



BREVE STORIA DELLA CUCINA ITALIANA

L'Italia delle Meraviglie

La penisola italiana è ricca di bellezze naturali, ha un ineguagliabile patrimonio artistico, ha conosciuto le tradizioni di diverse civiltà, la gloria delle corti fiorenti, il dinamismo della borghesia nelle città, ma anche la vita dura e la fame delle popolazioni nelle campagne. Ricca e bella è la sua lingua, come la sua musica, l'artigianato e la moda: in altre parole, un Paese di cultura, gusto e stile. Ecco dunque la gastronomia italiana: un patrimonio di fantasia, ingegno, sensibilità, arte, manualità e scienza, legato al territorio, municipale e contadino, con le sue varietà climatiche, le differenti pratiche agricole, le diverse influenze storiche e culturali. Infatti, i prodotti enogastronomici italiani di oggi nascono dalla lunga tradizione di un sistema alimentare differenziato nel gusto a seconda delle regioni e delle città, dei borghi, addirittura delle singole famiglie. Le varietà ambientali e climatiche favoriscono, poi, una rigogliosa produzione di ortaggi, insalate, legumi e frutti, stagione dopo stagione, per tutto l'anno, e giustificano l'incredibile varietà di paste, dolci, formaggi, salumi. Se pensiamo a questi ultimi, cosa dire delle loro numerose specificità nei criteri di salatura o stagionatura, o degli ambienti dove gli uomini li preparano, come grotte, cantine o vasche di marmo bianco nel caso del Lardo di Colonnata? E poi la stessa varietà di formaggio, a seconda delle regioni o addirittura delle piccole località, si abbina a diversi prodotti locali e assume, quindi, gusti del tutto caratteristici: per esempio, abbiamo il pecorino al tartufo, alle noci, allo zafferano, al mirto. Insomma, una cucina italiana che, proprio attraverso le varianti regionali, manifesta da secoli una sua identità grazie alla presenza di alcune costanti, fra le quali una generale passione per le verdure (come i cavoli, finocchi, le bietole), per le erbe odorose (come la maggiorana, la menta, il rosmarino, il prezzemolo, la salvia, il basilico), per i cereali e i diversi tipi di polenta, per le minestre, gli gnocchi, per le torte (soprattutto di verdure), i tortelli e i ravioli e naturalmente per il pesce, la carne, i formaggi e, fra i dolci, il gelato. Infine, per l'olio di oliva e il vino. Così le ricette e i vini dell'Italia diventano unici e irriproducibili perché intimamente legati alle radici del "gusto italiano".

Le radici della nostra cultura culinaria

La **storia della cucina italiana** ha subito l'influenza di tutti i popoli che, nel corso dei secoli, hanno lasciato il loro segno, non solo artistico e culturale ma anche gastronomico. Romani, greci, arabi sono solo alcuni dei popoli che hanno contribuito a creare una tradizione culinaria che dura ormai da secoli.





La storia della cucina italiana procede a stretto contatto con quelli che sono stati i comportamenti umani durante i secoli. Conoscere la storia della cucina tradizionale italiana, i suoi cambiamenti, le sue radici è un passaggio fondamentale per la formazione di uno **chef professionista**. La tradizionale cucina italiana ha ricevuto apprezzamenti in tutto il mondo e i suoi prodotti di grande gusto e genuinità hanno riscosso diversi riconoscimenti. I piatti che hanno fatto la storia della cucina italiana sono piatti poveri, semplici, preparati con pochissimi ingredienti. Di contro, le ricette italiane tradizionali sono tante, come svariate sono le rivisitazioni regionali. Il mangiar bene e di qualità sono caratteristiche che, da sempre, hanno caratterizzato il modo di concepire il cibo. Tanti sono i cibi che oggi fanno parte del nostro patrimonio culinario, ma con origini americane: patate, mais, pomodori sono solo alcuni esempi dei prodotti, non originari del nostro territorio ma per noi, ormai, indispensabili. Oggi sono le ricette tradizionali, quelle semplici, quelle delle nostre nonne a fare la storia della cucina italiana. Risorse genuine come formaggi, latte, carne, olio, vino sono solo alcuni dei prodotti più rinomati della cucina italiana. È proprio sui piatti tipici della tradizione culinaria italiana che si basano le regole alimentari della nostra Dieta Mediterranea, nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

