PROGETTARE SAPORI

I piatti della tradizione come prodotti di design

Politecnicno di Torino
DAD - Dipartimento di Architettura e Design
A.a. 2023/202

Relatore Cristian Campagnaro
Candidata Lucrezia Fontana

Politecnico di Torino

Progettare sapori

i piatti della tradizione come prodotti di design

Candidata
LUCREZIA FONTANA

Relatore
CRISTIAN CAMPAGNARO

Corso di laurea triennale in Design e Comunicazione
A.A. 2023 / 2024
Sessione di laurea Dicembre 2024

ABSTRACT

Il presente elaborato nasce dalla volontà di voler indagare le dinamiche che si trovano dietro la creazione e la realizzazione di alcuni cibi della tradizione culinaria italiana. Questi si collocano in quell'ambito che potremmo definire come cultura popolare, poiché la cucina rappresenta le tradizioni, i costumi e lo stile di vita di una comunità, in particolare delle classi meno abbienti, che per secoli hanno contribuito a definire l'identità gastronomica del Paese. In relazione a questa concezione popolare le ricette tradizionali, infatti, sono state tramandate oralmente di generazione in generazione, rendendo la cucina un vero patrimonio culturale collettivo. Ma al contempo si può parlare anche di food design, rientrando nel caso analizzato nel dominio del design del cibo, intendendo con questo come il cibo venga prodotto, distribuito, consumato e progettato ed includendo anche il legame con l'ambiente, i metodi di coltivazione e produzione, i fattori economici e psicologici.

Partendo da queste considerazioni si vuole mettere in evidenza l'idea di partenza che esista una dimensione progettuale e di design (inconscio e inconsapevole[1]) che chi realizzava quei piatti ha messo in atto in passato; la domanda di partenza è stata quella di se e a che titolo considerare questi piatti di tradizione popolare come prodotti di design; analizzando 52 casi studio di prodotti alimentari su scala nazionale sono emersi una una serie di temi comuni tra cui i collegamenti con i contesti socio-antropologici o politici, un uso intelligente delle risorse che comprende la loro disponibilità o meno, la loro salvaguardia o ottimizzazione, ma anche l'utilizzo di scarti, l'arricchire prodotti poveri e la disponibilità delle risorse tecnologiche per realizzare i piatti, che hanno dato un'iniziale conferma dell'ipotesi precedente. Ma per avvalorare e corroborare l'affermazione positiva ulteriormente, i casi studio sono stati riletti seguendo diversi filoni quello del design anonimo, in quanto non si conosce chi ha progettato quegli alimenti, quello del design per i beni culturali, perché il cibo ha un forte valore culturale per il legame che instaura con il territorio, le sue tradizioni e la comunità e quello del design per l'innovazione sociale, poiché il cibo è legato ad una dimensione di cambiamento all'interno di una comunità in tema di accessibilità, accesso alle risorse e miglioramento del benessere collettivo, per dimostrare come anche i piatti della tradizione rispondendo a determinate esigenze e specificità appartenenti all'ambito della progettazione, possano essere considerati atti di design.

1. Con inconscio e inconsapevole ci si riferisce al fatto che chiunque si trovasse a creare dei piatti lo faceva con una certa intenzionalità ma senza rendersi conto di stare effettuando un vero e proprio atto di progettazione, con lo scopo di produrre un prodotto che funzionasse e rispondesse a determinate esigenze

INDICE

01
INTRODUZIONE 07

1.1 La cucina popolare: food design e cutural heritage 07
1.2 Il food design e i suoi domini 09
1.3 Ipotesi di ricerca 11

02
CASI STUDIO 15

2.1 Quattro componenti della tecnologia 12
2.2 Scelta dei piatti della cucina tradizionale italiana 16
2.3 Analisi dei casi studio secondo schedatura 17
2.4 Considerazioni ottenute 121

03
DESIGN ANONIMO 125

3.1 Tratti distintivi 127
3.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design anonimo 129

04
DESIGN PER I BENI CULTURALI 133

4.1 Tratti distintivi 135
4.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design per i beni culturali 136

05
DESIGN PER L'INNOVAZIONE SOCIALE 139

5.1 Tratti distintivi 140
5.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design per l'innovazione sociale 141

06
CONCLUSIONI 145

07
FONTI 149

7.1 Bibliografia 149
7.2 Sitografia 149
7.3 Riferimenti iconografici 162

01

INTRODUZIONE

1.1 La cucina popolare: food design e cultural heritage
1.2 Il food design e i suoi domini
1.3 Ipotesi di ricerca

01 Introduzione

In un'era di continue trasformazioni tutti sono portati a progettare, creando **innovazione sociale**; nonostante, infatti il concetto di design sia relativamente recente, legato allo sviluppo dell'industrializzazione e alla nascita delle scuole di design nel XIX e XX secolo, la **capacità di progettare** è intrinseca alla natura umana e si manifesta in molte forme che precedono di gran lunga l'avvento delle moderne teorie e metodologie del design. Fin dai tempi antichi, l'uomo ha plasmato il proprio ambiente, **adattandosi** ai contesti naturali e sociali e sviluppando tecniche e strumenti per migliorare la qualità della propria vita. Questa **attitudine progettuale** si è espressa non solo nella creazione di oggetti materiali e architetture, ma anche nella cultura immateriale, come dimostrano le **tradizioni culinarie** che costituiscono una parte fondamentale del patrimonio culturale di ogni società. Un esempio emblematico di questa progettazione inconsapevole si ritrova nei cibi della tradizione popolare, spesso nati dalla necessità e dall'ingegno delle comunità locali, ma che rappresentano un vero e proprio **"design del quotidiano"**, in cui la creatività e l'adattabilità hanno giocato un ruolo chiave. Anche senza le odierne tecnologie di cui dispone l'uomo oggigiorno le popolazioni sono state in grado di sviluppare soluzioni gastronomiche in grado di rispondere a specifiche esigenze, come la conservazione degli alimenti, la valorizzazione delle risorse del territorio e il contrasto allo spreco.

1.1 La cucina popolare: food design e cultural heritage

L'ambito all'interno del quale ci si inserisce è quello popolare; secondo l'accezione di Gramsci la **cultura popolare** definisce un insieme di elementi culturali (di natura magico-religiosa, morale, espressiva ecc.) che possiedono una propria specificità socioculturale, ed hanno una relazione di **subalternità** con la cultura colta propria dei ceti dominanti. Solo, in seguito, il termine popolare ha perso la sua accezione negativa non identificandosi più come differenza tra classi sociali ma come **cultura di massa** (A. Broccolini, 2015). Ciò che caratterizza la tradizione popolare in Italia è sicuramente il suo ricchissimo **patrimonio culinario**, basti pensare alle numerose varietà di tradizioni gastronomiche che la percorrono da Nord a Sud.

In passato, però, c'è sempre stato un rapporto tra cucina popolare e cucina d'élite, legate rispettivamente la prima ad una **cucina povera** e la seconda ad una **cucina ricca**, ma come potrà essere confermato da tutti i piatti, analizzati come casi studio in questo percorso, la cucina non nasce solo dal lusso e dal potere ma a maggior ragione dalla povertà e dal bisogno. Si crea così sia uno **scambio "orizzontale"**, in cui è la città a far circolare e conoscere la cultura gastronomica del territorio, accompgnato a sua volta da uno **scambio "verticale"**, ovvero quello tra la città e il mondo contadino (Capatti & Montanari, 1998); ed è proprio grazie a questi contatti che con il passare del tempo, si sono create delle identità culinarie regionali.

"**Identità** frutto della storia e perciò **mutevoli**, continuamente rimesse in gioco, continuamente ridefinite in base a esperienze sempre nuove. **Identità diverse** nello spazio, nel tempo, nel gruppo sociale di riferimento, ma rivolte a un'esperienza comune, a un'unica immagine, essa stessa costruitasi a ritmo lento, con successivi adattamenti e aggiornamenti, che non sapremmo aggettivare se non come **«italiana»**". (Capatti et al., 1998, pag. 9). Ed è così che il pasto si trasforma in un momento di condivisione e convivialità, riflesso di un ideale di civiltà. Ma al di la di questo, c'è sempre stato un elemento che accomuna la cultura popolare e quella d'élite, ovvero la volontà di voler **conservare**, in modo da far durare un cibo per lunghi periodi e poter così combattere la fame nel momento in cui ce n'è fosse stato di bisogno (Capatti et al., 1998).

Capatti e Montanari[2] nel loro libro *La cucina italiana, storia di una cultura* mettono in evidenzano come la cucina italiana non sia solo un insieme di ricette, ma un'**espressione della cultura popolare**. La cucina, infatti, riflette le tradizioni, i costumi e i modi di vivere delle persone comuni, soprattutto delle comunità rurali che per secoli hanno plasmato l'identità culinaria del Paese (Capatti et al., 1998). Le **ricette tradizionali**, infatti, che oggi sono ancora presenti sono il risultato del fatto che queste siano state tramandate oralmente di generazione in generazione, rendendo la cucina un vero **patrimonio culturale collettivo**.

