

---

# I RACCONTI DEL CIBO

---



*Il Giornale del Cibo*  
— Conoscere, Scoprire, Gustare. —

# Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —



Il Giornale del Cibo è un progetto editoriale di CIRFOOD: un magazine che vuole fare cultura, formazione e informazione sui temi del cibo e dell'alimentazione, anche da un punto di vista sociale, politico ed economico. È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, moda e tendenze, è cultura gastronomica e non solo: racconta nuovi fenomeni culinari, approfondisce i temi della sana alimentazione, della legalità alimentare, della trasparenza della filiera e della food innovation.

E grazie al contributo degli utenti, Il Giornale del Cibo raccoglie anche le ricette della tradizione gastronomica italiana ed estera.

Il Giornale del Cibo è gestito da Noetica, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna [www.ilgiornaledelcibo.it](http://www.ilgiornaledelcibo.it)

## PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

Via Nicolò Dall'Arca 8 • 40129 Bologna

Tel. 051/520995

Mail: [redazione@ilgiornaledelcibo.it](mailto:redazione@ilgiornaledelcibo.it)

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

© Copyright Il Giornale del Cibo

## EDITORE

CIRFOOD s.c.  
Via Nobel, 19  
42124 Reggio Emilia

## DIR. RESPONSABILE

Elena Rizzo Nervo

## DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

## RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri  
Alessia Rossi

## AUTORI

Adriana Angelieri  
Angela Caporale  
Roberto Caravaggi  
Giulia Ubaldi Cossutta  
Francesca Di Cesare  
Monica Face  
Matteo Garuti  
Federica Portuese  
Natascia Rioli  
Alessia Rossi

## AREA GRAFICA E TECNICA

Sara Bellavista

# INDICE

<b>Introduzione .....</b>	<b>4</b>
<b>La Rosa di Gorizia, storia di un radicchio unico al mondo .....</b>	<b>6</b>
<b>Le “vere” origini della carbonara, piatto iconico della cucina italiana .....</b>	<b>10</b>
<b>Il prezzemolo tra storia, proprietà e ricette .....</b>	<b>14</b>
<b>Quando è nata la pizza? Ecco la storia millenaria del piatto simbolo d’Italia .....</b>	<b>23</b>
<b>L’oro giallo della costiera amalfitana: storia e caratteristiche del limone di Amalfi .....</b>	<b>29</b>

# I RACCONTI DEL CIBO



Il **cibo** è una delle grandi passioni dell'umanità, in grado di offrire un'esperienza che coinvolge tutti i nostri sensi. Ma è anche un fattore culturale, capace di **raccontare storie, tradizioni e valori di un luogo e di un popolo**. Questo è vero soprattutto in un Paese come l'**Italia**, in cui dietro a ogni prodotto enogastronomico si nascondono consuetudini spesso centenarie, che hanno poi contribuito a **creare e cementare la nostra identità e la nostra cultura culinaria**, amata e apprezzata in tutto il mondo.

In queste pagine vivremo insieme la bellezza di scoprire alcune di queste storie, con alimenti famosi in tutto il mondo e con altri più particolari, non così conosciuti e che non sempre abbiamo l'occasione di assaggiare. Come la **Rosa di Gorizia**, una vera e propria rarità tramandata da secoli che è diventata un simbolo del Friuli Venezia Giulia, un territorio dalle caratteristiche così peculiari da aver creato un *unicum* tra i prodotti della terra nel nostro Paese. O come il **limone Costa d'Amalfi**, consacrato con il marchio IGP, che grazie al microclima della zona sprigiona un'aroma

e un profumo particolarmente intensi, conosciuti e apprezzati sin dai tempi degli antichi Romani.

Non solo: parleremo anche dei **piatti della tradizione**, quelli che tutti amiamo, ma i cui dettagli – nelle origini e negli usi – non sono sempre noti.

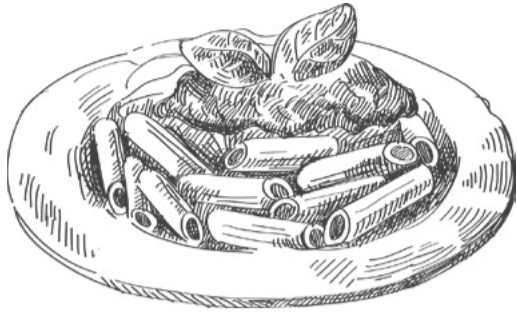
Esploreremo la storia della celebre **carbonara**, una delle specialità italiane più apprezzate e imitate in tutto il mondo. Scopriremo come questa prelibatezza sia nata e come sia diventata così iconica, tanto da essere riprodotta in numerose varianti – con gran disappunto dei puristi! Le sue origini non sono tuttora certe, ma è sicuro che la carbonara ci racconta molto sulla **cultura gastronomica italiana** e sulla sua diffusione a livello globale.

Naturalmente, non possiamo parlare della tradizione culinaria italiana senza menzionare la **pizza**, simbolo del Belpaese nel mondo: molto più di un semplice piatto, è un'esperienza, un rituale da condividere. Dal profumo della pasta appena sfornata alla croccantezza della base, passando per la morbidezza della mozzarella e l'intenso sapore dei pomodori, ogni boccone di pizza è un viaggio alla scoperta di sapori e sensazioni uniche.

Cosa dire, poi, del **prezzemolo**, che accompagna e dà freschezza a tanti dei nostri piatti preferiti? Sia che si tratti di un semplice condimento o di una gustosa insalata di mare, il prezzemolo è infatti **un ingrediente essenziale della cucina italiana**: questo vale anche per preparazioni originali e poco conosciute, come... un sorbetto! Vi mostreremo quindi i molti usi e le proprietà di questa pianta aromatica, imparando a utilizzarla al meglio.

Speriamo che queste pagine possano stuzzicare la vostra curiosità e la vostra passione per la cucina, offrendovi originali spunti di riflessione, nuove ispirazioni culinarie e tante idee per sperimentare.

Buon viaggio alla scoperta del meraviglioso mondo del cibo!



## La Rosa di Gorizia, storia di un radicchio unico al mondo

Il **Collio** è l'unico posto al mondo dove, da più di trecento anni, cresce un **radicchio a forma di rosa**. È la Rosa di Gorizia, le cui sementi sono state custodite e tramandate gelosamente, di generazione in generazione, dagli agricoltori locali.