L'unificazione gastronomica

L'unificazione gastronomica del nostro paese si attuò nel secondo dopoguerra, e ciò avvenne grazie alle migrazioni interne e a un più efficiente sistema di trasporti che promossero e accelerarono la circolazione di persone, prodotti, idee tra Nord e Sud. Questa circolazione favorì l'incontro di tradizioni gastronomiche diverse e la nascita di piatti che mescolavano prodotti di differenti aree geografiche. Anche in tempi più recenti la commistione tra mondi lontani ha arricchito la tavola italiana di ingredienti nuovi, grazie alla penetrazione di culture gastronomiche cosiddette etniche, che hanno ispirato nuovi piatti definiti fusion. In realtà nel nostro paese la "cucina fusion" c'è sempre stata, considerato che a ogni scoperta geografica, all'inaugurazione di ogni rotta o di un nuovo percorso mercantile, a ogni invasione e occupazione straniera del territorio fece seguito un arricchimento nei prodotti alimentari. Era fusion la cucina speziata medievale, mentre in epoca moderna un apporto notevole alla tradizione gastronomica fu dato dalla scoperta delle Americhe e dal conseguente ingresso in Europa di mais, pomodori, fagioli, peperoni... alimenti che si sono poi completamente "italianizzati". La polenta, ad esempio, divenne rappresentativa della cucina nord-orientale, corrispondente ai territori che Venezia possedeva nel Cinquecento (i quali comprendevano anche la Lombardia sino all'Adda), così come il pomodoro diventò l'ortaggio simbolo della cultura mediterranea. Vi sono preparazioni così intessute nella nostra cucina da





sembrare da sempre radicate nel territorio, anche se in realtà sono estranee alla cultura gastronomica originaria. È il caso, ad esempio, dello stoccafisso con le patate: il merluzzo essiccato, infatti, giunse dai mari del Nord d'Europa, mentre le patate arrivarono dalle Americhe. In questa accezione va considerata anche la recente penetrazione in Italia delle cucine cosiddette etniche e dei loro prodotti più tipici, tanto che oggi nelle nostre case spesso non mancano la salsa di soia, il cuscus, il tofu o gli spaghetti di soia, destinati a diventare in un futuro prossimo parte integrante delle nostre dispense, al pari del riso e del formaggio da grattugiare. L'evoluzione della gastronomia italiana, pertanto, non può prescindere dalle contaminazioni che in ogni epoca storica l'hanno arricchita e fatta crescere. Si deve tuttavia ricordare che ancora agli inizi degli anni Sessanta del secolo scorso questa aveva tutte le caratteristiche proprie delle cucine dei paesi poveri. L'Italia possedeva la fame atavica dei paesi indigenti e il regime alimentare degli italiani era decisamente modesto in confronto a quello delle popolazioni delle nazioni industrialmente ed economicamente più avanzate come, per rimanere in Europa, Francia, Gran Bretagna, Germania. Nel nostro paese ci si sedeva a tavola per saziarsi, più che per godere della bontà e della raffinatezza del cibo. Il primo piatto – spesso unica portata – era una preparazione a base di carboidrati, per cui energetica, a basso costo e adatta a togliere la fame. Per contro nella vicina Francia i carboidrati facevano da guarnizione a piatti proteici, sostanzialmente di carne o di pesce, ossia a cibi più costosi e pregiati. Quando arrivò il boom economico nel paese, sulla tavola degli italiani aumentò la quantità più che la qualità dei cibi. In quegli anni di benessere economico, a casa come al ristorante, un piatto era valutato principalmente per la generosità della porzione: il palato, non ancora raffinato come quello attuale, era molto meno esigente in fatto di qualità. Agli inizi degli anni Ottanta, con l'Italia divenuta ormai un paese ricco, si diffondevano piatti che, pur non essendo di per sé poveri, denunciavano l'arretratezza della nostra cultura gastronomica. Erano infatti molto richiesti, e considerati all'epoca addirittura di tendenza, preparazioni che oggi non esitiamo a definire trash, come la pasta declinata alla panna, con prosciutto e piselli, oppure alla panna e salmone affumicato o ancora alla vodka. La ristorazione italiana godeva all'epoca di una reputazione assai modesta ed era ancora viva l'immagine oleografica di pizza e spaghetti con la "pommarola" come simbolo folcloristico di tutta la cucina italiana. Del resto la ristorazione italiana proponeva una cucina spesso approssimativa, in genere casalinga, oppure erede di quella borghese. Ma proprio in quel decennio esplose una rivoluzione che segnò un cambiamento radicale della cucina italiana, e senza possibilità di ritorno. A innescarla fu **Gualtiero Marchesi**, cuoco dotato di tecniche culinarie e di esperienza internazionale. Marchesi riformulò la cucina italiana. Innanzitutto la alleggerì riducendo i grassi, gli





