro e limone e scaglie di bottarga; filetto di baccalà brasato nel vino bianco con olive taggiasche, servito su una torta di patate Yukon e guarnito con insalata di finocchio e *frisée*; affogato al caffè; gelato alla vaniglia con espresso Illy e biscotti.

I vini in tavola: Molamatta Friuli-Venezia Giulia (Marco Felluga).

Commenti: Cucina generalmente molto apprezzata, con piatti saporiti e ben presentati. I tagliolini al limone, spesso con pesce o crostacei, sono risultati tra i più riusciti, anche se talvolta con poco equilibrio (limone dominante o bottarga poco percepibile). Il baccalà è stato giudicato buono e ben abbinato, pur con alcune note su consistenza e dolcezza delle patate. Ottime le polpette di baccalà e la pasta fresca. Dessert più o meno originale, anche se troppo dolce. Ambiente elegante e accogliente, servizio curato e autenticamente italiano.

TUNISIA

 **TUNISI**
26 aprile 2026

Ristorante "Dar El Jeld Hotel & Spa". ● 10 Rue Dar El Jeld, Tunisi; ☎ 00216/70016190, cell. 00216/70016190; contact@dareljeld.com;

www.dareljeld.com; coperti 150+150 (all'aperto). ● Parcheggio scomodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 8,5.

Le vivande servite: insalata russa e mosaico di verdure grigliate; risotto ai carciofi; filetto di manzo agli asparagi con salsa al tartufo; panna cotta.

I vini in tavola: Kurubis bianco.

Commenti: La riunione conviviale si è svolta nella straordinaria cornice del "Dar El Jeld Hotel & Spa", nel cuore della Medina di Tunisi, offrendo agli Accademici e ai loro ospiti un pranzo di grande valore culturale, conviviale e umano. L'atmosfera eccezionale del luogo ha contribuito in maniera determinante alla riuscita dell'incontro. Ospitato in un antico palazzo patrizio tunisino, il "Dar El Jeld" rappresenta una delle più affascinanti testimonianze dell'architettura tradizionale della capitale. Gli eleganti cortili interni, i raffinati mosaici, gli stucchi finemente lavorati e gli arredi ne richiamano il prestigio.

 **TUNISI**
30 maggio 2026

Ristorante "Au Bon Vieux Temps" di Najoua Fedhila. ● 56 Rue Hedi Zarrouk,

Sidi Bou Said, Tunisi; ☎ 00216/71744733, cell. 00216/71744733; contact@aubonvieuxtemps.net; www.aubonvieuxtemps.net; www.instagram.com/aubonvieuxtemps; coperti 100+50 (all'aperto). ● Parcheggio comodo; ferie mai; giorno di chiusura mai. ● Valutazione 9.

Le vivande servite: assortimento di insalate tunisine accompagnato da insalata di polpo; zuppa di pesce alle trigliette; filetto di branzino agli agrumi; *zriga* ai frutti secchi.

I vini in tavola: Jour et Nuit.

Commenti: Una riunione conviviale caratterizzata da un'atmosfera di grande cordialità e amicizia, nella splendida cornice del celebre villaggio affacciato sul Golfo di Tunisi, ha dato il benvenuto agli ospiti conferendo all'Accademico Luigi Collu, ex Delegato di Olbia e di Tunisi, e fondatore delle due Delegazioni di Tunisi e di Hammamet, l'attestato di partecipazione trentacinquennale all'Accademia e un regalo da parte del Delegato Makram Arfaoui.



DONATORI DELLA BIBLIOTECA NAZIONALE "GIUSEPPE DELL'OSSO"

Ragna Engelbergs, Vice Delegata della Lunigiana

"La cucina tedesca in sette ricette da gustare insieme"

(Roma: Ambasciata della Repubblica Federale di Germania, 2020)

Cinzia Militello di Castagna, Delegata di Canicatti

"La dittatura del sapore. Larve, insetti e grilli:

contro il gastronomicamente corretto"

di Diego Fusaro (Milano: Rizzoli, 2024)

"Lezioni di Matematica e Pasticceria. Assiomi, torte e altri piaceri" di Eugenia Cheng (Milano: Ponte alle Grazie, 2024)

