

# VéGé

**PER VOI**

Maggio / Giugno 2021

## "LA VITA È UN VIAGGIO DA FARE A PIEDI"

Camminare per Bruce Chatwin,  
scrittore e viaggiatore, era l'unico  
modo di capire il mondo.

## ESISTE UN CIBO CHE CI SALVERÀ?

*Il futuro sostenibile del pianeta  
dipende da cosa mangeremo*

## L'ARTE DEL PICNIC

*Storia, tradizione e curiosità  
per stare insieme all'aria aperta*

## SAPORE DI CAMPANIA

*Itinerari e ricette  
tutte da scoprire*

**VéGé Per Voi**

Maggio/Giugno 2021

[www.gruppovege.it](http://www.gruppovege.it)

Il cibo non è merce. E non rappresenta solo la soddisfazione di un bisogno di sopravvivenza. È buono da mangiare, è un bel pensiero. Racconta storie, racchiude saperi, suscita piacere fisico e mentale. Ma se smarrisce la sua valenza simbolica diventa una cosa e può essere buttato via.

**ELIANA LIOTTA**

**MARCO LODADIO**  
Ginnasta della  
Nazionale Italiana,  
2 volte campione  
mondiale agli anelli.



**QUALITÀ 10<sup>+</sup>**  
ORIGINE ITALIANA



Per tutti coloro che sono attenti  
ad un corretto stile di vita,  
Amadori offre **Qualità 10+:**  
tante proposte di **pollo e tacchino**,  
**allevati senza uso di antibiotici**,  
**alimentati con mangime**  
**NO OGM e vegetale.**

Garantiti dalla **filiera Amadori**  
**integrata e 100% italiana**,  
i prodotti Qualità 10+ sono **scelti**  
**dalla squadra olimpica nazionale.**



**ALICE VOLPI**

Schermitrice della  
Nazionale Italiana,  
pluripremiata nella  
specialità fioretto.

[WWW.AMADORI.IT](http://WWW.AMADORI.IT)



Editoriale

# Lentezza/Velocità

Il tempo, anche quello veloce,  
deve essere a "misura d'uomo".  
Altrimenti è solo tempo andato a male.

di Giorgio Santambrogio



Il tempo è un'illusione, diceva Einstein. Ma la velocità spesso è una truffa, ci insegna Willy il Coyote. Fare le cose presto e bene, ci hanno insegnato. Una frase corretta che si regge sul presupposto che prima di tutto le cose devono essere fatte "bene". Poi se ci metti poco tempo è meglio. È il contrario che sarebbe un disastro.

**Il tema della velocità oggi sta investendo in nostro lavoro con "la consegna a casa".** Un servizio che, soprattutto quando parliamo della spesa, è diventato necessario, utile e figlio del tempo che stiamo vivendo. Vai sulla app del tuo smartphone, scegli e avrai tutto quello che desideri a casa tua. E questo è bello. **Ma pretendere o promettere di averlo subito, magari anche solo dopo pochi minuti è invece profondamente sbagliato.**

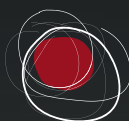
Il tempo per fare le cose deve essere il tempo giusto che misura non solo l'efficienza della consegna, ma che rispetta i diritti e la dignità del lavoro e la qualità di tutta la filiera. L'ultimo film, bellissimo, di Ken Loach, "Sorry we missed you", ci fa vedere come lavorare sotto la stressante dittatura del tempo, per chi consegna pacchi, inevitabilmente aumenta la precarietà del vivere.

Recentemente mi è capitato di vedere un altro film che mi ha fatto riflettere. "The Walk", scritto e diretto da Robert Zemeckis, racconta la storia di Philippe Petit, il funambolo francese che il 7 agosto 1974 attraversò lo spazio tra le Torri Gemelle del World Trade Center sospeso nel vuoto su un cavo d'acciaio senza alcuna protezione.

Un'impresa epica, memorabile, scolpita nella storia, nella memoria e nel mito. Quell'uomo ha camminato lentamente su un filo a 417 metri di altezza! "Non lo dico solo perché sono un artista del filo. Lo dico perché è la verità. L'equilibrio, il legame che vincola il corpo alla mente, è indispensabile alla vita come lo sono l'acqua e l'aria. Senza equilibrio non si può vivere".

**La ricerca dell'equilibrio è quello che noi oggi chiamiamo sostenibilità.** Dobbiamo tutti insieme costruire una società che rispetti l'ambiente, capace di combattere le disuguaglianze e di costruire un modo più giusto e gentile. La passeggiata di Philippe su quel filo d'acciaio dimostra che se lo vogliamo fare, lo possiamo fare davvero. Senza essere funamboli, ma solo dei bravi e seri costruttori di futuro.

**Il tempo, anche quello veloce, deve essere a "misura d'uomo".** Altrimenti è solo tempo andato a male.



CALDIROLA®

1897  
L'ITALIA DEI VINI

VIVI FRIZZANTE



LA CACCIATORA®

[www.caldirola.it](http://www.caldirola.it)



**VéGé Per Voi**  
Numero 02 Maggio / Giugno 2021

**Registrazione** Tribunale di Firenze  
n. 4964 del 15/05/2000

Periodico di proprietà di **VéGé Retail s.r.l.**  
Edito da **Mediaformat Comunicazione s.r.l.**

Direttore Responsabile  
**Paolo Marcesini**

**COMITATO DI REDAZIONE**  
Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,  
Eleonora Matteucci.

**Coordinamento editoriale** per VéGé Retail s.r.l.  
**Eleonora Matteucci**

**HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:**

Andrea Begnini (redazione), Alessandra Beltrame,  
Claudia Ceccarelli (redazione), Giuseppe Cesaro,  
Federico Massimo Ceschin, Giovanni Franchini  
(redazione), Sirio Fusani (graphic design), Eliana  
Liotta, Francesca Martinengo, Valentina Petri,  
Davide Vivaldi (redazione).

Tutti i crediti ove richiesti, sono segnalati  
accanto alle immagini

**PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:**

VéGé Retail S.r.l. Società Unipersonale  
Via Lomellina 10, 20133 Milano  
tel. 02/752961

**STAMPA**  
Rotopress International - Loreto (AN)  
tel. 071 7500739

**CONTATTI**  
Al telefono: N° Verde VéGé 800137030  
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 | 14.00-18.00  
info@gruppovege.it  
Sul web: **www.gruppovege.it**  
Su Facebook e Instagram:  
**Gruppo VéGé Supermercati**

# SOMMARIO

|                                                                                                   |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>LA VITA È UN VIAGGIO<br/>DA FARE A PIEDI.....7</b><br>di Paolo Marcesini                       | <b>BENEDETTI LEGUMI .....28</b><br>di Nina Pietrargua                      |
| <b>L'ARTE DEL PICNIC ..... 14</b><br>di Claudia Ceccarelli                                        | <b>IL CAFFÈ PATRIMONIO<br/>DELL'UMANITÀ .....30</b><br>di Luciana Antonini |
| <b>ESISTE UN CIBO<br/>CHE CI SALVERÀ? ..... 18</b><br>di Eliana Liotta                            | <b>SAPORE DI CAMPANIA .....35</b><br>di Giovanni Franchini                 |
| <b>AMADORI RACCONTA LE PROPRIETÀ<br/>DELLA CARNE BIANCA DI POLLO<br/>E TACCHINO .....20</b>       | <b>CERCANDO<br/>LA VIA DI USCITA .....39</b><br>di Paolo Marcesini         |
| <b>LA STAGIONE<br/>DEGLI ASPARAGI..... 24</b><br>di Nina Pietrargua                               | <b>QUEL PANE<br/>È LEGGENDA ..... 42</b><br>di Giovanni Franchini          |
| <b>STORIA DI UN LATTICINO<br/>CHE VOLEVA DIVENTARE<br/>FORMAGGIO .....26</b><br>di Andrea Begnini | <b>RUBRICHE ..... 45</b>                                                   |





*Gusto, Benessere  
e Fantasia  
alle tue ricette!*



**Riso Gallo Venere**, italiano al 100%, integrale e fonte di fibre. Inconfondibile il suo colore naturale e il particolare aroma che esalta ogni ricetta.

**Riso Gallo Basmati**, i suoi chicchi affusolati dall'inconfondibile aroma di legno di sandalo rimangono sempre ben staccati, ideale per contorni e insalate.

**FILIERA CONTROLLATA**

[www.risogallo.it](http://www.risogallo.it)





# LA VITA È UN VIAGGIO DA FARE A PIEDI

***Camminare è bello. Camminare fa bene.*** Alla salute, all'ambiente, al nostro modo di vedere il mondo. Perché muoversi a piedi aiuta a vivere il tempo, a pensare, a essere più creativi. ***L'Italia dei cammini ne conta 46*** per una lunghezza complessiva di ***15.400 chilometri***.

Dalla ***Via Francigena*** al ***Cammino di Francesco***, dal ***Sentiero degli Dei*** al ***Cammino di Santa Barbara***: parliamo di una fitta rete di percorsi che dialogano con la natura, le tradizioni, le comunità, i sapori e il paesaggio del nostro Paese.

L'arte e la bellezza del camminare ce la raccontano ***Alessandra Beltrame***, che ne ha scritto un ***Manifesto***, e ***Federico Massimo Ceschin*** presidente di ***SIMTUR***, Società Italiana professionisti della mobilità e del turismo sostenibile.

***E noi cosa aspettiamo a metterci in marcia?***

---



Lago di Braies, Trentino Alto Adige

# Per un manifesto

di **Alessandra Beltrame**

**NASCIAMO BIPEDI, NON STANZIALI. NON SIAMO FATTI PER STARE SEDUTI, NÉ PER STARE FERMI IN PIEDI, MA PER MUOVERCI. LO DICE IL VOCABOLARIO. LO DICONO GENETICA E FISIOLOGIA. NEL CORSO DELL'EVOLUZIONE, LA NOSTRA SCHIENA È DIVENTATA ERETTA E COSÌ HA LIBERATO LE MANI PER SMETTERE DI CAMMINARE, DI APPENDERSI, E PER FARE ALTRO: COSTRUIRE, CREARE, INVENTARE, SCRIVERE, FORMARE COMUNITÀ E SOCIETÀ.**

E le gambe? Non si sono atrofizzate, anzi. Si sono allungate, e i piedi sono diventati più stabili e molto sensibili. I piedi ci servono per camminare, ma anche per pompare sangue al cervello, fare funzionare il nostro sistema cardiocircolatorio. Noi siamo nati per camminare, non per stare fermi. Alcuni hanno scritto del cammino come gesto, azione, ne hanno fatto la storia e la

filosofia. Sempre più ne riconoscono l'utilità e il piacere, dopo che i mezzi di trasporto meccanici e digitali ce ne hanno tolto la necessità. Eppure ci muoviamo sempre meno. Camminare ci pesa, ci annoia, è faticoso, richiede tempo, e noi non ne abbiamo mai. Camminare si fa all'esterno, e allora può piovere, fare caldo e tirare vento. Ci sono mille scuse per non camminare.

Perché la gente cammina così poco? Me lo chiedo sempre. La prima domanda che mi facevano quando avevo messo in affitto il mio appartamento milanese era: a che distanza è dalla metropolitana? Dieci minuti a piedi: sembrano troppi? Per molti sì. La gente non ha tempo, la gente ha fretta. Ma sono alibi. L'uso delle gambe ci è ormai desueto. Preferiamo evitare. Invece, di camminare c'è un gran bisogno, davvero. Non per perdere i chili in eccesso: quello non mi interessa. Non per arrivare primi, benché io rispetti e ammiri chi fa imprese. Non per dire «Sono stato là» o per scrivere l'ennesimo libro di viaggio (tutti magnifici, per carità). No. Di camminare c'è una necessità estrema nella quotidianità, nel giorno per giorno, nelle città, nella natura. Per andare a trovare un amico o al cinema. Per vedere cambiare un albero durante le stagioni. Per dare un nome a un fiore di campo. Per annusare il profumo dell'erba e la puzza dello smog. Per calpestare i sassi e l'asfalto, i sampietrini e il pavé, e vedere l'effetto che fa. (...)

*“ Di camminare c'è una necessità estrema nella quotidianità, nel giorno per giorno, nelle città, nella natura. ”*

Chi cammina è diverso. Chi cammina è migliore. Perché vede quel che sfugge a chi va di fretta, a chi osserva le cose dal finestrino di un'auto. Perché annusa, calpesta, si stanca e si incanta. Perché ha bisogno di riposo e di accoglienza, perché deve fidarsi e affidarsi. Perché impara la prudenza e allena l'occhio a guardare e non solo a vedere. Perché impara a non inciampare e a superare gli ostacoli. Perché sa orientarsi, e non ha paura di sbagliare la strada, perché può succedere. Perché diventa sensibile, permeabile, poroso alle cose, agli altri, alla vita. Perché si emoziona. Camminando si disvelano mondi, anche interiori. Si scoprono i particolari, si annusano odori, si vedono bellezze e brutture. (...)

Il cammino insegna la parsimonia, perché chi va a piedi trova sempre la via più breve e più facile per arrivare a destinazione; la sobrietà, perché non chiede orpelli, né ha bisogno di superfluo: sui sentieri si viaggia leggero. Insegna la pazienza: il viandante sa che il tempo si conta



in passi, lo mette insieme allo spazio, non lo svaluta accelerando; la fiducia: sulla strada ti devi fidare degli altri, impari a capire chi merita, a chi dare la mano e da chi riceverla; la prudenza: pesare le scelte, fare attenzione, rispettare e accettare l'ignoto, il rischio, non esagerare.

“ *Il cammino insegna la parsimonia, perché chi va a piedi trova sempre la via più breve e più facile per arrivare a destinazione.* ”

Ci sono un uomo, una donna che si alzano e camminano sempre di più. Quella donna, quell'uomo sono i viandanti moderni: persone che si mettono in cammino per diletto, per passione, per amore della natura, per raggiungere un luogo di fede o semplicemente per mettersi sulla via, per vivere un giorno, una settimana, un mese a passo d'uomo, al ritmo del proprio cuore e del proprio respiro.

Perché camminare è proprio questo: è andare al ritmo giusto, che non è né lento né veloce ma semplicemente congeniale a noi bipedi, di modo che l'occhio veda i particolari senza sforzarsi, che la mente elabori e percepisca i pericoli, che i sensi sentano, che le emozioni si sprigionino.

Un odore, un rumore, un profumo, un canto, un colore, tutto si disvela e si enfatizza nel cammino, è come un film che si proietta a mano a mano che procediamo. Un film che non si ripete mai, che è sempre diverso, che non annoia perché ha infinite variazioni, che sono tante quanti sono gli esseri umani che lo guardano. Perché non c'è un cammino uguale all'altro, e non c'è alcuna guida che potrà raccontare il nostro viaggio.

Quel cammino, quel viaggio fatto con i piedi e con il corpo, con la fatica e lungo la strada aperta è solo nostro e nessuno ce lo potrà raccontare. Né potrà farlo al posto nostro.

Perché il cammino non si può delegare. Il cammino o si fa o

non si fa. Camminare è intelligenza. Camminare è potenza. Camminare è valore. Camminare è giudizio e visione.

lo cammino? Da qualche anno mi piace esplorare il mondo a piedi. Uso le gambe più che posso nella vita quotidiana. Ho percorso la Via Francigena per un buon tratto, non ho raggiunto Santiago di Compostela. Cammino normalmente, dove mi portano le amicizie e le curiosità. Esco a camminare quando sono stanca, se ho bisogno di aria, se devo pensare. Se sono triste, annoiata, se non so cosa fare. Esco a camminare perché mi piace, mi fa bene, perché mi rilassa. Esco a camminare per respirare. Ho riscoperto la mia terra, il Friuli, andando a piedi. Un giorno ho accettato l'invito di un gruppo di amici e ho camminato per nove giorni e duecentosessanta chilometri da nord a sud, da est a ovest, percorrendo sentieri, mulattiere, vecchie ferrovie dismesse trasformate in piste per ciclisti, strade asfaltate, entrando nei paesi della mia infanzia dalle strade secondarie. Non lo dimenticherò più. È stata l'esperienza più bella della mia vita. Molto spesso nel mio andare sono sola, a meno che non scelga un gruppo organizzato, o un sentiero famoso. E spesso anche quello, fuori stagione – ma esiste una stagione per camminare? – è deserto.

