

**PER
SAPERNE
DI PIÙ**

Periodico d'informazione
di Sapori da Sapere

A painting depicting a family of four (a man, a woman, and two children) seated around a round table covered with a white cloth. They are all in a prayerful pose, with their hands clasped. The table is set with plates, bowls, a large loaf of bread, and a pitcher. In the foreground, a large, dark-colored dog is sitting on the floor, looking towards the viewer. The scene is set in a dimly lit room with a small window in the background and a wooden cabinet on the right.

Il cibo come religione?

Il cibo come religione?



Nella storia dell'umanità, il cibo non è mai stato soltanto nutrimento: è stato anche linguaggio, codice simbolico, atto comunitario. Se le religioni hanno costruito sistemi di credenze e pratiche attorno al divino, molte culture hanno sviluppato un universo altrettanto strutturato attorno al cibo.

Da qui la domanda: il cibo può essere una religione?

In senso stretto, la risposta è no: il cibo non propone una teologia né un pantheon. Tuttavia, in senso metaforico e culturale, può assumere funzioni simili a quelle di una religione, pur restando distinto dalla fede teologica.

1. Ritualità e sacralità quotidiana

Il primo punto di contatto è il rito. Ogni cultura ha momenti in cui il cibo diventa protagonista di azioni codificate: dal pranzo della domenica al banchetto nuziale. Il gesto di cucinare e condividere segue regole tramandate, spesso im-

mutabili, come in una liturgia. Il menù, la disposizione della tavola, persino il modo di porgere un piatto acquisiscono un valore simbolico che supera la semplice funzionalità.

Spezzare il pane e distribuirlo ai commensali è, nella tradizione cristiana, un atto liturgico; ma in molte famiglie è anche un gesto laico di comunione, che segna l'inizio del momento conviviale.

2. Simboli e significati

Il cibo è intriso di simboli: pane e vino, lenticchie e cotechino a Capodanno, uova a Pasqua. Mangiare certi piatti significa partecipare a un racconto collettivo che trascende il singolo pasto. In molte culture, alcuni alimenti sono veri e propri sacramenti laici: incarnano valori, memorie e identità condivise.

3. L'esperienza del "sacro"

Ci sono momenti in cui mangiare diventa un atto quasi mistico. Un pasto preparato con cura e condiviso con persone care può generare un senso di comunione, un'esperienza emotiva intensa e totalizzante, paragonabile a quella del sacro. Il cibo diventa così un luogo di trascendenza laica, in cui corpo e mente si incontrano in un atto di celebrazione.

Citiamo, a proposito di quanto abbiamo appena detto, il pensiero di **Renè Guénon**, scrittore, filosofo, intellettuale francese, famoso per essere stato uno dei più influenti studiosi di tradizioni esoteriche e metafisica del '900. [1]

Per Guénon, la Tradizione (con la "T" maiuscola) non è la semplice somma di usi e costumi, ma la trasmissione di principi metafisici di origine sovrumana o divina.

In un mondo senza altari, la tavola è il tempio e ogni boccone un atto di fede

Universale e primordiale, essa è alla base di tutte le autentiche civiltà tradizionali che, pur nelle diverse forme storiche, conservano un nucleo comune: una conoscenza sacra che orienta la vita verso il Principio.

La religione è, per Guénon, una delle forme attraverso cui la Tradizione si esprime.

Interpretando il suo pensiero, possiamo chiederci: il cibo e il modo di mangiare possono condividere tratti con la religione?

Sì, se inseriti in una cornice simbolica e rituale. In questo senso, il convivio può diventare un atto che partecipa a una dimensione tradizionale, in cui il gesto di mangiare non è mai solo fisico, ma anche portatore di significati profondi.

Insomma, il cibo può diventare “religione” quando supera la funzione di nutrire e si trasforma in rito, regola, simbolo e legame comunitario.

Non significa sostituire la fede, ma riconoscere che, nella vita contemporanea, la cucina e la tavola possono essere spazi sacri quotidiani, dove identità e significato si rinnovano a ogni boccone.

In un mondo sempre più secolarizzato, per molti la tavola da pranzo diventa un altare domestico e la cucina un tempio dove celebrare appartenenza, gusto e memoria.

Quanto scriviamo potrebbe sembrare un mero compiacimento intellettuale, un esercizio letterario privo di concreti legami con la realtà quotidiana.