Maria Lucia De Nicolò

"Il tesoro di Anfitrite. Ostrea edulis in Adriatico"

a cura di Maria Lucia De Nicolò

(Villa Verrucchio: La Pieve Editrice, 2025)

"Ostrica nativa adriatica. Una ricchezza del mare"

a cura di Maria Lucia De Nicolò (s.l.: s.e., 2026)

"Pesce armato. I crostacei della tradizione"

a cura di Maria Lucia De Nicolò (Fano: Gruppo Leardini, 2025)

è Multiverso

"Il pesce a Milano 2026"

a cura di Sogemi Spa (Milano: è Multiverso, 2026)



NUOVI ACCADEMICI

PIEMONTE

Biella
Maurizio Gioia

Val di Susa
Lorenzo Anzola

Verbano-Cusio
Anna Cane ● Paolo Lilla

LOMBARDIA

Milano Brera
Cristina Berretta ● Donato Dall'Ava

Milano Duomo
Antonella Cavallaro

FRIULI - VENEZIA GIULIA

Pordenone
Alessandro Moras ● Patrizio Pianon

Trieste
Samuele Bonacin

EMILIA ROMAGNA

Cento-Città del Guercino
Luca Sacquegna

Riccione-Cattolica
Marco Biagini ● Edoardo Ruggeri ●
Massimo Terenzi

TOSCANA

Arezzo
Maura Lodovici

Garfagnana-Val di Serchio
Virgilio Ferri

Mugello
Tiziana Berardi

Valdarno Fiorentino
Roberto Brandini Marcolini ● Roberto Duranti

Volterra
Claudio Antonelli ● Andrea Gabellieri ●
Sergio Pitzalis

UMBRIA

Orvieto
Gilberto Borri

Perugia
Filippo Bianchini

LAZIO

Frosinone-Ciociaria
Renato Circosta ● Mario Prata ●
Stefano Scerrato

Roma Nomentana
Lanae Teresa Silvestri

ABRUZZO

L'Aquila
Antonio Agnifili ● Mauro Maccarrone ●
Adriano Rovo ● Angelo Zaccagno

Teramo
Lucio Del Paggio ● Giuseppe Di Giannandrea

Vasto
Mario Giacona ● Paolo Ottaviano ●
Antonia Angela Schiavarelli

CAMPANIA

Napoli
Paolo Di Lauro

Nola
Michelangelo Sorrentino

PUGLIA

Foggia-Lucera
Giovanni Carisano

CALABRIA

Area dello Stretto-Costa Viola
Sergio Giangreco

SICILIA

Agrigento
Cinzia Sonia Volpe

Alcamo-Castellammare del Golfo
Mario Melodia

Caltanissetta
Renata Accardi

Siracusa
Teresella Celesti

Val di Noto
Renato Micale

SARDEGNA

Sassari
Roberta Bozzo

BRASILE

San Paolo
Vicente Bagnoli

GERMANIA

Colonia
Accademico onorario: Massimo Cipolletti

Francoforte
Accademico onorario: Massimo Darchini

PAESI BASSI

Den Haag-Scheveningen
Harry Rek

Utrecht
Ank van Woerikom

REGNO UNITO

Londra
Accademico onorario: Fabio Cassese

REPUBBLICA POPOLARE CINESE

Pechino
Yuning Chen

SINGAPORE - MALAYSIA - INDONESIA

Singapore-Malaysia-Indonesia
Paolo Del Linz ● Filippo Giachi

STATI UNITI D'AMERICA

Chicago
Lorenzo Andreani

Houston-Texas
Alan Pactor

 **San Francisco**
Melody Hom ● Joshua White

SVEZIA

 **Stoccolma**
Francesca Bof

SVIZZERA

 **Ginevra**
Cristina Novati

 **Svizzera Italiana**
Carlo Raimondo

TURCHIA

 **Istanbul**
Haluk Dayigil

NUOVE DELEGAZIONI

PANAMA

 **Panama**
Delegato: Nazaria Monica Tomainu
Vice Delegato: Lupo del Bono
Segretario: Luca Merola
Consultori: Annibale Dal Verme ●
Valerio De Sanctis ● Nicolò Solzi
Accademico onorario: Giuditta Giorgio
Accademici: Angel Alvarado ●
Heraclio Barria ● Roberto Brenes Pérez ●
Paolo Cermelli ● Luis D. Crespo ●
Elsa Hernández García ● Mónica Ivankovich ●
Lisa Eugenia Méndez Moreno ●
Luciano Pataro ● Marisa Pataro ●
Renato Santoboni ● Carlo Stampini ●
Maria Franca Giustina Tallarico ● Jorge Zappi