*Alessandra Beltrame, giornalista. Vive tra Udine e Milano. Ha lavorato per i più importanti gruppi editoriali. Per due volte ha lasciato il cosiddetto posto fisso perché preferiva prima vivere, poi scrivere. Dal 2013 cammina quando può, appena può, zaino in spalla, a volte in compagnia del suo cane*



Per gentile concessione dell'editore pubblichiamo un estratto del libro *"Nati per camminare"* di Alessandra Beltrame © 2019 ediciclo editore s.r.l.

[www.ediciclo.it/libri/dettaglio/nati-per-camminare/](http://www.ediciclo.it/libri/dettaglio/nati-per-camminare/)

Disponibile anche in e-book:

[www.ediciclo.it/libri/dettaglio/nati-per-camminare-ebook/](http://www.ediciclo.it/libri/dettaglio/nati-per-camminare-ebook/)





# E allora mettiamoci in cammino

di Federico Massimo Ceschin

L'INTERA STORIA DEL TURISMO IN ITALIA INIZIA CON IL GRAN TOUR DEI POETI E DEI LETTERATI EUROPEI CHE VENIVANO A SCOPRIRE I GRANDI E IMPONENTI MONUMENTI DELLA STORIA, PER DIVENTARE CLASSE DIRIGENTE EUROPEA FREQUENTANDO LA CLASSICITÀ E LE MEMORIE DELL'EPOCA IN CUI ROMA ERA "CAPUT MUNDI": UNA RICERCA DI CONNESSIONI CON L'ARTE E LA CULTURA STRATIFICATA NEI MILLENNI, ATTRAVERSO QUESTO STRAORDINARIO LEMBO DI TERRA PROTESO NEL MEDITERRANEO.

Sì, perché l'Italia intera, in fondo, è un Paese piccolo piccolo, negli scenari ormai globali: il suo punto più a nord, tradizionalmente individuato presso la Vetta d'Italia sulle Alpi Aurine, dista soltanto 1.291 chilometri da quello più a sud, Punta Pesce Spada sull'isola di Lampedusa. Un territorio in gran parte montuoso ma ricco di santi, di poeti, di navigatori (anche fluviali) e di costruttori di

strade (come non ricordare il complesso e articolato sistema viario della Roma antica, con le sue consolari?) che hanno consentito a questa terra di accumulare nei secoli una straordinaria varietà di esperienze umane che hanno lasciato tracce di queste storie, numerose e diverse, che sono diventate paesaggi, tradizioni, culture e opere d'arte. Ed esperienze di comunità che sono



diventate città, paesi, borghi e villaggi, lungo traiettorie percorse da eserciti, pellegrini, corti imperiali, mercanti, carovane, studiosi, predicatori, compagnie teatrali, circhi e fiere: un'umanità in cammino che ha segnato la pluralità dei territori e delle regioni italiane attraverso l'incontro, il confronto e la conoscenza di culture e saperi diversi.

Di tutto questo, gli italiani di oggi ereditano una fitta rete di percorsi che rappresenta una serie di opportunità varie e differenziate per lunghezza, altimetria e difficoltà, ma anche per tematismo: da quelli sulle orme dei santi – come i cammini francescani, lauretani e benedettini – a quelli dei briganti, come il sentiero che attraversa l'Aspromonte. C'è il cammino che attraversa i luoghi in cui Dante scrisse la Divina Commedia, c'è il Sentiero della Pace che ripercorre luoghi e memorie della Prima Guerra Mondiale, la Via degli Dei, la Via degli Abati, la Via Romea Germanica, la Romea Strata, il Cammino minerario di Santa Barbara, il Cammino del Salento e tanti altri. Senza dimenticare i più celebrati, come la Via Francigena e la Via Appia: la prima proveniente da Canterbury fino a Piazza San Pietro, mentre l'altra si avvia proprio dalla città eterna per volgere lo sguardo a Sud, verso la Puglia,

l'Oriente e il Mediterraneo. L'importanza di camminare non si ferma certo qui. Dal Manifesto di SIMTUR, Società Italiana professionisti della mobilità e del turismo sostenibile, possiamo individuarne i valori:

**Autenticità:** la capacità di offrire prodotti e servizi non standardizzati, in grado di esaltare le eccellenze.

**Sostenibilità:** i cammini sono il risultato di un marcato approccio alla sostenibilità: ecologicamente leggeri nel lungo periodo, economicamente convenienti e socialmente equi nei riguardi delle comunità locali.

**Lentezza:** il turismo lento è in grado di far partecipare l'ospite a un'esperienza completa, profonda e coinvolgente.

**Emozione:** genera momenti memorabili, che fanno ripartire l'ospite diverso da come è arrivato, segnato da un'esperienza gratificante in ogni senso.

Contaminazione: stimola le interazioni con la comunità ospitante.

Non va dimenticato che il viaggio a piedi è una proposta innovativa e coinvolgente anche per la sua capacità di risvegliare nelle persone "narcotizzate" dal traffico e dalla velocità del mondo urbanizzato un vero "altrove": camminare, infatti, non è soltanto una forma di viaggio "a impatto zero", basata su trasporti non motorizzati che ricorrono esclusivamente alla forza umana, ma si propone come la forma di mobilità che viaggia alla velocità dell'utente più debole e più fragile, in sintonia con i luoghi, con l'ambiente e con le comunità locali.

Ed è un esercizio fisico e mentale destinato a rinnovare il nostro sentimento di libertà, di benessere e di salute, aiutandoci ad uscire dalla difficile situazione pandemica che andiamo attraversando.

## IL SENTIERO CHE ABBRACCIA L'ITALIA



Via Francigena



*7000 km, 500 tappe, 20 regioni: ecco il Sentiero d'Italia. Sviluppato lungo tutto lo stivale attraverso Appennini e Alpi, isole comprese, il percorso è stato pensato nel 1983 da un gruppo di giornalisti escursionisti e fatto proprio dal CAI nel 1990. Con il contributo delle sue sezioni e dei suoi volontari, l'obiettivo è adesso quello di creare un'ospitalità chilometrica con posti tappa e segnaletica in grado di tenere assieme tutte le regioni del nostro paese. Racconta il Presidente generale del CAI Vincenzo Torti: "Abbiamo un sogno, quello di unire l'Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata".*



BONAVENTURA  
MASCHIO

ADVISONALIT



**PRIME UVE NERE**  
distillato d'uva

**profumi:** frutti rossi, frutta  
secca ed una gradevole  
sensazione di vaniglia  
**palato:** pieno e gradevole

**PRIME UVE BIANCHE**  
distillato d'uva

**profumi:** fini e fruttati  
**palato:** pulito, leggero,  
armonico



LA GRAPPA

903

**GRAPPA 903**  
tipica

**profumi:** intenso fruttato e  
fioreale con note di mela  
e erbe aromatiche  
**palato:** pieno e complesso

**GRAPPA 903**  
barrique

**profumi:** delicato, speziato  
con note di frutta matura  
**palato:** morbido ed equilibrato,  
di grande persistenza



BERE RESPONSABILMENTE



# L'arte del picnic

UN PRANZO ALL'ARIA APERTA, BUON CIBO, GIOCO E RIPOSO.  
APPUNTAMENTO IL 18 GIUGNO PER L'INTERNATIONAL PICNIC DAY  
E LA GIORNATA DELLA GASTRONOMIA SOSTENIBILE DELL'ONU.

di **Claudia Ceccarelli**

Già il nome lo dice, un termine inglese che deriva dal francese più espressivo e dall'origine ancora discussa, che rimanda allo "spiluzzicare", ma anche al "rubacchiare" (*piquer*), e alle "piccole cose", ma anche "bazzecole" (*nique*). Senza dimenticare che "nique" significa pure "sberleffo" e che, in un'opera satirica francese della metà del 1600, Pique-Nique era il nome di un personaggio del popolo, che protestava contro la nobiltà francese per poi rivelarsi un gran ghiottone.

È certo che qualcosa di sottilmente giocoso e trasgressivo si accompagna all'origine del picnic: il ritorno alla natura rappresenta l'occasione per spogliarsi delle regole della vita cittadina, per mettere da parte l'etichetta dei pasti a tavola, per godersi piccole golosità in modo libero e non necessariamente ordinato.

Il picnic, come svago delle classi aristocratiche che

possono mettere da parte il rigido sistema di regole sociali della loro quotidianità, si ricollega al pasto all'aperto che accompagnava l'attività venatoria. Alexandre Dumas, il celebre autore dei *Tre moschettieri* e del *Conte di Montecristo*, nel suo *Grande Dizionario di cucina* (1873) racconta il menu ideale di una colazione di caccia, fatto di *hors d'oeuvre* di melone, pasticcio di pollame e prosciutto, lepre in salmi *à la minute*, stufato di coniglio giovane alla cacciatore, cosciotto d'agnello con fagioli bianchi, insalata, crema alla paesana; come dessert torta farcita, formaggio, frutta e pasticcini. Tra i vini, l'immane champagne, e per chiudere caffè e cognac. A noi oggi parrebbe quasi un pranzo di Natale ma, come scrivevano Leconte de Lisle e Anatole France nella nota introduttiva all'opera, "Alexandre Dumas era un gran mangiatore, così come era un grande narratore".



“ *È certo che qualcosa di sottilmente  
giocosamente e trasgressivo  
si accompagna all'origine del picnic.* ”

Grazie all'apertura dei parchi cittadini, dopo la Rivoluzione francese, e allo sviluppo dei mezzi di trasporto, soprattutto il treno, nel corso del 1800 le scampagnate e i pranzi all'aria aperta si affermano come una vera e propria moda per tutte le classi sociali. Il picnic diventa così un pasto allegro e informale da organizzare in comitiva in cui ciascun partecipante contribuisce con una pietanza a sua scelta, o a volte sorteggiata, che assume il valore di una piccola sorpresa per tutti gli altri.

È l'essenza del gioco, quella che ritorna come ingrediente sotto traccia di questo appuntamento con la natura, che incrocia una convivialità rilassata con il desiderio di evasione e di divertimento, legato al piacere dei sensi, tra i profumi di un piatto e il gusto del buon cibo. Che si tratti di torte di verdure e panini imbottiti, piuttosto che cotolette impanate, frittatine, salumi e formaggi, o ancora macedonie e crostate, ciò che conta è che siano sempre cibi stuzzicanti e golosi, facili da trasportare, conservare e consumare.

Ogni Paese ha poi sviluppato delle proprie tradizioni. In Inghilterra – dove nel 1801 la prima *London Picnic Society* raccoglieva un gruppo di giovani dediti al buon cibo, al buon vino e alla recitazione amatoriale –, il picnic

rappresenta oggi un appuntamento irrinunciabile in primavera e durante la stagione estiva. Bastano una spessa tovaglia a quadretti e l'immane *hamper*, il tipico cestino con scompartimenti separati, dove riporre il pane in cassetta, le verdure, i formaggi, i salumi, le torte di vari tipi, senza dimenticare i tradizionali *flapjack*, dolci d'avena citati anche da Shakespeare.

Negli Stati Uniti parlare di picnic significa soprattutto parlare del 4 luglio, giorno in cui si celebra l'Indipendenza, con pranzi all'aperto, i *potluck dinner*. Ciascun ospite porta un piatto o una pentola (*pot*) e la fortuna (*luck*) sta nello scoprire il cibo che contiene e nell'essercene abbastanza anche per un eventuale ospite inatteso. Generalmente la scelta cade su *hamburger*, *hot dog*, *insalate*, *sandwich*, frutta e, come dolci, *brownies* e *cheesecake*.

“ *Un appuntamento con la natura,  
che incrocia una convivialità rilassata  
con il desiderio di evasione  
e di divertimento, legato al piacere  
dei sensi, tra i profumi di un piatto  
e il gusto del buon cibo.* ”

In Giappone, invece, il picnic è il modo più popolare e diffuso per godersi lo *hanami*, la splendida fioritura dei ciliegi che segna l'arrivo della primavera. Un fenomeno dalla bellezza fugace e dal forte valore simbolico, che può cadere ogni anno in un momento diverso, e per questo viene calcolato dall'Agenzia Meteorologica Giapponese grazie a specifiche "Previsioni per la fioritura", proprio per consentire l'organizzazione di

pranzi e cene all'aperto. Ma c'è un giorno in cui gli appassionati di tutto il mondo possono festeggiare il picnic tutti insieme: si tratta dell'**International Picnic Day**, che si celebra il **18 giugno**. Una ricorrenza che convive in modo coerente con quella istituita nel 2016 dall'ONU per celebrare la **Giornata della Gastronomia Sostenibile**, in cui l'Unesco e la Fao promuovono l'adozione di sane abitudini alimentari come forma di tutela del nostro sistema ambientale ed ecologico.

E in effetti che cosa c'è di più salutare e sostenibile di un bel prato, un albero che fa ombra, una buona compagnia, del cibo gustoso, un libro e l'immane pallone per giocare tutti insieme, adulti e bambini? Tenendo presente l'unica regola sempre valida: non abbandonare rifiuti, portarli a casa e smaltirli correttamente come ormai abbiamo capito che è fondamentale fare.



# Mi sono fatto in tre.

GUSTALO A  
-20°

Bevi responsabilmente.

C'è solo un amaro che conosce gli italiani e ne custodisce lo spirito. È il **Vecchio Amaro del Capo** che si è fatto in tre per dare il massimo del gusto in ogni momento: spettacolare ghiacciato sempre, al peperoncino in versione **Red Hot** per celebrare le grandi passioni, e **Riserva**, con pregiate acquaviti di vino, per contemplare la vita nel piacere di gustare l'attimo.

Le edizioni speciali le trovi nei migliori negozi, nelle enoteche e su [caffo.store](http://caffo.store)



[amarodelcapo.it](http://amarodelcapo.it)



# Esiste un cibo che ci salverà?

di Eliana Liotta

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO E QUELLO CHE MANGIAMO CAMBIA IL MONDO. ELIANA LIOTTA, GIORNALISTA E AUTRICE DI BEST SELLER TRADOTTI IN TUTTO IL MONDO, CON IL SUO ULTIMO SAGGIO, DIMOSTRA COME ECOLOGIA E NUTRIZIONE "INSIEME" SIANO ALLA BASE DELLA TRANSIZIONE ECOLOGICA DEL PIANETA.

Il cibo è come una frontiera tra destini. Tra uomini, donne e bambini che ne sono sommersi e uomini, donne e bambini che non ne hanno abbastanza.

Nel mondo, una persona su nove è denutrita. Ma per ogni individuo che soffre la fame, ce ne sono quasi tre obesi o in sovrappeso, due miliardi circa. In tutti e due i casi il cibo è una minaccia.

Vi riporto il risultato di uno studio che fa riflettere, uscito su **Nature** a gennaio del 2021: la carne bovina e altre carni rosse forniscono solo l'1% delle calorie alla popolazione della Terra, ma rappresentano il 25% di tutte le emissioni che derivano dall'uso del suolo, cioè dalla coltivazione di cereali, legumi o verdure, dai pascoli delle mucche e dalle aie delle galline.