2. Alberto Capatti è un famoso storico dell'alimentazione che ha diretto riviste come "La Gola" e "Slow" ed è stato rettore presso l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo; Massimo Montanari è uno storico italiano, ed è stato docente presso l'Università Degli Studi di Bologna ed attualmente insegna all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo

La cucina popolare italiana è un **complesso intreccio** di storia, cultura, economia e identità, che riflette la vita quotidiana e le tradizioni della gente comune, legando insieme **passato e presente** in una celebrazione delle radici culturali italiane.

Gran parte della cucina della tradizione italiana ha origini contadine, legate alla disponibilità di risorse locali e stagionali. Nella cultura popolare, la cucina è sempre stata legata a un utilizzo attento e ingegnoso degli ingredienti disponibili. Il concetto di **"cucina povera"**, per esempio, rappresenta l'arte di creare piatti saporiti con **ingredienti semplici e a basso costo**, come legumi, pane raffermo, verdure di stagione e parti meno pregiate della carne. I due autori sottolineano, infatti, come i **ritmi agricoli** abbiano influenzato profondamente le abitudini alimentari italiane. La cultura popolare ha sempre rispettato la stagionalità degli ingredienti, con una forte enfasi sul consumo di cibi freschi e locali (Capatti & Montanari, 1998).

Nella cultura popolare italiana, il cibo ha un ruolo centrale nelle **feste e celebrazioni**. Capatti e Montanari evidenziano come i momenti di festa fossero spesso associati a **cibi particolari**, come il panettone a Natale o la colomba a Pasqua scandendo quello che era il calendario culinario. Queste tradizioni non solo arricchivano la tavola, ma erano anche un modo per esprimere **identità culturale e comunitaria**. Le ricette legate alle festività erano spesso tramandate all'interno delle famiglie, contribuendo alla **conservazione della memoria culturale** (Capatti et al., 1998).

Viene approfondito anche la tematica delle **cucine regionali italiane**, sottolineando come ognuna abbia le proprie peculiarità legate al territorio e alla cultura popolare locale. La **varietà** delle tradizioni culinarie italiane riflette la **diversità** geografica, storica e culturale del Paese. Le specialità

regionali non sono solo un'espressione di **risorse locali**, ma anche un simbolo di **orgoglio identitario** che la cultura popolare ha cercato e cerca di mantenere vivo nel tempo.
Ma nonostante sia legata a tradizioni secolari, la cucina italiana è stata sempre aperta a **contaminazioni culturali**. Anche qui i due autori analizzano come la cucina popolare abbia assorbito **influenze** da altre culture attraverso invasioni, scambi commerciali e migrazioni. Piatti che oggi consideriamo tipicamente italiani, come la pasta o il pomodoro, sono in realtà il risultato di un lungo processo di **integrazione culturale** (Capatti et al., 1998).

Tornando a parlare di cucina d'elitè, si sottolinea l'influenza della cultura popolare sull'alta cucina. Molti dei **piatti della tradizione contadina** sono stati rivalutati e reinterpretati dagli chef, diventando parte integrante della **gastronomia di alta classe** (Capatti & Montanari, 1998).
Questo processo dimostra come la cucina popolare abbia saputo trasformarsi, riuscendo ad influenzare anche le cucine più sofisticate e contribuendo alla costruzione di un'identità culinaria nazionale.

1.2 Il food design e i suoi domini

Sottsass afferma che "il mangiare è un processo linguistico ed un fatto culturale per questo è soggetto ad un'azione creativa e non esiste mangiare senza processo creativo" (Sottsass, 1988, citato in Bassi, 2015, pag. 7-8); partendo da questa riflessione si può dire che la produzione alimentare non riguarda solo gli aspetti legati alla **produzione** (come l'utilizzo o meno di determinate tecnologie o la scala di produzione, che può essere artigianale o industriale), ma comprende anche aspetti **funzionali, estetici e simbolici** che si inseriscono all'interno del contesto di riferimento. È possibile affermare che numerosi fattori, come quelli economici, produttivi, tecnologici, sociali e culturali, insieme alle **influenze** che si sono succedute nel tempo sui diversi territori, giocano un ruolo chiave nella creazione degli alimenti (Bassi, 2015). Il cibo italiano, che varia dal Sud al Nord del paese, è profondamente legato ad una forte identità e tradizione, caratterizzata dall'uso di ingredienti che si distinguono per **semplicità, povertà e facile reperibilità**, consentendo di ottenere risultati eccellenti con pochi elementi.

Come sostenuto da Alberto Bassi[3] nel suo libro *food design in Italia, progetto e comunicazione del prodotto alimentare*: "Merita fin da subito di essere segnalato un altro aspetto specifico della produzione di artefatti in Italia: la capacità di introdurre **varianti** rispetto a un **archetipo**, di produrre, con piccole differenziazioni, un'offerta merceologica ricca, di costruire numerose realtà imprenditoriali attorno a un'analoga tipologia" (Bassi, 2015, pag. 8); questa tematica la possiamo riscontrare anche in riferimento ai cibi della tradizione italiana non solo a quelli di produzione industriale, come è stato reso evidente nella maggior parte dei casi studio presi in considerazione, in quanto una **stessa ricetta** anche all'interno del medesimo contesto regionale può **cambiare** in base alla collocazione geografica o di famiglia in famiglia, portando così alla creazione di una numerosa varietà nei cibi e negli ingredienti anche all'interno delle singole tipologie.

Un ulteriore aspetto che incide su un alimento è la sua **forma**, che spesso si è evoluta in un determinato modo per ragioni funzionali; questo fattore ha contribuito alla sua diffusione in un luogo piuttosto che in un altro, adattandosi alle esigenze locali e ai metodi di produzione.

3. Alberto Bassi è un esperto di storia e critica del design e lavora come professore presso la Iuav di Venezia e l'Università degli studi di San Marino

In riferimento a ciò il sociologo Franco La Cecla[4] sostiene che "la **cultura della povertà** in Italia è una cultura che risponde alle condizioni critiche con un'**elaborazione di forme**" e che "un esempio di cultura popolare con attenzione alla forma è l'elaborazione del sistema alimentare nella nostra penisola" (La Cleca, 2008, citato in Bassi, 2015, pag. 28).

Un esempio emblematico di questo concetto è dato dai **salumi** (fig.1), alimenti che si possono conservare grazie all'aggiunta di sale, ma anche di grasso animale, spezie e aromi. Questi prodotti rappresentano un ulteriore tentativo di **recupero**, poiché contribuiscono a ridurre lo spreco della carne. Una caratteristica distintiva di tali alimenti è che il processo di salatura crea una **crosta** dura intorno al prodotto, che funge sia da **involucro** che da **confezione**, conferendo un aspetto riconoscibile e unico. Questo stesso principio si applica anche ai **formaggi stagionati** (fig.2), che possono essere trattati mediante sospensione o legatura, come avviene per le caciotte o le provole, oppure modellati in apposite forme, come il parmigiano reggiano. Anche qui, la **crosta** esterna agisce come **imballaggio naturale**, definendo la forma specifica del prodotto (Bassi, 2015).

In un contesto del genere è opportuno fare una panoramica sul mondo del food design e distinguere i tre diversi **domini** con cui ci si interfaccia in questo ambito:
• **design con il cibo**, riguarda il modo in cui una determinata cosa viene preparata che sia ricetta, piatto o portata
• **design per il cibo**, approccio che esplora le modalità con cui il cibo viene consumato, considerando sia gli strumenti utilizzati per preparare che gli oggetti di servizio come bicchieri, posate e stoviglie;
• **design del cibo**, tutto ciò che concerne la vita del cibo quindi come nasce, come viene distribuito, consumato, progettato, che comprende anche il rapporto con l'ambiente, i metodi di produzione, i fattori economici e quelli mentali (Bassi, 2015).
Quello su cui ci si soffermerà tenendo conto del tipo di analisi che si andrà a svolgere è il design del cibo.

fig.1 Prosciutto di Parma fatto stagionare per salatura

fig.2 Esempio di formaggio stagionato mediante legatura

4. Franco La Cecla è un antropologo, docente alla NABA di Milano, ha insegnato antropologia presso l'Università di Bologna, l'Università di Palermo e la IUAV di Venezia

1.3 Ipotesi di ricerca

Pensando ai cibi della cucina tradizionale italiana e guardandoli da una prospettiva progettuale, la domanda che è venuta fuori è stata la seguente:

Possono i piatti della tradizione popolare essere pensati come dei progetti di design e nascondere al loro interno un'attitudine progettuale, risultato di un processo preciso ed intenzionale?