TRASFERIMENTI

PIEMONTE

 **Novara**
Samuele Pirrotta (*da Monferrato*)

MOLISE

 **Termoli**
Giuseppe Solimene (*da Pordenone*)

FRANCIA

 **Parigi Montparnasse**
Fabio Fioranelli
(*da Roma Aurelia-Cassia*)

VARIAZIONE INCARICHI

VENETO

 **Cortina d'Ampezzo**
Consulore: Alfonso Sidro

 **Venezia Mestre**
Delegato: Carmine Guadagno
Vice Delegato: Giancarlo Donativi
Segretario-Tesoriere: Luciano Libanoro
Consultori: Maria Bonaldo ● Carlo Caoduro ●
Giovanni Gambaro ● Valentina Gandin ●
Daniele Gaudioso

LAZIO

 **Latina**
Delegato: Anna De Donato
Vice Delegato: Ernesto Narciso
Segretario: Giuseppe Macale
Consultori: Stefano De Caro ● Gaetano Muzio

PUGLIA

 **Bari**
Consulore: Giovanni Mari

BRASILE

 **Rio de Janeiro**
Segretario: Raffaele Di Luca

NON SONO PIÙ TRA NOI

VENETO

 **Cortina d'Ampezzo**
Patrizia Mini

 **Rovigo-Adria-Chioggia**
Giorgio Golfetti

EMILIA ROMAGNA

 **Ravenna**
Giorgio Sarti

TOSCANA

 **Elba**
Agostino Stefani

 **Viareggio Versilia**
Eugenio Delvecchio

CAMPANIA

 **Nola**
Luigi Nicolais

SICILIA

 **Agrigento**
Elio Guadagni

TUNISIA

 **Tunisi**
Emanuele Consortini

Aggiornamenti a cura di
Carmen Soga, Ilenia Callegaro, Marina Palena



FOCUS

see page 3

ITALIAN CUISINE IS SUFFERING

Alongside euphoria over UNESCO recognition, restaurants gradually decline.

“Dum Romae consulitur, Saguntum expugnatur”: “While Rome debates, Saguntum is taken”. This famous observation, attributed to **Livy**, comes to mind as I consider all that is befalling Italian cuisine. After the glory reaped when it received UNESCO Intangible Heritage recognition, we were drunk with pride and overwhelmed by the satisfaction of reaching those dizzy heights: not only we Academicians, whose contribution to this milestone was nothing to be sneezed at, but also, and especially, our starred chefs and politicians, who unfurled flags, celebrations, logos, televised evenings, prizes and acknowledgements. All well and good, and we are glad of it.

Our cuisine is defeated by the reality of our restaurants

Yet while all this happens, our imaginary Saguntum, namely our cuisine, is defeated. Not by UNESCO, with its vote of confidence, but by the reality of our restaurants. After the dreadful pandemic era which plunged the sector into a crisis, its rebirth was tumultuous. New restaurants, catering to customers' desire for the pleasures of yore, contrived phony bubbles of improvised cuisine spurred only by fads and social media. With mostly barely bearable service, endured only to avoid offending or depressing unfortunate, exploited employees,

by **Paolo Petroni**

President of the Accademia

we face a desperate **unprofessionalism in the kitchen**. A few traditional dishes, a handful of trite innovations, some token, mysterious Asian or South American ingredients, and hey presto: a stunning menu, they think. In reality, they're missing **the culinary basics** that should be taught in hotel schools, or maybe are taught, but not to those who end up in restaurant kitchens, as we have noted several times.