**“ Il paradosso è che la fame nel mondo è cresciuta anche come effetto collaterale del progresso, perché il cibo scarseggia là dove agricoltura e allevamento sono messi in ginocchio ”**

Dunque, un quarto del carbonio che si alza verso l'atmosfera per agricoltura e allevamento deriva dalla produzione di un alimento che contribuisce a una quota piccolissima del fabbisogno energetico dei quasi otto miliardi di persone che abitano il pianeta.

Io credo che abbiamo bisogno di dedicare al cibo un pensiero etico. Come diceva Gandhi: “Nel mondo c'è abbastanza per i bisogni di tutti, non per l'ingordigia di pochi.”

La FAO segnala che dal 2014 la malnutrizione cronica ha preso lentamente ma inesorabilmente ad aumentare, dopo il calo costante registrato per decenni. E questa è un'informazione che stupisce l'occidentale medio, perché ci sembra sempre che il progresso sia tale da trascinare verso l'alto gli indicatori del benessere, ovunque e comunque. Invece no.

Il paradosso è che la fame nel mondo è cresciuta anche come effetto collaterale del progresso, perché il cibo scarseggia là dove agricoltura e allevamento sono messi in ginocchio dal clima impazzito e il clima è impazzito per il riscaldamento globale, che per un terzo dipende dal sistema alimentare, che a sua volta è ingigantito dai consumi di pochi.

Il ricco signore che in un ricco

appartamento di una ricca città riempie i suoi pranzi di scamone, lombata e fesa, oltre a influenzare pericolosamente i suoi livelli di colesterolo, danneggia il cielo di tutti, con un effetto a catena che si ripercuote nei villaggi poveri, facendoli diventare ancora più poveri. Le inondazioni, la siccità o le ondate di afa uccidono il bestiame, distruggono le colture e le persone restano senza nulla, con il piatto vuoto.

Nel 2019 hanno sofferto la fame 690 milioni di abitanti del pianeta, un numero superiore di quasi 60 milioni rispetto all'anno precedente. A loro si aggiunge chi non ha accesso a una dieta sana o nutriente: in totale, sono circa 2 miliardi le persone che affrontano livelli moderati o gravi di insicurezza alimentare.

**“ Ogni italiano getta nella pattumiera di casa 27 chili di vivande all'anno. Sommati al valore del cibo che viene perso lungo la filiera ”**

Questi dati sono stati elaborati e pubblicati in un rapporto del 2020 (*The State of Food Security and Nutrition in the World*, a cura di cinque agenzie, tra cui FAO, OMS e UNICEF), in cui si lancia anche un allarme per le conseguenze dell'emergenza Covid-19, prevedendo che altri 130 milioni di abitanti della Terra cadranno nella morsa della malnutrizione cronica(...).

Ogni italiano getta nella pattumiera di casa 27 chili di vivande all'anno. Sommati al valore del cibo che viene perso lungo la filiera, si arriva

in totale a uno spreco di 5,3 milioni di tonnellate di cibo nel nostro Paese, per un valore di circa 10 miliardi di euro (dati *Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability*, 2021). Un pessimo affare, anche per l'ambiente. Cumuli di alimenti sono stati prodotti e trasportati a vuoto, solo per finire nel bidone, in spregio all'uso di suolo, all'impiego di acqua e alle emissioni di gas serra(...)

Chi acquista più di quello che effettivamente mangia è come chi riempie ai buffet piatti che non riuscirà a finire. Si bea dell'accumulo e non considera il valore che ogni frutto o pesce porta con sé.



ELIANA LIOTTA

**IL CIBO CHE CI SALVERÀ**

La svolta ecologica a tavola per aiutare il pianeta e la salute

La Nave di Teseo



# Amadori racconta le proprietà della carne bianca di pollo e tacchino

UN ALIMENTO CAPACE DI OFFRIRE AL NOSTRO CORPO PROTEINE NOBILI AD ALTO VALORE BIOLOGICO, VITAMINE DEL GRUPPO B, POTASSIO, SELENIO, FOSFORO E FERRO PER UNA DIETA NUTRIENTE E POVERA DI GRASSI.

L'importanza di una dieta varia ed equilibrata si fonda sulla necessità di integrare tutti i principi nutritivi che sono alla base del corretto funzionamento del nostro corpo.

Anche il CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) consiglia una dieta variegata, composta da prodotti animali e vegetali di vario tipo, per garantire un apporto nutrizionale completo

all'organismo e non soffrire di carenze che, sul lungo periodo, potrebbero generare problemi di varia natura.

In questo articolo vorremmo parlare in particolare della carne avicola, adatta alla maggior parte dei consumatori. La carne è un'importante fonte di proteine ed aminoacidi, di micronutrienti e composti bioattivi utili a fornirci energia e a supportare funzioni specifiche del nostro

organismo. In particolare, le carni bianche di pollo e tacchino, racchiudono naturalmente un patrimonio di nutrienti:

- sono ricche di proteine nobili ad alto valore biologico, ovvero con tutti i 9 aminoacidi essenziali, sono utili dal punto di vista nutritivo e indispensabili per il buon funzionamento e la struttura delle cellule del nostro corpo;
- contengono vitamine del gruppo B, un gruppo fondamentale per la salute fisica, psichica e per la crescita. Tali vitamine intervengono nel metabolismo e aiutano a trasformare carboidrati, proteine e grassi in energia;
- contengono potassio, selenio, fosforo e ferro;
- contengono pochi grassi e quelli presenti sono di buona qualità;
- sono povere di sodio e collagene, fattore che ne migliora la digeribilità.

Proprio per tutte queste caratteristiche (come confermato dalle linee guida del CREA) le carni bianche

sono parte integrante di una dieta equilibrata per la generazione silver, che necessita di un introito proteico più elevato rispetto agli individui adulti, e per gli sportivi, per i quali una corretta alimentazione è fattore essenziale per aumentare l'efficienza muscolare e riparare i tessuti corporei, contribuendo a migliorare la prestazione.

Le tabelle LARN (livelli assunzione di riferimento per la popolazione italiana) consigliano dalle 2 alle 3 porzioni di carne avicola ogni settimana, a seconda del proprio stile di vita e fascia di età.

Ovviamente queste proteine vanno inserite all'interno di una dieta equilibrata che preveda il consumo di tutti gli alimenti e assicuri la giusta quantità di nutrienti, che aiutano il nostro organismo a stare bene.

Mangiar bene, bere molta acqua e praticare regolare esercizio fisico sono elementi fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio psico-fisico della persona e per la salvaguardia della salute sia a breve che a lungo termine.





Opportunity  
shop



SPLENDIDE  
e  
SPLENDENTI



AG

American  
Cash

sidis

Migross



GranRisparmio



SCELGGO  
FULL SERVICE

Sirene Blu  
Tu...di più

ideabellezzà

PIANETA PULITO

Maxi

EURÓESSE



piccolo



# Insieme diamo una mano al futuro del Paese.

Se da più di sessant'anni continuiamo a far parte dei leader del retail italiano, è perché tutte le insegne di Gruppo VéGé hanno la forte consapevolezza di essere un punto di riferimento per la filiera agroalimentare del Paese e per tutte le famiglie. I nostri 3.409 ipermercati, supermercati e negozi distribuiti su tutto il territorio nazionale, già da oggi hanno aderito ad attività efficaci di sostenibilità, di lotta allo spreco e di affiancamento a importanti realtà del terzo settore.

Inoltre, per aiutare concretamente il Paese a uscire da questo momento difficile, ci impegniamo ad assorbire l'inflazione e a non alzare i prezzi dei nostri prodotti.

Perché il nostro futuro dipende dalle scelte che facciamo nel nostro presente.

**Le insegne di Gruppo VéGé  
sono sempre più impegnate  
nella costruzione di una maggiore  
sostenibilità sociale, economica  
e culturale.**





# La stagione degli asparagi

di Nina Pietragrua

DA APRILE A GIUGNO, SELVATICI O COLTIVATI, SONO BUONISSIMI, SEMPLICI DA CUCINARE E FANNO BENE.

Quando il sole tramonta sempre più tardi, da aprile ai primi di giugno, si estende il regno di Sua Maestà l'asparago. Lo si può trovare tra prati, cespugli e boschi, nella sua varietà selvatica, che nel nostro Paese cresce abbondante, ma soprattutto coltivato nei campi. E qui l'*Asparagus officinalis* rivela una schiatta nobile illustre, che comprende numerose famiglie regionali di pregio come l'asparago bianco di Cimadolmo, grosso e dal sapore delicato, oppure gli asparagi piemontesi della piana del Po e ancora quello violetto di Albenga, unico al mondo per il suo colore. Originari della Mesopotamia, gli asparagi si diffusero rapidamente nel mondo antico, conquistando anche i Romani, per il gusto dalle note di noce e di carciofo insieme, e per le spiccate virtù disintossicanti e diuretiche.

Presenza immancabile sulle tavole aristocratiche, sembra che di asparagi fosse particolarmente ghiotto il Re Sole che avrebbe voluto mangiarli tutto l'anno, facendo predisporre delle serre *ad hoc*. Ma la rara prelibatezza degli asparagi sta proprio nell'essere una primizia della bella stagione: all'ospite che chiede di mangiarne per cena, nel romanzo *Di là dal fiume e tra gli alberi* di Ernest Hemingway, viene risposto: "Lo sa che in questi mesi non ci sono. Vengono in aprile da Bassano». La coltivazione degli asparagi è molto impegnativa. Occorrono almeno quattro anni per impiantare un'asparagiaia, il cui ciclo di produzione dura dai 10 ai 15 anni e richiede una conduzione attenta per quel che riguarda la concimazione, l'irrigazione e la lotta alle infestanti a cui la pianta è particolarmente sensibile.

“ *Originari della Mesopotamia, gli asparagi si diffusero rapidamente nel mondo antico, conquistando anche i Romani, per il gusto dalle note di noce e di carciofo insieme, e per le spiccate virtù disintossicanti e diuretiche.* ”

Quando si acquistano vanno scelti con cura: le punte ben chiuse e dritte, e il gambo sodo e senza macchie stanno ad indicare la loro freschezza, fondamentale per conservarne il gusto, ma anche tutte le proprietà nutrizionali. Ricchi di acqua e fibre, gli asparagi infatti sono idratanti, ipocalorici e facilmente digeribili. Il basso indice glicemico e la povertà di sodio li rende consigliati per tutte le età, mentre il buon contenuto di potassio, vitamina C e folati ne fa un vero e proprio toccasana. Grazie alla presenza di asparagina, un amminoacido dalla spiccata azione diuretica, gli asparagi sono degli efficaci detossinanti e sembra che per questo, soprattutto quelli selvatici, siano anche capaci di allontanare tristezza e malumore.

#### LA RICETTA: VELLUTATA DI ASPARAGI



##### INGREDIENTI per 4 persone:

asparagi 500 grammi, 2 patate, 400 ml brodo vegetale, 100 ml panna fresca liquida, 1 scalogno oppure mezza cipolla, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 25 gr di parmigiano reggiano, sale fino q.b., pepe nero q.b.

##### PREPARAZIONE

Pulire gli asparagi avendo cura di eliminare la parte inferiore più dura e fibrosa; tritare lo scalogno (o la cipolla) e farlo appassire in

una casseruola con l'olio. Unire gli asparagi e le patate tagliati a cubetti piuttosto piccoli, lasciandoli insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere il brodo bollente, ricoprendo il tutto e facendo cuocere per circa 15 minuti. Aggiungere la panna e frullare con un mixer a immersione. Infine aggiungere il parmigiano reggiano e mescolare conservando sul fuoco. Servire subito insieme a crostini di pane tiepidi, come antipasto o come primo piatto gustoso e leggero.

#### COME CUOCERLI



Fatta eccezione per la varietà bianca, che può essere consumata interamente, dell'asparago si mangia soltanto la parte superiore, chiamata torrone. Per cuocerli è necessaria una pentola alta e stretta, riempita per metà di acqua, in modo tale che le punte cuociano al vapore e i gambi vengano lessati. Un trucco per conservarli di un bel verde brillante? Una volta scolati, farli raffreddare rapidamente con acqua e ghiaccio (metodo che i Francesi utilizzano anche per i fagiolini lessati).



# Storia di un latticino che voleva diventare formaggio

RICOTTA, O “COTTA DUE VOLTE”: DI VACCA, PECORA O CAPRA QUESTO PRODOTTO FRESCO E CREMOSO, CHE VENIVA APPREZZATO ANCHE DA SAN FRANCESCO DI ASSISI, È IDEALE PER LE RICETTE DELLA PRIMAVERA. *di Andrea Beghini*

Nella cassata, nei cannoli e nella pastiera napoletana. Ma anche nelle torte salate, nei sughi e negli sformati. La ricotta è un latticino, non proprio un formaggio perché non ottenuta dalla coagulazione della caseina ma questo non significa che sia da meno, anzi. Sarà per la sua estrema semplicità di preparazione, per la sua consistenza cremosa e soffice, per il suo colore bianco immacolato o, più propriamente, per il suo gusto delicato e assieme avvolgente ma la ricotta entra in una quantità incredibile di preparazioni dolci e salate, della tradizione come della cucina contemporanea.

Ottenuta dal siero di latte, cioè dalla parte liquida che si separa dalla cagliata durante la lavorazione dei formaggi, la ricotta ha origini antichissime che risalgono la storia fino ai tempi degli Egizi e dei Sumeri, con un

grande successo in epoca greca e romana fino all'oblio del Medioevo. La tradizione cristiana attribuisce a San Francesco di Assisi la reintroduzione di questa pratica produttiva: fu lui a insegnare nuovamente ai pastori del Lazio a produrre la ricotta, che ancora oggi da quelle parti rappresenta una vera e propria specialità. Un altro grande amante della ricotta è stato Ulisse che nel Libro IX dell'Odissea, raggiunge con i compagni la grotta del Cipro Polifemo dove si sofferma sia per la curiosità di vederne le fattezze che per il piacere di gustare la sua preziosa ricotta...

*Racceso il foco, un sacrificio ai Numi  
Femmo, e assaggiammo del rappreso latte:  
Indi l'attendevam nell'antro assisi.*



## RICOTTA FATTA IN CASA

In realtà si dovrebbe chiamare cagliata perché la ricotta si prepara con il siero del latte che viene ri-cotto. Ma questa preparazione è facile, veloce, buona e molto simile alla ricotta tradizionale. Ottima da sola, con lo zucchero o con il miele.

### Ingredienti:

1 l di latte  
il succo di mezzo limone filtrato

### PREPARAZIONE

Scaldare delicatamente il latte in un pentolino fino a raggiungere i 90 gradi.

Togliere dal fuoco e aggiungere il succo di limone. Mescolare con una frusta da cucina per pochi secondi e coprire con un coperchio. Lasciare riposare 15 minuti poi rompere la cagliata con un cucchiaino di legno. Lasciare riposare ancora qualche minuto, poi versare, mestolo a mestolo, in una ciotola facendola passare in un colino. Mettere la cagliata raccolta in una fascia da ricotta o in un panno di cotone all'interno di una ciotola. Coprire con un panno e riporre in frigorifero a solidificare per circa 3 ore.

## PASTA FAVE E RICOTTA

### Ingredienti:

300 gr di fave fresche sgusciate  
250 gr di ricotta  
1 porro piccolo  
50 gr di pecorino  
300 gr di pasta corta  
Olio, sale e pepe

### PREPARAZIONE

Soffriggere il porro con l'olio in una padella antiaderente, fino a farlo appassire. Aggiungere le fave, salare e aggiungere pepe a piacere e spegnere. Portare a cottura la pasta. Preparare una crema mescolando con la forchetta la ricotta fresca e il pecorino. Scolare la pasta e passarla nella padella calda con le fave avendo cura di aggiungere la crema di formaggi e un po' d'acqua di cottura mescolando con cura.



