

**PER
SAPERNE
DI PIÙ**

Periodico d'informazione
di Sapori da Sapere

*“Il vino prepara i cuori
e li rende più pronti
alla passione”*



*“Il vino prepara i cuori
e li rende più pronti
alla passione”*



A noi, che apprezziamo il vino, capita sovente, quando siamo in compagnia, di indulgere nel berlo... scagli la prima pietra chi è senza peccato!

Poiché ogni pretesto è buono per giustificare determinati comportamenti che, altrimenti, andrebbero evitati, ricorriamo ad ogni sorta di motivazioni, che quasi mai trovano corrispondenza nella realtà.

Una di queste, soprattutto d'inverno, magari nelle giornate particolarmente fredde, è quella di ritenere, più o meno convintamente, che il vino riscaldi il corpo.

Ci duole disilludere chi ci legge, il vino dà sì una sensazione di calore, ma è solo un effetto temporaneo. Esso infatti è un vasodilatatore periferico e, in quanto tale, fa aumentare la quantità di sangue che circola sotto la pelle del corpo producendo una sensazione di calore. A causa di questa vasodilatazione il calore interno del corpo viene disperso all'esterno e la temperatura interna scende. Quando l'effetto della vasodilatazione viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura ambiente è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.

Un'altra falsa credenza è quella che il vino renda l'uomo più virile e più forte e coloro che hanno dimestichezza con gli autori classici, si appellano a Ovidio: *“Il vino prepara i cuori e li rende più pronti alla passione”*.

Non vogliamo scoraggiare i nostri lettori più âgé ma, come diceva il Divino Poeta: *“Lasciate ogni speranza o voi che entrate”*. Probabilmente la citazione dantesca non è pertinente ma è capace di spiegare il concetto in modo efficace. Dal punto di vista sessua-

le, infatti, l'alcol non ha l'effetto che immaginiamo: è un depressivo, il primo bicchiere ti disinibisce e ti fa sentire euforico ma poi il risultato è una notte in bianco!

Per le nostre compagne, al contrario, pare che le cose vadano diversamente; recenti studi scientifici, infatti, dimostrano i benefici per l'attività sessuale legati al consumo di vino rosso riscontrati particolarmente nelle donne.

I ricercatori hanno recentemente concluso che i livelli di desiderio sessuale sono più alti nelle donne che consumano moderatamente il vino rosso, rispetto a quelle che prediligono altre bevande alcoliche o che sono astemie.

I componenti chimici presenti nel vino rosso favoriscono positivamente il desiderio sessuale, aumentando il flusso sanguigno nelle aree chiave del corpo femminile.

Non è ancora chiaro scientificamente come il vino rosso possa avere un tale effetto e possa incrementare l'appetito sessuale, vi sono tuttavia delle teorie che sostengono come la presenza di antiossidanti nel vino rosso abbia un effetto benefico e produca un notevole miglioramento sulla circolazione sanguigna.

Ancora una volta non vogliamo ingenerare false speranze in chi ci legge: se il vino avesse il potere di far rivivere i piaceri del talamo ormai sopiti sarebbe prescrivibile dal SSN e ci sarebbe la fila davanti alle farmacie.

In conclusione, se non possiamo credere a Ovidio, consoliamoci almeno con Orazio: *“Nunc vino pellite curas”*, ovvero *“Affogate nel vino gli affanni”*.

Impariamo a bere responsabilmente

Parliamone con Sapori da Sapere



In Italia, diversamente da quanto accade nei Paesi anglosassoni o del nord Europa, la cultura del bere alcolici è tradizionalmente moderata e legata ai riti del pasto o della socialità conviviale.

Un consumo più sobrio e consapevole, e quindi responsabile, è del tutto compatibile con la vita personale e sociale delle persone e anzi, in alcuni casi, può addirittura migliorarne la qualità. Al contrario, bere senza controllo o bere nel momento, nel luogo, o per motivi sbagliati significa bere in maniera non responsabile.

Insomma, **bere responsabilmente significa adottare un approccio equilibrato e consapevole verso il consumo di alcol**, integrando moderazione, coscienza dei limiti personali e considerazione degli impatti sulla salute individuale e sociale.

Il **Ministero della Salute**, nelle "Linee guida per una sana alimentazione", assume un atteggiamento più rigido e non usa, volutamente, termini come "consumo moderato", "consumo consapevole" o simili, che potrebbero indurre il consumatore in una certa indulgenza nel bere alcolici, muovendo dal presupposto che **non è possibile identificare livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute**.

il Ministero della Salute definisce dei parametri che permettano una valutazione del rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche.

Le nuove indicazioni ministeriali definiscono a basso rischio un consumo di:

- 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini;
- 1 unità alcolica al giorno per le donne;
- 1 unità alcolica al giorno per le persone con più di 65 anni;
- zero unità di alcol sotto i 18 anni.