02

CASI STUDIO

2.1 Quattro componenti della tecnologia
2.2 Scelta dei piatti della cucina tradizionale italiana
2.3 Analisi dei casi studio secondo schedatura
2.4 Considerazioni ottenute

02 Casi studio

Un primo passo per **rispondere** alla domanda introdotta nel capitolo precedente è stato quello di selezionare un insieme rappresentativo di **piatti tradizionali** appartenenti alla ricca e variegata tradizione culinaria italiana, coprendo l'intero **spettro geografico** da Sud a Nord ed effettuare un'analisi tramite un quadro metodologico basato sulle quattro componenti fondamentali della tecnologia.

2.1 Quattro componenti della tecnologia

Zeleny si occupa della complessità della tecnologia, definendo le quattro componenti della tecnologia (fig.3), possedute da ogni tecnologia e così suddivise:

- **Hardware**, ovvero i mezzi e gli elementi tangibili per poterla realizzare
- **Software**, ovvero le regole
- **Brainware**, gli scopi per i quali viene realizzata
- **Reti di supporto,** la presenza o individuazione di una serie di reti di sostegno che fanno capire se la tecnologia è complessa o semplice in funzione del contesto.

Questo approccio ha permesso di scomporre e comprendere ogni piatto non solo dal punto di vista gastronomico, ma anche in termini di processi tecnologici e di innovazione che possono essere applicati alla preparazione e valorizzazione delle ricette.

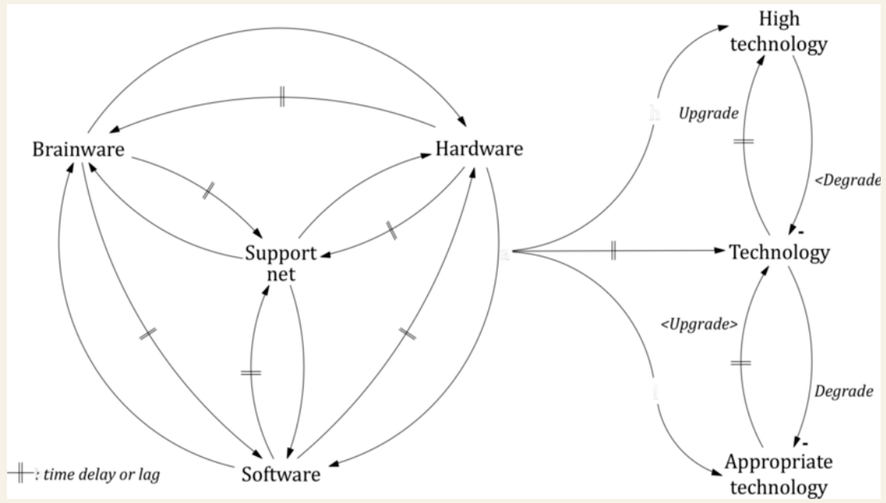


fig. 3 Schema rappresentativo che mostra come le quattro componenti siano collegate l'una all'altra

2.2 Scelta dei piatti della cucina tradizionale italiana

Sono stati scelti 52 casi studio con l'obiettivo di includere specialità emblematiche di tutte le regioni d'Italia (fig.4 - 55), ciascuna con le proprie caratteristiche uniche in termini di ingredienti, tecniche di preparazione e influenze storiche e culturali.

2.3 Analisi dei casi studio secondo schedatura

Le quattro componenti della tecnologia attraverso cui sono stati letti i casi studio, sono state declinate come:

- Hardware, **ingredienti e strumenti**
- Software, **ricetta del piatto**
- Brainware, per quale **fine o scopo** un piatto è stato realizzato
- Reti di supporto, tutto ciò che fa parte di ciò che ha contribuito a rendere un **cibo tale all'interno di un determinato contesto** e non in un altro.

SFINCIONE

fig.4 Immagine illustrativa sfincione

HARDWARE

- **Ingredienti condimento**
  polpa di pomodoro
  cipolle bianche
  olio extravergine d'oliva
  caciocavallo
  mollica di pane
  acciughe sott'olio
  sale
  pepe nero
  origano
- **Ingredienti impasto**
  farina tipo 0
  acqua
  lievito di birra
  malto
  olio extravergine d'oliva
  sale

Strumenti
maidda o ciotola

SOFTWARE

Impasto
In una maidda versare la farina, il lievito e il malto d'orzo. Miscelare le polveri aggiungendo prima l'olio e, a poco a poco, anche l'acqua. Aggiungere il sale e continuare ad impastare fin quando la pasta non si stacca con facilità dalle pareti del contenitore. Una volta ben impastato, posizionare il composto su una teglia unta e coprirlo con pellicola trasparente o un canovaccio bagnato. Lasciare lievitare la pasta per sfincione fin quando non raddoppia il proprio volume (circa 2 ore).

Condimento
Tagliare a fette sottili le cipolle bianche. Portare a temperatura una modesta quantità d'olio extravergine d'oliva e farle soffriggere. Aggiungere sale, pepe e acqua. Dopo qualche minuto di cottura, fare cuocere anche i filetti di acciuga fino a farli sciogliere. Aggiungere la polpa di pomodoro e di nuovo sale e pepe. Continuare la cottura a fuoco lento per circa 30 minuti. Preparare la mollica facendola tostare in padella con un po' d'olio. Preparare il caciocavallo a cubetti.

Cottura
Riprendere l'impasto che dovrebbe aver finito di lievitare. Prendere una teglia e ungerla con dell'olio d'oliva. Stendere con i palmi delle mani l'impasto sulla teglia cercando di essere il più delicato possibile, non usando il mattarello. Una volta steso, lasciarlo riposare altri 15 minuti. Versare il sugo preparato. Continuare a farcire lo sfincione con il caciocavallo e la mollica tostata. Ricoprire con un po' di origano. Infornare a forno preriscaldato a 200°C e fare cuocere il tutto per circa 50 minuti.

BRAINWARE

Creare una pietanza che fosse ricca ma che utilizzasse ingredienti poveri e semplici: farina, acqua e salsa di pomodoro.

RETI DI SUPPORTO

- La nascita dello sfincione risale alle suore del monastero di San Vito;
- l'impasto veniva preparato nella maidda (un contenitore di legno) che ogni famiglia possedeva ma poiché non tutti avevano un forno personale, ciò che permise a questa pietanza di essere preparata da tutti fu l'utilizzo dei forni comuni, i cui proprietari venivano poi ricompensati con prodotti della terra o prodotti alimentari.

ARANCINA AL RAGÙ

fig.5 Immagine illustrativa arancina al ragù

HARDWARE

- **Ingredienti riso**
  riso carnaroli
  burro
  zafferano
  sale
- **Ingredienti ragù**
  carne macinata di maiale
  carne macinata di bovino
  cipolla
  carota
  sedano
  olio evo
  passata di pomodoro
  piselli
  sale
- **Ingredienti panatura**
  farina 00
  acqua
  pangrattato
  olio di semi di arachidi per friggere

RETI DI SUPPORTO

- Uno tra i cibi dello street food palermitano, la sua origine è da collocare durante la dominazione araba, questi erano soliti appallottolare riso con zafferano nel palmo della mano, per condirlo poi con carne di agnello. Gli arabi chiamavano le loro polpette con il nome di un frutto, in quanto simile nella forma. Per questo la dicitura “arancine” è ispirata al frutto più diffuso sull’isola, ovvero l’arancia;
- la tipica panatura arrivò in seguito poiché permetteva di facilitarne il trasporto e la conservazione durante viaggi e battute di caccia.

BRAINWARE

Durante il periodo di dominazione saracena si era soliti istituire banchetti con grandi vassoi di riso aromatizzato allo zafferano e condito con verdure e carne.

SOFTWARE

Bollire il riso acqua e sale, scolare al dente, mantecare in pentola con burro e zafferano fino ad ottenere un composto cremoso e amalgamato. Trasferire e stendere il riso in una teglia larga, per raffreddarlo. Tritare cipolla, sedano e carota finemente e riporre il trito in una pentola, aggiungere dell’olio e iniziare a soffriggere; aggiungere le carni macinate e lasciare rosolare per un minuto circa, poi sfumare con vino. Evaporato del tutto, versare la passata di pomodoro, aggiustare di sale e attendere il bollore. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fiamma bassa per almeno 50 minuti. Il ragù di carne deve risultare denso. Quindi togliere il coperchio e fare asciugare il più possibile, aggiungere infine i pisellini. Far cuocere per ancora 15 minuti e lasciare raffreddare per almeno 30 minuti o più. Prelevare un pugno di riso e con la mano a conca procedere a formare un guscio dove mettere due cucchiai di ragù. Aggiungere sopra il riso e modellare con le mani fino ad ottenere una forma sferica. In un recipiente porre la farina e aggiungere acqua fino ad ottenere una pastella densa e appiccicosa. Immergere l’arancina nella pastella e ricoprire, poi passare nel pangrattato. Riempire un pentolino con abbondante olio di semi di arachidi. Raggiunta la temperatura di 175 gradi immergere le arancine e cuocerle.