## PESTO DI NOCI E RICOTTA

### Ingredienti:

30 noci sgusciate  
120 gr di ricotta fresca  
6 cucchiaini di latte  
3 cucchiaini di olio  
extravergine di oliva  
4 cucchiaini di Parmigiano  
Erba cipollina

### PREPARAZIONE

Inserite nel mixer le noci e l'olio extravergine di oliva. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso. Inserire il latte, la ricotta e il parmigiano, poi mescolare con cura. Se il composto risultasse troppo denso aggiungere un altro cucchiaino di latte. Impreziosire con una spolverata di erba cipollina.

## GIRO D'ITALIA IN RICOTTA

Di ricotte ce ne sono per tutti i gusti, a partire dalla scelta del latte: vaccino, ovino, caprino, bufala o misto fino ad arrivare alle varie declinazioni di gusto e preparazione: dalla ricotta salata o secca che viene grattugiata sui sughi della tradizione come la siciliana pasta alla Norma o gli abruzzesi anellini alla pecorara a quella affumicata tipica di certe zone del Veneto. Nelle valli valdesi, in provincia di Torino, si prepara da secoli un particolare tipo di ricotta stagionata nel fieno che prende il nome di saras del fen.





# Benedetti Legumi

RICCHI DI CARBOIDRATI, PROTEINE E FIBRE VEGETALI, INSIEME AI CEREALI SPRIGIONANO TUTTO IL LORO POTERE NUTRITIVO.

di **Nina Pietragrua**

In anticipo sui tempi e con una straordinaria lungimiranza, nel 1999, in un articolo dal titolo *How the Bean saved Civilization*, Umberto Eco scriveva sul "New York Times": "Crediamo che le invenzioni e le scoperte in grado di cambiare la nostra vita siano dovute solamente a macchine complesse. Ma in questo caso, noi discendiamo dagli Europei che nel decimo secolo cominciarono a mangiare fagioli. La storia dei legumi del Medioevo dovrebbe avere un significato per noi, oggi. Ci dice che i problemi ecologici andrebbero presi sul serio. Ci dice che dovremmo consumare meno cibo, nutrendoci meglio".

In questi anni, si è sempre più diffusa la consapevolezza che in una dieta salutare, attenta al gusto e al benessere, e in equilibrio con la natura, non possono mancare i legumi. Ma non è stato sempre così. Proprio per la facile reperibilità e il costo contenuto, i legumi sono stati per molto tempo ritenuti un cibo da poveri, e soltanto con il secolo dei Lumi hanno cominciato ad essere rivalutati come alimento importante, e *gourmet*,

per tutte le classi sociali, anche quelle più abbienti. **Come fonte di proteine vegetali, fibre, carboidrati, Sali minerali e vitamine, i legumi, naturalmente privi di glutine, sono ricchissimi di nutrienti indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo.** E la nostra tradizione contadina ci insegna che consumarli insieme ai cereali significa aumentare in modo significativo il valore proteico complessivo della pietanza.

Se tutti i legumi aiutano a controllare la glicemia, per lo scarso contenuto di zuccheri, a regolarizzare l'intestino, per la presenza di fibre, e a mantenere bassi i livelli di colesterolo cattivo nel sangue, per la quasi totale assenza di grassi, ciascun legume poi si caratterizza per alcune sue specifiche proprietà.

I **ceci** si segnalano per un elevato contenuto di potassio, calcio, fosforo, magnesio e ferro, e di vitamine del gruppo A, B, C, E, K e per essere un alimento amico delle donne nelle diverse fasi della vita. Le **lenticchie**, nella varietà rossa, per il profilo nutrizionale e la gradevolezza del gusto si prestano particolarmente all'alimentazione



del bambino, a partire dallo svezzamento del lattante, così come dell'anziano e della donna in gravidanza; mentre le lenticchie verdi, ricche di ferro, fosforo e vitamine del gruppo B, sono un alimento indicato per dare energia, anche in situazioni di stanchezza e affaticamento. I **piselli**, dalla consistenza tenera e dal gusto dolce, contengono moltissimi Sali minerali e vitamine A, C ed E, oltre a vitamine del gruppo B, utili per buon funzionamento del metabolismo, del sistema nervoso e per la salute della pelle. I **fagioli**, nelle due varietà più diffuse dei cannellini e dei borlotti, sono un'ottima fonte di potassio, ferro, fosforo e calcio, oltre che di vitamine del gruppo B.

**Alleati del benessere dell'uomo, i legumi sono anche alleati**

*“La storia dei legumi ci dice che dovremmo consumare meno cibo, nutrendoci meglio”.*”

**dell'ambiente**, sia perché le leguminose sono piante miglioratrici dei suoli agricoli, fissando l'azoto nel terreno, sia perché la loro produzione è altamente sostenibile in termini di consumo di risorse, a partire dall'acqua. Non a caso la FAO ha dichiarato il 2016 Anno internazionale dei legumi, con l'obiettivo di valorizzarne l'importanza per la buona alimentazione di oggi, così come per la conservazione degli ecosistemi naturali. Una vera e propria assicurazione sul futuro per le prossime generazioni.



## LEGUMI OHI VITA: ENERGIA E BENESSERE

*“Riso e fagioli fan crescere i figlioli”, dice il proverbio. Le lenticchie sono simbolo di abbondanza e prosperità, mentre i ceci, secondo una leggenda del folklore basco, hanno il potere di scacciare i demoni che, vedendoli, non possono fare a meno di mettersi a contarli, distraendosi così da tutto il resto.*

*Ricchi di proteine e fibre vegetali, sali minerali e vitamine i legumi rappresentano una preziosa fonte di nutrimento e di energia, soprattutto se consumati insieme ai cereali. Inserirli nella propria dieta almeno tre volte alla settimana consente di variare le fonti proteiche in modo salutare ed equilibrato.*

*La linea Ohi Vita offre una vasta scelta di legumi, sia secchi sia lessati e già pronti all'uso. Con una particolare attenzione alla qualità: sono tutti prodotti biologici certificati, coltivati senza l'impiego di sostanze chimiche di sintesi né OGM, nel pieno rispetto della salute dei consumatori, dei produttori e a vantaggio della tutela dell'ambiente.*

Per saperne di più [www.ohivita.it](http://www.ohivita.it)





# Il caffè, patrimonio dell'Umanità

TRA RITO, TRADIZIONE E CULTURA, L'ESPRESSO ITALIANO  
AMBISCE AL PRESTIGIOSO RICONOSCIMENTO UNESCO.

di Luciana Antonini

"Vedete quanto poco ci vuole per rendere felice un uomo: una tazzina di caffè presa tranquillamente qui, fuori.... con un simpatico dirimpettaio", dice Eduardo de Filippo in *Questi fantasmi* (1945).

Nel nostro Paese il caffè è una vera e propria arte, una tradizione, un'abitudine radicata, un gesto conviviale, una questione antropologica e culturale.

Dal 31 marzo il **Rito del caffè espresso italiano tradizionale**, come prima candidatura, e la **Cultura del caffè napoletano**, come seconda, sono stati sottoposti dal Ministero delle Politiche agricole al Comitato intergovernativo Unesco. Obiettivo: far entrare il nostro caffè nel Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. In attesa della valutazione, le due proposte sono già state inserite nell'Inventario dei prodotti agroalimentari italiani (INPAI), che dal 2017 raccoglie e documenta gli elementi culturali legati alle tradizioni enogastronomiche tipiche del nostro Paese.

Ad oggi, gli elementi italiani che fanno parte del Patrimonio Unesco sono: l'Opera dei Pupi siciliani, il

*“ Nel nostro Paese il caffè è una vera e propria arte, una tradizione, un'abitudine radicata, un gesto conviviale, una questione antropologica e culturale. ”*

Canto a tenore sardo, il Saper fare liutaio di Cremona, la Dieta mediterranea, le Feste delle Grandi macchine a Spalla, la vite ad alberello di Pantelleria, la Falconeria, l'Arte dei Pizzaioli Napoletani e l'Arte dei muretti a secco. Si tratta di arti, abitudini, eventi festivi, manufatti e pratiche agricole tradizionali che costituiscono l'espressione "vivente" dell'identità delle comunità e delle popolazioni che vi si riconoscono. Proprio come il caffè espresso, un vero e proprio "rito", sul cui valore sociale e culturale, nessun italiano è disposto a concedere il beneficio del dubbio.

Non manca qualche curiosità legata ai suoi inizi, quando papa Clemente VIII, chiamato a pronunciarsi su tabacco



e caffè, decise di condannare alla scomunica chiunque fosse stato scoperto a fumare nei luoghi sacri, ma benedisse la bevanda, consumata nei Paesi arabi a partire dal XIV secolo, ritenuta qualcosa di troppo buono per non essere bevuto anche dai cristiani. Da allora, il caffè cominciò a diffondersi in tutto il territorio italiano, fino alla metà del 1700, quando con la nascita delle Botteghe del Caffè a Venezia – la prima fu il Caffè Florian –, la bevanda cominciò a diventare un'abitudine sociale consolidata.

**Il caffè espresso come lo conosciamo oggi si afferma a partire dal secondo dopoguerra. Al nord è più lungo, al sud più corto e servito in tazza bollente, a Roma nel bicchierino di vetro, ma ovunque e per tutti il “prendersi un caffè” rappresenta un appuntamento quotidiano irrinunciabile.**

Per non parlare dell'usanza di quello sospeso, che lo scrittore Luciano De Crescenzo racconta così: “Quando qualcuno è felice a Napoli, paga due caffè: uno per se

stesso, ed un altro per qualcun altro, è come offrire un caffè al resto del mondo”. Un'usanza gentile e solidale che è andata diffondendosi in tutta Italia.

Ma un caffè espresso per potersi dire davvero “tradizionale italiano” deve attenersi ad un preciso **Disciplinare elaborato dal Consorzio di tutela del caffè espresso**, che rappresenta tutta la filiera degli operatori del settore, sotto la presidenza di Giorgio Caballini, Presidente e Amministratore Delegato della Dersut Caffè.

Cinque i requisiti individuati: la **macinatura** (da fare al momento, con una grammatura tra i 7 e i 9 grammi); l'**erogazione** (in un tempo compreso tra i 20 e i 27 secondi); l'**aroma** (gradevole e intenso); il **servizio** (tra i 13 e i 26 grammi di bevanda ad una temperatura tra i 90 e i 96°); e, infine, la **crema** (uniforme e persistente per almeno 120 secondi dal momento dell'erogazione). *Ah che bell'ò cafè, come in Italia 'o sanno fa'*, potremmo dire riprendendo una famosa canzone di Fabrizio De André.

DAL 19 MAGGIO ALL'11 LUGLIO 2021

# I GRANDI CAMPIONI NELLE TUE MANI

Album  
in vendita a 2€



## COLLEZIONA TUTTE LE FIGURINE DEI CALCIATORI UNICI.

In regalo una bustina di figurine ogni 20 euro di spesa  
e altre aggiuntive con l'acquisto di prodotti sponsor.

Concorso e Operazione a Premi [www.unici2021.it](http://www.unici2021.it) promossi da Végé Retail S.r.l. validi dal 19 maggio all'11 luglio 2021 nei punti vendita aderenti riconoscibili dal materiale promozionale esposto.  
Montepremi concorso € 112.485,00; informazioni relative alla distribuzione dei premi e regolamento su [www.unici2021.it](http://www.unici2021.it) o richiedibili a [info@gruppovege.it](mailto:info@gruppovege.it).

## PUOI VINCERE UN SAMSUNG SMART TV 4K DA 55".



# GIOCA CON I GRANDI CAMPIONI

In collaborazione con





# Sapore di Campania

I LATINI LA CHIAMAVANO CON L'AGGETTIVO "FELIX" PER LA SUA CONFORMAZIONE PIANEGGIANTE, IL CLIMA FAVOREVOLE, LA CULTURA, IL PAESAGGIO E L'ESTREMA FERTILITÀ DELLE SUE TERRE CAPACI DI DONARE VERE MERAVIGLIE DEL GUSTO COME LA MOZZARELLA DI BUFALA, I POMODORI DEL VESUVIO, I LIMONI DI AMALFI E LA COLATURA DI ALICI DI CETARA.

di Giovanni Franchini

*Dieci patrimoni dell'Umanità riconosciuti dall'Unesco, sei luoghi e quattro esperienze immateriali. Dalla Reggia di Caserta all'Area Archeologica di Pompei, Ercolano e Torre Annunziata, dal Centro storico di Napoli (il più grande d'Europa), al Parco Nazionale del Cilento. Dalla Costiera Amalfitana ai patrimoni immateriali come l'Arte della Pizza Napoletana e la Dieta Mediterranea. La Campania è un viaggio dell'anima, nel gusto, nella meraviglia degli occhi e del palato in una regione che sviluppa i cinque sensi e rasserena qualsiasi spirito.*

## Il Vesuvio e i suoi Pomodorini Piennolo

Impossibile parlare di Campania luoghi e sapori senza parlare di **Napoli** e del suo vulcano, il **Vesuvio**. Nel suo *Grand Tour Goethe* vi salì tre volte nel 1787 e lo fece per conoscerne le caratteristiche geologiche e mineralogiche ma anche per comprendere la "cultura vesuviana". Per conoscerla, percepirne i profumi,

ascoltarne i suoni, il **Parco Nazionale del Vesuvio** offre **11 sentieri per una lunghezza complessiva di 54 chilometri** dove incamminarsi significa respirare la stessa aria sulfurea e piena di energia che da sempre respirano i classici *Pomodorini a Piennolo* del Vesuvio. Per limitarci alle testimonianze storiche più illustri, notizie sul tipico pomodoro vesuviano sono riportate dall'entomologo **Achille Bruni** che nel 1858, nel suo *Degli ortaggi e loro coltivazione presso la città di Napoli*, parla anche di quei "pomodori a ciliegia, molto saporiti che si mantengono ottimi fino in primavera, purché legati in serti e sospesi alle soffitte". Raccolti in estate, legati in grappoli (detti schiocche) e appesi in luoghi ombrosi e ariosi, i pomodorini *piennolo* sono in grado di rimanere pressoché inalterati per 7-8 mesi e di prestare il loro sapore dolce fino alla primavera.

Buccia dura, alta concentrazione zuccherina, acidi e altri solidi solubili ne fanno un prodotto a lunga



Reggia di Caserta



conservazione che, una volta pronto, ha un colore rosso scuro e produce una polpa rossa di ottima consistenza e dal sapore intenso e vivace. A **San Sebastiano al Vesuvio**, possiamo farne una scorta all'**Azienda agricola l'Orto del Vesuvio** della famiglia Guidone.

#### **La mozzarella di bufala e la Reggia di Caserta**

La Campania delle mozzarelle di bufala si divide in due grandi partiti contrapposti: come in un film di **Luciano De Crescenzo**, potremmo dividere la platea in uomini della mozzarella di bufala salata del casertano, la cui capitale è **Aversa** e uomini della mozzarella di bufala salernitana, quella più dolce, con meno sale, con capitale **Battipaglia**. Questione di gusti, di sfumature, di appartenenze culturali e gastronomiche. Prima di iniziare le indagini sulla mozzarella casertana, appaghiamo gli occhi con un capolavoro assoluto, la **Reggia di Caserta**, la grande residenza voluta da Carlo III di Borbone nel Settecento e bene Unesco dal 1997, il più grande palazzo reale del mondo per volume, con oltre 1200 stanze e un parco di 120 ettari con fontane, vasche e cascate. Spesso

“ *La Campania delle mozzarelle di bufala si divide in due grandi partiti: quella salata del casertano, quella più dolce, del salernitano.* ”

la Reggia ospita volentieri Sua Maestà la mozzarella casertana in eventi e degustazioni, nelle sue varie forme perlina, ciliegina, ovolina, bocconcino e nelle varie taglie (250 o 500g) per finire con la classica treccia.