Una unità alcolica corrisponde a 12 grammi di alcol puro ed equivale a:

- un bicchiere di vino (125 ml a 12°);
- una lattina di birra (330 ml a 4,5°);
- un aperitivo (80 ml a 38°);
- un bicchierino di superalcolico (40 ml a 40°).

Oltre alle quantità assunte, è importante considerare la modalità di assunzione delle bevande alcoliche che contribuisce a innalzare i rischi per la salute e i rischi sociali, come:

- il bere lontano dai pasti o il bere quantità di alcol eccessive in una singola occasione;
- il consumo in occasioni o contesti che possono esporre a particolari rischi, quali la guida o il lavoro;
- la capacità di smaltire l'alcol rispetto al genere e all'età della persona.

Zero alcol per alcune categorie e condizioni: Gravidanza

Bere alcol in gravidanza può creare problemi al nascituro. L'alcol, infatti, è in grado di attraversare la placenta e di arrivare al feto in una concentrazione di poco inferiore a quella presente nel sangue materno. L'effetto di quantità anche moderate di alcol è particolarmente negativo e può determinare malformazioni alla nascita, soprattutto cerebrali. L'astensione dall'alcol deve essere estesa anche alla fase di allattamento perché l'alcol passa nel latte materno e può quindi danneggiare anche il neonato, il cui organismo non è assolutamente in grado di metabolizzarlo.

segue ►

Mai alla guida

Guidare è un'attività complessa che richiede chiara capacità di giudizio, buona coordinazione dei movimenti, riflessi rapidi e vista efficiente. Chi guida un veicolo deve esserne consapevole per non mettere a rischio la sua vita e quella degli altri. L'alcol presente nel sangue di chi beve allunga i tempi di reazione, riduce l'acutezza visiva e ostacola la coordinazione motoria; insomma, o bevi o guidi.

Niente alcol durante il lavoro

Chi manovra macchinari pericolosi o svolge attività nelle quali la precisione e il coordinamento dei movimenti è di fondamentale importanza, non deve mai bere durante le ore di lavoro per non mettere a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza. Bere alcol durante l'intervallo di pranzo può determinare un calo di rendimento anche in chi svolge un lavoro sedentario. Dopo aver bevuto si tende, infatti, a fare più errori e a giudicare le situazioni in modo meno oggettivo.

Età

Gli anziani sono più sensibili. L'organismo invecchiando diventa più sensibile all'effetto dell'alcol e fatica maggiormente a metabolizzarlo. La minore efficienza psicofisica può inoltre esporre l'individuo anziano a un maggior rischio di infortuni

Gli adolescenti sono i più vulnerabili. I giovani, specialmente gli adolescenti, per ragioni legate alla particolare fase di passaggio tra l'infanzia e l'età adulta, rappresentano una fascia di consumatori di bevande alcoliche alla quale bisogna guardare con particolare attenzione. La fascia tra i 16 e i 18 anni è forse la più vulnerabile, perché da una parte non è tutelata dalla legge come avviene, al contrario, per i ragazzi più giovani (sotto i 16 anni esiste il divieto di somministrazione di bevande alcoliche), dall'altra non possiede ancora in modo completo né la capacità di metabo-

lizzare l'alcol, né la maturità necessaria a gestire responsabilmente una bevanda alcolica.

E poi, non sottovalutiamo come, pur essendo una sostanza lecita giuridicamente, **l'alcol è una sostanza psicotropa che, se assunta a dosi elevate, può portare alla dipendenza.**

Insomma, non possiamo ignorare come il vino sia parte integrante della cultura e della tradizione del nostro Paese, e il suo sviluppo sia stato influenzato da diverse culture, in particolare da quella greca e romana.

Negli anni scorsi è stata presentata una proposta di legge per il **"Riconoscimento del vino quale elemento del patrimonio culturale nazionale e disposizioni per la diffusione della conoscenza della storia e della cultura del vino"**, che ha visto come primi firmatari gli onorevoli Luca Sani e Massimo Fiorio, ed è stata sottoscritta da oltre cinquanta parlamentari.

Nella proposta di legge, si è prevista addirittura l'introduzione **"dell'insegnamento di un'autonoma disciplina denominata storia e cultura del vino"** nelle scuole secondarie di secondo grado con indirizzo agrario, agroalimentare ed agroindustriale, e negli istituti professionali alberghieri, con **"lo scopo di concorrere alla formazione di nuove figure professionali richieste dal mercato e capaci di promuovere la produzione vitivinicola italiana in ambito nazionale e internazionale, nonché di promuovere una cultura del consumo responsabile delle sostanze alcoliche"**.