Probabilmente, in parte, lo è. Ma è pur vero che, sull'argomento, esiste

una letteratura copiosa, che testimonia come il cibo, la tavola e il rito della convivialità non siano mai stati confinati al puro nutrimento, ma abbiano svolto da sempre un ruolo centrale nelle dinamiche culturali, sociali e simboliche delle società umane. Dalla sociologia all'antropologia, dagli studi storici a quelli filosofici, molti autori hanno indagato le modalità con cui il gesto del mangiare possa assumere significati che travalicano la funzione biologica dell'alimento, trasformandosi in atti di appartenenza, memoria e identità collettiva.

Questi studi evidenziano come i modi di mangiare, cucinare o anche semplicemente disporre la tavola possano assumere caratteristiche rituali e quasi sacre, rivelando un legame profondo tra vita quotidiana e dimensione simbolica.

Inoltre, il pensiero di autori come René Guénon offre una chiave interpretativa interessante: la Tradizione, nella sua accezione primordiale, assegna valore agli atti quotidiani che s'inseriscono in una cornice simbolico-rituale.

In questo senso, anche il cibo e il modo di consumarlo possono essere letti come espressione di una “religione laica”, in cui la tavola diventa altare e il pasto un rito di comunione.

Quindi, sebbene possa apparire astratto o accademico, il tema è profondamente radicato nella realtà culturale e sociale: parlare di cibo come religione non è un artificio letterario, ma un'osservazione fondata su secoli di pratica, simbolismo e riflessione umana.

[1] “La Tradizione e le Tradizioni” - René Guenon
Edizioni Mediterranee, 2003

Le ricette non si possiedono

Si creano, si custodiscono e soprattutto si tramandano

Una ricetta nasce spesso da un gesto creativo: qualcuno sceglie ingredienti, prova combinazioni, cerca un equilibrio tra sapori e consistenze. È l'atto della creazione, il momento in cui un piatto prende forma.

Ma quella ricetta non è mai davvero "finita". Ogni volta che viene preparata, infatti, qualcosa cambia: il tipo di farina, la qualità delle verdure, il tempo di cottura o semplicemente la mano di chi cucina.

Per questo motivo non si può dire di possedere una ricetta. La si custodisce. Custodire significa avere cura di un sapere, rispettarne lo spirito senza pensare di poterlo fissare per sempre.

È un po' come avere tra le mani un oggetto fragile: si protegge, ma al tempo stesso lo si lascia vivere. Così funzionano le ricette di famiglia, quelle che passano di tavola in tavola e che portano con sé il sapore dei ricordi.

Pensiamo alla pasta al forno della domenica o al dolce che preparavano le nostre mamme e, prima ancora, le nostre nonne. Non sono solo piatti: sono racconti, emozioni, legami. Chi custodisce una ricetta ha in realtà un pezzo di memoria che va oltre il cibo. E questa memoria diventa viva solo se viene condivisa.

Il passaggio, infatti, è fondamentale: una ricetta non è mai davvero tale se resta chiusa in un cassetto.

Dev'essere raccontata, spiegata, mostrata. Ogni volta che qualcuno la rifà, la arricchisce con un dettaglio personale, la adatta al proprio gusto o alle circostanze.

Così, lentamente, una ricetta diventa patrimonio comune.

È in questo movimento continuo che le ricette acquistano valore: non come proprietà esclusiva, ma come bene collettivo. Lo stesso piatto, preparato in cucine diverse, diventa il filo che unisce persone lontane, epoche diverse, persino culture differenti. Una zuppa che attraversa i confini racconta molto più di un manuale di storia.



Alla fine, una ricetta non è solo un insieme di ingredienti e istruzioni. È un ponte tra passato e presente, un modo semplice e concreto di far vivere la memoria. Crearla è importante, custodirla è un dovere, tramandarla è l'unico modo per non perderla. Ed è proprio in questa circolazione, in questa continua trasformazione, che si trova la sua vera ricchezza.

Come diceva un famoso chef di una volta: **“Una ricetta vive solo se trova nuove mani pronte a cucinarla.”**

REPETITA IUVANT

Tutti lo ripetono: il telefonino non deve stare sulla tavola. Eppure, nonostante l'invito sia ormai diventato un mantra del buon comportamento, ancora troppi non riescono a separarsene, neppure durante un pasto in compagnia. Lo smartphone resta lì, accanto al piatto, come un commensale silenzioso ma invadente, pronto a illuminarsi a ogni notifica, a interrompere una conversazione, a distogliere l'attenzione da ciò che davvero conta: la presenza degli altri.