PASTA CON I TENERUMI

fig.6 Immagine illustrativa pasta con i tenerumi

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pomodoro pelato (la polpa)
  spaghetti spezzati
  cacio cavallo
  mazzi di tenerumi
  spicchi d'aglio
  zucchina lunga siciliana
  olio evo
  sale

SOFTWARE

Aggiungere in padella con la salsa al pomodoro le zucchine e i tenerumi, poi coprirli con dell'acqua e lasciare cuocere per 25-30 minuti.
Quando tutta la verdura sarà cotta e parte del liquido ristretto, unire la pasta (sempre nella stessa pentola).
A cottura ultimata regolare di sale e pepe e impiattare.
Servire la pasta con i tenerumi ben calda completando con dadini di caciocavallo o, altrimenti una generosa grattata di ricotta salata.

BRAINWARE

Piatto semplice e povero che utilizza parti della pianta che altre volte vengono scartate.

RETI DI SUPPORTO

- La nascita e la diffusione della pasta con i tenerumi sono dovuti all'ingrediente principale del piatto, i tenerumi, ovvero foglie e germogli della zucchina serpente (detta cucuzza), una varietà che cresce solo in Sicilia, di colore verde chiaro e lunga più di un metro;
- anche questo piatto usa ingredienti poveri, infatti utilizzare queste parti della pianta è una pratica antica che risale a quando in campagna veniva utilizzato tutto ciò che la terra offriva, cercando di sprecare il meno possibile;
- la sua preparazione ha un periodo circoscritto in quanto i tenerumi crescono solo da Giugno ad Ottobre.

PANE E PANELLE

fig.7 Immagine illustrativa pane e panelle

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina 0
  farina di ceci
  farina di grano duro
  lievito di birra
  semi di sesamo
  olio extravergine d'oliva
  sale

SOFTWARE

In una ciotola capiente, aggiungere la farina setacciata. Aggiungere l'acqua a temperatura ambiente e mescolare con una frusta. Aggiungere mezzo cucchiaino di sale scarso e una macinata di pepe fresco. Versare il composto in una pentola e iniziare a cuocere come fosse una polenta: a fiamma media, mescolando continuamente con la cucchiarella in legno.
Quando il composto si staccherà dalle pareti, spegnere il fuoco e trasferirlo in un contenitore rettangolare per lasciarlo riposare.
Una volta che avrà preso la forma del contenitore, si potranno semplicemente tagliare delle fettine regolari per poi friggerle in una padellina con l'olio di semi già caldo.
Una volta fritta la farina di ceci, non resterà che metterla nella rosetta privata in parte della mollica.

BRAINWARE

Ricetta che permetteva di utilizzare legumi preziosi come i ceci durante tutto l'anno.

RETI DI SUPPORTO

- L'origine risale ai Romani, che erano soliti consumare i ceci sottoforma di farina, ma in Sicilia furono gli Arabi a pensare alla macinazione dei ceci che venivano poi uniti all'acqua;
- le prime panelle vennero cotte su pietra dentro forni verticali, in Sicilia durante il Medioevo con il dominio angioino si iniziarono a friggere;
- piatto che potevano essere consumato anche dai più poveri in quanto street food.

CAPONATA

fig.8 Immagine illustrativa caponata

HARDWARE

- **Ingredienti**
  cipolle
  gambo di sedano
  melanzane
  capperi dissalati
  olive verdi
  concentrato di pomodoro
  aceto di vino bianco
  zucchero
  olio di oliva extravergine
  sale e pepe
  qualche foglia di basilico fresco

SOFTWARE

Tagliare le melanzane a cubetti e farle friggere in abbondante olio caldo fino a doratura. Scolare e lasciarle raffreddare.
Affettare le cipolle sottili e farle appassire in un'altra padella con olio. Scolarle e tenerle da parte.
Tagliare a pezzetti i gambi di sedano e sbollentarli. Fare rosolare anche questi in padella con olio.
Unire i capperi dissalati e le olive tagliate e fare insaporire. Aggiungere il concentrato di pomodoro, lo zucchero, l'aceto e poca acqua.
Aggiungere melanzane e cipolle e farle cuocere per qualche minuto, quindi regolare di sale e pepe, spegnere la fiamma e profumare con del basilico. Fare riposare prima di gustare per far sì che il sapore dell'aceto diventi meno invadente.

BRAINWARE

Piatto povero che permettesse di utilizzare ingredienti che venivano scelti e accoppiati secondo i ritmi della natura e delle stagioni, con verdure provenienti dal proprio orto o da quello del vicino.

RETI DI SUPPORTO

- Il piatto sembra derivare da capone, un pesce che solo i ricchi potevano permettersi e che era alla base di un piatto con verdure servito durante i banchetti; il popolo, che non poteva permetterselo, lo sostituì con le melanzane;
- anche qui ritroviamo il concetto di creare un piatto gustoso con ingredienti poveri, adattando così una pietanza al contesto nel quale ci si trovava e alle esigenze che il popolo possedeva;
- in base alla zona geografica della Sicilia la caponata ha subito delle varianti; nella zona di Catania vengono aggiunti peperoni gialli e rossi e patate, la variante palermitana è sopra riportata, mentre a Trapani vengono aggiunte anche carote e frutta secca come le mandorle.

Anelletti al forno

fig.9 Immagine illustrativa anelletti al forno

HARDWARE

- **Ingredienti ragù**
  macinato misto (vitello + maiale)
  triplo concentrato di pomodoro
  passata di pomodoro
  brodo di carne
  noce moscata
  sale
  zucchero
  mazzetto guarnito aromatico
  olio evo
  Vino bianco secco
- **Ingredienti brodo**
  carote
  coste di sedano
  cipolla
  anice stellato
  foglia alloro
  pepe in grani
  ossa vitello
  pezzo piccolo cannella
- **Ingredienti timballo**
  anelletti siciliani
  parmigiano reggiano
  caciocavallo ragusano
  prosciutto cotto
  salame
  uovo (facoltativo)
  pisellini
  pangrattato
  burro
  burro
  provola dei Nebrodi

RETI DI SUPPORTO

- Il piatto risale alla dominazione araba in Sicilia, la forma della pasta a cerchio, infatti, richiama i gioielli delle donne arabe;
- essendo un timballo, cotto al forno, risultava molto comodo da trasportare in caso di lunghi viaggi;
- gli anelletti sono una tipologia di pasta che per la sua forma ad anello che la rende più spessa, mantiene bene la cottura essendo usata per una pasta al forno che prevede due cotture. Oltre ciò durante la prima cottura la pasta non viene completamente cotta per fare in modo che questa possa ultimare la sua cottura in forno, evitando in questo modo che la pasta si scuocia.

BRAINWARE

Preparare un primo piatto unico che permettesse di sfamare le famiglie anche più numerose.

SOFTWARE

Pulire e lavare le verdure, tagliarle a pezzi. In 500 ml di acqua fredda, mettere a bollire le verdure preparate, le ossa di vitello e le spezie. Schiumare le impurità e abbassare la fiamma. Far sobbollire fino a far ridurre il liquido di 1/3 per poi filtrarlo. Lavare e tagliare le verdure per il ragù. In una pentola far scaldare l'olio evo, far rosolare le verdure e aggiungere il macinato. Continuare a rosolare e dopo 10 minuti bagnare con vino bianco. Aggiungere un pizzico di noce moscata e mazzetto aromatico legato con spago alimentare. Diluire il triplo concentrato con il brodo di carne e aggiungerlo e addizionare la passata di pomodoro. Cuocere il ragù a fuoco basso sino a che l'olio salirà a galla. Tagliare il prosciutto cotto, il salame, il caciocavallo a cubetti e la provola. Far bollire l'acqua, salarla e calare gli anelletti per 5 minuti. Scolarli e metterli nel ragù avendo cura di mettere da parte 1/3. Aggiungere il parmigiano ed il prosciutto, il salame ed il caciocavallo; aggiungere i pisellini sbollentati. Preparare lo stampo passandolo con olio e pangrattato. Fare il primo strato, arrivando a metà stampo; mettere la provola e l'uovo sodo a pezzi e completare con il secondo strato di pasta. Spolverare con parmigiano e pangrattato. Cuocere in forno fino a far gratinare a 200° per 12 minuti circa.

PASTA ALLA NORMA

fig.10 Immagine illustrativa pasta alla norma

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pomodori pelati
  melanzane medie lunghe
  aglio
  foglie di basilico
  olio extra vergine di oliva
  sale
  pepe
  rigatoni
  ricotta salata

SOFTWARE

Lavare le melanzane, spuntarle e tagliaterle a fette. Cospargerle di sale grosso disponendole, a strati, in un colapasta. Coprirle con un peso e farle riposare per 30/60 minuti. Preparare il sugo di pomodoro versando dell'olio in un tegame e facendovi dorare l'aglio. Unire i pomodori pelati e fare cuocere su fiamma medio bassa per 20 minuti. Passare al setaccio. Regolare di sale e pepe e profumare con del basilico. Trascorso il tempo indicato, sciacquare le melanzane sotto l'acqua, strizzatele ed asciugatele. Farle friggere in olio di oliva caldo dentro una padella e trasferirle su un vassoio rivestito di carta assorbente da cucina. Unire le melanzane, tagliare a strisce lunghe a piacere, alla salsa. Fare cuocere la pasta, scolarla e trasferirla nel tegame con il condimento. Trasferire nei piatti fondi coprendo ancora con qualche melanzana e una grattugiata di ricotta salata.