Oggi non sono rimasti in molti a coltivarla e produrla, ma non è di certo il numero quanto la caparbiazza a farne la forza. Una decina di agricoltori, dal 2010, si sono riuniti formando l'**Associazione Produttori della Rosa di Gorizia**, anche Presidio Slow Food.

Ma questa storia inizia molto tempo prima: pronti a conoscerla?

### La Rosa di Gorizia, un ortaggio “ritrovato” dalla storia antica

In tanti credono che la Rosa di Gorizia sia un prodotto recente, ma è solo perché si è iniziato a parlarne da pochi anni. In realtà, gli agricoltori più anziani, cioè i bisnonni degli attuali produttori, ne narravano già l'esistenza remota, insieme a **topinambur** e **asparagi**, gli altri due prodotti presenti nel Collio da più tempo.

È nel **1872**, sotto la dominazione degli Asburgo, che la Rosa di Gorizia compare per la prima volta in un testo come

“**cicoria rossa e dolce**”, che i contadini coltivavano per arrotondare le loro entrate, assicurandosi una possibilità di reddito anche durante l'inverno. Una tradizione che, dunque, dura da secoli, fatta di piccoli equilibri e grandi sacrifici, come ad esempio quelli per coltivarla, che ne fanno il simbolo di un orgoglio non creato o inventato, bensì ritrovato.



Galleria immagini/Giulia Ubaldi

## La coltivazione di un radicchio unico al mondo

In genere il radicchio ha una coltivazione abbastanza breve.

Per la Rosa di Gorizia, invece, la scelta dei produttori ricade su un periodo più lungo e complesso, di **circa otto mesi**, proprio per garantire la sua unicità.

Si inizia con la **semina** molto presto, già in primavera, **tra marzo e aprile**: in questo modo, la semente non trova il calore o la siccità dell'estate, ma ancora le piogge delle mezze stagioni che, penetrando nel suolo, le per-

mettono di affrontare i periodi più caldi senza crescere troppo e quindi di porre una minor resistenza al freddo. Durante questo periodo, le piante infestanti vengono lasciate sul campo poiché non danneggiano la rosa, ma anzi l'abbracciano coprendola del tutto e ne condizionano la crescita, facendo sì che la Rosa tragga sostentamento dalla terra.

La raccolta, invece, comincia con le prime brine invernali tra ottobre e di-

cembre. Quando raggiungono l'80% della maturazione, le Rose di Gorizia vengono estratte a mano e unite in mazzi, poi legati e avviati alla forzatura in campo dove si completa il processo.

La fase successiva prevede lo **sbiancamento**, che avviene in modo del tutto naturale: i mazzi vengono sistemati su dei letti di trucioli, in locali riparati e privi di luce, a circa 10-15°C.

## Cosa rende unica la Rosa di Gorizia?

È proprio il lungo e particolare tipo di coltivazione a rendere questo prodotto così unico. La particolarità della Rosa di Gorizia, così come dei vini del Collio, è data proprio dal **terroir di quest'area**: un territorio che, pur con le sue difficoltà, si è sempre rivelato più complice che avverso all'uomo e alle sue coltivazioni.

Non a caso Gorizia viene chiamata "la Nizza del Nord", in virtù di un particolare microclima che da secoli esercita un benessere sulla salute, tanto della terra quanto delle persone che la abitano, o anche solo la attraversano. Sarà merito di quel vento forte, spesso

Questo fa sì che le Rose assumano un colore più acceso.

Ed è proprio in questo momento che compare il bocciolo, ovvero il cuore delle foglie più interne, quelle rimaste al riparo dalla luce diretta del sole. Dopo circa una decina di giorni, schiariscono ancora un po' e sono pronte per essere consumate. Questa coltivazione prevede la **rotazione ogni due anni**, in alternanza con legumi, orzo e altri prodotti.

bora; o del fiume Isonzo, che continua a dispensare brina, fedele compagna della Rosa, insieme al terreno ghiaioso e **ricco di ferro**.

Per tutti questi motivi, la Rosa di Gorizia è spesso oggetto di contraffazione. Ma se sotto questo nome trovate un radicchio più chiaro, nulla da temere, nessuna truffa è in corso: si tratta della varietà Canarino, di colore giallo canarino appunto, con striature scarlatte e con un sapore più delicato.

L'importante è fare sempre attenzione che sia apposto **il marchio dell'Associazione o del Presidio**, e che la Rosa sia bassa e piccola.



## Come portare in tavola la Rosa di Gorizia

Nella Rosa di Gorizia convivono due anime: quella contadina degli agricoltori che da oltre 300 anni selezionano e tramandano la semente, e il mondo dell'alta ristorazione, a cui questo prodotto è principalmente indirizzato. Sarà per la sua bellezza o per la sua semplicità, visto che a detta degli esperti **non ha bisogno di grandi lavorazioni**, poiché il modo migliore per cucinarla resta quello di lasciarla intatta il più possibile.

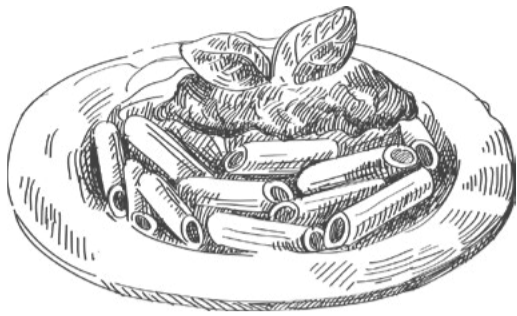
La Rosa di Gorizia ha un'estrema versatilità in cucina, che la porta a stare benissimo anche in piatti dalle lunghe preparazioni, come ad esempio l'**orzotto**, un orzo cucinato a risotto, molto diffuso nella zona di Gorizia; o nello **strucolo**, un piatto della tradizione a cui Michela Fabbro, che tanto si è battuta per questo prodotto, ha aggiunto la Rosa; o ancora Emanuele Scarello,

due stelle Michelin, che lo abbina con il **pesce**.

Non da meno sono gli esperimenti che la vedono **sott'olio** e in **vaso-cottura**, nella **grappa** o nella **pasticceria**, come nei dolci di Federico De Luca della Pasticceria L'Oca Golosa.

Inoltre, la Rosa di Gorizia è la perfetta dimostrazione che la cucina friulana non è poi così pesante come si suol credere. E se ne sono accorti anche fuori dai confini regionali, dove la troviamo da Bartolini e da Aimo e Nadia, così come in Australia o a Hong Kong, nonostante il notevole food cost.

In fondo i [prodotti del Friuli Venezia Giulia](#), come la Rosa di Gorizia, non sono altro che volani per scoprire – o riscoprire – un territorio così unico e stupendo.