È questione di educazione, certo, ma anche di consapevolezza. Perché lasciare il telefono sulla tavola non è solo una distrazione, è un gesto che comunica disinteresse. È come dire: "Se arriva qualcosa di più interessante, io sono pronto a voltarmi dall'altra parte." E allora la cena, che dovrebbe essere un momento d'incontro, di scambio e di piacere condiviso, si trasforma in una scena frammentata, in cui ognuno è solo, con lo sguardo che corre dallo schermo al bicchiere e ritorno.

In passato, consumare i pasti insieme era un rito: la tavola un luogo sacro, dove si sospendeva il tempo per stare con gli altri. Oggi, invece, la connessione virtuale sembra aver preso il posto di quella umana. Si tratta di un'abitudine diventata quasi riflesso automatico, un piccolo atto di dipendenza che spesso tradisce una grande fragilità: la paura di rimanere scollegati, di non essere raggiungibili, di sentirsi esclusi da un flusso continuo di informazioni e stimoli.

Eppure, basterebbe poco per invertire la rotta. Spegnerlo o lasciarlo in tasca non significa rinunciare al mondo, ma recuperare un frammento di libertà. Significa riconoscere valore al tempo condiviso, alle parole dette guardandosi negli occhi, al silenzio che accompagna un sorso di vino o una risata improvvisa.

Forse non è solo una questione di galateo, ma di rispetto: verso gli altri e verso noi stessi. Perché la vera connessione, quella che conta davvero, non ha bisogno di Wi-Fi.

Si potrebbe istituire un nuovo rito moderno: inventare le posate digitali; non banali strumenti per portare il cibo alla bocca, ma guardiani meccanici del buon gusto. Appena scorgono uno smartphone in flagrante atteggiamento di maleducazione, si animano in un attimo, non per fare la morale, ma per distruggerlo.

Che ne dite?



Quando il servizio al ristorante diventa racconto

L'importanza di mostrare i piatti a tutti i commensali

Quando siamo al ristorante, è quasi inevitabile gettare un'occhiata ai piatti serviti al tavolo accanto. È un gesto spontaneo, istintivo, quasi un riflesso gastronomico: osservare ciò che gli altri stanno mangiando ci permette di intuire la qualità della cucina, la cura nelle presentazioni, la coerenza fra il nome del piatto e l'effettivo risultato visivo.

In fondo, la scelta dal menù nasce spesso da un'immaginazione parziale: leggiamo una descrizione più o meno suggestiva, ma non sempre riusciamo a tradurla mentalmente in un piatto concreto. Per questo l'occhio, più ancora del palato, può guidarci con sicurezza.

Questa dinamica silenziosa, fatta di sguardi fugaci verso piatti non nostri, evidenzia un'esigenza più profonda: il bisogno di vedere. La gastronomia è infatti anche una disciplina visiva, un linguaggio fatto di forme, colori, consistenze e proporzioni. Una pietanza presentata in modo armonico parla prima ancora di essere assaggiata.

E proprio perché l'esperienza visiva è così decisiva nella percezione del cibo, sarebbe interessante – e utile – ripensare il momento del servizio in sala.

Immaginiamo, ad esempio, che i camerieri, nel portare i piatti ai tavoli, dedicassero un gesto in più: un leggero sollevamento del piatto, un passaggio volutamente visibile, quasi un piccolo "show" discreto ma elegante. Nulla di invasivo, nulla che snaturi la naturalezza del servizio, ma quasi una piccola coreografia capace di mostrare agli ospiti la bellezza delle preparazioni.

Ciò contribuirebbe non solo a soddisfare la curiosità generale, ma soprattutto a rafforzare la trasparenza dell'offerta gastronomica.

Un piatto mostrato a più commensali genera infatti interesse, stimola domande, facilita scelte e persino alleggerisce il lavoro dei camerieri, che spesso devono descrivere con precisione piatti particolarmente elaborati.

Una presentazione visibile crea un dialogo immediato: "Cos'è quello?" "Sembra interessante, potrei ordinarlo anch'io?" Inoltre, valorizza il lavoro dello chef, mettendo in evidenza l'estetica e la qualità delle sue creazioni.

In un'epoca in cui l'esperienza al ristorante è sempre più multisensoriale, condividere visivamente la bellezza del cibo diventa un atto semplice ma significativo. Basterebbe poco, un piccolo gesto, per trasformare il servizio in sala in una breve esperienza narrativa, in cui ogni piatto non solo nutre, ma racconta.