Quando si parla di storia della mozzarella campana è difficile stabilire una data di origine. Già in epoca romana vi era un “caseum” esaltato da **Plinio il Vecchio**, nella zona che oggi è identificabile geograficamente nell’area del Volturno e che oggi è popolata dai molti allevamenti di bufale campane, caseifici, rivendite. Da segnalare, per una mozzarella casertana d’eccellenza il **Mini Caseificio Costanzo** a **Lusciano**, il caseificio **Ponte a Mare** a **Castel Volturno**, e l’**Antico Caseificio Petrella** ad **Aversa**.

Sapori e passeggiate nella natura contraddistinguono questo versante della nostra *Campania Felix*: nell’alto casertano, il **Parco del Matese** ha tanto da offrire, dai suoi laghi, il **Matese**, il **Letino** e il **lago di Gallo** ai suoi fiumi e torrenti che si possono costeggiare in estate o anche utilizzare come piscine naturali nelle quali fare il bagno. Da queste parti, si va per assaggiare formaggi pecorino, caciotte, fino ai pregiati caciocavalli, segnalati tra i migliori d’Italia e lavorati soprattutto nei centri abitati più montani. Il clima di **Pietraroja** si presta alla stagionatura di ottimi prosciutti che, insieme a salumi genuini come il **cazzu’ntontulu**, tipico di **Castello Matese**, si possono gustare negli antipasti offerti dalle



tante aziende agrituristiche della zona. Con i boschi che regalano fragoline, more e mirtilli e, nelle zone collinari e gli oliveti che producono un olio extravergine molto apprezzato.

### La Costiera dei limoni (e delle alici).

Per un viaggio nella *Divin Costiera* come venne chiamata dal jet set internazionale fin dal dopoguerra c'è sempre più di un motivo. Si può scegliere per il fascino del meraviglioso paesaggio che corre lungo il mare, nella parte della penisola tra **Positano** e **Vietri sul Mare** o per le sue città storicamente più importanti: **Amalfi** già repubblica marinara, assieme a **Sorrento** e **Ravello**.

Qui i sapori diventano aspri e unici grazie ai limoni di questa terra, lo *Sfusato Amalfitano*, nome autentico dell'indicazione Geografica Protetta, il *Limone Costa d'Amalfi*, dalla sua caratteristica forma affusolata, con un aroma e profumo intensi, grazie alla ricchezza di oli essenziali che ben si prestano come base per bere il classico dei classici, il **limoncello**.

È qui che la particolare struttura tra monti e collina ha permesso la creazione dei terrazzamenti della Costiera, che piano piano scendono fino a tuffarsi nel mare cristallino. Questo sistema che addolcisce il profilo della montagna, definisce un intero territorio, denso di certezze di bellezza e sapori intensi della tradizione. Come la celebre **Colatura di Alici di Cetara**, esaltata da chef come **Antonino Cannavacciuolo** che la considera un must del gusto in generale e della sua cucina in particolare.

Sono i pescatori del borgo di Cetara, a sud della penisola sorrentina, ad averla inventata: ogni notte escono alla luce delle lampare in cerca di quelle particolari alici che si trovano solo qui nella salinità delle acque profonde del

golfo, pescate con il *cianciolo* e la caratteristica lampara. Una volta pescate, subentra la maestria di un saper fare che si tramanda nei secoli: la velocità nel pulire il pesce, decapitato ed eviscerato appena pescato, la marinatura per 24 ore sotto sale all'interno dei tradizionali contenitori in legno (i terzigni) che tira fuori l'acqua del pesce; infine il processo di salatura, con le alici disposte a *pansa e rene* – l'una con la pancia vicina alla schiena dell'altra – per ottimizzare gli spazi. Precise istruzioni che sono diventate un rigoroso disciplinare di produzione, dettato dall'**Associazione per la valorizzazione della Colatura di Alici di Cetara** costituita da quattro aziende produttrici (**Nettuno, Iasa, Delfino e Armatore**), tre ristoranti (**Al Convento, La Cianciola e San Pietro**) e due armatori cetaresi (**Salvatore Pappalardo e Federmar**) in rappresentanza dei pescatori locali.

*“ Tra monti e collina, i terrazzamenti della Costiera scendono piano piano fino a tuffarsi nel mare cristallino. ”*

### Salerno e l'altra faccia della mozzarella.

Abbiamo detto della rivalità tra le mozzarelle casertane e quelle campane. Qui il prodotto è più dolce, più delicato, e la mozzarella si presta anche a lavorazioni sofisticate che vanno a formare dolci e preparazione soprafine. Un altro matrimonio di eccellenza ci attende, tra il **Parco nazionale del Cilento** e del **Vallo di Diano**, con i siti archeologici di **Paestum** con **Velia** e la **Certosa di Padula**. Di fronte a tali meraviglie, la mozzarella cilentana non sfigura, nelle preparazioni raffinate del **Caseificio Il Granato**, un vero Tempio della mozzarella di stampo salernitano che diventa base per yogurt, cannoli, budini, gelati e dolci, sempre al latte di bufala. La Campania Felix insomma la devi vedere e la devi assaggiare.

## PROCIDA CHE SARÀ CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA NEL 2022



Più di 40 progetti culturali, 330 giorni di eventi, 240 artisti che si esibiranno con 40 opere originali e 8 spazi culturali completamente rinnovati, sono i numeri di Procida 2022. "L'Isola nascosta" come spesso viene definita, stretta tra le ingombranti Capri e Ischia, la piccola perla del Golfo di Napoli è Capitale Europea della Cultura 2022, anno ricco di eventi e di incontri. **La cultura non isola** è il titolo dell'intero progetto.

Sito web dell'evento: [procida2022.com](http://procida2022.com)



## MARMELLATA DI LIMONI

### Ingredienti:

Limoni di Sorrento 1 kg  
Zucchero 700 g  
Acqua q.b.

### PREPARAZIONE

Laviamo i limoni sotto l'acqua corrente, spazzoliamo la buccia, asciughiamo e disponiamo su un tagliere. Tagliamo i limoni a fette molto sottili ed eliminiamo tutti i semi. Trasferiamo le fette scolate in una ciotola, ricopriamo di acqua fredda, copriamo con un velo di pellicola e lasciamo in ammollo per 24 ore a temperatura ambiente. Scoliamo le

fette di limone, trasferiamo in una pentola capiente con nuova acqua a coprire il tutto. Mettiamo la pentola sul fuoco e portiamo a bollore. A bollore, scoliamo nuovamente, tenendo da parte 350 ml di acqua di cottura. Rimettiamo tutto nella pentola e aggiungiamo l'acqua di cottura che abbiamo messo da parte. Aggiungiamo lo zucchero e cuociamo a fuoco medio per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Dopo 40 minuti controlliamo la cottura: prima di spegnere il fuoco, facciamo la prova "piattino": versiamo mezzo cucchiaino di composto su un piattino e incliniamolo. Se il composto cola, vuol dire che la marmellata necessita di cuocere ancora, se invece rimane soda, è pronta.

## SPAGHETTI CON LA COLATURA DI ALICI

### Ingredienti:

400 g di spaghetti.  
Colatura di alici.  
1 limone.  
Olio.  
Aglio.  
3 fette di pane raffermo  
Finocchietto  
Pepe  
Sale

### Preparazione

Riduciamo in briciole tre fette di pane raffermo e mettiamolo a tostare in forno ventilato a 170° per 15 minuti. Facciamo bollire l'acqua, saliamola e lessiamo gli spaghetti. Intanto, in una padella scaldiamo l'olio con l'aglio schiacciato. Quando gli spaghetti sono al dente saltiamoli nella padella, dalla quale avremo tolto l'aglio, con la colatura di alici e il succo di limone. Aggiungiamo pepe a piacere e mantechiamo. Serviamo gli spaghetti con colatura di alici in un piatto da portata cospargendo la pasta con le briciole di pane, la scorza di limone grattugiata, qualche ciuffo di finocchietto e una spolverata di pepe. Disporre in una zuppiera e servire con un filo d'olio.



## MOZZARELLA DI BUFALA SALERNITANA IN CARROZZA AL FORNO

### Ingredienti:

6 fette di pane in cassetta.  
3 mozzarelle da 125 g oppure 375 g di bocconcini di mozzarella di bufala.  
2 uova.  
Latte.  
Pangrattato.  
Sale.

### PREPARAZIONE

Per prepararla possiamo utilizzare la treccia di bufala o i bocconcini. Strizziamo la mozzarella delicatamente e tagliamo a fettine sottili, facciamo riposare

alcuni minuti in frigorifero. Stendiamo su fogli di carta assorbente. Sbattiamo le uova in terrina con un pizzico di sale. Versiamo il latte in un'altra ciotola e il pangrattato in una terza ciotola. Mettiamo tre fette di pane sul piano di lavoro, copriamo di mozzarella in modo uniforme, chiudiamo a panino e schiacciamo con il palmo della mano. Tagliamo il panino in quadratini, passiamoli velocemente nel latte, senza inzupparli, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Disponiamo i quadratini su una teglia rivestita con carta da forno e cuociamoli in forno preriscaldato a 200° per 7-8 minuti, fino a rendere dorato il pane e la mozzarella fusa filante.



# Cercando la via di uscita

Il Labirinto della Masone al tramonto.

INCROCI, TRIANGOLI, OPERE D'ARTE E 300 MILA PIANTE DI BAMBÙ. VISITARE IL *LABIRINTO DELLA MASONE* A FONTANELLATO, RISCHIANDO DI PERDERSI, È UN'ESPERIENZA DAL FASCINO UNICO E IRRIPETIBILE.

di **Paolo Marcesini**

*"Il mio è un labirinto e anche un giardino (...). Il Giardino, o Eden incarna l'innocenza e la felicità: il labirinto è, invece, una fonte di turbamenti: riflette la perplessa esperienza che abbiamo della realtà e la fatica nel percorrere la vita".* Scrive **Franco Maria Ricci**.

E così ci vado nel **Labirinto della Masone** di Fontanellato. Non mi interessano le ricerche spirituali, non sono affascinato da chi cerca nella storia della simbologia delle risposte alle nostre pene quotidiane, ma sono terribilmente attratto da quell'utopia reale fatta di mattoni e bambù realizzata da Franco Maria Ricci e che oggi ne custodisce la memoria.

Ricordo una sua foto che lo ritraeva con una rosa di bachelite all'occhiello (storia troppo lunga da raccontare) a testimonianza di un'eleganza personale, fuori dagli schemi, originale e mai banale. Lo hanno

definito il banchiere della bellezza, di sicuro è l'uomo che più di chiunque altro ha saputo vendere "tutto ciò che è stato conservato male e goduto peggio".

"Si entra da una sola porta e si può uscire solo da una porta. L'utopia è tutta lì, immersa nelle 300mila piante di bambù, tra cerchi, triangoli, incroci e piramidi."

Passeggiando con **Jorge Luis Borges**, il grande scrittore argentino, ormai cieco in quelle sue terre vicino a Parma, discutendo di labirinti, dedali, percorsi, domande senza risposte e risposte senza domande, pene, dolori, speranze, libri letti e libri da creare, un giorno disse forse incautamente: *costruirò il più grande labirinto del mondo*. Borges, che di labirinti se ne intendeva, gli rispose che il più grande labirinto del mondo esisteva già ed era il deserto. Più prosaicamente



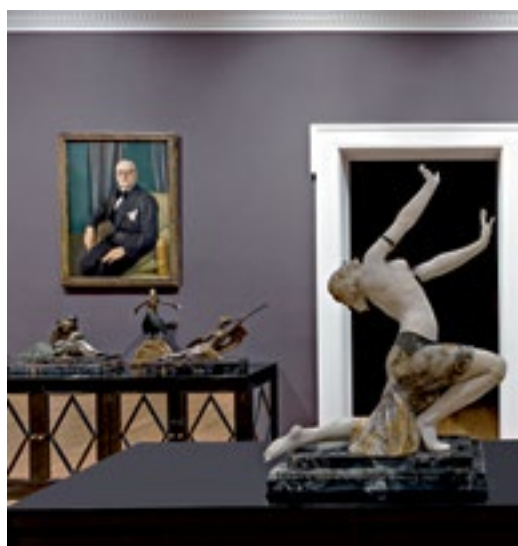
Il Labirinto della Masone visto dall'alto.

Corridoio all'interno del labirinto di bambù. La specie usata è il *Phyllostachys bissetii*. Credits: Massimo Listri

all'editore Ricci rimaneva da risolvere una questione di non poco conto: "Per costruire qualcosa del genere mi mancavano quelle che Borges amava chiamare le notevoli risorse dell'*Onnipotenza*". Risorse che sono alla fine son arrivate.

Ed eccomi qua. Metto in fila le emozioni. La struttura mi saluta con calcolata freddezza. È severa, spigolosa, mi racconta una storia che forse non capisco, mi accoglie ma senza abbracciarmi. Ma è solo apparenza, l'abbraccio caldo e sincero arriverà presto e sarà indimenticabile. La libreria all'ingresso è sontuosa. Vedo subito i 18 volumi della ristampa dall'edizione originale dell'*Encyclopedie di Diderot e d'Alembert* dedicata a *Roland Barthes*. Poco distante la raccolta completa della "*Biblioteca di Babele*" diretta da *Jorge Luis Borges*. Una vetrina di desideri che in pochi possono permettersi, ma che tutti possono ammirare. Entro finalmente nel labirinto. Mi danno una cartina,

senza di lei confesso candidamente che non avrei mai raggiunto l'uscita. Le 300 mila piante di bambù mi accolgono subito con l'emozione dei colori, dell'altezza, della varietà e della freschezza dei fusti mi confondono, distraggono, mi portano in piazzole, vicoli ciechi strade senza uscite, biforcazioni senza un perché. Il loro è un abbraccio caldo, caldissimo. Arrivo finalmente nella piazza centrale, salgo nella piramide, il labirinto diventa un pavimento, un tabernacolo, un insieme irregolare di solidi platonici e la simbologia mi ricorda che qua stiamo davvero raccontando tante storie o forse nessuna. O forse solo una. Entro nel vero labirinto, la collezione privata di Franco Maria Ricci, stanze che ti ricevono con un susseguirsi di statue neoclassiche, ritratti, numeri e lettere, volumi originali stampati da Bodoni (tutto inizia da quei caratteri, la storia è nota), introvabili prime edizioni (sfoglio, leggo e annuso *Il castello dei destini incrociati*, il libro dei tarocchi con



quel testo magico e meraviglioso di Italo Calvino e mi incanto di fronte alla raccolta completa di FMR la rivista, la "perla nera" che Jacqueline Kennedy definì la più bella del mondo con quelle iniziali che in francese suonano la parola *éphémère*. Un'ossessione quella dell'effimero che trova le sue forme in tutto quello che vedo intorno a me, perché l'effimero per Ricci non era mai sinonimo del nulla ma semmai del tutto. Ricordo di aver letto una citazione di Roberto Calasso, molto amata da Franco Maria Ricci, che definisce il traguardo più audace e ambizioso di un editore che consideri la sua attività un'arte: *"Pubblicare libri che possano essere visti come anelli di un'unica catena, o segmenti di un serpente di libri, o frammenti di un singolo libro formato da tutti i libri pubblicati"*.

Oggi a Fontanellato ho incontrato per la prima volta un Labirinto. Si entra da una sola porta e si può uscire solo da una porta. L'utopia è tutta lì, immersa nelle 300mila

piante di bambù, tra cerchi, triangoli, incroci e piramidi. Ho camminato nel labirinto, l'ho fatto per due volte. La seconda avevo la torcia perché viene buio presto in questa stagione. Alla fine del cammino ho visto il mangiatore di fuoco, il quadro della morte e i caratteri Bodoni che stampati hanno inventato la scrittura che sto usando anch'io in questo momento. Ho comprato un libro, il mio omaggio a tutti i labirinti, compreso il mio. La commessa mi dice che è l'ultima copia. Non ce ne sono altre e forse non ce ne saranno altre nemmeno in futuro.