## Le “vere” origini della carbonara, piatto iconico della cucina italiana

L'impressione è quella che la carbonara sia **uno dei piatti cardine della cucina italiana**, uno di quelli amati in tutto il mondo, imitati, sbagliati, discussi. Eppure quando Ada Boni fece, nel 1930, una sorta di censimento delle ricette della tradizione culinaria romana con il volume *Il Talismano della Felicità*, di questa preparazione non c'era nessuna traccia. Qual è allora la vera origine?

Scopriamo di più sulla **carbonara**, la sua storia e la ricetta che, si dice, sia l'originale, per sfatare qualche mito e goderci questo meraviglioso piatto di pasta.

### Carbonara, una storia romano-statunitense

Se è vero che fino agli anni Trenta non c'è traccia della preparazione della carbonara a Roma, questa ricetta inizia a comparire a partire dal **1944**. Una simile coincidenza di date fornisce un prezioso indizio per capire a chi attribuire l'invenzione di questo saporito piatto.

Si racconta, infatti, che i soldati Alleati impegnati in Centro Italia durante la Seconda guerra mondiale ebbero l'opportunità di assaggiare e affezio-

narsi alla tipica pasta **“cacio e ova” abruzzese**.

Fu naturale, almeno secondo quanto si narra tra realtà storica e leggenda, aggiungere il guanciale, tipico della zona, e la pancetta affumicata importata proprio dagli Stati Uniti.

Erano i sapori che ai soldati ricordavano “casa”, ma **ciò non impedì ai romani**, una volta scoperta la ricetta, di

far propria la carbonara, che è stata adottata al punto che, oggi, nessuno oserebbe metterne in dubbio la paternità geografica.



Tsurukame Design/shutterstock.com

## Perché la carbonara si chiama così?

L'origine e la storia della carbonara non spiegano, però, per quale ragione venne dato proprio questo nome all'evoluzione con guanciaie della "cacio e ova". Il nome sembra far riferimento alla tradizione: si racconta, infatti, che venne chiamata "carbonara" pensando ai boscaioli che lavoravano sugli Appennini raccogliendo la legna per farne carbone.

Tra le infinite versioni che vengono tramandate a proposito dell'origine di questo piatto e del suo nome, ce n'è una che la lega alla vicenda di una nobildonna del Polesine che, nell'Ottocento, era solita ospitare le riunioni della carboneria e, probabilmente, allietare le discussioni con un ricco piatto di pasta.

## Guanciale, pecorino, pasta lunga: la ricetta della tradizione

Ormai è un dato riconosciuto che la carbonara non sia una ricetta 100% italiana.

Quando si entra nel merito degli ingredienti, però, è qui che il made in Italy e la tradizione riemergono prepotentemente dalla storia per sedare tutte le diatribe.

In primo luogo è importante ribadire e riaffermare che la vera carbonara si prepara con il **guanciale**, tagliato a listarelle e fatto cuocere finché non diventa leggermente croccante.

L'uso della pancetta affumicata, sebbene avallato da alcuni manuali di cucina, non è prettamente filologico.

Tra gli altri ingredienti troviamo i **tuo- rli d'uovo**, un **uovo intero**, il **pecorino** grattugiato, meglio se romano DOP, **sale** e **pepe**. Divieto assoluto, su cui gli esperti sono tutti concordi, per l'aggiunta della panna.

Le regole per preparare la carbonara perfetta precisano inoltre che la pasta dovrebbe essere lunga: quindi via libera a **bavette** o **bucatini**, ma per andare sul sicuro e non sbagliare, l'ideale è scegliere gli **spaghetti**.

Infine, attenzione ai trucchi del mestiere: per evitare quello che viene chiamato "effetto frittata" il fuoco deve essere spento. Se viene a contatto con una temperatura superiore ai 75 °C, infatti, l'uovo si cuocerà molto in fretta, addensandosi e rovinando la carbonara perfetta.

Un'ultima chicca riguarda il **pepe**: per un risultato ottimale il suggerimento è quello di macinarlo al momento ed evitare quello già in polvere, al fine di dare al piatto quel tocco finale di sapore che può fare la differenza.

## Oltre la tradizione: la carbonara d'autore

La semplicità e versatilità della carbonara ha fatto sì che in poco più di mezzo secolo di storia siano stati molti gli chef, stellati e non, che hanno scelto di confrontarsi con questo mostro sacro, aggiungendo, togliendo, modificando a piacimento per proporre una carbonara d'autore.

C'è sicuramente quella di **Alba Esteve Ruiz**, ma non è la sola. A Roma, uno di quelli che ha fatto della carbonara la sua forza, unendo tradizione e innovazione è sicuramente **Luciano Monosilio**.

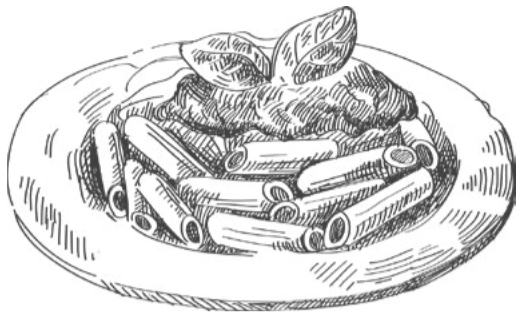
Presentata a Identità Pasta nel 2013, la sua Carbonara Futura coniuga gli ingredienti classici con sapori e cibi "nuovi" come il **miso**, il **topinambur**, **polvere di tè verde affumicato**, **liquirizia**.

Interessante anche la proposta di **Lisa Casali**, blogger che ha fatto della lot-

ta **contro lo spreco alimentare** una delle sue battaglie principali.

La sua carbonara è uno sformato con i classici ingredienti e qualche aggiunta come i porri, perfetta da portare con sé per un pranzo al volo in spiaggia o al parco, e per consumare quella pasta che era proprio avanzata dal giorno prima.

Esiste, infine, un ristorante di Bologna, il "**Libra**", dove la carbonara ha meno calorie del riso scondito: ciò è possibile grazie all'unione tra lo chef Giovanni Nerini e Chiara Manzi, presidente dell'Associazione per la Scienza Nutrizionale in Cucina e fondatrice della scuola "Art Joins Nutrition Academy". La ricetta è, almeno per ora, segreta, quindi è necessaria una tappa negli spazi dell'ex tipografia Elios per provare se l'innovazione ha un gusto che può competere con la tradizione.