La foto è stata scattata al ristorante "Il Pozzo", a Collescipoli, mentre la ragazza si aggirava tra tavoli mostrando lo spiedo di verdure grigliate.



il chiasso non aggiunge gusto, lo copre

Alberto Angela, recentemente, ci ha accompagnato in un viaggio notturno tra i luoghi simbolo di Torino offrendoci un'immagine potente e rivelatrice: solo quando il rumore del giorno si ritira, la città svela davvero se stessa.

Nel silenzio notturno si percepisce lo scorrere dell'acqua nelle fontane, si osservano con calma le architetture, si entra in relazione intima con lo spazio urbano.

La notte non aggiunge nulla di nuovo, semplicemente toglie il superfluo. Ed è proprio questa sottrazione a rendere possibile un'esperienza più profonda.

Lo stesso principio vale per il cibo e per i luoghi in cui lo si consuma. Mangiare non è un gesto puramente meccanico, ma un atto sensoriale complesso che coinvolge gusto, olfatto, tatto, vista e persino udito. Il sapore non nasce solo dalla materia prima o dalla bravura del cuoco, ma dal contesto in cui l'assaggio avviene. Un contesto rumoroso, saturo di stimoli sonori invasivi, altera inevitabilmente la percezione del cibo.

Nei ristoranti contemporanei, sempre più spesso, il silenzio è considerato un vuoto da riempire: musica ad alto volume e televisori accesi senza una reale necessità.

Non si tratta di un discreto sottofondo, ma di un rumore costante che s'impone sul dialogo, distrae l'attenzione e frammenta l'esperienza. In queste condizioni, il palato perde finezza: le sfumature si appiattiscono, gli aromi diventano indistinti, la concentrazione necessaria all'ascolto del cibo viene meno.

Così come una città osservata di corsa e nel caos del traffico rivela solo la sua superficie, un piatto consumato nel frastuono resta muto, incapace di raccontare la propria storia. Il rumore non accompagna il gusto: lo copre. Impedisce quella forma di ascolto interiore che permette di cogliere l'equilibrio di una ricetta, la qualità di un ingrediente, l'intenzione di chi cucina.

Mangiare dovrebbe essere un momento di presenza, non di distrazione. Trasformare il pasto in un'esperienza sonora forzata significa ridurlo a intrattenimento, negandone la dimensione culturale e sensoriale.

Per questo, dobbiamo stigmatizzare la pratica, ormai diffusa e quasi automatica, di accompagnare i pasti con una sonorità eccessiva: non arricchisce l'esperienza, la impoverisce.

Come le città, anche i sapori chiedono silenzio per poter essere davvero ascoltati.

Quando il cibo costa troppo

Prezzi in aumento, produttori in difficoltà e scelte consapevoli a tavola

Nell'articolo pubblicato su Il Fatto Quotidiano il 26 gennaio 2026, Barbara Nappini, presidente di Slow Food Italia, offre una lettura critica e documentata delle distorsioni che attraversano oggi il sistema agroalimentare italiano, mettendo in relazione l'aumento dei prezzi, la perdita di potere d'acquisto dei cittadini e la crescente fragilità dei produttori agricoli.