BRAINWARE

La pasta venne realizzata da un cuoco catanese per omaggiare il compositore Vincenzo Bellini, il nome del piatto riprende la pièce tratta dalla tragedia Norma, ou l'infanticide di Louis-Alexandre Soumet.

RETI DI SUPPORTO

- Una variante specifica della pasta alla norma viene preparata sostituendo i rigatoni con i paccheri; un'altra variante prevede la cottura a forno delle melanzane anziché la frittura, mentre in un altro caso la pasta viene cotta la forno, i messinesi utilizzano la ricotta infornata diversamente dai catanesi che utilizzano quella salata;
- per la buona riuscita del piatto è necessario che le melanzane siano fritte e siano state precedentemente salate per eliminare l'acqua in eccesso, che il formato di pasta sia corto per raccogliere meglio il sugo e che sia di grano duro ruvido e poroso, che venga utilizzato la ricotta salata, un formaggio che dona sapidità al piatto.

CANNOLO

fig.11 Immagine illustrativa cannolo

HARDWARE

- **Ingredienti cialda**
  farina 00
  zucchero
  strutto
  cacao amaro
  sale
  uova
  aceto di vino bianco
  marsala
- **Ingredienti ripieno**
  ricotta di pecora
  zucchero
  gocce di cioccolato fondente
- **Guarnizione**
  zucchero a velo
  granella di pistacchi
  arancia candita
  Strumenti
  cilindri di metallo

SOFTWARE

Mescolare la ricotta insieme allo zucchero e le gocce di cioccolato. Impastare su una spianatoia la farina con lo zucchero, il cacao, il sale, l'aceto e lo strutto tagliato a pezzetti, aggiungendo un po' di Marsala fino a ottenere un impasto elastico, liscio e sodo. Formare una palla con la pasta e lasciarla riposare in frigorifero. Stendere l'impasto fino a ottenere una sfoglia sottile, quindi ritagliare dei dischetti oppure delle forme romboidali dai vertici arrotondati. Avvolgere le forme di pasta attorno ai cilindretti di metallo, bagnando con l'acqua i lembi della pasta prima di saldarli. Friggere le scorze dei cannoli nello strutto finché non saranno dorate. Riporre le scorze su carta assorbente e lasciarle raffreddare prima di sfilare i cilindretti. Introdurre la crema nelle scorze dei cannoli prima di consumarli. Cospargere con zucchero a velo e guarnire scorze d'arancia candita.

BRAINWARE

Scopo goliardico come scherzo.

RETI DI SUPPORTO

- In Sicilia con il passare del tempo (mantenendo gli stessi ingredienti principali ovvero: scorza e crema di ricotta) sono state create diverse versioni del cannolo in base alla collocazione geografica. A Palermo ci sono i cannolicchi, cannoli più piccoli grandi quanto un dito; a Piana Degli Albanesi ci sono i cannoli giganti, mentre nella zona di Trapani i cannoli sono di grandi dimensioni ma la ricotta è più grezza, meno elaborata e con meno zucchero. In alcune zone non viene messo il cioccolato e neanche decorazioni con frutta candita, mentre in altre zone la crema viene guarnita con granella di pistacchi e nocciole;
- per evitare che la scorza si ammorbidisca, quando non si possono consumare al momento in occasione di viaggi ad esempio, questa viene rivestita all'interno da una patina di cioccolato in modo da evitare il contatto diretto con la ricotta;
- questo dolce fu fortemente influenzato dalla dominazione araba, i quali introdussero in Sicilia dolci a base di ricotta e miele.

CASSATA

fig.12 Immagine illustrativa cassata

HARDWARE

- **Ingredienti pan di spagna**
  uova
  zucchero semolato
  scorza di limone
  acqua bollente
  sale
  farina
  lievito in polvere
  pasta di mandorle
  Ingredienti glassa di
  zucchero
  zucchero a velo
  acqua
  Guarnizione
  frutta candita
- **Ingredienti crema di ricotta**
  ricotta fresca di pecora
  zucchero semolato
  scorzette d'arancia candite
  gocce di cioccolato fondente
  acqua
  zucchero
  Marsala (o liquore dolce a scelta)

SOFTWARE

Pan di spagna

Preriscaldare il forno a 160°C. Lavorare con le fruste i tuorli con lo zucchero, la scorza di limone e il sale fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Unire l'acqua bollente e la farina setacciata con il lievito. Montare gli albumi e incorporarli all'impasto senza farli smontare. Versarli in una teglia da 24 cm di diametro imburrata e infarinata. Livellare e fare cuocere per 30-35 minuti in forno caldo. Quindi sfornare e fare raffreddare.

Crema di ricotta

Setacciare la ricotta e mescolarla con lo zucchero. Farla riposare in frigo, ponendola sopra un colino in modo che rilasci parte del liquido. Unire la ricotta, i canditi e le gocce di cioccolato e mescolare bene. Preparare uno sciroppo facendo sciogliere lo zucchero in 300 ml di acqua calda. Una volta freddo, unire il Marsala.

BRAINWARE

La cassata è un dolce irrinunciabile durante le festività. Sarebbe stato un "peccato" gravissimo non mangiarla.

RETI DI SUPPORTO

- La creazione e nascita di questo dolce va di pari passo con l'invenzione della pasta reale presso il convento della Martorana a Palermo;
- la pasta reale utilizzata nella cassata presentava un colore verde in quanto prevedeva che una parte di mandorle fosse sostituita dai pistacchi, prodotto abbondante sul suolo siciliano; questa soluzione è stata messa da parte con il tempo per il suo costo poco economico.

Assemblaggio del dolce

Avvolgere la tortiera usata per il pan di spagna con della pellicola trasparente. Tagliare il pan di spagna a fette dello spessore di un centimetro e usarle per rivestire il fondo e i bordi, bagnando con lo sciroppo. Spalmare parte della farcia e coprire con delle fette di pan di spagna e bagnare ancora. Ripetere l'operazione e completare con le fette di pan di spagna. Trasferire in frigo, successivamente eliminare la pellicola trasparente e posizionare la torta su un piano. Lavorare il marzapane con le mani, quindi stenderlo con un mattarello e ricoprire la torta. Tagliare una striscia lunga o piccole strisce di pasta reale per ricoprire i lati. Preparare la glassa facendo bollire l'acqua con lo zucchero fino ad ottenere un composto denso. Stenderla sulla superficie e sui lati aiutandosi con una spatola bagnata, disporre i canditi.

FRUTTA MARTORANA

fig.13 Immagine illustrativa frutta martorana

HARDWARE

- **Ingredienti**
  mandorle dolci pelate e tritate
  mandorle amare tritate insieme alle altre
  zucchero a velo
  glucosio
  aroma vaniglia
  acqua
  coloranti per alimenti
- **Strumenti**
  stampi

SOFTWARE

Versare in un recipiente la farina di mandorle e lo zucchero a velo. Mescolarli ed aggiungere il glucosio e l'essenza di mandorle. Impastare bene il tutto unendo, man mano l'acqua. Ottenere un impasto liscio ed omogeneo. A questo punto bisogna modellarla o trasferirla negli appositi stampi in gesso, ricoperti con pellicola trasparente.
Per lucidare la frutta martorana è necessario ricorrere ad un lucido comodamente reperibile in commercio. Si usa diffusamente la gomma arabica alimentare.

BRAINWARE

Creati per mettere in scena una "presa in giro", sostituendo ai frutti veri di un giardino quelli realizzati in marzapane.

RETI DI SUPPORTO

- La frutta martorana nasce all'interno di un monastero benedettino, la cui fondazione si deve ad Eloisa Martorana;
- ciò che ha permesso la sua diffusione è stato sicuramente l'utilizzo della pasta reale, che vede come ingrediente principale le mandorle e il fatto di combinare insieme ingredienti semplici e facilmente reperibili come, appunto, mandorle, zucchero e fiori di arancio.

GRANITA ALLA MANDORLA

fig.14 Immagine illustrativa granita alla mandorla

HARDWARE

- **Ingredienti**
  ghiaccio a cubetti
  mandorle pelate Siciliane tipo Avola
  zucchero

SOFTWARE

Far bollire in una pentola l'acqua insieme alla cannella. Lasciare in infusione e fare raffreddare. Sciogliere la pasta di mandorla e unitela all'infuso raffreddato. Aggiungere lo zucchero e mescolare con continuità. Filtrare il tutto e versare in una vaschetta. Mettere a congelare facendo attenzione a girare il tutto con un mestolo ogni 15 minuti per evitare la cristallizzazione. Appena raggiunta una consistenza adeguata, servire con mandorle in scaglie.