ingredienti ridondanti, i tempi di cottura estenuanti. Le marinature e le frollature tipiche della cucina borghese, che alteravano il sapore degli alimenti, furono sfrondate, perché ciò cui tendeva il grande cuoco era il sapore originario dei cibi. Questo doveva essere esaltato, non coperto dalle salse. La cucina regionale, per sua natura casalinga, venne riproposta utilizzando tecniche mutate dall'alta ristorazione. La stessa pasta, piatto comune e quotidiano, divenne una portata degna di un pranzo di gala, alleggerita come quantità per non farne semplicemente un piatto ammazza-fame e arricchita da ingredienti nobili anziché condita con sughi. Esempio calzante di questa rivoluzione sono gli spaghetti freddi al caviale. Con la diffusione della nouvelle cuisine, che in Italia prese il nome di cucina creativa, si evidenziò una visione alternativa e talvolta in contrasto con il servizio di sala tradizionale. Si trattò di una contraddizione dialettica, una sorta di tesi e antitesi. Infatti, se la cucina tradizionale, utilizzando grandi piatti di portata, delegava alla sala la preparazione della porzione destinata al cliente, quella creativa impiattava direttamente in cucina, affidando al cameriere unicamente il compito di trasportare i piatti, esautorandolo di altre funzioni.

Pasti Principali

Nella cucina italiana i pasti consumati nell'arco della giornata sono tre: la colazione, il pranzo e la cena, a cui si aggiungono spesso la merenda di metà mattina e la merenda di metà pomeriggio, che sono pasti leggeri, composti solitamente da cibi non cucinati.

La colazione

Un cappuccino, classica bevanda italiana da colazione. La colazione più diffusa a livello nazionale è dolce, consumata a casa o al bar. Se la colazione è consumata in casa, consiste in caffè (espresso o preparato con la moka), oppure latte o caffelatte accompagnati da prodotti da forno come biscotti, ad esempio dei frollini o dei novellini, oppure da fette di pane spalmate con burro e marmellata o con miele o con crema gianduja, prodotto a base di cioccolato e nocciole. Il latte è a volte sostituito da succo di frutta. In alcune occasioni speciali, come la domenica o le festività, possono essere presenti anche in casa più prodotti da forno, come torte, crostate, pasticcini o altre specialità regionali. Se la colazione è consumata al bar, il caffè espresso predomina, insieme al cappuccino o al latte macchiato, accompagnati dal classico cornetto o dal bombolone o da un pasticcino; varia è comunque la scelta dei dolci da colazione, di cui alcuni presenti spesso solo in determinate regioni o città. Negli ultimi decenni si sono diffuse anche altri tipi di bevande al caffè, come il mocaccino e il marocchino. Molto meno frequente, ma non completamente inusuale, può essere la colazione salata (anche se molto più leggera e frugale rispetto ad altre colazioni salate europee), composta





spesso da focaccia (di diversa tipologia e a seconda della regione) o anche solamente da pane casereccio tostato e condito con olio extravergine d'oliva o con del pomodoro o con qualche salume affettato. Sono comunque numerosi gli italiani che al mattino si limitano ad ingerire solamente un caffè, generalmente espresso o preparato con la moka, senza assumere cibi.