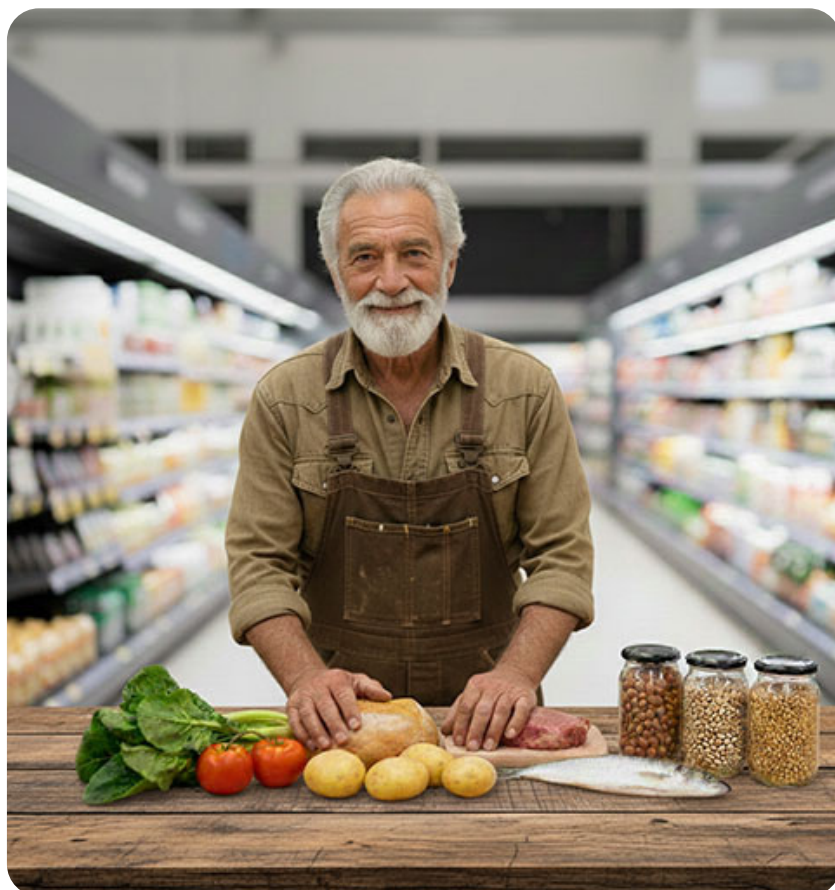
A fine 2025 l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato ha avviato un'indagine sul ruolo della grande distribuzione organizzata nell'aumento dei prezzi alimentari, cresciuti tra ottobre 2021 e ottobre 2025 del 24,9%, ben otto punti sopra l'inflazione generale. Questo incremento non è stato accompagnato da un aumento proporzionale dei consumi: nel 2025 la spesa delle famiglie per alimenti e bevande alcoliche è diminuita del 17,1%. Il dato segnala una contrazione reale del potere d'acquisto, che colpisce soprattutto le fasce sociali più deboli e trasforma il cibo, bene essenziale, in una voce sempre più problematica del bilancio familiare.

Il paradosso più evidente emerge dall'indagine Ismea 2024: su 100 euro spesi per prodotti alimentari, agli agricoltori restano appena 7 euro per le materie prime fresche e solo 1,5 euro per i prodotti trasformati. Al contrario, il settore del commercio, della logistica e dei trasporti genera oltre 42 euro di valore aggiunto, con utili elevati. La filiera lunga e opaca concentra il valore lontano dalla produzione primaria, lasciando da un lato consumatori privati di scelte realmente libere e consapevoli, dall'altro produttori che non riescono a vivere dignitosamente del proprio lavoro.

Questo squilibrio non è casuale ma il risultato di precise scelte politiche ed economiche.

Per contrastarlo, Slow Food propone un'alleanza concreta tra cittadini e agricoltori: acquistare prodotti freschi, stagionali e locali, preferibilmente direttamente dal produttore; ridurre gli sprechi; valorizzare tutte le parti degli alimenti; riscoprire tagli meno nobili delle carni e specie ittiche povere, più accessibili, sane e sostenibili.

In questo scenario, associazioni enogastronomiche come Saperi da Sapere non possono che prendere atto della situazione descritta. Da un lato, esse sono chiamate a sensibilizzare i propri associati verso le pratiche suggerite da Slow Food, promuovendo una cultura del cibo buono, pulito e giusto; dall'altro, devono confrontarsi con una difficoltà crescente nell'organizzare eventi e iniziative a costi ancora sostenibili, schiacciate dall'aumento generalizzato dei prezzi e dalla riduzione delle risorse disponibili. La sfida è trasformare questa crisi in un'occasione di ripensamento, rendendo anche gli eventi strumenti di coerenza, educazione e alleanza tra chi produce e chi consuma.





TRA SCAFFALI GLOBALI E BANCHI LOCALI

Non a caso, gli studiosi di antropologia alimentare s'interrogano da tempo sull'emergere di un possibile nuovo sistema alimentare, capace di intercettare le istanze dei consumatori più attenti e delle sensibilità ambientaliste.

La grande distribuzione, dal canto suo, ha già iniziato ad assorbire parte di queste richieste: standard qualitativi più elevati e linee di prodotti biologici sono ormai presenti sugli scaffali dei supermercati, spesso in reparti dedicati. Ne consegue che l'industria alimentare globale rappresenta solo uno dei pilastri dell'approvvigionamento familiare, affiancato da produzioni locali e circuiti alternativi. In questo quadro s'inserisce anche la trasformazione delle aree rurali, sempre più coinvolte dai processi di globalizzazione, inizialmente urbani ma oggi estesi anche alle periferie agricole.