## Il prezzemolo tra storia, proprietà e ricette

Conosciuto in botanica come *Petroselinum Hortense*, il **prezzemolo** deve la sua origine etimologica al nome greco: *petroselion sativum* (da *petra* appunto, “pietra” e *selinon*, “sedano”) ovvero “sedano che cresce sulle pietre” – poiché pare che la pianta crescesse spontanea tra le rupi della Macedonia – e *sativum* “adatto a essere coltivato”. I libri di botanica indicano nei Paesi dell’area orientale mediterranea il suo ambiente naturale originario, da cui si è diffuso in tutti i Paesi dell’Europa meridionale; secondo ricerche più recenti, invece, si pensa sia originario della Sardegna. Conosciamo meglio **le caratteristiche, gli usi e le proprietà del prezzemolo!**

### Erba aromatica e sacra, conosciuta fin dall’antichità

Il prezzemolo è noto fin dall’antichità non tanto per la sua importanza gastronomica, quanto per la sua valenza mistica e per le sue spiccate proprietà medicinali (come quelle di aglio e **cipolla**); l’uso di quest’erba, però, diventò abituale in cucina soltanto a partire dall’epoca medievale.

Il prezzemolo ha la qualità di attecchire come **pianta semiselvatica** nei prati e nei luoghi deserti, e si dice che la sua diffusione sia stata favorita inizialmente dagli uccelli che ne sparpagliarono i semi. **Omero** racconta che gli Achei lo davano ai cavalli, mentre la mitologia greca lo associa all’eroe

Archemoro, araldo della morte, per cui spesso vi si adornavano le tombe dei defunti.

I primi a utilizzarlo in cucina furono i **Romani**, principalmente per togliere i cattivi odori e come antidoto contro le intossicazioni.



*WS-Studio/shutterstock.com*

Considerato una pianta magica, il prezzemolo veniva usato dagli **Etruschi** nelle preparazioni farmaceutiche, nei riti propiziatori ed era l'ingrediente principale di un unguento che "faceva miracoli". Una tra tutte, la sua potenzialità nel lenire le punture di insetti. Neanche i **Greci** lo usavano nell'alimentazione, poiché lo ritenevano una pianta sacra: ne facevano ghirlande con cui ornarsi per i banchetti, lo intrecciavano nelle corone da offrire ai vincitori dei giochi dell'Istmo e vi decoravano le camere da letto. Plinio ne cita le proprietà terapeutiche, Scribonio Largo nella sua

opera *De compositione medicamentorum* indica il prezzemolo come efficace rimedio per i calcoli renali. La *Pharmacopoeia Londinensis* (un elenco di tutti i farmaci noti e un libro di ricette per la preparazione di medicinali, pubblicato per la prima volta dal Royal College of Physicians nel 1618) elenca il prezzemolo tra le radici per eccellenza in grado di coadiuvare la digestione. In alcune regioni, per curare gli ascessi, la scrofolosi e combattere i pidocchi della testa, si usava un unguento a base di prezzemolo e lumache pestate in un mortaio, palline di foglie pestate con olio e sale venivano invece introdotte nell'orecchio, poiché si diceva avessero la virtù di calmare il mal di denti.

### **Bartolomeo Scappi e l'uso del prezzemolo in cucina**

Bartolomeo Scappi, maestro cuciniere di Papi e cardinali nel '500, in una sua opera sull'arte del cucinare, testimonia una predilezione del Pontefice Pio IV per le cosce di rana fritta con aglio e prezzemolo e descrive un piatto (“Teste di storione e d'ombrina cotte in bianco, servite con petrose-molo e fiori gialli”), preparato per il pranzo della seconda incoronazione di Pio V.

La fama del prezzemolo ha continuato a crescere nel tempo fino a renderlo, oltre che un **rimedio universale per molti mali**, un importante ingrediente della nostra cucina.



## Caratteristiche e varietà del prezzemolo

Il prezzemolo si presenta come una pianta a **stelo erbaceo ed eretto**, alto dai 15 agli 80 cm, con **foglie verde brillante** di forma leggermente triangolare, a margini frastagliati, che possono essere piatte o arricciate a seconda della varietà.

È una pianta perenne se spontanea, solo biennale invece se coltivata.

La raccolta avviene durante la stagione calda.

Ne esistono due varietà: quello a foglia riccia coltivato soprattutto al di là delle Alpi, e quello a foglia liscia, largamente usato in Italia soprattutto nelle varietà “Comune” e “Gigante d’Italia”.

Cresce in zone a **clima temperato**, teme gli eccessi di temperatura e si può coltivare sia in vaso che in orto. **Deve essere annaffiato spesso**, poiché necessita di umidità, ma sopravvive anche in condizioni molto dure.

### Coltivazione in vaso

Si presta alla **coltivazione in vaso**, con una procedura molto semplice e alla portata di tutti.

È sufficiente interrare i semi in un contenitore di terracotta in file parallele ad uno o due centimetri di profondità.

Il vaso, da **conservare in luogo ombreggiato**, a una **temperatura fra i 20 e i 26 gradi**, va ricoperto con un telo di plastica trasparente per mantenere il calore costante. Non appena i semi germogliano, si sposta il vaso in un luogo più soleggiato (ma **mai al sole diretto**) e si toglie il telo di plastica. Si devono poi selezionare le piantine più robuste, che una volta diventate sufficientemente grandi, vanno messe a dimora. In soli **70-80 giorni** si potrà iniziare a raccogliere il prezzemolo!

Per gustarlo in autunno va seminato a maggio-giugno, mentre per raccogliarlo la primavera successiva a settembre-ottobre.

## Proprietà del prezzemolo: buono, in tutti i sensi

Il prezzemolo contiene importanti nutrienti, tra cui:

- flavonoidi
- beta-carotene
- vitamina A
- vitamina K
- vitamina C
- vitamine del gruppo B tra cui acido folico
- calcio
- potassio
- ferro.

Anche se il suo effetto immediato e più apprezzabile è quello olfattivo, anche le **proprietà del prezzemolo** sono numerose. Infatti:

- stimola l'appetito e la digestione, elimina piccoli **calcoli renali** ed è antianemico.
- Influisce sul ciclo mestruale e sull'utero, mentre sembra avere **virtù afrodisiache e febbrifughe**.
- È indicato in molti **disturbi dell'apparato genito-urinario e circolatorio**.
- Essendo considerato **diuretico e depurativo**, è indicato nei casi di gotta, reumatismi, edemi e ritenzioni urinarie.
- Facendone applicazioni esterne, può diventare galattofugo (frena o arresta la portata latte) ed è indicato contro le contusioni e punture di insetti.