Per quanto ci riguarda, condividiamo senza riserve ogni iniziativa volta a sensibilizzare, in particolare i più giovani, al consumo più accorto delle bevande alcoliche, vino compreso, e, per altro verso, **invitiamo il Consiglio direttivo della nostra associazione a dedicare attenzione al problema, magari organizzando un incontro di formazione sui rischi connessi con il bere.**

DEALCOLATI, IL 36% DEGLI ITALIANI È INTERESSATO... ma non chiamiamoli vini

Ne hanno discusso al recente Vinitaly di Verona, e il Ministro Lollobrigida si è detto favorevole alla produzione delle bevande dealcolate ritenendo che possano aprire nuove fette di mercato.

Ma cosa sono le bevande dealcolate?

Le bevande possono essere definite analcoliche quando contengono da 0 a 1,3 gradi alcolici; al contrario, si definiscono alcoliche quando contengono da 1,4 a 20 gradi alcolici e, superalcoliche quando contengono dai 21 gradi alcolici insù.

Il nostro Club non le ha mai prese in considerazione per motivi facilmente comprensibili: pur derivando dall'uva non si possono certo assimilare al vino, men che mai a quello di qualità, che siamo abituati a gustare in abbinamento ai cibi; nondimeno non possiamo ignorare una realtà che, a detta degli esperti, registra ogni giorno una crescita continua.

Sempre secondo Lollobrigida, "la standardizzazione non conviene all'Italia mentre quello che non puoi spostare, quello che è intimamente legato a un territorio, ci fa vincere la battaglia competitiva". In altri termini, facciamo pure le bevande dealcolate che derivano dall'uva ma non chiamiamole vino.

La ricerca di NielsenIQ, società di consulenza commerciale che individua nuove opportunità di crescita per le aziende, riferisce che, in Inghilterra, il 67% dei professionisti del settore beverage ha aumentato nell'ultimo anno la propria gamma di bevande analcoliche/a basso contenuto alcolico, e l'82% lo farà nei prossimi 12 mesi, a dimostrazione della crescente importanza di questa categoria di prodotti.

La ricerca rivela pure che i professionisti del bar considerano come mercato di riferimento per le

bevande analcoliche/poco alcoliche le persone che vogliono moderarne l'assunzione, piuttosto che quelle che sono astemie.

"E' ormai un mainstream fra i giovani. Un salutismo che fa tendenza e fa volare le vendite di vini, birra, spumanti dealcolati, ovunque ma non in Italia", lo afferma **Donatella Cinelli Colombini**, titolare della nota azienda produttrice del Brunello.

"Non parlo dei vini a basso contenuto d'alcol, che attualmente interessano poco i consumatori. Mi riferisco ai vini, birre, spumanti, sidro senza alcool, per i quali l'agenzia inglese IWSR prevede un aumento dei consumi di un terzo entro il 2026. Le stime prevedono un 7% di crescita annua fino a 11 miliardi di Dollari.

Da tempo la Germania è il più grande mercato mondiale di vini analcolici, birre, spumanti e liquori, seguita da Giappone, Spagna e Stati Uniti. Non meraviglia quindi che la maggiore fiera enologica tedesca – ProWein – dedichi un padiglione al "Mondo dello Zero", cioè i vini dealcolati."

Nel nostro Paese, c'è una forte chiusura verso i vini senz'alcol e non solo da parte dei produttori tradizionalisti e dei wine lovers ma anche da parte dei ristoratori, dei sommelier e di tutta la stampa specializzata, ma corriamo il rischio di essere inondati da bottiglie di vini dealcolati spagnoli, australiani o tedeschi perché i turisti stranieri li chiedono e in Italia nessuno li produce.

Il nostro Club è molto ispirato da principi democratici ed è aperto alle opinioni e, ovviamente, ai gusti di tutti; per questo motivo, ci limiteremo a stare alla finestra senza prendere posizione, in attesa che i tempi siano maturi e capire meglio gli sviluppi del fenomeno.

In ogni caso, rimaniamo dell'idea che ci si può re-inventare ma non cancellare ciò che si è stati.



"Il vino naturale non esiste, è un inganno"

Così parlò Zaratustra!

Negli ultimi anni, la domanda dei consumatori è sempre più orientata verso tutto ciò che viene coltivato e prodotto

in modo etico, rispettando l'ambiente e la salute dell'uomo. Aspettativa legittima, ancorché le nostre scelte spesso non siano informate e consapevoli, ma influenzate dal marketing e dagli interessi commerciali dei produttori.

Per quanto riguarda il mondo del vino, esistono diverse tipologie di prodotti che possono apparire simili, ma che in realtà presentano delle differenze, non sempre note a tutti. In particolare, parliamo dei cosiddetti vini naturali e dei vini biologici.

Qual'è la differenza tra vino naturale e vino biologico?

Il primo, quello naturale, segue i cicli della natura, ha fermentazione spontanea e nessun additivo chimico coadiuvante vinificazione, maturazione e affinamento..

Il secondo, quello biologico, è prodotto da uve coltivate senza pesticidi, fertilizzanti chimici ed è riconosciuto a livello legislativo. È ottenuto da uve coltivate seguendo i principi dell'agricoltura biologica con alcune restrizioni nell'impiego di additivi e nelle pratiche di cantina.