Il pranzo

Spaghetti all'arrabbiata, un classico esempio di primo piatto a base di pasta in un pranzo italiano. Nella cultura italiana, il pranzo è spesso ritenuto il pasto più importante della giornata ed è, se completo, composto da quattro portate: un primo piatto, in genere un piatto a base di pasta o risotto o riso o polenta o legumi o una minestra o una zuppa o un secondo piatto, a base di carne o pesce o latticini o formaggi o insaccati o di uova servite in vario modo: in frittata, in padella, sode o strapazzate; un contorno di verdure crude o cotte, che accompagna il secondo piatto; frutta di stagione come conclusione. Il secondo piatto e il contorno sono sempre accompagnati dal pane. È molto frequente e tradizionale in Italia che un pasto, e soprattutto un pranzo, venga chiuso da una tazzina di caffè espresso oppure preparato con la moka, seguita dal cosiddetto ammazzacaffè, composto da un bicchierino di liquore locale, amaro o dolce (di cui esiste ampia scelta), o direttamente da un caffè corretto. In occasioni particolari, come festività e ricorrenze, sono presenti anche due altre portate: un antipasto, per stuzzicare l'appetito prima del pasto; freddo o caldo, è la portata meno abbondante, ed è in genere composto da crostini o bruschette o salumi e/o insaccati o formaggi e/o latticini o verdure cotte e/o crude o preparazioni a base di pesce e/o frutti di mare.

Dolce

Il vino è immancabile sulle tavole degli italiani, soprattutto durante un pasto principale come il pranzo e la cena. In tempi moderni, l'introduzione nelle aziende dell'intervallo breve per il pranzo ha spesso modificato le abitudini alimentari di una fetta di italiani, costituita specialmente da una parte dei cittadini delle grandi aree urbane, facendo diventare la cena il pasto principale della giornata. Ciò fa sì che questa parte della popolazione italiana consumi il classico pranzo completo





prevalentemente nei giorni festivi o nel fine settimana, mentre negli altri giorni ricorra in genere a una sola portata o a un piatto unico, se non solo a un panino imbottito con una bevanda, vicino al posto di lavoro. Nonostante ciò, il tipico pranzo completo e di più portate continua comunque a persistere tra la maggior parte della popolazione italiana.

La cena

Baccalà in umido con peperoni cruschi, un esempio di secondo piatto. Insieme al pranzo, è l'altro pasto principale della giornata. Lo schema della cena ricalca quello del pranzo italiano classico, quindi con le stesse portate, ma con pietanze e alimenti solitamente più leggeri. Fanno eccezione le cene, chiamate cenoni, consumate in occasione di determinate ricorrenze annuali: la Notte di San Silvestro, la Vigilia di Natale, il periodo di Carnevale; i cenoni, come suggerisce il nome, sono più ricchi e sostanziosi del pranzo stesso. A differenza del pranzo, la cena italiana, quando consumata tra stretti familiari, non contempla necessariamente la presenza di un primo piatto a base di farinacei (come la pasta o la polenta) o di cereali (come il riso), per cui, a volte la cena è composta da quello che durante il pranzo equivarrebbe a un secondo piatto (quindi una preparazione a base di carne o pesce), con o senza contorno, o da un piatto unico, come una minestra o una zuppa leggera, includendo comunque la presenza del pane.