- L'alto contenuto di vitamina C e flavonoidi svolge **un'azione protettiva e antiossidante, contrastando l'azione** dei radicali liberi.
- Infine, il prezzemolo è utile anche per la bellezza dei capelli: un impacco dopo lo shampoo garantisce capelli lucidi.

### Tisana al prezzemolo

La tisana di prezzemolo è un ottimo rimedio naturale che **calma i nervi e attenua i dolori**. Per ottenerla bisogna cucinare un cucchiaio di radice tritata in 2,5 decilitri di acqua per cinque minuti, lasciare riposare per dieci minuti, e quindi filtrare. Se ne beve una tazzina, 2-3 volte al giorno, senza zucchero e sempre sotto consiglio medico.

Ma come utilizzare il prezzemolo in cucina?

### Prezzemolo: ricette per ogni portata

Quando viene aggiunto ai cibi, il prezzemolo **emana un odore gradevole**, vero e proprio piacere per le narici e dona agli alimenti un gusto particolare e caratteristico esaltandone il sapore naturale.

L'azione più importante è quella di **insaporire i cibi**, permettendo di **ridurre la quantità di sale**. Oggi è perlopiù usato come un aromatizzante senza il quale sarebbe impensabile la cucina di

molti Paesi europei: usato per insaporire insalate, zuppe, creme, minestre, ripieni, arrostiti, grigliate e conserve. In Italia, nel litorale Croato, in Istria, lungo il Quarnero e in Dalmazia, non c'è praticamente ricetta a base di pesce in cui non entri il prezzemolo.

È un perfetto insaporitore per molte salse, tra cui la piemontese "bagnet verd", la comune salsa verde e la

### salsa di prezzemolo.

È poi l'ingrediente essenziale per preparare lo "zimimo" tipico di Liguria

e Toscana, e lo si ritrova nello "zoghgiu", salsa tipica siciliana per insaporire carni o pesci alla griglia.



Alexey Onegin/shutterstock.com

### **Primi piatti con il prezzemolo**

Anche nei primi piatti ha una certa importanza: possiamo ricordarlo, ad esempio, nelle trofie al pesto mediterraneo o negli spaghetti con cozze e peperoni.

Nella ricetta degli gnocchi di calamari, viene usato, invece, per creare una colorata glassa al prezzemolo,

con aggiunta di gamberetti, pinoli e nocciole, per le occasioni in cui anche l'occhio vuole la sua parte.

C'è, poi, la ricetta del risotto al prezzemolo con dadini di pollo, rapida, veloce e sempre apprezzata. Infine, se siete tipi da brodo, potreste provare una squisita zuppetta di vongole, cozze e cous cous.

## Secondi piatti con il prezzemolo

È nei secondi piatti che il prezzemolo dà il meglio di sé in cucina, soprattutto in molte **ricette a base di pesce**: è il caso dell'[orata al forno](#), delle insalate di mare, ma anche in ricette più sfiziose come le [orate all'acqua di mare](#).

Il prezzemolo si sposa bene anche con **preparazioni a base di carne**, per esempio i [fagottini di carne alla moda di San Gallo](#), ma anche piatti semplicissimi come le [scaloppine al vino bianco](#). Più complessa, ma di grande effetto e gusto, è anche la ricetta del [polpettone di prosciutto in crosta](#) al prezzemolo, dove carne, uova sode e spezie creano un contrasto di sapori davvero irresistibile.

Anche nella cucina vegetariana non mancano ricette col prezzemolo, come nelle [polpette di zucchine](#), molto amate dai bambini, e nelle [frittelle di funghi alla mammolesse](#), preparazione dell'Aspromonte, perfetta per l'autunno.

## Dolci con il prezzemolo

Se però volete davvero stupire i vostri ospiti, usate il prezzemolo per creare ricette originali... un esempio?

Il **sorbetto al prezzemolo**, delizioso in estate! La preparazione non è difficile: vi serviranno prezzemolo, zuc-

chero, acqua e sciroppo di mandorla. Dopo aver fatto bollire il prezzemolo per pochi minuti, raffreddatelo, asciugatelo e frullatelo con il resto degli ingredienti, aggiungendo un pizzico di sale, fino a ottenere una crema omogenea, da passare poi con un colino. Fate congelare in freezer in stampi a piacimento e servite.

## Come fare il dado vegetale con il prezzemolo

La versione vegetale del dado fatto in casa prevede l'uso del prezzemolo, insieme a verdure e altre erbe aromatiche come salvia, basilico e rosmarino: vi basterà lavare tutto per bene, tritare e frullare con l'aiuto di un minipimer, lasciarlo raffreddare e versarlo nelle vaschette per il ghiaccio.



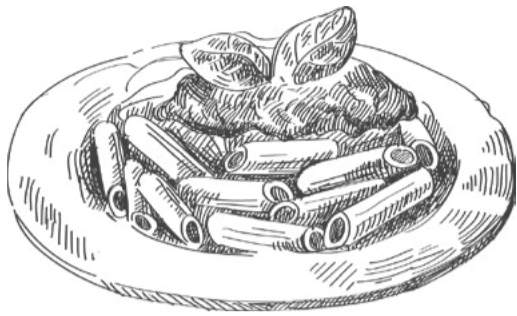
Michelle Aleksa/shutterstock.com

## Controindicazioni e curiosità

Può essere utile ricordare che il consumo di prezzemolo, pur non rivelando particolari controindicazioni, è **da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.**

È inoltre sconsigliato in presenza di

**malattie renali ed epatiti croniche.** Può inoltre interagire con alcuni farmaci e, in casi rari, provocare reazioni da contatto, per cui è sempre utile **consultare il proprio medico di fiducia** per ogni dubbio.



## Quando è nata la pizza? Ecco la storia millenaria del piatto simbolo d'Italia

Simbolo dell'Italia, e soprattutto della città di Napoli, la **pizza** è un piatto che ha saputo conquistare il mondo. Le ragioni del suo successo, probabilmente, sono da ricercare nella **semplicità e versatilità** di questa preparazione: la pizza, infatti, è ottima sia nella versione più semplice e basica, sia abbinata anche a tanti ingredienti diversi, realizzando, di volta in volta, appetitose varianti.