Oggi, nel parliamo perché ha fatto notizia la dichiarazione di **Riccardo Cotarella**, nome prestigioso nel mondo del vino, Presidente di Assoenologi, polemizzando sul vino naturale che considera «un inganno» dato che «non esiste».

Cotarella - nel titolo, lo abbiamo assimilato al profeta iranico citato da Nietzsche a significare che lui, come Zaratustra, ha il compito di "parlare" - ha sottolineato come dovrebbe agire un enologo e quale

debba essere il suo ruolo: *"Portiamo l'uva ad avere le caratteristiche condivise nel progetto iniziale. Il nostro compito non è addizionare e rendere chimico un vino, ma creare un prodotto piacevole, appetibile per il mercato e soprattutto nei limiti della sostenibilità e dentro i parametri legali. Il territorio - ha detto ancora - è il punto di partenza dell'enologo, che deve valorizzare e preservare. Il nostro compito è quello di esaltare le differenze di terroir e studiare come restituire nel miglior modo possibile all'interno del vino."*

Ci guardiamo bene dall'esprimere opinioni sulle affermazioni di un monumento della cultura enologica come Cotarella, nondimeno ci sembra giusto precisare che il vino naturale non esiste ma solo sotto il profilo legislativo poiché, al momento, non vige alcuna legislazione o un unanime consenso internazionale sulla esatta definizione di "vino naturale". Questa qualifica non è quindi certificata da nessun organismo accreditato, mancando un testo normativo comune o, almeno, di riferimento, benché esista un vasto movimento per la creazione di un regolamento europeo di produzione.

In altri termini, il vino naturale non esiste in quanto non disciplinato *de jure*, tuttavia bisogna pur prendere atto che la sua esistenza è legittimata *de facto* da una consuetudine che ha cominciato ad affermarsi fin dagli '80, quando alcuni gruppi di piccoli produttori, in specie francesi, si sono uniti tra loro, rifiutando l'uso della chimica nei loro vigneti e promuovendo fermentazioni spontanee e vinificazioni volte ad accompagnare la più naturale espressione del frutto, per fare vino senza chimica di sintesi, senza lieviti e senza zolfo.

Non ci pronunciamo oltre e auspichiamo che il nostro club, sempre attento all'evoluzione della cultura enogastronomica, voglia approfondire l'argomento, magari con l'aiuto di Sandro Camilli, autorevole personaggio del mondo vinicolo, non meno prestigioso di quello sopra nominato.



Cibo: nutrimento, piacere o punizione?

Psicopatologia dell'alimentazione

Se mangiare, oltre ad essere una necessità, è anche un piacere, perché le religioni, a cui va riconosciuto il merito di aver fatto compiere all'umanità i primi passi dallo stato selvaggio a quello civile, hanno fatto del digiuno una virtù, anzi l'essenza della virtù, affermando che la vita consiste nella pratica dell'astinenza dalla soddisfazione immediato dei bisogni e dei desideri?

Nella tradizione cristiana, il digiuno è associato alla preghiera e alla carità. Il digiuno come rinuncia e forma penitenziale è una grazia da chiedere al Signore, da tradurre, poi, in gesti concreti di carità verso i fratelli.

Oggi, il digiuno non è più una virtù, perché in Occidente è stato desacralizzato e ridotto a dieta, e serve a soddisfare quell'ideale che vuole corpi alla moda, il cui decalogo non è meno vincolante di quelli che un tempo erano i comandamenti di Dio. Caduta la fede nell'immortalità dell'anima, agli esercizi spirituali si sono sostituiti gli esercizi fisici, ai digiuni le diete, alla mortificazione del corpo tutte quelle pratiche alimentari che ne promettono la leggerezza, non tanto per assicurare la salute del corpo, quanto per salvare quell'identità e quella possibilità di essere socialmente accettati che verrebbe compromessa dalla pesantezza del corpo.

Per altro verso, il mangiare può valere a sfuggire alle emozioni negative e gratificare se stessi attraverso uno dei piaceri della vita, per raggiungere la sensazione di benessere indotta da pietanze ricche di zuccheri e di grassi.

In ogni caso, sia l'esigenza di essere alla moda, sia quella di una risposta fisiologica allo stress, sono capaci d'innescare pratiche ossessive e compulsive che possono sfociare in vere e proprie patologie.

Patologie importanti, per la cura delle quali, nel 2011, è stata fondata la Società italiana di Psicopatologia dell'Alimentazione (SIPA), una delle sezioni speciali della Società Italiana di Psichiatria, che studia le psicopatologie dei disturbi dell'alimentazione come Anoressia nervosa, Bulimia nervosa e Disturbo da alimentazione incontrollata.

Non è il caso di addentrarci nel campo dei disturbi alimentari, piuttosto vorremmo fare alcune considerazioni di carattere etico intorno al comportamento pratico dell'uomo di fronte ai due concetti del bene e del male.