BRAINWARE

La granita fu un modo per tenere lontano il caldo.

RETI DI SUPPORTO

- La granita nasce nella parte orientale della Sicilia per poi diffondersi su tutta l'isola. Questa si deve alla pratica di raccogliere la neve sull'Etna, sui monti Peloritani, Iblei e Nebrodi, professione svolta dai nivaroli, la neve veniva poi conservata nelle neviere, così da preservarlo dal calore estivo e trasportarla poi in riva al mare nei mesi estivi. La neve veniva acquistata dai patrizi per poi essere grattata e utilizzata per preparare sorbetti e gelati con l'aggiunta di spremute di limone o sciroppi alla frutta, in particolare veniva preparata con mandorle poiché la Sicilia era ricca di mandorleti. Col passare del tempo scoprendo la neve mista a sale, questa è passata da ingrediente a refrigerante. Il pozzetto, una botte di legno con dentro un secchiello di zinco è stato sostituito dalla gelatiera.

PIGNOLATA PALERMITANA

fig.15 Immagine illustrativa pignolata palermitana

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina 00
  sugna (strutto)
  zucchero
  uova
  scorza di arancia o limone
  miele

SOFTWARE

Impastare la farina con le uova e un po' di scorza d'arancia e limone. L'impasto deve essere consistente ma morbido. Stendere l'impasto fino a formare un cordoncino sottile e tagliare tanti tocchetti per passare alla frittura. I tocchetti di pasta verranno fritti in olio caldo fino a che non diventano dorati per poi passarli nel miele sciolto. Spolverare sulla pignolata calda la scorza di arancia non trattata.

BRAINWARE

In coincidenza con il periodo invernale della macellazione, nelle cascine erano presenti grandi quantità di strutto che veniva usato per friggere, la pignolata nasce come risposta a questa sovrabbondanza.

RETI DI SUPPORTO

- Il piatto nasce con i Romani che erano soliti preparare delle frittelle dolci con pochi ingredienti, questa ricetta sarà poi declinata dagli Arabi durante la loro dominazione in Sicilia in bocconcini di pasta lievitata e sciroppo;
- a contribuire alla nascita e all'evolversi di questa ricetta furono le monache di un convento messinese che erano solite friggere i pinoli per passarli poi nel miele, la frutta secca fu poi sostituita da una miscela di ingredienti più poveri, ovvero bocconcini di farina e uova.

BIANCOMANGIARE

fig.16 Immagine illustrativa biancomangiare

HARDWARE

- **Ingredienti**
  latte
  zucchero
  amido per dolci
  scorza di limone
  cannella

SOFTWARE

Versare il latte in un pentolino lasciandone da parte poco meno di un bicchiere. Unire la scorza di limone e lo zucchero, ed accendere la fiamma per farlo scaldare. Nel frattempo versare l'amido setacciato in una ciotola ed unire, a filo, il latte freddo tenuto da parte, mescolando-lo bene per evitare la formazione di grumi. Unirlo quindi nel pentolino (aggiungendo a piacere della cannella in polvere) e continuare a mescolare con una frusta fino a quando il composto si sarà addensato. Suddividerlo negli stampini e farlo raffreddare a temperatura ambiente prima di spostarlo in frigo per una o due ore.

BRAINWARE

Il dolce veniva preparato in occasioni di festività per i banchetti dei nobili.

RETI DI SUPPORTO

- Questo dolce veniva preparato sin dal Medioevo, a partire dal Duecento. Le prime tracce scritte si trovano sul Liber de Coquina, si parla di una variante in cui le mandorle erano protagoniste per via del loro latte e sui manoscritti noti come Anonimo Meridionale; probabilmente è stato importato in Sicilia dagli Arabi per le mandorle e lo zucchero; questa preparazione era inizialmente una cre-ma gelatinosa a base di pollo, latte, mandorle, riso, zucchero, lardo e zenzero, guarnita con mandorle e cannella, la carne, invece, venne sostituita da polpa bianca di pesce alla quale furono aggiunti porri lessati in acqua. Durante il '700 veniva pre-parato dalle monache di clausura del monastero di Santa Caterina;
- tra le varianti del dolce c'è quella modicana che si differenzia per l'uso del latte di mandorla al posto di quello vaccino, quella al cioccolato, quella al limone in cui il limone, infilzato in una forchetta, viene utilizzato per mescolare il composto, quello al pistacchio e la variante con i biscotti in cui i due ingredienti vengono stratificati alternandosi;
- ciò che lo distingue da qualsiasi altra pietanza è proprio il suo colore bianco da cui deriva il nome

CUBBAITA

fig.17 Immagine illustrativa cubbaita

HARDWARE

- **Ingredienti**
  semi di sesamo
  miele
  zucchero
  mandorle tostate
- **Strumenti**
  superficie di marmo

SOFTWARE

Versare il miele in un tegame e farlo sciogliere a fiamma bassa. Quindi aggiungere lo zucchero mescolando continuamente. Quando la miscela raggiungerà il punto di ebollizione, aggiungere i semi di sesamo e le mandorle tagliate grossolanamente o tritate e fare cuocere, sempre a fiamma bassa e mescolando spesso, per il tempo necessario affinché i semi di sesamo prendano un colore ambrato e si amalgamino bene con gli altri ingredienti. Terminata la cottura, versare il composto su di un piano di marmo unto d'olio o su carta da forno e spianare rapidamente la cubbaita fino a farle raggiungere uno spessore tra i 5 e i 10 mm. Infine, dividere con un coltello la cubbaita in tanti rettangoli o rombi e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

BRAINWARE

La cubbaita è un dolce da viaggio che ha bisogno di tempo per essere assaggiato e gustato.

RETI DI SUPPORTO

- Nasce sotto dominazione saracena con lo sbarco degli arabi in Sicilia, la ricetta è stata modificata adattandosi alle varie zone e alle diverse ricette di famiglia utilizzando frutta secca di varia tipologia.

SARDELLA

fig.18 Immagine illustrativa sardella

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pesce bianchetto o sardella
  peperoncino dolce macinato
  peperoncino piccante macinato
  sale
  finocchio selvatico

SOFTWARE

Lavare bene il pesce sotto acqua corrente fredda poi farlo scolare all'interno di un colapasta.
A parte, mescolare le due varianti di peperoncino con il finocchietto tritato poi metterne un po' sul fondo di una ciotola con un po' di sale.
Coprire con uno strato di pesce, poi fare un altro strato di sale e peperoncino. Proseguire in questo modo fino a terminare gli ingredienti a vostra disposizione.
Coprire con un peso e lasciare macerare per due giorni. Trascorso il tempo di riposo mescolare bene tutti gli ingredienti. Trasferire il composto così ottenuto all'interno di un vaso di vetro pulito e coprire con l'olio di oliva.

BRAINWARE

Viene utilizzata come condimento per diversi alimenti arricchendoli, è infatti una salsa molto versatile che può essere conservata a lungo e rappresenta una valida alternativa all'nduja.

RETI DI SUPPORTO

- La sardella anche chiamata "Rosamarina", "'Nduja di Pesce" e "Caviale Calabrese", ha le proprie origini in provincia di Crotone;
- si tratta di un piatto semplice e povero, veniva infatti chiamato il "caviale dei poveri" perchè simile nell'aspetto al caviale ma con un costo decisamente inferiore ed accessibile rispetto a questo;
- affonda le sue radici nel garum, una salsa a base di pesce e aromi preparata al tempo dei romani, in cui le interiora di pesce venivano mescolate con un misto di aromi;
- nel corso del tempo l'ingrediente principale della ricetta, ovvero il pesce è cambiato, questo perchè nel 2006 è stata vietata dall'Unione Europea, con il Regolamento Mediterraneo, la pesca del pesce azzurro di lunghezza inferiore agli 11 cm, per tutelare l'ecosistema marino del mar Mediterraneo. Per questo ora il bianchetto, pesce utilizzato in precedenza è stato sostituito dal pesce ghiaccio;
- la sardella ha un'ottima capacità di conservazione e prima di essere consumata va "conzata", aggiungendo olio e cipolla.

TURDILLI

fig.19 Immagine illustrativa turdilli

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina
  zucchero
  olio extravergine di oliva
  miele di fichi
  cannella
  scorza d'arancia (facoltativa)
  vino dolce bianco o rosso
  uovo (facoltativo)
  olio per friggere
- **Strumenti**
  rigagnocchi

SOFTWARE

In un pentolino scaldare l'olio ed il vino, setacciare la farina ed unirla alla cannella ed allo zucchero; unire olio e vino caldi alle farine ed iniziare a mescolare con un mestolo. Aggiungere l'uovo o la scorza d'arancia. Quando il composto è lavorabile, procedere ad impastare con le mani, fino ad ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso. Procedere poi alla formazione dei turdilli come si fa per gli gnocchi, creare dei rotolini dal diametro di 1 cm, tagliarli a tocchetti e creare le righe su un rigagnocchi o sui rebbi di una forchetta. Friggere i vostri turdilli in abbondante olio caldo e farli poi scolare su carta assorbente. Per finire, scaldare appena il miele di fichi o altro miele in modo da renderlo più liquido e passatevi dentro i turdilli delicatamente, in modo che assorbano il miele. Disponeteli su piatto da portata e decorare con diavolini di zucchero colorati.