Prima di diventare la ricetta che conosciamo oggi e che deve i suoi natali a Napoli – non a caso l'arte del “pizzaiuolo” napoletano è stata nominata **patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO** – la pizza ne ha fatta tanta di strada. Tuttavia, nonostante sia così amata e celebrata, non tutti ne conoscono le **origini**: non ci resta allora che scoprire la storia della pizza ripercorrendo insieme le principali tappe che hanno portato alla nascita di questo piatto prelibato!

### Come e quando è nata la pizza: una storia che parte da lontano

Come per molte altre ricette, anche la storia della pizza si perde nella notte dei tempi e **non è facile ricostruirne la genesi** in modo chiaro e preciso. Sembra che le sue radici provengano

da molto lontano e che il più antico antenato sia da ricercare, addirittura, **tra il Paleolitico e il Neolitico**: è infatti in questo periodo che, in seguito alla scoperta dell'agricoltura e alla col-

tivazione dei cereali, l'uomo cominciò a unire la farina con acqua realizzando un impasto da cuocere. Tuttavia, bisognerà aspettare gli **Egizi** per vedere di introdurre la **lievitazione**, passaggio fondamentale nella produzione del pane.

Le origini della pizza si intersecano con quelle del pane stesso, ma a quando risalgono le prime preparazioni che si avvicinano di più al concetto di “pizza”?

Premesso che siamo ancora distanti anni luce dalla pizza che intendiamo oggi, per rispondere a questa domanda dobbiamo spostarci nell'**antica Roma**, dove si usava consumare una **focaccia di forma rotonda**, realizzata impastando farina, sale ed erbe aromatiche. Secondo alcuni, sarebbe proprio il poeta Virgilio la prima fonte letteraria della pizza: nel celebre poema epico *Eneide*, infatti, si parla di una focaccia che veniva usata come base per contenere i cibi.



FVPhotography/shutterstock.com



## Quando si inizia a parlare di “pizza”?

Dal nostro viaggio nelle origini più antiche della pizza emerge come questo piatto nasca, in primo luogo, da una serie di **gesti e tradizioni** che accompagnano l'uomo sin dall'antichità, e che uniscono e accomunano tutti i popoli. Proprio per questo la pizza è strettamente imparentata con altre preparazioni come, ad esempio, **la pita** greca, araba ed ebraica, o il **naan**, pane indiano tradizionale. Ma quando si inizia a parlare di “pizza” e da dove deriva questo termine?

La prima volta in cui appare questa parola in riferimento a una focaccia è

il **997 d.C.** a Gaeta, in Lazio, all'interno di un documento notarile relativo alla locazione di un mulino. In seguito il nome appare in diversi altri documenti storici, a partire dalla fine del XII secolo fino al Cinquecento, la maggior parte dei quali redatti in varie località dell'Abruzzo. Sulle origini del nome, come spesso accade, ci sono diverse teorie: tra le ipotesi, la possibile provenienza da un **vocabolo alto-tedesco antico bizzo o pizzo**, che avrebbe preso i significati di “boccone, pezzo di pane, focaccia”, e la possibile derivazione **dall'arabo pita o pitta**.

## La nascita della pizza: come si diffonde la ricetta che conosciamo oggi

Che Napoli sia considerata la patria della pizza è cosa certa, ma quando ha fatto capolino questa ricetta nella città del Vesuvio?

Se nei paragrafi precedenti abbiamo

ripercorso le radici più antiche di questo piatto, ora vedremo **quando è apparsa la pizza per come la intendiamo, in che modo è nata e come si è diffusa**.

## Com'era la prima pizza?

Tradizione vuole che la madre di tutte le pizze sia la cosiddetta **pizza alla Mastunicola**, il cui nome, secondo una versione, significherebbe “Maestro Nicola”, colui che l'avrebbe ideata, mentre un'altra teoria sostiene che derivi da uno dei suoi ingredienti, il **basilico**, che in napoletano si dice *vasinicola*. Chi era convinto che la prima pizza della storia fosse la Margherita dovrà quindi ricredersi, anche perché bisogna ricordare che il pomodoro, uno dei componenti essenziali della Margherita, verrà importato in Italia solo dopo la scoperta dell'America.

La leggenda racconta che a inventare la pizza alla Mastunicola, **intorno al Cinquecento**, sia stato proprio questo vecchio panettiere di Rua Catalana, uno dei migliori della città, unendo sul disco di pasta una serie di semplici ingredienti: **strutto, basilico, formaggio e pepe**. Di questa storia, tuttavia, non si hanno notizie certe, e nemmeno dell'effettiva esistenza del suo inventore. In ogni caso, la pizza alla Mastunicola rappresenta la ricetta più antica di pizza che oggi conosciamo.

## L'affermazione della pizza e il (felice) connubio con il pomodoro

Il periodo storico in cui la pizza napoletana, e quindi la pizza moderna, comincia ad affermarsi è il **Settecento**. La svolta più importante si ha proprio con l'**introduzione del pomodoro nella ricetta**: ecco allora che la pizza diventa sempre più simile a quella che conosciamo e che amiamo oggi, anche se ancora non ci sono tracce di mozzarella.

Le pizze cominciano a essere vendute dagli ambulanti e vengono **consumate come cibo da strada**. I primi forni specializzati risalgono alla metà del Settecento.

## L'affascinante storia della pizza Margherita

Ora che conosciamo l'evoluzione della tradizione culinaria della pizza, ci resta una domanda: **quando è nata la celeberrima pizza Margherita?** È vero che è stata creata appositamente in onore dell'omonima Regina?

Anche in questo caso non è semplice ricostruire in modo chiaro le origini della preparazione e le sue circostanze. Secondo la leggenda, tutto accade nel **1889**. Re Umberto I e la regina Margherita di Savoia si sarebbero recati a Napoli e avrebbero convocato alla reggia di Capodimonte, dove soggiornavano, **Raffaele Esposito**, secondo la storia il pizzaiolo più famoso della città. Recatosi a corte, Esposito avrebbe preparato tre pizze diverse: una marinara, una Mastunicola e una pizza a base di pomodoro, mozzarella e basilico.

Tradizione vuole che la regina abbia apprezzato soprattutto quest'ultima, anche per via dei colori che ricordavano quelli della bandiera italiana: quando ne chiese il nome, **il pizzaiolo le avrebbe risposto "Margherita", in suo onore**. Secondo questa versione, il giorno dopo, la regina gli avrebbe inviato addirittura una lette-

ra di ringraziamento che oggi viene esposta in una nota pizzeria di Napoli.