Resta tuttavia centrale il tema del tempo e della praticità. Il supermercato, dove è possibile reperire in un unico luogo cibo e beni di ogni genere, risponde alle esigenze di chi lavora fuori casa e dispone di poco tempo per la spesa quotidiana. Per la maggioranza dei consumatori, i prodotti di filiera corta – le uova fresche di giornata, l'insalata appena colta – rimangono spesso uno sfizio, un piacere episodico più che una scelta strutturale.

A questo si aggiunge la questione dei costi. Nel Mercato Campagna Amica di Terni abbiamo riscontrato come i prezzi di alcuni prodotti – in particolare caseari, dolci e verdure – risultino leggermente superiori rispetto a quelli dei prodotti confezionati della grande distribuzione. È vero: la qualità ha un prezzo, ma il rischio, soprattutto nella fase iniziale, è che il mercato contadino venga percepito come uno spazio di nicchia, frequentato da un pubblico ristretto e culturalmente già orientato.

In conclusione, i mercati contadini non rappresentano una semplice alternativa romantica al supermercato, né una risposta risolutiva alle contraddizioni del sistema alimentare globale. Sono piuttosto luoghi di tensione e di dialogo, in cui convivono esigenze diverse: qualità, sostenibilità, accessibilità, tempo e prezzo. La loro sfida, oggi, è uscire dalla dimensione dell'eccezione e diventare parte integrante di un sistema alimentare plurale, capace di coniugare radicamento territoriale e bisogni reali della società contemporanea.

Il senso dei mercati contadini di oggi

L• avevamo già incontrati, seppur in poche occasioni, nel Nord Italia. Tuttavia, l'enfasi con cui è stata raccontata la recente apertura del Mercato Contadino di Terni ci ha spinto ad approfondire il significato di questa iniziativa e, più in generale, di tutte le esperienze analoghe presenti nel nostro Paese.

La prima domanda che ci siamo posti riguarda la persistenza di sistemi commerciali alternativi in un contesto dominato dalla presenza pervasiva delle multinazionali alimentari. Com'è possibile, nonostante la standardizzazione crescente dei consumi – ormai estesa ben oltre le grandi aree urbane – che continuino a sopravvivere, e talvolta a rafforzarsi, modelli che sembrano muoversi in direzione opposta? Esistono infatti spazi ibridi che resistono al sistema dominante: la (ri)scoperta commerciale di prodotti regionali, spesso legati a territori molto circoscritti, i movimenti cosiddetti neorurali, la diffusione dei gruppi di acquisto solidale. A questi si affianca una realtà meno appariscente ma ancora vitale: i mercati rionali e i mercatini all'aperto, attivi magari solo in alcuni giorni della settimana, ma profondamente radicati nella vita quotidiana delle comunità.

Non va poi sottovalutato il ruolo dei saperi e delle pratiche gastronomiche legati alle cucine regionali tradizionali, così come delle reti culturali e produttive – Slow Food in primis – e della crescente attenzione al "chilometro zero". Tutti elementi che si pongono, in modo più o meno consapevole, in contrasto con il sistema alimentare industriale delle grandi multinazionali.

La semplicità e il lusso: San Francesco a tavola con gli chef

Trapovertà scelta, alta cucina ed etica del cibo: un dialogo possibile tra spiritualità francescana ed eccellenza gastronomica contemporanea

Mal si concilia, almeno in apparenza, il messaggio di San Francesco d'Assisi con la gastronomia dei grandi chef, sospesa tra semplicità evangelica, lusso creativo, esclusività sociale e ricerca di senso nel cibo.

Da un lato, il Santo invita a cercare la vera gioia nella semplicità, nella povertà scelta come libertà, nella fraternità che unisce ogni creatura senza gerarchie.

Dall'altro, l'alta cucina contemporanea sembra muoversi in direzione opposta: piatti complessi, ingredienti rari, tecniche sofisticate, contesti esclusivi, prezzi spesso inaccessibili. Il rischio è che il cibo, da strumento di condivisione, si trasformi in esercizio di stile e in simbolo di distinzione sociale.

Eppure, fermarsi a questa contrapposizione sarebbe riduttivo.

Se si va oltre la superficie, si scopre che tra il pensiero francescano e la cucina d'autore può esistere un dialogo profondo, seppur fragile.

San Francesco non condanna il piacere in sé, ma l'attaccamento che lo rende fine ultimo. La sua semplicità non è miseria, bensì essenzialità: togliere il superfluo per riscoprire l'essenza delle cose. Un principio che, paradossalmente, molti grandi chef dichiarano di perseguire.