#### Contatti

Strada Masone 121  
43012 Fontanellato, **Parma**  
Tel. 0521 827081  
[labirinto@francomariaricci.com](mailto:labirinto@francomariaricci.com)



# Quel pane è leggenda

DALL'ANTICO FORNO MEDIEVALE DI ALTAMURA NASCE  
UNA ECCELLENZA GASTRONOMICA CHE OGGI DIVENTA UN MUSEO  
CHE RACCONTA DI NOI E DEL NOSTRO RAPPORTO CON IL CIBO  
PIÙ ANTICO E AMATO.

di **Giovanni Franchini**

Vito Forte ha solo 11 anni quando propone al forno del quartiere medievale di Altamura (siamo in Puglia) di raccogliere gli impasti delle massaie del paese. Vuole provare a cuocere il pane come si faceva una volta. Aveva saputo di una tradizione antichissima che risale al Mille e Cinquecento: ad Altamura, come in tanti altri paesi italiani, era vietato cuocere il pane in casa, pena il pagamento di una ammenda, il cosiddetto "dazio del forno". La ragione risiedeva nella volontà delle autorità locali di controllare il

consumo del grano duro, una materia prima importante, preziosa e per questo controllata e soggetta a tassazione. Così, la sera la massaia preparava la forma di pane e la metteva, avvolta in un panno, a lievitare nella "madia", la tipica scatola in legno. All'alba, per le strade, si udiva la voce del fornaio che annunciava il ritiro della massa impastata prima di recarsi al forno per farla cuocere, a fronte del pagamento di una piccola somma di denaro. Cotto nei tradizionali forni a legno e in pietra, il pane

*“Cotto nei tradizionali forni a legno e in pietra, il pane di Altamura è celebre per la sua fragranza, il sapore e l'aroma.”*

di Altamura è celebre per la sua fragranza, il sapore e l'aroma. Oggi quel bambino ha più di 70 anni e quel forno a pochi passi dalla Cattedrale di Santa Maria Assunta, in via Onorato Candiota al numero 2, è diventato il Museo del Pane, custode della memoria di un alimento sacro della nostra cucina, presente nella lista dei musei riuniti della rete di associazione Museimpresa, dove trovano spazio tutte le eccellenze italiane che sono diventate storia.

Cotto nei tradizionali forni a legno e in pietra, il pane di Altamura è celebre per la sua fragranza, il sapore e l'aroma. Ha una crosta molto croccante e una mollica soffice dal tradizionale colore giallo paglierino. Prodotto seguendo l'antica ricetta tramandata di generazione in generazione da contadini e pastori con il suo rigoroso disciplinare – sfarinato di grano duro, lievito madre, sale e acqua – il pane di Altamura

è uno dei segni antropologici che raccontano chi siamo, da dove veniamo, e il nostro rapporto con un cibo che da sempre ci identifica come comunità di persone.

Tutta la cultura occidentale, a differenza di quella orientale che ha il riso come elemento identitario, vede il pane come elemento unificante. Il passaggio dal chicco crudo al chicco macinato e cotto è il passaggio dalla preistoria alla storia, dall'uomo nomade all'agricoltore che si ferma in un luogo e si prende cura della terra che lo ospita. Il pane è presente e documentato in tutta la storia e la letteratura occidentale. La manna che il Signore manda dal cielo agli ebrei affamati è un sostituto del pane e la Bibbia insegna a non abusarne. Il pane è circolare, del pane non si butta via niente, una volta “posato” diventa ingrediente per altri mille piatti con gli chef che ci insegnano mille modi diversi e raffinati di usarlo. Perfino durante il lockdown ci siamo chiusi in casa e abbiamo cominciato a impastare il pane per ritrovare noi stessi, per riconoscerci nel celebrare un rito antico come il mondo. Quel pane siamo noi.

#### IL PANE. TRE CONSIGLI PER CONSERVARLO.

*Avvolgetelo in una busta di carta, magari la stessa del suo acquisto e riponetelo in un posto fresco, ben arieggiato e lontano da fonti di calore o di luce diretta.*

*Il trucco della nonna: la tela di cotone. Avvolgete il pane in un canovaccio in cotone o fibra naturale, facendo un fagotto ben chiuso.*

*Conservatelo nel portapani, il bauletto con serranda scorrevole, aggiungendoci un piattino con sopra una fetta di mela o di patata per mantenere il giusto clima di umidità.*



#### QUELLE IMPRESE CHE HANNO FATTO LA STORIA DEL MADE IN ITALY.

Museimpresa, l'Associazione Italiana Archivi e Musei d'Impresa nasce nel 2001 e riunisce quasi cento musei e archivi di grandi, medie e piccole imprese italiane che mettono a disposizione di tutti il loro patrimonio e la memoria del loro “saper fare”. Il racconto delle imprese e dei loro protagonisti è affidato a oggetti, documenti, immagini, fotografie, filmati: un patrimonio unico, espressione di cultura, creatività e made in Italy, che offre un racconto della storia produttiva e imprenditoriale del nostro Paese. [Museimpresa.com](http://Museimpresa.com)



Museo del pane - Altamura



## OHI VITA | Le Uova

**BUONA, SOSTENIBILE, EQUILIBRATA.  
I PRODOTTI DELLA LINEA OHI VITA SONO  
PENSATI PER CHI PREFERISCE ALIMENTI  
NEL SEGNO DEL BENESSERE E DEL RISPETTO  
DELL'AMBIENTE, SENZA RINUNCIARE  
ALLA QUALITÀ E AL GIUSTO PREZZO.**



## Ecco perché le nostre uova *antibiotic free* fanno bene

Ricche di proteine di buona qualità, vitamine e Sali minerali, le uova sono uno degli alimenti più consumati al mondo per le loro proprietà nutrizionali e per la loro versatilità in cucina che ne fa uno degli ingredienti fondamentali di tantissime ricette, dalle più semplici alle più elaborate.

Le uova rappresentano una importante fonte di proteine nobili perché contengono tutti gli amminoacidi essenziali alla nostra salute, ovvero quei mattoncini delle nostre cellule che non siamo in grado di auto produrre.

Significativo è anche il contenuto di vitamina A, che protegge le ossa, i tessuti e contrasta i disturbi della vista, di vitamine del gruppo B, essenziali per il metabolismo energetico e per il corretto funzionamento di numerosi organi vitali. La presenza di Sali minerali arricchisce il profilo nutrizionale delle uova, che hanno anche la virtù di favorire il senso di sazietà, risultando così utili nelle diete ipocaloriche.

Con l'avvertenza di non eccedere nel loro consumo, per il contenuto di colesterolo, presente soprattutto nei tuorli.

Con le Uova fresche Antibiotic free Ohi Vita propone un prodotto 100% italiano, a filiera certificata da galline allevate a terra, con mangimi no OGM e senza l'uso di antibiotici fin dal pulcino, nel rispetto del benessere animale e per assicurare gusto e sicurezza alimentare.

### FETTINE DI FORMAGGIO FUSO: OHI VITA LE PROPONE LIGHT E SENZA LATTOSIO



*Adatte per spuntini e picnic di primavera, le Fattine di formaggio fuso sono l'ideale per arricchire in modo semplice e sfizioso tantissime ricette. Per coloro che, pur essendo intolleranti, desiderano gustare comunque il sapore stuzzicante del formaggio fuso, Ohi Vita propone le Fattine senza lattosio.*



*Sono pensate invece per chi vuole ridurre il complessivo apporto di grassi le Fattine Light che, con 9 grammi di grassi per 100 grammi di prodotto, ne contengono il 50% in meno rispetto alla media dei prodotti similari più venduti.*

### INFUSO BIO DI ZENZERO E LIMONE

*L'infuso bio di zenzero e limone è un modo salutare, per dare alla giornata una preziosa carica di energia e di antiossidanti. Già nella più antiche consuetudini cinesi la radice dello zenzero veniva abbinata agli agrumi per creare una bevanda di cui erano apprezzati le proprietà digestive, diuretiche e antiinfiammatorie grazie alla ricchezza di Vitamina C e di oli essenziali.*



# VéGé

LE RUBRICHE



GIRL WITH BALLOON - BANKSY

Eco Chef **ENRICO CRIPPA** | Parola di food blogger **CARLOTTA PEREGO** | Un racconto, un luogo, una ricetta **GIUSEPPE CESARO, SESTRI LEVANTE E IL PESTO** | Per non sprecare **TO GOOD TO GO** | La cucina e i suoi oggetti **IL MESTOLO** | L'Italia in un piatto **LA CAPRESE** | Il tempo dell'arte **GLADIATORI AL MANN** | Il tempo di un caffè **LOLITA LOBOSCO** | Il tempo della scuola **VALENTINA PETRI** | Il tempo delle donne **IL RISTORANTE DELLE MAMME** | Un film in 10 battute **PREDATORI DELL'ARCA PERDUTA** | Un libro in 10 frasi **DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO D'AMORE** | #IoSonoVéGé **FRANCESCO MORACE**

ECO CHEF | Enrico Crippa di Paolo Marcesini

# Coltivare l'orto per una cucina che cambia il mondo. In meglio

ENRICO CRIPPA, TRE STELLE MICHELIN CON IL RISTORANTE *PIAZZA DUOMO* DI ALBA NELLE LANGHE: "ANDIAMO A SCUOLA DI GUSTO E LA VITA TORNERÀ AD ESSERE MIGLIORE"

Da questa parti le cose buone sono abituati a pensarle "a mano" perché solo le mani sanno raccontare tutta una vita con un solo gesto. Anche da chiusi. Anche con la pandemia. Perché le mani non hanno fretta. Quelle di Enrico Crippa, chef tristellato del **"Piazza Duomo"** di Alba, al numero 29 della *The World of 50 Best*, la classifica dei migliori cuochi al mondo, sono mani abituate da sempre a creare il bello e il buono. Brianzolo, classe 1971, a sedici anni è già in cucina, apprendista nel ristorante milanese di Gualtiero Marchesi. Non si è più fermato. Nel 2003 l'incontro con la famiglia Ceretto con la quale inizia il progetto del Ristorante Piazza Duomo. Il 14 novembre 2012 ottiene la terza stella Michelin.

In queste colline, patrimonio universale dell'umanità per il paesaggio, tutelato dall'Unesco, sanno che a sud bisogna fare il Barolo, a est e a ovest gli altri grandi vini della tradizione, ma a nord, i vigneti fanno posto ai nocioleti. Le colline raccontano la storia della loro terra e le storie le devi saper ascoltare. Un cuoco, fa sempre lo stesso lavoro, dice Crippa: "Non si ferma mai, cambia, prova, sperimenta, cambia un dettaglio". Quando parla di cucina, della sua cucina, usa spesso le parole amore, semplicità, stimoli, innovazione, tradizione. La perfezione non ha bisogno di complessità. Lo guardi mentre ti racconta la cottura di un uovo all'occhio di bue al tartufo o l'agnello alla camomilla o la torta di nocciole e pensi che la cucina sia un eterno movimento: "Il nostro lavoro parte dai prodotti della terra, dall'orto, il nostro orto dove coltiviamo di tutto dalle erbe aromatiche alle verdure. Se da un lato, la mia cucina è di getto, istintiva, dall'altro è profondamente legata alla terra. Più precisamente all'orto e alla sua logica antica, primitiva, che nel corso degli anni ha

assunto sempre più spazio nel mio lavoro. In un orto, non ci sono solo quattro stagioni. Le stagioni sono decine, addirittura centinaia: ogni giorno c'è qualcosa di diverso, e il mio ruolo è trovare a ogni vegetale la giusta collocazione nel piatto". L'orto è un paradigma, il punto di partenza: "Dobbiamo rieducare i giovani ai sapori veri, spesso le loro mamme non cucinano più e loro non sanno riconoscere il sapore sincero di un pomodoro appena colto dall'orto. Andiamo a scuola di gusto e la vita tornerà ad essere migliore". La cucina in fondo è l'arte di immaginare un mondo possibile. E più buono.



PAROLA DI FOOD BLOGGER | **Carlotta Perego**

“PER CONDIVIDERE LE MIE RICETTE SEMPLICI E VEGETALI, PER AIUTARE CHI MI STA INTORNO A CUCINARE PIATTI PIÙ SANI, GUSTOSI E DALL’ASPETTO APPETIBILE”.

di **Andrea Begnini**

## Conoscere la cucina botanica

Prima di tutto è un viaggio di esplorazione del mondo vegetale e delle sue incredibili possibilità tra i fornelli. Un mondo troppo spesso sconosciuto, considerato triste, privo di sapore e limitato.

Ideato e sviluppato da Carlotta Perego, una delle più influenti giovani voci della cucina italiana, questo particolare approccio alla vita e all'alimentazione si trasforma subito in una relazione intima con il proprio benessere attraverso gustose ricette sane che non richiedono l'utilizzo di prodotti di origine animale: “Ho dedicato quattro anni della mia vita a un progetto che possa aiutare le persone a scoprire il mondo dei vegetali in cucina, e di conseguenza a vivere in modo più sano e più rispettoso l'ambiente che ci circonda”. Cucina

botanica racconta una nuova storia del gusto attraverso ricette sane e buone, 100% vegetali e offre consigli sull'alimentazione vegetale attraverso un seguitissimo canale YouTube pieno di videoricette e video informativi.

Perché mangiare vegetale è sinonimo di mangiare vegano, ma: “Se pensi che questo significhi non mangiare più nulla, ti sbagli! E sei il benvenuto a scoprire cosa significa mangiare come facciamo qui”. Spazio, quindi, a ingredienti altamente nutrienti come ceci, lenticchie, legumi in generale, cereali integrali, frutta secca, semi e varie tipologie di latte vegetale. Tutti alimenti alla base del lavoro di Carlotta che confluisce oggi in un libro *Cucina Botanica, vegetale, buona e consapevole*

edito da Gribaudo, che raccoglie le esperienze e le tappe del suo viaggio personale attraverso le stagioni e gli ingredienti naturali che raccontano un nuovo modo di vivere la cucina, organizzare la spesa e il menu settimanale, insieme a tante ricette facili e gustose, adatte a tutte le stagioni e a tutta la famiglia.

<https://www.cucinabotanica.com>  
INSTA @cucinabotanica



CARLOTTA PEREGO

**Cucina Botanica, vegetale, buona e consapevole**

Ed. Gribaudo

UN RACCONTO UNA RICETTA | Giuseppe Cesaro

# "Pesto ce n'è uno solo"

di Giuseppe Cesaro

LO SCRITTORE NATO A SESTRI LEVANTE RICORDA IL PROFUMO DEL BASILICO LAVORATO CON IL MORTAIO DI MARMO E IL PESTELLO DI LEGNO.



Sono nato sul tavolo da pranzo di una casa equidistante da due mari: la *"Baia del Silenzio"* e la *"Baia delle Favole"*. Sarà per questo che amo così tanto le parole e fatico a rimanere attaccato alla realtà. Era la casa dei nonni: rossa, persiane verdi, tetto di ardesia e una rigogliosa buganvillea, le cui brattee color porpora avvolgevano la facciata, come una sciarpa di seta il collo di una nobildonna. I nonni erano belli come due star del muto. Lei - grande cuore e grande sorriso - aveva occhi del colore del mare quando il cielo prova a mettergli le mani addosso. Lui - genovese d'Argentina - era nato nella Terra del Fuoco, e quel fuoco se lo portava dentro, procurando ansiti irregolari ai cuori delle fanciulle che incrociava. Estate significava viverli.