Secondo più parti, tuttavia, questa storia sarebbe solo una leggenda. Tra gli aspetti evidenziati, ad esempio, il fatto che **quella pizza esistesse già nel 1889**. Come si legge nel [regolamento UE](#) che accredita la denominazione Pizza Napoletana nel registro delle specialità nazionali garantite, *"Le pizze più popolari e famose a Napoli erano la «marinara», nata nel 1734, e la margherita, del 1796-1810, che venne offerta alla regina d'Italia in visita a Napoli nel 1889 proprio per il colore dei suoi condimenti (pomodoro, mozzarella e basilico) che ricordano la bandiera dell'Italia"*. Stando così le cose, dunque, la pizza non sarebbe stata inventata appositamente per lei.

In ogni caso, qualunque sia la verità, la **Margherita resta la pizza più conosciuta** al mondo e forse, oltre che per la semplicità e la bontà degli ingredienti, è amata anche per la storia affascinante che la circonda.

## La diffusione della pizza nel mondo e il riconoscimento Unesco

Bisognerà aspettare il secondo dopoguerra perché la pizza cominci a diffondersi anche nel Nord Italia, varcando i confini della città partenopea. Furono primariamente i **migranti italiani**, invece, a farla conoscere all'estero, in particolare negli Stati Uniti. Nel tempo la pizza napoletana ha saputo affermarsi sempre di più, tanto che, come anticipato, **nel 2010 è stata riconosciuta come specialità tradizionale garantita dall'UE**, e dal 2017 *l'arte tradizionale del pizzaiuolo napoletano* è dichiarata Patrimonio Immateriale UNESCO.

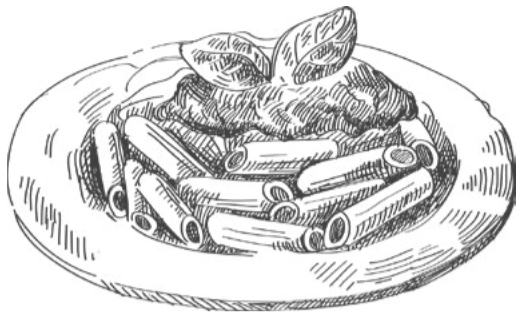
### Quando si celebra la giornata mondiale della pizza?

Dopo questi riconoscimenti importanti non poteva mancare una giornata mondiale dedicata alla pizza.

Tutti gli amanti di questa preparazione saranno dunque lieti di sapere (se già non ne fossero a conoscenza) che **il 17 gennaio si celebra la giornata mondiale della pizza**, data scelta in onore di Sant'Antonio Abate, patrono

dei pizzaioli.

Un'occasione in più, quindi, per rendere omaggio a questa ricetta tutta italiana e approfittarne per gustare la propria pizza preferita!



## L'oro giallo della costiera amalfitana: storia e caratteristiche del limone di Amalfi

**Giallo** come il sole dell'estate e dal profumo intenso, che ci riporta immediatamente alle **coste del sud Italia**, ai giardini terrazzati incastonati su crinali scoscesi a picco su mari cristallini. Stiamo parlando del **limone**, un frutto speciale, che non dovrebbe mai mancare nelle nostre case, soprattutto perché estremamente versatile in cucina. Questo agrume chiama climi caldi e terre assolate, ed è per questo che in tutto il Sud dello Stivale, i **limoni italiani**, dalla Campania alla Calabria, dalla Puglia alla Sicilia, sono diventati nel corso dei secoli delle vere eccellenze italiane, come il limone di Sorrento. Vogliamo però parlare dell'altro suo "vicino" – coltivato esattamente dall'altra parte della penisola sorrentina – e cioè il **limone Costa d'Amalfi IGP**. Pronti a viaggiare con noi lungo curve a strapiombo sul mare, con il vento tra i capelli, per scoprire l'oro giallo della Campania?

### Il limone di Amalfi, una storia che comincia lontano

Per scoprire la **storia del limone in Costiera Amalfitana** dobbiamo riavvolgere la pellicola e tornare indietro nel tempo. Secondo molti studiosi, a introdurre per la prima volta questo particolare agrume, prima in Spagna e

poi in Sicilia (e da qui in Campania), sarebbero stati gli **Arabi** intorno al X secolo d.C., durante le loro espansioni e conquiste lungo tutto il Mar Mediterraneo. Secondo altre fonti storiche, già nella civiltà latina con Virgilio

– quindi, attorno all’anno 30 d.C. – si parlava di *citrus*, che sarebbe limitativo tradurre soltanto con “cedro”: pare che, invece, con questa parola s’intendessero indistintamente specie come **cedro, limone, arancio e limetta**. Poi, negli anni ‘50 la grande scoperta: durante gli scavi e i restauri nella **Pompei** sepolta nel 79 d.C., viene rinvenuta una serie di dipinti parietali in quella che è stata ribattezzata come *Casa del Frutteto*.

Qui, tra gli affreschi, si vede chiaramente un albero che cresce rigoglioso carico di frutti, con caratteristiche molto simili a quelle del limone amalfitano coltivato oggi (e non, quindi, al cedro). Per una **distinzione vera e propria tra cedro e limone** bisogna aspettare il **1367**, quando si prende in prestito il termine di origine araba *limunczellus*.

Ma la fortuna di questo agrume nella Costiera Amalfitana la fa un altro elemento: nel Medioevo, infatti, si scoprirono le incredibili **proprietà del limone** e la sua ricchezza di vitamina C, la cui carenza era una delle cause dello scorbuto, la malattia dei marinai. Così, i limoni divennero il **rimedio perfetto** per contrastare questa patologia così diffusa tra gli amalfitani, popolo famoso di navigatori: nell’XI secolo, la Repubblica di Amalfi decretò ufficialmente che a bordo delle navi mercantili, che intrattenevano rapporti con

tutto il mondo conosciuto, non dovesse mai mancare questo frutto. La richiesta crebbe a tal punto che la gente del luogo cominciò ad adoperarsi per recuperare suoli scoscesi e impervi da dedicare alla coltivazione dei preziosissimi agrumi. Da qui, nacquero i famosi e caratteristici **terrazzamenti di limoneti** (utilissimi, tra l’altro, per salvaguardare il territorio dal dissesto idrogeologico), anche conosciuti come “**giardini dei limoni**”, per la loro cura e bellezza mozzafiato. Nel corso dei secoli, i limoneti hanno plasmato ogni curva e crinale di queste colline, rendendole un paesaggio da cartolina. Insomma, da lì il limone di Amalfi inizia la sua ascesa verso l’eccellenza.