Quando l'alta cucina rinuncia all'eccesso gratuito, al virtuosismo autoreferenziale, e si concentra sul rispetto della materia prima, sulla stagionalità, sulla riduzione degli sprechi, allora si avvicina a una visione etica del cibo.

In questo senso, un piatto può diventare racconto di un territorio, gesto di cura verso la natura, atto di responsabilità verso chi produce e chi consuma.

Non è la complessità tecnica a tradire il messaggio francescano, ma l'ostentazione fine a sé stessa.



Resta però una tensione irrisolta: la fratellanza evocata da San Francesco è inclusiva, mentre l'alta cucina, per sua natura, è spesso esclusiva. Il tavolo dello chef stellato non è la mensa di tutti. Qui si gioca la vera sfida: trasformare l'eccellenza gastronomica da privilegio a modello culturale, capace di influenzare positivamente anche la cucina quotidiana.

Forse, allora, la domanda non è se San Francesco e i grandi chef siano inconciliabili, ma se la gastronomia contemporanea abbia il coraggio di interrogarsi sul senso ultimo del proprio fare. La vera gioia, anche a tavola, non nasce dall'abbondanza, ma dalla consapevolezza.

I 2025 è stato un anno significativo per San Francesco d'Assisi, in quanto ha segnato l'inizio delle celebrazioni per l'ottavo centenario della composizione del Cantico delle Creature (1225-2025), oltre a essere l'anno in cui il 4 ottobre, festa del Santo, è stata istituita come nuova festa nazionale in Italia a partire dal 2026, con il 2025 che funge da preludio a queste celebrazioni, culminanti nell'ottocentenario della morte nel 2026.

Mangiare con gli occhi

Quando anche il piatto diventa parte del gusto



Mangiare non è mai un gesto puramente fisiologico: è un'esperienza complessa, che coinvolge i sensi e, ancor più in profondità, la mente. Prima ancora di assaporare un boccone, infatti, il cibo ci parla attraverso la sua forma, il suo colore e la cornice in cui viene presentato: il piatto. La scelta di un piatto non è un dettaglio neutro, ma un elemento che influenza le aspettative, le percezioni e persino il giudizio finale sul gusto.

Si dice spesso che "si mangia prima con gli occhi": il cervello, guidato dalla vista, costruisce un'anticipazione di ciò che stiamo per assaggiare. Un piatto bianco e rotondo, essenziale, mette in risalto i colori naturali degli alimenti, esaltandone la freschezza e la purezza. Al contrario, un piatto scuro o dalle forme irregolari può aggiungere drammaticità, creando un contrasto che spinge il commensale a percepire maggiore intensità nei sapori. Non è un caso che molti ristoranti stellati curino la mise en place come un vero e proprio palcoscenico, dove il cibo diventa protagonista di un racconto visivo.

Il colore del piatto influenza direttamente anche la percezione del gusto. Esperimenti hanno dimostrato che un dessert servito su un piatto bianco sembra più dolce rispetto allo stesso servito su un piatto nero.

Una bevanda in una tazza rossa appare più energizzante rispetto alla stessa versata in una tazza blu.

La psicologia dei colori, quindi, non agisce solo a livello estetico, ma condiziona anche la nostra interpretazione sensoriale.

Anche le forme svolgono un ruolo cruciale. Le linee morbide e curve dei piatti tondi suggeriscono armonia e comfort, ideali per pietanze rassicuranti o tradizionali. I piatti quadrati o rettangolari, con spigoli netti, evocano modernità, rigore, innovazione: ecco perché sono spesso usati per presentazioni creative e sperimentali. Persino le dimensioni incidono: un piatto ampio con piccole porzioni comunica eleganza e raffinatezza, mentre un piatto colmo stimola l'idea di abbondanza e convivialità.

Oltre alla vista, entra in gioco la mente. La disposizione degli alimenti, l'equilibrio dei colori e la simmetria o asimmetria dell'impiattamento dialogano con la nostra cultura, con le nostre abitudini e con i ricordi personali. Un piatto ben studiato può evocare emozioni: dalla nostalgia di un pasto familiare al senso di meraviglia davanti a una creazione inaspettata.

In definitiva, gustare significa attivare un processo multisensoriale.

Il palato è l'ultimo giudice, ma arriva già condizionato da ciò che gli occhi hanno visto e che la mente ha interpretato.

Per questo il piatto non è un semplice contenitore: è parte integrante dell'esperienza gastronomica, un mezzo attraverso cui il cibo parla a chi lo assaggia.