Più dei bagni interminabili, però, del basket, delle nottate di chitarre e ragazze, e persino più dell'odore del mare, era il profumo del basilico a turbare la mia coscienza di adolescente. Come diavolo facevano foglie così piccole a emanare essenze capace di stordire? Le vacanze odoravano di lui e del modo misterioso nel quale la nonna lo mischiava all'olio di un antico frantoio, che aveva un nome che suonava come un dubbio ma il cui sapore era la più solida delle certezze. L'olio dei Cappuccini, lo chiamava, perché prodotto su terrazzamenti edificati dai frati in un tempo troppo lontano persino per lei. "Pesto genovese, non alla genovese", precisava, liberando tutta la saudade del suo zeneise. "Pesto ce n'è uno solo", spiegava. Mortaio di marmo, pestello di legno: altro, sarebbe stato eresia. Aglio dolce (uno spicchio ogni trenta foglioline), sale, pinoli, parmigiano, pecorino ed extravergine, una goccia alla volta. "Ruotare, non pestare", aggiungeva, infine, con l'eleganza perentoria de Bond di "agitato, non mescolato". Le sue trenette erano un'esperienza mistica. Unforgettable. Persino più di Sean Connery.

**GIUSEPPE CESARO**

Autore, narratore, giornalista torna in libreria con il suo secondo romanzo, **31 aprile. Il male non muore mai** (La nave di Teseo).



PER NON SPRECARE | Too Good To Go

# L'app (buona) contro lo spreco alimentare

OGNI ANNO 1.3 MILIARDI DI TONNELLATE DI CIBO VENGONO GETTATE VIA CON GRAVI CONSEGUENZE ECONOMICHE E AMBIENTALI.

PERCHÉ NON COMPRARE A PREZZO RIDOTTO TUTTO QUELLO CHE RIMANE INVENDUTO?

di **Andrea Begnini**

"Troppo buono per essere buttato", è questa la traduzione in italiano di Too Good To Go, l'applicazione per smartphone che permette ai commercianti e ai ristoratori di mettere in vendita a prezzi ridotti il cibo invenduto a fine giornata e ai consumatori di acquistare "Magic Box" a un terzo del prezzo di vendita. L'idea arriva da una startup danese e consente a chi scarica l'app da Apple store o da Google play, di prendere contatto diretto con le attività commerciali di prossimità e prenotare le magic box pagando direttamente con carta di credito. Non c'è la possibilità di scegliere. Le scatole contengono una selezione a sorpresa di prodotti e piatti freschi, rimasti invenduti a fine giornata e che non possono essere rimessi in vendita il giorno successivo.

I prezzi scendono di due terzi, si risparmia, ci si lascia sorprendere, si mangiano cose buone e soprattutto si rispetta l'ambiente. Spiegano gli ideatori: "Sprecare cibo significa anche sprecare le risorse naturali attraverso le quali è stato prodotto, riversando enormi quantità di CO2 nell'atmosfera. Se lo spreco alimentare fosse considerato un Paese sarebbe responsabile del 8-10% delle emissioni a livello globale, al terzo posto dopo Stati Uniti e Cina. Combattere gli sprechi

alimentari è fondamentale: ogni piccola azione fa la differenza".

Presente in 14 Paesi d'Europa e negli Stati Uniti con 30 milioni di utenti, più di 47mila negozi aderenti e 50 milioni di Magic Box vendute, Too Good To Go ha permesso ad oggi di evitare l'emissione di oltre 100 milioni di kg di CO2. In Italia, Too Good To Go da aprile 2019 è stata lanciata ufficialmente in 50 città con 10.000 negozi aderenti, 2.500.000 box vendute e più di tre milioni di utenti registrati.

## IL PATTO PER COMBATTERE LO SPRECO ALIMENTARE

*Too Good To Go, insieme a una comunità autorevole di partner, ha lanciato il Patto per combattere lo spreco alimentare. Gruppo VêGé ha aderito al Patto. Ecco le 5 azioni proposte per vivere un pianeta senza sprechi:*

- 1. ETICHETTA CONSAPEVOLE** per spiegare in modo chiaro i prodotti.
- 2. AZIENDA CONSAPEVOLE** per comunicare efficacemente ai propri dipendenti l'impegno contro lo spreco alimentare.
- 3. CONSUMATORE CONSAPEVOLE** per sensibilizzare al tema dello spreco alimentare.
- 4. SUPERMERCATO CONTRO LO SPRECO** per supportare la grande distribuzione nella lotta allo spreco alimentare.
- 5. FABBRICA CONTRO LO SPRECO** per diminuire gli sprechi alimentari dei prodotti rimasti a magazzino.

<https://toogoodtogo.it>



LA CUCINA E I SUOI OGGETTI | Il Mestolo

# Storia, forme e segreti di un utensile indispensabile

NESSUN CUOCO NE PUÒ FARE A MENO. NE ESISTONO PER OGNI ESIGENZA, SERVIRE A TAVOLA, CONDIRE CON UNA SALSA, IMPREZIOSIRE LE PARETI DI CASA.

di **Giancarlo Sammartino**

In Abruzzo si dice *cuppin* o *manière* e indica sia l'attrezzo che la volontà di far male (*t' tir nu cuppin*, ti do uno schiaffo). *Cuppin* è usato pure in Puglia (con il sinonimo di *cucchiarella*), Calabria, Basilicata dove però si dice anche *rimminu*. Nel Lazio lo si può indicare addirittura in quattro maniere: *ciondale*, *manéru*, *scolemareglio*, *sgommarèllu*. In Emilia Romagna lo indicano come il *casù*, il *misclòt* (a Bologna) e il *miscul*. In Liguria è la cassa, in Lombardia il *casùl* o la *caza* mentre nelle Marche è il *cammarò*. Infine, come in una battuta dello sketch dei sardi di Aldo Giovanni e Giacomo, mestolo in sardo si dice *Trudda Pasthusadda* (quello bucato, cioè la *schiumarola*)

Pellegrino Artusi, l'inventore della cucina italiana, nel presentare il suo fondamentale manuale, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, datato 1891, diceva che poteva essere "letto da chiunque riuscisse a tenere un mestolo in mano", riferendosi all'attrezzo come accessorio indispensabile in cucina.

Il mestolo ci aiuta in cucina da tempo immemorabile,

ma non da sempre. Pare infatti che nel Neolitico non se ne facesse uso, visto che non sono mai stati trovati dei reperti che ne testimoniassero l'esistenza, a differenza del cucchiaino che invece era largamente presente.

Esistono mestoli per ogni cucina e per ogni preparazione: mestoli per servire a tavola, da salsa (piccolo con un beccuccio), piccolissimi per estrarre le ciliegie sotto spirito dai vasetti, con il fondo forato per sgocciolare o grandi, da mensa, che possono arrivare ad una capienza di un litro.

C'è poi il mestolo forato che si chiama *schiumarola*. Il materiale più comune con cui viene costruito è il metallo: alluminio e acciaio inox; quelli realizzati un tempo erano in alpacca, rame, ottone o ferro smaltato, più raramente in legno. Gli esperti avvertono che se il mestolo è in argento ed appartiene ad un servizio di posate, è da considerare parte dell'argenteria. Chi ha il mestolo in mano fa la minestra a modo suo, dice il proverbio.



## ITALIA IN UN PIATTO | La Caprese



POCHI INGREDIENTI  
SEMPLICI E SAPORITI  
PER UNA RICETTA  
CHE PARTITA  
DALL'ISOLA DI CAPRI  
È DIVENTATA  
TESTIMONIAL DELLA  
CUCINA ITALIANA  
NEL MONDO.

di Giulia Mochi

# Sventola la nostra bandiera nel piatto

Partiamo dai colori: il bianco della mozzarella, il rosso del pomodoro e il verde del basilico. Una perfetta armonia di note acide e sapide che compongono nel piatto un'ideale bandiera del nostro paese.

È l'Insalata Caprese, un antipasto freddo estivo, che con pochi ingredienti di qualità, lavorati il meno possibile e assemblati sapientemente tra loro, compone in pochi minuti una meraviglia al gusto e per gli occhi.

La data di nascita di questa combinazione magica viene di solito fatta risalire al 1920, presso il celebre Hotel Quisisana di Capri, in occasione di una cena dedicata al

fondatore del movimento futurista Filippo Tommaso Marinetti. Il poeta, nel suo Manifesto della cucina futurista, si era più volte espresso contro la cucina di allora, secondo lui eccessivamente carica di grassi e soffritti, che causava pessimismo, senso di pesantezza e propensione alla pigrizia. L'illuminazione dello chef del ristorante fu, allora, di proporre questo piatto totalmente futurista: leggero, gustoso e patriottico. Il successo fu immediato e l'insalata Caprese superò presto i confini isolani diventando icona gastronomica della nostra migliore cucina.

### INSALATA CAPRESE

#### INGREDIENTI

4 pomodori insalatari di Sorrento, ramati o cuori di bue  
200 gr di mozzarella fior di latte  
basilico fresco oppure 1 cucchiaino di origano secco  
olio extravergine di oliva  
sale e, volendo, pepe

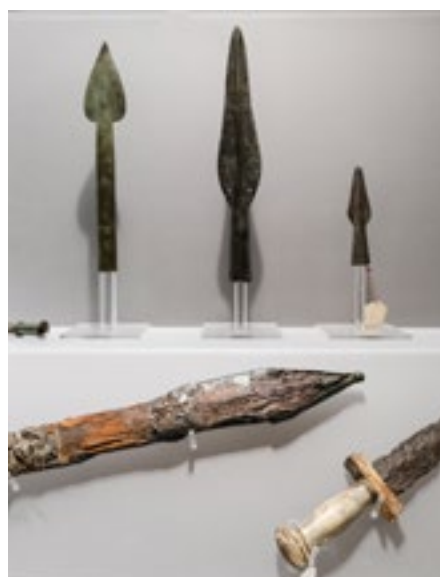
#### PREPARAZIONE

Lavare, asciugare e affettare i pomodori in fette spesse poco più di mezzo centimetro. Disporli su un tagliere di legno e cospargere con il sale. Affettare la mozzarella con uno spessore simile al pomodoro e tamponare con un panno di cotone per assorbire l'acqua in eccesso. Preparare il piatto disponendo sul fondo alcune foglie di basilico pulito. Alternare sovrapposte le fette di pomodoro con quelle di mozzarella e con il basilico. Aggiungere, volendo, del pepe e, infine, un giro d'olio. L'origano va bene ma come alternativa e non assieme al basilico.

IL TEMPO DELL' ARTE | **Gladiatori al MANN** di Davide Vivaldi

# Al mio segnale scatenate la mostra

UN TRIBUTO DEDICATO AI VALOROSI LOTTATORI DELLE ARENE DELL'ANTICA ROMA, FRA ELMI, DAGHE, TRIDENTI E LEGGENDE.



La figura storica del Gladiatore ha sempre esercitato un grande fascino sull'immaginario collettivo. Questa particolare tipologia di guerriero così rappresentativo dell'antica Roma, con il suo equipaggiamento, le sue armi e i riti che ne accompagnavano la lotta nell'arena, è stata spesso raccontata esaltandone il coraggio, lo stoicismo e il valore in battaglia. Quella tramandataci attraverso l'arte, la letteratura e il cinema, non ultimo il celebre film con Russell Crowe, è però pur sempre una versione romanzata e idealizzata dell'iconico lottatore delle arene romane.

È per questo che non bisogna perdersi la mostra *Gladiatori* presso il **MANN, Museo Archeologico di Napoli**, visitabile in presenza dalla riapertura dei musei fino al 6 gennaio 2022.

Al centro dell'allestimento, nel Salone della Meridiana, troviamo 160 reperti che compongono un affascinante

viaggio di ricerca diviso in sei sezioni: 1) *Dal funerale degli eroi al duello per i defunti*; 2) *Le armi dei Gladiatori*; 3) *Dalla caccia mitica alle venationes*; 4) *Vita da Gladiatori*; 5) *Gli Anfiteatri della Campania*; 6) *I Gladiatori "da per tutto"*. La settima sezione, intitolata *Gladiatorimania*, visitabile nel Braccio Nuovo del Museo, si avvale di dispositivi tecnologici interattivi e costituisce un moderno strumento didattico e divulgativo per rendere accessibili i temi della mostra a visitatori di ogni età.

La mostra è frutto di un intenso lavoro di ricerca internazionale che aggiunge nuovo materiale al primo allestimento, presentato al Museo delle antichità di Basilea, e rende quello di Napoli un evento di assoluto interesse per chiunque voglia farsi una cultura sugli antichi spettacoli d'epoca romana e sui loro protagonisti.

## **Gladiatori. MANN**

Museo Archeologico di Napoli, riapertura del MANN - 6 gennaio 2022.  
<https://www.museoarcheologiconapoli.it/it/>

## IL TEMPO DI UN CAFFÈ | Lolita Lobosco



DOPO IL GRANDE SUCCESSO DELLA FICTION TELEVISIVA CHE LA VEDE PROTAGONISTA, ABBIAMO DECISO DI RACCONTARE IN POCHE PAROLE IL PERSONAGGIO USCITO DALLA PENNA DI GABRIELLA GENISI. GIUSTO IL TEMPO DI UN CAFFÈ E DI UNA FETTA DI CROSTATA ALL'ARANCIA.

di Claudia Ceccarelli

## Investigare è donna. Bella, sexy e con tacco 12

**Lolita Lobosco, commissario di polizia a Bari a nemmeno quarant'anni. Una bella sfida!**

Dopo tre anni da ispettore in Sicilia, mi sono ritirata al paese mio e sono diventata commissario. Sì, lo so ho il mio carattere, ma mica è facile farsi accettare in questa Paperopoli di un Sud imprecisato, con trecentomila abitanti e altrettanti pregiudizi. Soprattutto se hai trentasei anni, i capelli lunghi, la quinta di reggiseno e ti chiami Lolita.

**E per tenere questo ritmo sostenuto nelle indagini spesso è d'aiuto un buon caffè.**

La mia parte napoletana, quella che arriva dall'eredità genetica di nonna Dolò, mi ha insegnato che davanti a una tazza di caffè tutto diventa risolvibile, anche il guaio più nero.

**Professionalità e femminilità: sono ormai leggendari gli abiti eleganti e le scarpe col tacco alto del commissario più sexy del Mediterraneo.**

L'amicamia dice che le scarpe alte sono indispensabili per due motivi: A) con una certa urgenza mi devo dare

un tono; B) con altrettanta urgenza mi devo trovare un fidanzato decente. E me lo dice *tout court*, come se bastasse andare dal fruttivendolo a comprare le arance.

**Una volta a casa, capita di sentire il peso di una vita forzosamente solitaria.**

A casa mia c'è il buio ad aspettarmi. E il frigo vuoto. Nessuna Adelina a prepararmi la pasta con le sarde o gli arancini di Montalbano.

**Lolita Lobosco è un'ottima cuoca, che a volte abbonda nei condimenti e nelle erbe aromatiche.**

Non c'è nulla di strano se una donna in carriera si diverte a cucinare. Sta solo mescolando l'istinto atavico del nutrimento al più recente senso di libertà.

**Sono famose le sue deliziose e profumate crostate all'arancia. Qual è la ricetta?**

Latte, burro, farina, uova, arance, zucchero, vaniglia e un pizzico di lievito... Il segreto della pasta frolla, me lo ricordo bene perché lo diceva mia nonna, è lavorarla tanto con le mani fino a farne una palla elastica che dovrà riposare in frigo un paio d'ore.