Ignorance of the most elementary cooking techniques often prevails

They don't know how to select and cook rice, or season pasta, or prepare side dishes, other than chips and salads; and above all, they are **ignorant of frying techniques**. Frying is an art. It requires the right oil, the right temperature and especially the right 'barrier': flour, batter, nothing. Vanished are the true great mixed fry-ups of Piedmont, Bologna, Tuscany, and the Neapolitan *frijenno e magnanno*: 'fry and eat'. Heavy batter everywhere, and off we go! Even the Milanese *cotoletta* (breaded cutlet) suffers. **The decline is gradual but relentless, accompanied by a vertiginous rise in prices**. Italian cuisine, despite the daily overcrowding of trendy restaurants in multiple shifts, **is, in reality, suffering**. Let's make sure that success doesn't go to our heads.

Academic friends, let us not queue up at the press offices of fashionable restaurants, but judge using our customary circumspection. Only thus can we truly help Italian cuisine to retain the coveted recognition received.





FOOD, CULTURE AND SOCIETY

[See page 4](#)

Food is not merely nourishment: it tells stories, cultures and ways of living. From Sicilian traditions to symbols associated with festivities, each ingredient encloses profound meanings and collective memories. Nowadays, amid new trends, diets and individual preferences, meals are changing: the pleasure of sharing is increasingly supplanted by personal choices reflecting tastes and values.

FOOD CULTURE IN MEDIAEVAL SOUTHERN ITALY

[See page 6](#)

The cuisine of mediaeval southern Italy testifies to centuries of contact between peoples and civilisations. Byzantines, Longobards, Arabs, Normans, Swabians, Angevins and Aragonese have left ingredients, techniques and cultural models which, from courts to monasteries to villages, have given life to a unique food culture. This heritage still preserves the flavours and memories of Mediterranean history.

COFFEE AND MUSIC: AN OLD ALLIANCE

[See page 8](#)

For centuries, coffee has been much more than a drink: it marks a crossroads of culture, social life and music. From the Enlightenment's literary cafés to the *Caf  s-Chantants* and *Caf  s-Concerts* of the Belle   poque, these gathering places have welcomed artists, intellectuals and composers including Verdi and Bach, becoming loci of performance, comparison and inspiration. Symbolic of this bond is

Bach's *Coffee Cantata*: a brilliant and cheeky homage to a beverage which conquered Europe and nourished the creativity of entire generations.

THE BIRTH OF MODERN CUISINE

[See page 10](#)

Created in Frankfurt in the 1920s, the *Frankfurter K  che* revolutionised modern home design. Invented by the architect Margarete Schütte-Lihotzky, it was the first intentionally rational kitchen: compact, ergonomic and conceived for optimising space, time and movement. This model was destined to influence twentieth-century design and make Frankfurt a reference point for lifestyle innovation.

ORIANA FALLACI'S FLORENTINE CUISINE

[See page 12](#)

In the twentieth year since we lost Oriana Fallaci, we remember what cuisine meant for the writer through the flavours of Tuscany. From unsalted bread to Florentine steak, from *ribollita* to Chianti, food becomes a tale of identity, memory and belonging: signifiers of a rural cuisine that the author considered an essential part of her history and her Florence.

THE LORE OF HAND AND SOIL

[See page 14](#)

In the province of Pesaro and Urbino, between Valle del Metauro, Montefeltro and Catria-Nerone, small-scale cheesemakers preserve ancient manual techniques, including *la cova della cagliata* ('nursing the curd') and the use of natural cloth and aromatic herbs in making cheese. These customs, associated with pastures, rustic breeds and manual labour, enhance quality and biodiversity, demonstrating that tradition and artisanal skills are crucial for excellent cheese.

WEDDING LUNCHEONS IN SICILY

[See page 16](#)

Until the '50s, marriage in Sicily was an alliance between families, marked

by rituals, a dowry and, sometimes, elopement: the *fuitina*. The real wedding protagonist, however, was the banquet: baked pastas, timbales, meats, stuffed chickens, *cassate* and *cannoli* narrated identity, prestige and conviviality. This tradition still survives through large family celebrations.

ARB  RESH   CUISINE

[See page 18](#)

From Albania to southern Italy, Arb  resh   cuisine guards over five centuries of history, interweaving religious rituals, memories and flavours. Artisanal pastas, symbolic breads, honey cakes and festive recipes mark the community's calendar, especially in Calabria. This gastronomic and cultural heritage enriches Italy's culinary mosaic, recently recognised by UNESCO.