Studi comportamentali relativi al settore alberghiero hanno evidenziato che, quando non si deve esagerare con le porzioni, è meglio utilizzare piatti piccoli che, alla vista, offrono più soddisfazione.

Da Food Fact - Fondazione Barilla

L'Arpa di San Venanzo

Quando l'arpa non suona, ma si affetta

Nel mondo degli strumenti musicali l'arpa è simbolo di eleganza e poesia, ma a San Venanzo, in provincia di Terni, assume un significato del tutto inatteso: qui non si suona, si affetta. L'Arpa di San Venanzo è infatti un salume unico, capace di unire tradizione umbra, ironia e alta norcineria artigianale.

Non produce note, ma emozioni gustative, costruite su profumi, consistenze e sapori profondamente legati al territorio.

Si tratta di una mezzena intera di maiale, privata di testa e coscia, salata e stagionata per almeno dodici mesi secondo pratiche antiche.

Più che un semplice insaccato, è una vera scultura gastronomica, appesa alle travi dei salumifici artigianali locali.

L'Arpa è prodotta a San Venanzo dall'azienda David Salumi Srl, che utilizza suini allevati allo stato semibrado nel Parco del Monte Peglia, animali cresciuti in un ambiente naturale che arricchisce il profilo aromatico del prodotto.

La sua unicità risiede nella "composizione orchestrale": ogni fetta racchiude parti diverse dell'animale – spalla, lombo e pancia – che offrono sapori molteplici e armonici. La concia umbra a base di pepe, vino e aglio completa un profilo aromatico complesso. L'Arpa si gusta affettata a coltello, molto sottile, con lentezza rituale, accompagnata da pane sciapo.

Il Club Sapori da Sapere l'ha celebrata il 30 Gennaio come protagonista di un evento in cui la musica non si ascolta, ma si assapora.



La locandina creata da SdS per promuovere l'evento al Relais dei Principi, a Montecastrilli, con la partecipazione di Paola Porcari dell'ONAS.

A destra: La presentazione della serata, con l'Arpa di San Venanzo in primo piano.



Da sinistra: Patrizia e Giulio della David Salumi, con Paola Porcari dell'ONAS.





*perché
in cucina
le regole
servono...
solo per essere
reinventate*

“LA GRAMMATICA DEI SAPORI”

Di norma, non recensiamo libri e pubblicazioni dedicati al cibo. È vero: talvolta li acquistiamo, li leggiamo e, quando troviamo spunti interessanti, li riportiamo citandone la fonte, così da arricchire le pagine dei nostri notiziari.

Tuttavia, l'incontro in libreria con “La grammatica dei sapori” – un titolo per noi particolarmente evocativo – è stato folgorante: lo abbiamo preso dallo scaffale, sfogliato velocemente e acquistato senza esitazione.

Si tratta di una sorta di dizionario che propone abbinamenti tra cibi e sapori andando oltre i confini che, spesso per abitudine, ci imponiamo. Un viaggio che spazia tra accostamenti recuperati dalla tradizione e combinazioni frutto di sperimentazioni creative.

Non è un ricettario, ma uno strumento prezioso per chi ama cucinare, soprattutto se la passione lo porta a esplorare orizzonti nuovi e più audaci.

A mo' d'esempio, citiamo un abbinamento riportato nelle primissime pagine del libro:

“Cioccolato & Pomodoro: una nota di cioccolato in una ricetta speziata a base di pomodoro, come il chilli con carne, la caponata, il ketchup o le polpette carne, è consigliata da una celebre storica dell'alimentazione, l'americana Alice Arndt. I cuochi messicani considerano il cacao/cioccolato fondente sia spezie sia un ingrediente per dolci; per loro è un aromatizzante che, se usato moderazione, dona ricchezza e profondità ai piatti sapidi e addolcisce i contorni degli ingredienti aciduli come il pomodoro.”

Insomma, un libro per chi in cucina non si limita a eseguire, ma ama inventare. Per chi vede nei fornelli non un dovere, ma un terreno di scoperta.

Scopritelo, sfogliatelo, lasciatevi sorprendere: La grammatica dei sapori è il libro che vi farà parlare una nuova lingua... quella del gusto.

“La Grammatica dei Sapori” di Niki Segnit - Editore Gribaudo



PER SAPERNE DI PIÙ

PERIODICO D'INFORMAZIONE DI SAPORI DA SAPERE

a cura di Enzo Medici

enzo.medici@icloud.com - www.saporidasapere.it