BRAINWARE

Nasce come dolce per festeggiare un avvenimento di origini profane.

RETI DI SUPPORTO

- Si ritiene che i turdilli abbiano origini profane e fossero preparati per il solstizio d'inverno celebrato in alcune regioni del Mediterraneo, e la loro forma, ricordando una spirale, simboleggiava il susseguirsi incessante delle stagioni;
- l'origine romana (ma di probabile derivazione greca) trova riscontro nell'uso antico del vino in impasti a base di farina (ad es. nel panis artolaganus oppure nei mustacea) e del ricorso alla frittura per analoghi tipi di impasti (ad es. nel caso delle frictilia). Esiste anche una leggenda secondo la quale questo dolce sarebbe stato portato in Calabria da Brezio che era figlio di Ercole nonché capostipite dei Brettii e mitico fondatore di Cosenza;
- per quanto riguarda l'uso della cannella e del chiodo di garofano, queste spezie erano già note nell'antichità, quindi potrebbero aver già fatto parte della ricetta originaria così come essere state aggiunte poi dagli Arabi che di esse furono i grandi diffusori in Europa;
- sono dei dolci fritti tipici della tradizione natalizia e si preparano ovunque, ma le piccole o grandi varianti sono innumerevoli.

CRAPIATA

fig.20 Immagine illustrativa crapiata

HARDWARE

- **Ingredienti**
  grano
  farro
  fave secche con la buccia
  cicerchie
  ceci bianchi
  lenticchie
  fagioli di Sarconi “verdolino”
  piselli secchi
  patate novelle
  gambi di sedano
  cipolla
  carote
  pomodorini ciliegino
  olio extravergine d’oliva

SOFTWARE

Mettere in ammollo tutti i legumi in acqua fredda il giorno precedente.
Il giorno seguente, mettere in pentola tutti i legumi e le patate novelle senza sbucciarle. Aggiungere l’acqua fino a superare di due dita il livello dei legumi e fare cuocere il tutto a fuoco lento. A metà cottura aggiungere le carotine, la cipolla, l’aglio, il sedano e i pomodorini ciliegino. Una volta terminata la cottura, versare un filo d’olio extravergine d’oliva e servire.

BRAINWARE

Definito piatto della ricompensa, veniva preparata il primo di Agosto per festeggiare la fine del raccolto.

RETI DI SUPPORTO

- Piatto legato alla tradizione contadina e alla terra;
- per festeggiare la fine del raccolto e l’abbondanza dell’annata, le donne del vicinato portavano una manciata di grano e di legumi, questi venivano poi cotti in grosse pentole e servita agli abitanti;
- simbolo di convivialità in quanto riuniva le persone per mangiare insieme;
- per alcuni il nome sembra derivare dal greco Krambe, una leguminosa; per altri deriverebbe dalla Calabria, dove la capria era il treppiedi su cui si poggiava la pentola, oppure da capra perchè la domenica successiva alla festa si uccideva e mangiava una capra.

CARCHIOLA

fig.21 Immagine illustrativa carchiola

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina di mais
  acqua bollente
  sale
- **Strumenti**
  brace
  coppa di metallo

SOFTWARE

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia con un pizzico di sale e versare poco per volta l'acqua bollente, impastando energicamente.
Con l'impasto ottenuto formare una schiacciata spessa un paio di centimetri di forma circolare.
La tradizione vorrebbe che a questo punto si adagiasse la focaccia cruda sulla graticola circolare e la si facesse cuocere direttamente sulla brace del camino, coprendola con una coppa di metallo e sommergendo il tutto di carboni ardenti, ma è possibile cuocere la carchiola in una padella antiaderente, senza condimenti; quando sarà diventata bruna, girarla dall'altra parte.

BRAINWARE

Realizzare un alimento semplice con le materie prime che si avevano a disposizione in quel momento.

RETI DI SUPPORTO

- Carchiola era il simbolo alimentare dei poveri e degli affamati nonché loro pane, oggi è diventato un ricercato street food;
- la carchiola nasce per nutrire i suoi creatori e lo fa sia per l'economicità della materia prima e del suo metodo di cottura che per la rapidità dei tempi: cotta direttamente sulla brace, non era necessario recarsi nei forni comuni pagando per la cottura;
- le donne di Avigliano dopo aver impastato l'acqua bollente con la farina di mais, spianavano l'impasto in forma circolare e lo ponevano a cuocere sulla brace del camino, grazie a una griglia di forma circolare con un perno centrale che dava la possibilità di girare la carchiola senza spostarla dal fuoco, la coprivano poi con una coppa di metallo, su cui si metteva altra brace ardente;
- la carchiola nasce grazie al mais, che risale al XVI-XVII secolo, quando i coloni di rientro dalle Americhe lo introdussero. Il "granturco" diventa indispensabile per il sostentamento della popolazione in aumento. L'altitudine e le caratteristiche del terreno non permettevano di coltivare ortaggi e frumenti, così fu sperimentato il mais e risultò tra le migliori colture che attecchirono.

TARALLI PUGLIESI

fig.22 Immagine illustrativa taralli

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina 00
  acqua
  olio extra vergine d'oliva
  vino bianco secco
  sale

SOFTWARE

Creare una fontanella disponendo la farina di tipo 00 sul piano di lavoro. Nel centro versare acqua, olio, vino e un pizzico di sale. Impastare fino ad ottenere un composto del tutto omogeneo. Dividere l'impasto in porzioni andando a formare dei cordoncini da tagliare a distanza di circa 6-8 cm. Prendere le estremità, unirle e formare un anello. Preparare il forno scaldandolo a 200 gradi. Separatamente fare bollire dell'acqua salata e versarci dentro i taralli, pochi per volta, estraendoli nel momento in cui salgono a galla. Successivamente disporli su un canovaccio ad asciugare e poi passarli in forno dopo averli spostati su una teglia oleata. Lasciare cuocere per circa 45 minuti (in forno preriscaldato a 170 gradi), sino a quando non saranno dorati.

BRAINWARE

I taralli nascono dalla necessità di una madre di sfamare il figlio in un momento di carestia.

RETI DI SUPPORTO

- è una ricetta di origine povera, fatta di ingredienti semplici, erano infatti poco costosi e potevano essere acquistati da chiunque; oltre ai fornai molte massaie cominciarono a prepararli in casa, utilizzando poi i forni comuni sparsi per il paese;
- la farina, l'olio e il vino, ingredienti che vengono utilizzati per realizzare i taralli erano facilmente reperibili perché sempre presenti nelle dispense di casa;
- col tempo cominciarono ad essere aggiunti ulteriori ingredienti per arricchire l'impasto base e nacquero così varianti come quella al peperoncino, quella ai semi di finocchio, quella alle olive e tante altre;
- la croccantezza dei taralli è data dalla loro cottura in forno preceduta da una breve bollitura.

FOCACCIA BARESE

fig.23 Immagine illustrativa focaccia barese

HARDWARE

- **Ingredienti**
  semola rimacinata di grano duro
  farina di grano tenero 0
  sale
  lievito di birra
  malto d'orzo
  acqua temperatura ambiente
  olio extravergine d'oliva
  pomodori
  origano
  olive

SOFTWARE

In una ciotola unire la farina di grano tenero e la semola rimacinata, poi aggiungere il lievito e il malto d'orzo. Impastare con l'acqua a temperatura ambiente e, solo alla fine, mettere anche il sale. L'impasto deve risultare molto idratato, in base alla tipologia delle farine utilizzate, si può aggiungere più o meno acqua. Lasciare riposare l'impasto per almeno 1 ora a temperatura ambiente. Suddividerlo in pezzi da circa 300 grammi e far riposare ancora 20 minuti circa. Stendere manualmente le porzioni nelle teglie già unte con olio extravergine d'oliva e guarnirle con i pomodori, olive, sale e olio evo. Far riposare ancora per 15 minuti circa e infornare a 250 gradi per 15-20 minuti. Aggiungere l'origano.

BRAINWARE

Lo scopo era quello di non sprecare nulla persino il calore del forno acceso per la cottura del pane.