Fuori dai Paesi sviluppati, il digiuno non è una virtù o una pratica per migliorare l'aspetto fisico, ma una dolorosa necessità.

Se noi occidentali dovessimo scoprire il nesso tra la nostra opulenza e il digiuno coatto di chi

segue ►

non mangia perché non ha di che nutrirsi e quindi muore, forse avremmo qualche senso di colpa e alcune considerazioni sui nostri comportamenti alimentari dovremmo farle, soprattutto se consideriamo che, tra i cibi scaduti nei supermercati e quelli che scadono nei frigoriferi delle nostre case, il trenta per cento finisce nella pattumiera.

È pur vero, a nostra parziale discolpa, che a causa delle dimensioni del corpo si agitano profondi problemi dell'anima, anche banali e frivoli, se volete, ma essere pesanti in una realtà che predilige gli esili equivale a una sorta di esclusione sociale.

Quando la posta in gioco non è tanto dimagrire e apparire agili e leggeri, quanto essere socialmente accettati e quindi "esistere", in discussione non è più la gola, ma l'insicurezza circa la propria esistenza, ed è allora che incontriamo quegli scenari dolorosi rappresentati dalla bulimia e dall'anoressia. La persona bulimica avverte dentro di sé un vuoto esistenziale che pensa di poter colmare ingerendo cibo a dismisura; l'anoressica, invece, vuole gestire il controllo totale su di sé a incominciare dalla rinuncia alla soddisfazione primaria della fame.

Si tratta di disturbi che potremmo definire "etnici", dal momento che non si riscontrano nelle altre parti del mondo dove il cibo non abbonda.

Questi disturbi alimentari, tuttavia, sono sollecitati anche dalla pubblicità che con troppa frequenza invita ad inghiottire tutto ciò che deve vendere. Messaggi che si accordano con il loro contrario, che segnalano la magrezza come un imperativo categorico, non solo per ragioni di seduzione, ma soprattutto per ragioni di presentabilità in una cultura dell'immagine come la nostra, che ha come suo primo segno di riconoscimento il corpo asciutto e snello, quella sorta di

"bella presenza" che sembra un prerequisito per il lavoro e per il successo in società.

Tutto ciò non è causa dell'anoressia o della bulimia, ma una pratica che trova sostegno in una cultura che attribuisce un'importanza decisiva all'aspetto estetico con cui ciascuno si presenta agli altri, sapendo di essere molto spesso giudicato esclusivamente in base a tale aspetto.

Di certo è come dice la saggezza popolare: "Uccide più la gola della spada", oppure, il libro delle tradizioni giudaiche, il Talmud: "La gola ha ucciso più uomini che la fame".

Per concludere, un'ultima riflessione sulle associazioni enogastronomiche, le cui finalità consistono nell'idealizzazione del cibo come piacere, pur nobilitato da vere o presunte finalità di preservare nel tempo le tradizioni.

Invero, ci sono molti significati dietro l'assunzione del cibo: si va dal sostentamento, fino ad arrivare alle mille sfaccettature culturali implicite quando ci sediamo a tavola. Ma il vero filo conduttore delle attività delle associazioni come la nostra è senz'altro la convivialità, cioè la condivisione in senso ampio di momenti della vita con altre persone, e, in modo particolare, la condivisione del mangiare e del piacere di stare insieme.

I momenti d'incontro legati al cibo e al suo consumo possono acquistare un significato anche rilevante a condizione che il mangiare in compagnia, anche in tavolate gioiosamente chiasose, rinsaldi i legami di amicizia e rappresenti un modo di vivere che dia un senso ai rapporti con i nostri simili, e che non si riduca a momenti d'incontro occasionali con persone che non condividono la nostra concezione della vita e che, tanto per restare in tema, "lasciano solo l'amaro in bocca."



Le farfalle le hanno create i poeti

“Il gusto è, tra tutti i nostri sensi, quello che ci mette in rapporto con i corpi solidi attraverso la sensazione da essi provocata nell’organo destinato ad apprezzarli.”

Con questa affermazione il famoso gastronomo francese avvia quel processo che, secondo la Leonardi, *“rende possibile il passaggio dallo stato gassoso del pensiero allo stato solido della parola pronunciata o anche della parola scritta.”* Dal canto nostro ci sentiamo di poter affermare che, se il dire ha una funzione creativa, la nostra associazione svolge indubbiamente un ruolo *“ri-creativo”* dei sapori quando mette in campo quelle attività che valgono a farli conoscere, a farli *“sapere”*.

È una sorta di narrazione, la nostra, quella narrazione che faceva dire ad Antonio Tabucchi [3]: *“Per cominciare a capire chi siamo dobbiamo raccontarci.”* E noi siamo quello che mangiamo!