IL TEMPO DELLA SCUOLA | **Valentina Petri**

# La scuola sta finendo

di **Valentina Petri**

MAGGIO È IL MOMENTO DI FARE QUELLO CHE SI FA SEMPRE ALLA FINE DELL'ANNO: SBUFFARE E RENDERSI CONTO CHE ANCHE QUESTA VOLTA, MALGRADO TUTTO, È ANDATA. ASPETTANDO "L'ANNO PROSSIMO", CHISSÀ SE COME PROMESSA O COME MINACCIA.

La scuola sta finendo. Sembra il titolo di un tormentone estivo, non fosse altro che quest'anno la scuola è stata già abbastanza un tormento. Otto settimane al termine, 40 giorni, ho gli studenti che fanno le tacche. Anche certi colleghi. Di solito è il momento in cui i professori parlano di sprint finale, io invece resterei umile e mi accontenterei di un placido ma costante ritmo da maratona, che l'anno scolastico 2020-21 è stato una specie di pentathlon, un po' a combattere, un po' a correre, un po' a nuotare tenendo il fiato, un po' a lanciare cose, soprattutto impropri.

Non è il momento di mollare, questo no, per nessuno: catenaccio e portare a casa il risultato. Ci basta il pareggio, ci basta passare il turno. Non è il momento per tormentare nessuno, anche se non resisteremo alla tentazione di riempire il mese di maggio di verifiche e interrogazioni, inseguendo gli alunni via etere e nei corridoi per quegli ultimi maledetti fondamentali voti che poi chissà se ci servono davvero, con il risultato di uscirne tutti stremati. Ma che maratona sarebbe, se non si arrivasse alla fine senza fiato?

Non è il momento dei rimpianti, per quelli c'è tutta una vita: la lezione non svolta, la gita perduta, l'assemblea d'istituto fatta via meet, gli sguardi nell'intervallo con il tipo dell'altra classe... pazienza, recupereremo tutto. Non è il momento per dire che è finita e che tutto è tornato come prima, perché ci vorrà un po' e quest'eredità, comunque, fatta di ingegno e astuzie, di stanchezza e di tenacia, di paure e di coraggio, ce la vogliamo portare dietro. Non è il momento per cercare di fare tutto quello che non siamo riusciti a fare finora, no. È il momento di fare quello che si

fa sempre alla fine dell'anno scolastico: sbuffare molto, compilare una marea di fogli inutili e rendersi conto che anche questa volta è andata, e non l'avremmo mica detto a settembre, invece ci arriveremo, iperconnessi, ipertecnologici, scaglionati, mascherati, igienizzati, col fiato sospeso davanti ai tabelloni, guardando avanti. Perché è forse solo la scuola il posto di lavoro dove la frase più ricorrente, come promessa o come minaccia, è sempre "l'anno prossimo".

**VALENTINA PETRI**

*Insegna lettere all'Istituto Professionale Lombardi di Vercelli. Dal 2017 ha iniziato a raccontare a modo suo il mondo della scuola. **Portami il diario** è una seguitissima pagina Facebook e il titolo del suo primo romanzo edito da Rizzoli.*

## IL TEMPO DELLE DONNE | La Mia Mamma Restaurant



### A Londra cucinano le mamme italiane di Giancarlo Sammartino

LE **MAMMAS**, COME LE HA RIBATTEZZATE IL TIMES, SONO UN GRUPPO DI CUOCHE ITALIANE “A ROTAZIONE” CHE DIETRO AI FORNELLI HANNO REINVENTATO LA RISTORAZIONE ITALIANA A COLPI DI ORECCHIETTE, GNOCCHI E RAVIOLI FATTI IN CASA.

Il quotidiano Times le ha ribattezzate “*le Mammass*”. Sono tutte mamme italiane, età media 60 anni, cuoche e massaie con tanta esperienza di cucina alle spalle, che non hanno certo paura di mettersi ai fornelli di un ristorante a Londra. *La Mia Mamma* è un progetto dell'imprenditore siciliano Giuseppe Corsaro che dopo il successo del primo ristorante a Chelsea nel 2018, ne ha aperti altri due, a King's Road e a Notting Hill.

A capitanare le *Mammass* c'è Anna, mamma di Giuseppe, che da Messina si è stabilmente trasferita a Londra dove gestisce il “traffico” di cuoche italiane che periodicamente prendono l'aereo per dare il cambio ad altre mamme che tornano in Italia dopo un periodo di servizio di tre

mesi, come previsto dal modello di business ideato da Corsaro.

Le cuoche che animano i fornelli dei tre ristoranti sono infatti donne disoccupate o in pensione o in pausa da un'attività stagionale o casalinghe, che hanno figli a Londra e che uniscono il lavoro al piacere di poter incontrare i loro ragazzi, di solito impiegati nella City. E dato che ogni capo brigata, come insegnano a Masterchef, ha bisogno di un braccio destro, ad affiancare Anna c'è Sara, la più giovane del team, che coordina e organizza una squadra composta da Maria con le sue orecchiette fresche da Bari, Marilena da Sassuolo che ha portato i tortellini, mentre alla pizza fritta napoletana ci pensa Rosanna, da Napoli. E così ogni tre mesi il

menù si rinnova, passando dalla cucina regionale emiliana a quella siciliana, campana, abruzzese, laziale e pugliese.

*Le mammass* non si sono fermate nemmeno durante la pandemia. Quando i ristoranti erano chiusi, Anna e Sara hanno rispolverato un vecchio e immortale bisogno classico degli italiani fuori sede: “il pacco da giù”. Ed ecco allora *La Mia Mamma Shop*, e-commerce dove si può ordinare “il pacco di mamma” per farselo consegnare a casa. Perché noi italiani possiamo anche rinunciare a molto, ma non al pacco di orecchiette. Specie se sono quelle di mamma.

**lamiamamma.co.uk**  
**lamiamamma.shop**

UN FILM IN 10 BATTUTE | I predatori dell'arca perduta

# Arriva Indiana Jones

di Davide Vivaldi

A 40 ANNI DALLA SUA USCITA NELLE SALE, LA PRIMA AVVENTURA DELL'ARCHEOLOGO CREATO DA STEVEN SPIELBERG APPASSIONA E DIVERTE ANCORA.



È il destino dell'archeologo quello di vedere frustrati anni e anni di lavoro e di ricerche. **(Indiana Jones)**

L'archeologia è la nostra religione, eppure abbiamo abbandonato tutti e due la pura fede. **(Belloq)**

Voi americani siete tutti uguali, sempre vestiti a sproposito, in ogni occasione. **(Maggiore Toht)**

Noi siamo solo di passaggio nella storia, questa... questa è la storia! **(Belloq)**

Nulla mi sconvolge. Sono uno scienziato. **(Indiana Jones)**

Guardi questo: non vale niente. Dieci dollari da un venditore per la strada. Ma se io adesso lo prendo e lo sotterro nella sabbia, tra mille anni diventa preziosissimo. Come l'Arca. E gli uomini ucciderebbero per averlo... Uomini come lei e come me. **(Belloq)**

Jones! Devo riconoscere che la sai movimentare la vita di una signora! **(Marion)**

Io non credo nella magia, sono soltanto un mucchio di stupide superstizioni. **(Indiana Jones)**

Lei vuole parlare con Dio... Andiamo a trovarlo insieme, intanto però mando avanti lei. **(Indiana Jones)**

Adios imbecille! **(Indiana Jones)**

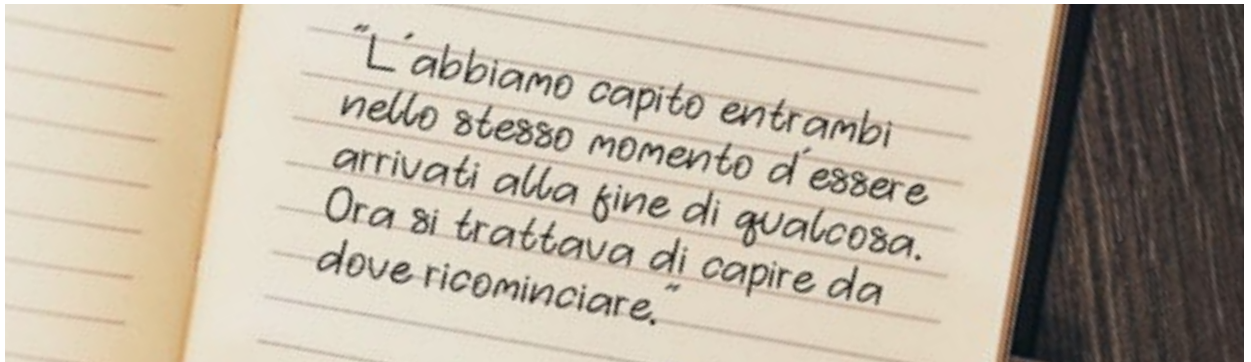
**I PREDATORI DELL'ARCA PERDUTA** (*Raiders of the Lost Ark*) è un film del 1981 di Steven Spielberg, capostipite della tetralogia cinematografica di Indiana Jones. Nel 1999 è stato scelto per la conservazione nel National Film Registry della Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti.

UN LIBRO IN 10 FRASI | Di cosa parliamo quando parliamo d'amore

## Dimmelo! Che cos'è l'amore?

di Davide Vivaldi

DICIASSETTE RACCONTI, STORIE DI VITA QUOTIDIANA DI PERSONE COMUNI ALLE PRESE CON PROBLEMI SOLO APPARENTEMENTE INSIGNIFICANTI. IERI COME OGGI RAYMOND CARVER ARRIVA DRITTO AL CUORE DEL LETTORE.



"Continuava a parlare. Raccontò la sua storia a tutti. C'era dell'altro, lo sapeva, ma non riusciva a metterlo in parole. Dopo un po', smise di parlarne."

"L'abbiamo capito entrambi nello stesso momento d'essere arrivati alla fine di qualcosa. Ora si trattava di capire da dove ricominciare."

"Avevamo la buffa sensazione che ormai poteva succedere di tutto, visto che avevamo capito di non avere più niente."

"Le prese la mano e se la mise sulle ginocchia. Il gesto lo fece sentire un po' meglio. Gli sembrava di dire qualcosa, in questo modo."

"Ormai siamo dentro a qualcosa, qualcosa di estremamente difficile. Aveva paura. Vide una macchina fermarsi e una donna con un cappotto lungo vi salì. Finse di essere quella donna. Finse di allontanarsi da lì in macchina e andare altrove."

"Mi sa che è ancora più triste, vivere così, soli ma insieme agli altri, invece che per conto proprio."

"Però non si muove dalla finestra, ricordando quella vita passata. Avevano riso. Appoggiati l'uno all'altra,

avevano riso fino alle lacrime, mentre tutto il resto - il freddo e dove lui era andato in quel freddo - restava di fuori, almeno per un po'."

"Bere è strano. Se ci ripenso, tutte le decisioni importanti le abbiamo prese bevendo. Persino quando discutevamo della necessità di bere di meno, eravamo seduti al tavolo di cucina, o fuori a quello da picnic, con una confezione di sei lattine di birra o una bottiglia di whiskey. Quando abbiamo deciso di venire a vivere qui a gestire il motel, siamo rimasti alzati due notti a bere, soppesando i pro e i contro."

"Abbiamo alzato ancora i bicchieri e ci siamo sorrisi a vicenda come bambini che si sono trovati d'accordo su qualcosa di proibito."

"E tutto questo, tutto questo amore di cui parliamo, diventerebbe solo un ricordo. Forse neanche quello."

*Di cosa parliamo quando parliamo d'amore è una raccolta di racconti scritta da Raymond Carver nel 1981, che lo lanciò definitivamente come autore di culto della letteratura americana degli anni '80. Il libro ottenne una brillante recensione sulla prima pagina del New York Times Book Review.*

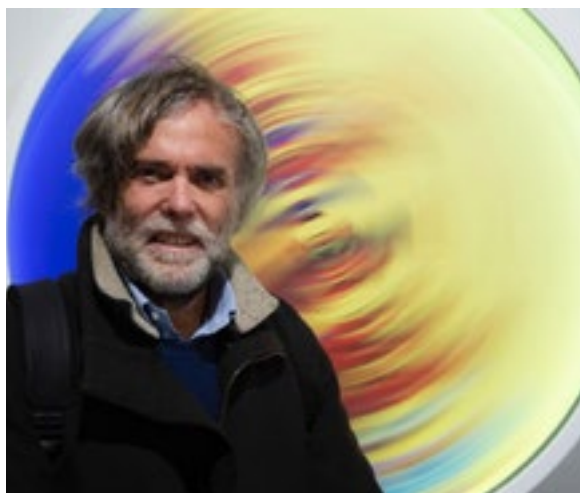
#IOSONOVÈGÈ | Francesco Morace

# Il virus del contrappasso

di Francesco Morace

Il 2020 ha rappresentato una soglia simbolica: un arrivo e una partenza. Anno doppio e bisesto, come in un gioco di specchi ha amplificato problemi e soluzioni, fino al culmine segnato dall'emergenza coronavirus. Siamo arrivati alla fine di un decennio che ha impattato sulle nostre vite in modo deciso e a volte traumatico. Discontinuità e avvento di nuovi paradigmi hanno segnato l'Italia e il mondo intero: *big data*, *sharing economy*, *fake news*, *influencer* hanno fatto la differenza, nella politica, nel business, nella vita quotidiana.

È arrivato ora il momento di riaffermare la capacità simbolica di incidere nel futuro, e di sottolineare la presa di responsabilità che questo implica, proponendo un percorso di crescita verso un mondo più equilibrato, fatto di attivismo e desiderio di contare e di contarsi, di porsi al centro della scena con la propria presenza autentica, complementare a quella digitale. Gli anni Venti dovranno svilupparsi all'insegna di un'etica aumentata che guardi ai diritti di cittadinanza, protegga il mondo fisico a partire dalla salute e dall'ambiente, valorizzi le persone in carne e ossa e la loro dignità, utilizzando anche la potenza dei big data ma senza consegnarsi in modo acritico e irresponsabile alla potenza dell'algoritmo. Gli anni Venti potranno diventare un tempo e un luogo di rinascita culturale e innovazione sociale, a condizione che sappiano affrontare la sfida con coraggio.



*Il «virus del contrappasso» esalta la verità dei numeri,  
smentendo la girandola delle opinioni.*

*Restituisce il tempo sacrificato  
riducendo lo spazio in cui poterlo vivere.*

*Vanifica le frontiere  
dimostrando che gli stranieri siamo noi.  
Potenzia l'invisibile nell'era della visibilità.*

*Minaccia il respiro  
migliorando la qualità dell'aria.  
Vendica il mondo animale  
imponendo l'inaspettato della natura.  
Ridicolizza l'opinione del popolo  
valorizzando la competenza degli esperti.*

*Penalizza il contatto fisico  
dimostrandone l'insostituibilità.  
Elimina gli eccessi  
dando forza all'essenziale.  
Smaschera gli alibi maschili  
dimostrando la superiore forza del femminile.*

*Isola le persone  
indicando il bisogno di reciprocità.  
Smantella il sovranismo  
alimentando la coscienza planetaria.*

## FRANCESCO MORACE

Sociologo e saggista, lavora da oltre trent'anni nell'ambito della ricerca sociale e di mercato. Fondatore di Future Concept Lab, è consulente di aziende e istituzioni italiane e internazionali. La *Rinascita dell'Italia*. Attraverso etica ed estetica aumentate è il suo ultimo saggio.



# Regalati un buongiorno delizioso con AdeZ.

VEGETALE  
FENOMENALE



Contiene naturalmente zuccheri.

©2021 The Coca-Cola Company. AdeZ è un marchio registrato della The Coca-Cola Company.

# SCEGLI OHI VITA.



La linea benessere garantita dal tuo supermercato.  
Buona. Sostenibile. Equilibrata.



Per scoprire di più inquadra il QR code e visita il sito Ohi Vita!