PDO FIORE SARDO CHEESE

[See page 20](#)

More than a cheese, PDO *Fiore Sardo* ('Flower of Sardinia') symbolises the ancient pastoral culture of Ogliastra, a bulwark of cultural resistance. Made of raw sheep's milk and smoked with aromatic Mediterranean shrubs, it is the product of centuries-old expertise. Each wheel contains biodiversity, tradition and intense flavours, transforming cheese-making excellence into authentic Sardinian food heritage.

A MELON FOR ALL SEASONS

[See page 23](#)

From Central Asia to Italian tables, the melon boasts a history spanning millennia: already known to the Romans, it garnered fame as the *Cantalupo* of Latium. Today it exists in three main varieties, and is a well-established protagonist of summer (and, for white melon, of winter too) for its freshness and flavour. Combined with raw *prosciutto* it remains a traditional Italian culinary classic.

FRICAND  

[See page 24](#)

Fricand  , from the French *fricandeau*,



has two souls: in the North, especially in Lombardy and Piedmont, it is a meat stew; in the Marche and in Romagna, it is a dish of summer vegetables born from rural frugality. Prepared with slowly stewed seasonal vegetables, it is a versatile side dish or an excellent condiment for pasta, with numerous regional variants throughout Italy.

MOSTACCIOLI DI SAN FRANCESCO

See page 26

Grape harvest season brings back *mostaccioli*: must and flour biscuits born of ancient rural traditions. From the Roman *mustaceum* described by Cato the Elder to the many regional variants, today enriched with honey, spices, almonds or chocolate, they narrate centuries of tradition. St Francis (*San Francesco*) appreciated them so much on his first trip to Rome that he wanted them again even in his final days.

ACQUASALE AND THE FLAVOUR LANDSCAPE

See page 28

Acquasale (literally 'watersalt') is a signature peasant recipe from Puglia: stale durum wheat bread (baked in a wood oven), extra-virgin olive oil, tomato and wild oregano transform frugality into culinary wisdom. Today, this emblematic dish represents the bond between territory, seasonality and Mediterranean culture.

STOCKS AND SPEEDY CUISINE

See page 30

Stocks represent one of the fundamental taste construction techniques. Their modern conception derives from grand nineteenth-century French cuisine, which made them separately from dishes themselves. In Calabria, however, stock emerges within the cooking pot: it forms during the cooking process through progressive layering of ingredients, in an apotheosis of raw materials.

MENUS: PAPER OR QR CODE?

See page 31

From paper to QR codes, restaurant menus adapt alongside new technologies and lifestyles. Younger customers prefer digital formats, while older ones favour the traditional version. Integration wins: QR offers updates and services, while paper menus continue representing hospitality, identity and culinary experience.

FREEZING BREAD

See page 33

Leftover bread must not be wasted: freezing it while it is fresh is a safe practice which preserves its quality and flavour for up to six months. Once thawed, it is even more digestible and has a lower glycaemic index. This

virtuous habit combats waste, still too common in Italian homes.

THE SLEEP FORMULA

See page 34

Sleep is not only a physiological process but a complex system directly influenced by nutrition and circadian rhythms. Sleep Medicine emphasises how our intake at the table, especially in the evening, might favour or compromise sleep quality. Light and balanced suppers aid sleep, while abundant meals hinder it. Sleep deprivation alters hunger hormones, increasing appetite.

LONGEVITY: BEYOND THE MEDITERRANEAN DIET

See page 36

Longevity does not only depend on the Mediterranean Diet, but on a balance between quality food, moderation, frugality, ailment prevention, conviviality and strong social bonds. In the longest-lived societies, eating better and moderately counts more than abundance. Health derives from integrating nutrition, sobriety, human interaction and a long-term vision.

OPEN-AIR APOTHECARIES IN THE VENETO

See page 38

In the Veneto, rural tradition treated herbs, vegetables and fruits as both food and natural remedies. Elders and women in each home inherited lore about infusions, decoctions and other popular preparations against minor ailments. The vegetable garden was a green apothecary shop where food and health met: each plant held ancient wisdom, family memories and a profound bond with the land.

*Translator: Antonia Fraser Fujinaga
Summarized: Federica Guerciotti*