“Sapori da Sapere” ha molto da raccontare e, invero, lo fa ricorrentemente, eppure non sempre cogliamo il significato, soprattutto quando degli eventi conviviali percepiamo solo gli aspetti ludici, quelli goderecci.

Forse dovremmo riflettere di più!

A forza di non riflettere mai, si ottiene una felicità stupida. (Jean Cocteau)

~~~~~

[1] Anna Leonardi, scrittrice e autrice di programmi televisivi. Ha scritto, tra l'altro, *“L'arte del dire”*, dal quale abbiamo preso degli spunti per scrivere questo articolo.

[2] Giorgio Antonio Manganelli è stato uno scrittore, traduttore, giornalista, critico letterario e curatore editoriale italiano, nonché uno dei teorici più coerenti della neoavanguardia.

[3] Antonino Tabucchi è stato uno scrittore, critico letterario, traduttore, divulgatore della lingua e letteratura portoghese che insegnò dalla cattedra di cui era titolare all'Università di Siena.

La scrittrice e autrice televisiva Anna Leonardi [1] afferma che il *“dire”* è il principio di tutto, e, per avvalorare la sua teoria, cita addirittura la Bibbia come fonte universale e più autorevole della sua affermazione: *“E Dio disse: “Sia fatta la luce e la luce fu.”* Dunque, l'atto del dire avrebbe una funzione creativa.

Di parere analogo era Giorgio Manganelli [2], quando scriveva che le farfalle hanno cominciato a esistere solo quando i poeti hanno preso a nominarle nelle loro poesie.

A questo punto si pone spontanea la domanda: quando si è cominciato a dire dei sapori, chi è stato il primo a parlarne, ovvero **quando hanno cominciato a esistere i sapori?**

Ippocrate, nel V secolo a.C., parla del cibo come medicina ma non fa alcun accenno al sapore del cibo medesimo; dobbiamo attendere parecchi secoli prima che qualcuno ne parli in maniera sistematica e questi, a nostro parere, potrebbe essere Jean Anthelme Brillat-Savarin che, nella sua *“Fisiologia del gusto”*, pubblicata anonima nel 1825, alterna a riflessioni sui cinque sensi, descrizioni e aneddoti, digressioni filosofiche e di costume, sul gusto e, quindi, sui sapori:



## UN GIORNO DI ORDINARIA FOLLIA

**C**arissimi amici, che ancora mi leggete sulle pagine del Notiziario con ammirevole spirito di abnegazione, del

quale non cesserò di esservi grato, questa volta mi esprimerò in prima persona per rafforzare l'assunzione di responsabilità di quanto scrivo.

Anch'io fui giovane - precisarlo sarebbe superfluo ma non vorrei che la barba profetica che m'imbianca le gote induca taluno a ritenere diversamente - e conobbi la spensieratezza ma anche l'inconsistenza degli anni della giovinezza, sia pure con quell'ombra di malinconia che penso di dovere ai cromosomi meridionali del mio essere calabrese.

Allora, in quel limbo tra l'adolescenza e l'età adulta, antepima della cosiddetta maturità che, nel mio caso, ancora soffre di un imbarazzante ritardo, rallegrai tantissime domeniche "sollazzandomi con belli motti e leggiadri per ricreare l'animo", per dirla alla maniera di Boccaccio, partecipando a convivi d'ogni genere, dalle merende sui prati ai conviti più formali. Eppure allora non ne colsi appieno i sapori, come colui che beve un buon vino, ne gode ma non ne apprezza le diverse e intense sfumature, misteriose, che si celano dentro quella bevanda.

Vengo al punto: nel trascorso mese di aprile ho partecipato al convivio domenicale organizzato dal nostro solerte Segretario alla fattoria Del Quondam Cello, dove, pur disdegnando il pennuto cucinato dalla mirabile cuoca Donatella - chi mi conosce sa bene che non amo i volatili - ho trascorso momenti d'intensa, ma questa volta non inconsapevole, goduria.

Per introdurre questa pagina, ho preso in prestito il titolo di un vecchio film, ancorché non abbia nulla a che vedere con la domenica delle penne, perché mi pare che ben si adatti a rappresentare lo spirito che ha animato quelle ore trascorse, ahimè, troppo in fretta: allegria, conversazioni al limite del surreale, giocosa goliardia, inframmezzate dai dotti interventi di Ivo Picchiarelli.

Ancora una volta, l'occasione mi ha dato la riprova di come il condimento più saporito del cibo sia la compagnia degli amici, ingrediente che la gente di tutte le latitudini conosce dagli albori, grazie alla quale ha intrecciato legami d'ogni sorta, quasi che la condivisione del cibo sia una metafora dell'umana esistenza.

*«Noi non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme»*, e a Plutarco faceva eco Cicerone qualche secolo più tardi: *«Il piacere del banchetto non si deve misurare dalla squisitezza delle vivande, bensì dalla compagnia degli amici e dal loro dissertare»*.