La merenda di metà mattina e di metà pomeriggio

Un classico panino al salame milanese per la merenda. La merenda (dal latino merenda) non è un pasto principale, ma uno spuntino importante per placare l'appetito di metà mattinata (intorno alle ore dieci) o di metà pomeriggio (intorno alle ore diciassette). Si tratta solitamente di un pasto leggero, composto da un panino o da un tramezzino, da sola frutta o da pane e marmellata, se non da qualche dolce tipico e, d'estate, eventualmente da gelato. È particolarmente effettuata nella prima e nella seconda infanzia, ma del tutto comune anche tra gli adulti.

La cucina regionale italiana

Le **ricette regionali**, che siano campane, pugliesi, marchigiane o piemontesi, offrono una varietà culinaria consistente nel panorama della **cucina tradizionale italiana**. I piatti, che hanno fatto e che ancora oggi fanno la storia della cucina regionale italiana, sono piatti della tradizione, tramandati da generazioni.





Pizze fritte, in teglia o al forno; formaggi stagionati, freschi o semi stagionati, focacce semplici o farcite, piadine, dolci, ecc. sono solo alcune delle proposte che le **cucine regionali italiane** ci offrono.

Insomma, andare alla scoperta dei piatti regionali, equivale a fare un viaggio culinario vero e proprio attraverso colori, profumi e ricordi di una **tradizione culinaria italiana** che ancora oggi fa scuola nel mondo.

Cenni Geografici – il Piemonte

Il Piemonte è una regione italiana che confina con la Francia e la Svizzera, situata ai piedi delle Alpi. È conosciuta per la cucina raffinata e per i vini, come il Barolo. Il capoluogo è Torino, che offre numerosi esempi di architettura barocca e ospita la celebre Mole Antonelliana, con la sua guglia altissima. Il Museo dell'Automobile di Torino è dedicato alla principale attività industriale della città, mentre il Museo Egizio espone collezioni archeologiche e antropologiche di grande richiamo. Inizialmente il termine *Piemonte*, che a partire dalla fine del XII secolo apparve scritto nelle cartine nella versione latina *Pedemontium Pedemontis* (che significa "al piede del monte"), identificava i possedimenti dei Savoia. Successivamente il termine si estese ad indicare una parte sempre più ampia della pianura al di qua delle Alpi, elevata nel 1418 a Principato, in concomitanza con le conquiste sabaude. Il legame con il paesaggio alpino è evidente nella storia. In Val di Susa c'è un edificio ecclesiastico posto lungo la frequentata via Francigena veniva già indicato tra XII e XIII secolo come *S. Maria ad Pedem Montis Cenisii*, o *S. Maria de Pedemontio*. Oggi il Piemonte è una regione industriale, che però mantiene anche molte attrattive turistiche, fra le quali anche la sua cucina.

Cucina Piemontese

La **cucina Piemontese** trae le sue origini dalle tradizioni culinarie della corte dei Savoia e dalle abitudini gastronomiche delle classi contadine. Ne risultano piatti e ricette molto diverse tra loro, sia per complessità delle preparazioni sia per la tipologia di ingredienti utilizzati. I piatti della cucina piemontese che derivano dalle tradizioni della famiglia reale dei Savoia utilizzano spesso ingredienti pregiati come il cioccolato, o lo zabaione che prevede l'utilizzo del marsala, o sono piatti composti come il bollito misto o il fritto misto alla piemontese. Si tratta di piatti molto ricchi di ingredienti e dalle preparazioni spesso elaborate. Quelli della tradizione contadina non sono da meno, dal punto di vista del gusto ma sono realizzati partendo da ingredienti poveri, tipici proprio di questa regione del Nord Italia. Molte prevedono l'uso di nocciole, riso e tartufo. Altri piatti tipici della Cucina





Piemontese sono la *bagna cauda*, la *panissa* e i “*plin*”, tra i dolci invece non si può non citare il bonet, una delizia al cioccolato. Questa cucina ha subito molte influenze francesi ed europee in generale, ma ha anche mantenuto una sua precisa identità.