## Caratteristiche e disciplinare del Limone Costa d'Amalfi IGP

Ma veniamo alle caratteristiche del pregiato “oro giallo” della Costiera Amalfitana che, nel 2001, ottiene il riconoscimento IGP con la denominazione “**Limone Costa d'Amalfi IGP**”. Innanzitutto, secondo disciplinare, questa denominazione è riferibile alla cultivar “sfusato” con caratteristiche dell'ecotipo amalfitano: proprio per questo, l'agrume è anche conosciuto semplicemente come “sfusato amalfitano”, per via della sua inconfondibile forma affusolata. A differenza di altri limoni, dall'aspetto più tondeggiante, la prima caratteristica fondamentale è infatti il **profilo allungato**. Oltre a questo:

- ha **dimensioni medio-grandi** (almeno 100 grammi per frutto);
- presenta una **buccia di medio spessore**, di colore giallo chiaro;
- l'aroma e il profumo sono particolarmente intensi grazie alla ricchezza di **oli essenziali e terpeni** (elementi che lo rendono particolarmente indicato per la produzione di liquori);
- **la polpa è succosa** (dal 30 al 40% del peso), moderatamente acida e, soprattutto, è quasi priva di semi.



Selina Irina/shutterstock.com

## Zona di produzione del limone sfusato amalfitano

Come abbiamo visto ripercorrendo la sua storia, lo sfusato amalfitano è strettamente legato al suo territorio di produzione. Le sempreverdi cascate di piante dei curatissimi giardini che, terrazzamento dopo terrazzamento, scendono verso il mare azzurro e cristallino, non sono soltanto un meraviglioso paesaggio. Infatti, la coltivazione dei limoni in questo territorio è a un'**altitudine più elevata rispetto a quella di altre zone agrumicole italiane**, che lo espone a temperature più

rigide durante l'inverno. Tuttavia, il clima sostanzialmente mite anche durante la stagione fredda e la capacità dell'uomo hanno permesso di rendere quest'area una delle più importanti nella coltivazione di questo agrume. Come abbiamo detto all'inizio, i limoni vengono fatti crescere in appositi terrazzamenti, chiamati anche "**macerine**", sotto impalcature di pali di castagno, di altezza variabile, che permettono di proteggere i limoni nei periodi freddi.



Per quanto riguarda l'area di produzione prevista dal disciplinare, è possibile percorrere un ideale *lemon tour* che conta di **tre dici tappe**: dal paese-presepe di Positano a Vietri sul Mare, pas-

sando per Maiori, Minori e Conca dei Marini, fino a toccare poi i borghi antichi di Amalfi, Atrani, Ravello e Cetara, il piccolo fiordo di Furore e le colline di Tramonti, Scala e Praiano.



DronG/shutterstock.com

## Gli usi in cucina del limone di Amalfi

Gli usi del limone di Amalfi sono decine. Sicuramente, questo frutto così unico trova la sua massima espressione nella **preparazione del limoncello**, come quello di **Sorrento**, proprio per via della ricchezza dei suoi oli essenziali. Ma al di là del celebre liquore, lo sfusato amalfitano può essere **consumato così, al naturale**, usato come

condimento per insalate, piatti a base di pesce o di carne, oppure **torte soffici**, crostate, **marmellate**, infusi e decotti. Insomma, scegliete voi da dove partire, perché le possibilità sono davvero infinite. Per chi è indeciso, proponiamo una ricetta di un tagliolino fresco fresco, che ha tutto il sapore dell'estate. Pronti?

## Tagliolini al limone Costa d'Amalfi: ecco la ricetta

### Ingredienti per 4 persone

400 g	<b>tagliolini (o spaghetti)</b>
1	<b>limone Costa d'Amalfi IGP</b>
50 g	<b>burro</b>
q.b. di	<b>prezzemolo (facoltativo)</b>
q.b. di	<b>sale</b>
q.b. di	<b>pepe</b>

Si tratta di un piatto tradizionale in costiera Amalfitana, che viene riproposto quasi in ogni ristorante lungo la costa.

**La ricetta è semplice, ma ricca di sapore:** a fare la differenza sarà proprio la bontà dello sfusato amalfitano, che qui si sentirà in tutto il suo splendore.

### PROCEDIMENTO

- 1 Per prima cosa, prendete una capiente pentola e mettete a **bollire abbondante acqua**, così sarà pronta per quando avrete finito di preparare la salsa.
- 2 Lavate accuratamente il limone, asciugatelo e poi sbucciatelo. A questo punto, con un coltello ben affilato, procedete **rimuovendo soltanto la parte gialla della buccia**, lasciando invece quella bianca attaccata alla polpa (che è troppo amara).
- 3 In una padella, sciogliete il **burro** e unite la **buccia** e il **succo del limone**. Questa è la parte fondamentale della ricetta, perché **la buccia non deve cuocere più di un minuto**: se cuoce troppo, infatti, rilascerà un sapore molto amaro nella salsa, rovinandola.
- 4 Nel mentre, l'acqua avrà raggiunto il bollore: salatela, immergete i tagliolini. A cottura ultimata, tuffate la pasta nella padella, mantecando con la salsa e aggiungendo, se necessario, mezzo bicchiere di acqua di cottura. Servite completando il piatto con il **prezzemolo**: i vostri tagliolini al profumo di Costiera Amalfitana sono pronti!

In queste pagine abbiamo esplorato la storia di alcuni dei piatti e degli ingredienti più iconici della cucina italiana. Abbiamo scoperto le origini della carbonara e della pizza, gli usi più particolari del prezzemolo, ciò che rende unica la Rosa di Gorizia e la storia millenaria del limone di Amalfi. Abbiamo imparato come queste preparazioni e questi alimenti siano **parte integrante della nostra cultura gastronomica** e rappresentino l'eccellenza di ciò che la cucina italiana ha da offrire.

Il nostro racconto non vuole essere solo una “guida” alla scoperta di sapori e di bontà culinarie: è **un invito a sperimentare e a mettersi alla**

**prova in cucina**, guardando anche con occhi diversi quei piatti a cui siamo più affezionati e che abbiamo sempre pensato di conoscere. Perché la cucina italiana non è solo storia e tradizione, ma anche innovazione e creatività!

Speriamo di avervi ispirato e incuriosito, spingendovi ad approfondire le ricette e gli ingredienti che abbiamo trattato. Ricordate sempre che **il cibo è un'esperienza da condividere**, un modo per avvicinare le persone e per esprimere la nostra cultura e la nostra identità.

Buon appetito!