Termino con due suggerimenti.

Ai lettori, assumendomi la responsabilità detta all'inizio, suggerisco di godere pienamente delle gioie della vita, consapevoli della loro fugacità, perché, come diceva il mio omonimo alcuni secoli fa, "di doman non c'è certezza".

Al Consiglio direttivo del Club, suggerisco d'inserire nell'art. 3 dello Statuto del Club, tra gli scopi da perseguire, anche questo:

"Di diffondere il sentimento della gioia a tavola, perché aiuti ad assaporare il cibo con più gusto."

Mi firmo rispettosamente

**Enzo Medici**



## LA CARBONARA, ANCORA UN MITO DA SFATARE

*americane a Roma città aperta che la Carbonara si afferma davvero, quando il preparato a base di uova e bacon in dotazione all'esercito americano finì su un piatto di pasta e venne mischiato al Parmigiano (o Pecorino) e da lì il nome - le ipotesi dell'origine sono davvero tante e diverse - Carbonara. Ma comunque, un mito è da sfatare davvero da subito: in realtà non esistono progenitori della carbonara che vadano oltre i primi decenni del '900. Il racconto di umili e operosi pastori (o carbonai) che dalla notte dei tempi riempiono la gavetta di spaghetti conditi con uova, guancialetti e pecorino è tanto affascinante quanto antistorico. Con tutte le cautele del caso, si può affermare che le cose siano andate quindi diversamente. Tutto questo lo abbiamo discusso /e anche assaggiato) con Guido Mori, docente della Università della Cucina Italiana di Firenze, insieme a diversi giornalisti, critici e appassionati con cui abbiamo rifatto la Carbonara del 1954, la prima ricetta uscita in Italia sulla rivista La Cucina Italiana nel mese di agosto di quell'anno. Tra gli ingredienti: aglio, pancetta, groviera, uova e pepe. Alla faccia dei puristi!*

*... Omissis*

*Ma tornando alle ricette, la prima ricetta della carbonara pare sia stata pubblicata nel 1952 negli Stati Uniti in una guida dei ristoranti di un distretto di Chicago dal titolo "An extraordinary guide to what's cooking on Chicago's Near North Side" di Patricia Bronté. Nella recensione del ristorante "Armando's" l'autrice ne riporta una ricetta piuttosto precisa e non ci si può sbagliare: è proprio la carbonara che tutti conosciamo. La comparsa della prima ricetta italiana (ma non come la conosciamo oggi) è invece datata agosto 1954, quando appare sulla rivista La cucina italiana. Qui gli ingredienti sono: spaghetti, uovo, pancetta, gruviera e aglio.*

*... Omissis*

*La presenza dell'aglio e soprattutto del gruviera possono destare più di una perplessità, ma sono proprio loro tra i protagonisti della ricetta pubblicata sul numero di agosto del 1954 de La Cucina Italiana.*

**segue ▶**

**Nel** numero di luglio del 2023 del Gambero rosso, è stato pubblicato l'articolo che riportiamo qui appresso, con il titolo **"Carbonara. Storia e aneddoti di una ricetta mitica che conobbe anche aglio e groviera"**, a firma Luca Cesari.

*"La Carbonara? Fosse stata italiana l'origine di questo piatto storico della cucina italiana, anzi romana, si sarebbe chiamata Stracinati di Cascia. Poco tempo fa, infatti, è uscita la ricetta di questo piatto tradizionale e ancora molto popolare in quella zona dell'Umbria ritrovata su una guida del Touring del 1931. Tanto che Jacopo Fontaneto, collaboratore del Gusto di Repubblica, ne ha scritto con me lo scorso aprile. Ecco, sarebbe questa la nonna della Carbonara.*

*Il punto è, come vedremo a breve, che se non ci fosse stato il rimbalzo dall'altra sponda dell'Atlantico, questo piatto potrebbe anche aver superato i confini umbri, ma si sarebbe chiamato comunque con il suo nome originario. E' solo l'arrivo delle truppe anglo-*

L'anno successivo la carbonara entra per la prima volta in un ricettario vero e proprio, "La signora in cucina" di Felix Dessi in una versione più simile a quella odierna, con la presenza di uova, pepe, parmigiano (ma se si preferisce il piccante, un buon pecorino lo può sostituire) e pancetta.

Ma la definitiva consacrazione a ricetta nazionale avviene con la pubblicazione nel ricettario di Luigi Carnacina "La grande cucina" del 1960. Per la prima volta viene introdotto il guanciale di maiale, in sostituzione della pancetta, e la panna che sarà spesso presente nella ricetta fino allo scadere degli anni '80 con quantità anche importanti (come nella versione di Gualtiero Marchesi del 1989 che ne consiglia un quarto di litro su 400 g di spaghetti). Nei suoi primi quarant'anni di vita, oltre alla panna, altri ingredienti trovano il proprio spazio nella ricetta, come vino, aglio, cipolla, prezzemolo, peperone, pepe e peperoncino, dimostrando un'estrema variabilità della composizione. Nelle versioni della carbonara degli anni '90 tutti questi ingredienti verranno eliminati consentendo l'affermazione lenta, ma costante, dei tre ingredienti classici che oggi tutti conoscono: uovo (con una netta prevalenza del tuorlo), pecorino e guanciale con l'aggiunta più o meno abbondante del pepe.