Gli agnolotti piemontesi

Noti anche semplicemente come agnolotti (agnolòt o gnoìt in piemontese), sono una specialità di pasta ripiena tradizionale del Piemonte, e in particolare, della zona dell’Astesana e del Monferrato, nelle province di Alessandria e Asti, ma diffusa in tutta la regione. Caratteristici della zona delle Langhe e del Monferrato sono gli agnolotti del plin (o al plin), di piccole dimensioni e forma perlopiù rettangolare, il cui nome deriva dal “plin”, ovvero il pizzicotto che viene dato alla pasta per racchiudere il ripieno, stretto in una sfoglia sottile. I “Plin” sono una variante, sviluppatasi nelle Langhe probabilmente nel Novecento, del tradizionale raviolo quadrangolare, vantano origini antiche. Si trova infatti testimonianza della loro esistenza nel “*La cucina sana, economica ed elegante secondo le stagioni*” di Francesco Chapusot, un cuoco torinese. Si tratta di un testo del 1846 in quattro fascicoli o dispense di circa 150 pagine ciascuno, dedicati ad ogni stagione. Sia gli agnolotti piemontesi che gli agnolotti del plin sono inseriti nell’elenco **dei Prodotti agroalimentari tradizionali italiani**, stilato dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e quindi tutelati secondo un disciplinare della Regione Piemonte. Pur potendo essere cucinati in diversi modi, sono quattro le ricette tradizionali:

- con sugo di carne arrosto.
- con burro, salvia e formaggio grana.
- con ragù di carne alla piemontese.
- in brodo di carne.
- nel vino (solo in alcuni paesi dell’Alto Monferrato).

Un tempo si servivano al tovagliolo, dopo averli scolati venivano riposti in un tovagliolo ripiegato per non perdere la loro piacevole morbidezza. Solitamente venivano serviti senza alcun condimento, proprio per gustare fino in fondo il loro sapore. Oggi invece vengono perlopiù conditi con il sugo di arrosto o più semplicemente con burro, salvia e formaggio grattugiato o, ancora, con il ragù di carne alla piemontese oppure in brodo. La ricetta è piuttosto laboriosa, scegliere di prepararli in casa significa prevedere parecchio tempo per la preparazione perché il ripieno non è crudo, ma è almeno





in parte costituito da arrosto che va quindi prima preparato, lasciato raffreddare e tritato. Nel ripieno sono inoltre previste delle verdure, solitamente spinaci, che variano con altre verdure a seconda delle stagioni. E comunque varia a seconda delle zone: nelle Langhe e Monferrato, ad esempio, oltre alle carni di vitello e di maiale è aggiunto il coniglio e, per quanto riguarda le verdure, d'inverno sono utilizzati anche il cavolo verza o la scarola.

Ricetta tradizionale ed elaborazione

Agnolotti tradizionali "del plin"

Ingredienti

- 500 gr di pasta

Per il ripieno

- 300 gr di cappello da prete (o un altro taglio di muscolo)
- 300 gr di carrè di maiale
- 300 gr di coniglio
- 1 testa di scarola e una manciata di spinaci entrambi cotti e strizzati
- 3 litri di brodo di manzo e gallina ben saporito
- 2 uova
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- Aglio
- Rosmarino
- Burro
- Olio di oliva extravergine
- Sale e pepe
- Sugo di arrosto





Elaborazione

1. Impastare energicamente la farina con le uova; lasciare riposare la pasta coperta per circa 1 ora.
2. Cuocere le carni arrosto separatamente, facendolo ben rosolare in poco olio di oliva extravergine e burro e profumando con l'aglio e il rosmarino.
3. Lasciare raffreddare; togliere l'aglio e il rosmarino, dopodiché tritare con il coltello o la mezzaluna.
4. Mettere le carni tritate in una capace terrina; aggiungere la scarola e gli spinaci (tritati anch'essi), Il parmigiano, le uova intere, il sale e il pepe.
5. Amalgamare con cura e lasciare riposare il ripieno alcune ore.
6. Confezionare gli agnolotti del plin e lessare nel brodo bollente; scolare e passare in padella con il sugo di arrosto e una noce di burro.
7. Servire a parte una tazza di brodo fumante arricchito con alcune scaglie di parmigiano.