... Omissis

Per quanto riguarda le circostanze della nascita di questo piatto, è plausibile che la disponibilità delle razioni militari statunitensi nell'immediato dopoguerra abbia fornito l'impulso decisivo per la costruzione della ricetta. La combinazione del tipico gusto americano uova & bacon con la pasta condita con il formaggio ne ha decretato l'immediata fortuna su entrambe le sponde dell'Oceano Atlantico. Ma a chi dobbiamo questa invenzione? Le ipotesi sono diverse, ma su tutte sembrava prevalere la storia di Renato Gualandi. Questo giovane cuoco di origine bolognese fu ingaggiato il 22 settembre 1944 per preparare un pranzo in occasione dell'incontro tra l'Ottava Armata inglese e la Quinta Armata americana nella Riccione appena liberata. Facendo di necessità virtù, creò inconsapevolmente un piatto destinato a diventare famoso in tutto il mon-

do: "Gli americani avevano del bacon fantastico, della crema di latte buonissima, del formaggio e della polvere di rosso d'uovo. Misi tutto insieme e servii a cena questa pasta ai generali e agli ufficiali. All'ultimo momento decisi di mettere del pepe nero che sprigionò un ottimo sapore. Li cucinai abbastanza "bavosetti" e furono conquistati dalla pasta". In seguito, raccontò tempo fa Gualandi, divenne cuoco delle truppe alleate a Roma dal settembre del '44 all'aprile del '45 e questo periodo fu sufficiente per diffondere la fama della carbonara nella Capitale. Ovviamente il racconto della carbonara inventata a Riccione nel 1944 da un cuoco bolognese usando le razioni dell'esercito americano, ha generato diverse perplessità, soprattutto perché nella sua biografia - scritta recentemente - in realtà non parla affatto di tutto questo. A noi, in realtà, piace invece pensare che sia frutto della grande capacità, tutta italiana, d'improvvisazione culinaria che ha creato un capolavoro in uno dei momenti più difficili della propria storia."

~

Abbiamo ritenuto interessante riportare questo articolo non solo per il suo contenuto informativo, ma soprattutto perché vale a riproporre un tema già trattato in passato da angolazioni diverse e a dare conferma a quanto da tempo andiamo sostenendo.

È ricorrente parlare di cucina identitaria, di cucina della tradizione, senza che il discorso si basi su dati reali di fatto.

La storia della cosiddetta cucina di territorio è frutto di contaminazioni avvenute nel corso del tempo (ne abbiamo parlato nel Notiziario dello scorso mese di febbraio).

Ecco cosa sta alla base della nostra identità alimentare: un lungo dialogo fra le culture di popolazioni di paesi diversi entrate in contatto nel corso dei secoli, che si perpetua superando anche le barriere linguistiche e geografiche.

Siamone consapevoli, sempre che anche noi non si voglia cedere alla suggestione degli slogan con cui taluni ristoratori adescano ignari clienti alla nostalgica "ricerca di un tempo perduto".



## *Cosa bolle in pentola "Il mare con i piedi nell'erba"*

Conserviamo ancora vivido il ricordo della piacevole serata che abbiamo trascorso in compagnia degli amici della Confraternita del Brodetto, venuti a trovarci al Relais dei Principi nel marzo dello scorso anno.

E ancora più vivido è il sentimento di amicizia nato spontaneamente in quella occasione con i confratelli fanesi, confermando così che gli amici possono essere anche lontani, ma non lo sono mai con il cuore.

Dunque, era tempo che ci rincontrassimo e questa opportunità ci verrà offerta il 19 maggio nel corso della gita organizzata da Saperi da Sapere che avrà come destinazione il ristorante "Alla Lanterna" di Fano, dove saremo accolti dal suo patron, Flavio Guerrieri, e dagli altri rappresentanti della Confraternita.

Nella mattinata andremo a visitare l'azienda Agraria Guerrieri in Località Terre Rovescche dove avremo modo di assaggiare i vini speciali della Cantina; a seguire il pranzo con un menù a base di pesce, che avrà come protagonista, manco a dirlo, il famoso brodetto (i dettagli del viaggio sono stati già comunicati dalla nostra Segreteria).

## Li ricordate?



PER SAPERNE DI PIÙ

PERIODICO D'INFORMAZIONE DI SAPORI DA SAPERE

*a cura di Enzo Medici*

Aiutateci a "saperne di più" con idee, suggerimenti, segnalazioni  
enzo.medici@icloud.com - saporidasapere@libero.it