RETI DI SUPPORTO

- In cucina non si butta via niente, non si spreca neanche l'energia. E per fortuna, perché è proprio per non disperdere il calore del forno acceso per cuocere il pane, che è nata la golosissima, soffice e saporita focaccia barese, regina dello street food pugliese. Il pane di grano duro aveva bisogno di una temperatura molto elevata per cuocersi a puntino, soprattutto nei forni collettivi di un tempo. Mentre raggiungeva il giusto grado di calore, però, il calore veniva sfruttato per altre preparazioni, come la focaccia, perfetta per sfamare i panettieri affaticati durante le ore di lavoro di fronte al forno;
- la ricetta originale prevede l'uso di semola rimacinata, patate lesse, acqua, lievito e sale: l'impasto viene steso su una teglia unta d'olio dove continuerà a lievitare per qualche ora. Il condimento classico è quello a base di pomodorini freschi tagliati a metà, olive baresane, olio extravergine d'oliva, sale e tanto origano fresco.

STRUFFOLI

fig.24 Immagine illustrativa struffoli

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina '00 miele
  uova medie
  burro fuso freddo
  zucchero
  liquore all'anice oppure rum
  buccia grattugiata di 1 arancia e 1 limone
  lievito per dolci
  sale
  olio per friggere
- **Guarnizione**
  zucchero a velo vanigliato
  confettini colorati
  qualche confetto cannellino
  perline di zucchero color argento
  frutta candita a scelta

SOFTWARE

Setacciare la farina sulla spianatoia, disposta a fontana, inserendo al centro il sale, le uova, la scorza di limone grattugiata e l'olio di oliva. L'impasto va lavorato come per la pasta frolla, fino a ottenere una pasta liscia, morbida ma solida: se fosse troppo molle o liquida è possibile aggiungere altra farina. Con la pasta ottenuta formare tanti bastoncini lunghi e tagliarli, friggerli nell'olio molto caldo, quindi scolarli e lasciarli asciugare su carta assorbente. Nel frattempo, scaldare il miele con lo zucchero in una larga casseruola così da unire la scorza d'arancia grattugiata e i canditi tagliati. Mescolare con un cucchiaio di legno e cuocere per qualche minuto, fino a quando tutti i pezzetti di pasta saranno ben amalgamati con il miele, cospargere di codette o palline colorate e guarnirli con ciliegine candite.

BRAINWARE

A Napoli un tempo gli struffoli venivano preparati nei conventi, dalle suore dei vari ordini, e recati in dono a Natale alle famiglie nobili che si erano distinte per atti di carità.

RETI DI SUPPORTO

- La caratteristica degli struffoli è la forma tonda e piccola: è importante che siano di dimensioni ridotte perché durante la frittura tendono a gonfiarsi aumentando di volume. C'è poi un motivo legato al gusto: più sono piccoli e più sono buoni perchè in questo modo ogni pallina sarà avvolta da una quantità maggiore di miele, esaltandone il sapore;
- anche gli struffoli avvalorano l'idea di ricchezza e spesso vengono serviti in grandi cornucopie, che da sempre sono simbolo di prosperità, fertilità e abbondanza e che in questo caso vengono realizzate con un croccante di nocciole, zucchero e limone;
- il nome sembra provenire dal greco "strongoulos" o "stroggulos" che significa tondo o tondeggiante, proprio la forma che hanno le palline di struffoli e che pertanto l'invenzione potrebbe risalire proprio alla Grecia. Altri invece fanno notare che successivamente al periodo del vicereame spagnolo a Napoli, sia stato importato dalla Spagna un dolce simile, il piñonate che si presenta con palline più allungate, ma di consistenza simile al dolce partenopeo.

PASTA PATATE E PROVOLA

fig.25 Immagine illustrativa pasta patate e provola

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pasta mista
  patate
  provola
  carote medie
  costa di sedano
  cipolla bianca
  concentrato di pomodoro
  rametto di rosmarino
  cucchiai di olio evo
  sale
  pepe nero

SOFTWARE

Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti di egual misura. Mondare sedano, carota e cipolla e tritarli finemente, quindi trasferire il misto per soffritto ottenuto in una pentola dai bordi alti, aggiungere 3 cucchiai d'olio e lasciar stufare a fiamma bassa per 2-3 minuti. Unire le patate e il concentrato di pomodoro, mescolare con cura e irrorare con 500 ml di acqua calda. Regolare di sale e pepe, coprire con il coperchio e cuocere 30 minuti. Schiacciare metà delle patate con una forchetta, versare 250ml di acqua bollente e unire la pasta mista. Cuocere per 8 minuti, regolare di sale e aggiungere acqua se necessaria. A fuoco spento aggiungere la provola a dadini e far riposare con coperchio per 2 minuti. Mantecare e infine servire con pepe nero macinato fresco e un filo d'olio.

BRAINWARE

Il piatto nasce dalla necessità di combinare insieme due ingredienti che erano alla portata di tutti.

RETI DI SUPPORTO

- La ricetta non è unica in quanto nel corso degli anni sono state apportate varie modifiche tra cui l'introduzione prima della provola e in seguito della pancetta; inoltre ne viene realizzata una tipologia con forma di timballo oppure una versione più invernale con il brodo;
- la pasta patate e provola viene realizzata con pasta mista, consistente in un insieme di vari formati di pasta che in napoletano vengono definiti come "munnezzaglia", resti ed avanzi presenti in dispensa che altrimenti sarebbero stati sprecati;
- la pasta e le patate arrivano in Campania nel 1600 e diventano gli alimenti più diffusi perchè erano presenti in abbondanza ed erano acquistabili da tutti

COMPOSTA MOLISANA

fig.26 Immagine illustrativa composta molisana

HARDWARE

- **Ingredienti**
  taralli molisani
  uova sode
  filetti d'acciuga sott'olio
  olive verdi
  olive nere
  pomodori rossi maturi
  cetriolo
  peperone
  gambo di sedano
  cucchiaio di origano
  cucchiai di aceto bianco
  olio d'oliva
  sale

SOFTWARE

Immergere in una ciotola piena d'olio i filetti di 4 acciughe tagliate finemente ed aggiungere sale ed origano. Bagnare i taralli molisani, chiamati anche "vescottera", una particolare varietà locale a forma di anello intrecciato più grande rispetto ai taralli pugliesi, in un po' d'acqua fredda e spruzzarli con un po' di aceto, per poi farli asciugare su dei fogli di carta assorbente. Quando saranno ben asciutti, posizionarli su un piatto e comincia a condire con i diversi ingredienti della composta molisana. Per prima cosa posizionare i pomodori avendoli precedentemente privati dei semi e tagliati a rondelle. Continuare con il cetriolo pelato e tagliato a fettine molto sottili e poi fare lo stesso con il peperone e il sedano. Infine, terminare con le uova sode, tagliate anche queste a rondelle, e con le acciughe, precedentemente condite.Ill piatto pronto va posto in frigo.

BRAINWARE

Utilizzare i prodotti locali della campagne molisane.

RETI DI SUPPORTO

- Questa particolare regione è ricca di campagne immense e di coltivazioni di ulivi, vigneti, orti, frutteti. Sono proprio questi gli ingredienti che stanno alla base dei principali piatti tipici della zona. Fra i tanti, la composta molisana.

PAMPANELLA

fig.27 Immagine illustrativa pampanella

HARDWARE

- Ingredienti
  filetto di maiale completo di costate
  aglio
  peperoncino in polvere dolce
  peperoncino in polvere piccante
  aceto di vino bianco
  sale

SOFTWARE

Tagliare la carne a fette e cospargerla con il composto formato da sale, aglio sminuzzato e abbondante peperoncino, sia dolce che piccante. Porre la carne in una teglia e coprirla con carta paglia ben inumidita. Cuocere nel forno a 180 gradi per circa due ore. A dieci minuti dalla piena cottura, prendere la teglia dal forno, eliminare tutto il grasso e togliere la carta. Aromatizzare il tutto con una spruzzata di aceto bianco e completare la cottura.

BRAINWARE

Era un piatto che veniva preparato e consumato dai pastori durante la transumanza.

RETI DI SUPPORTO

- Si narra, infatti, che la Pampanella sia nata in Puglia e che, nel Medioevo, sia giunta in Molise grazie ai numerosi allevatori. Allora i contadini e i pastori presero l'abitudine di cuocere la carne dopo averla avvolta nei pampini della vite; in questo modo si potevano utilizzare le foglie come supporto e consumare la pietanza con maggiore comodità. Da ciò deriverebbe il nome "Pampanella";
- si dice che sia nata secoli fa e abbia origine asiatiche: il suo nome deriva da pampino, la foglia di vite impiegata nella cottura della carne. Secondo La Fisica Appula, un documento di inizio '800 che raccontava usi contadini dell'epoca, la carne veniva poggiata su una griglia posta in una buca, dopo la marinatura. Dopo, era coperta dalle foglie di pampino e poi dalla terra, su cui veniva appiccata la brace per una cottura che durava giorni;
- la tradizione sembra nascere nel Gargano dove la pampanella veniva mangiata per giorni dai pastori nei tratturi, le antiche vie della transumanza. Poi è diventato un piatto nobile e più ricercato. La tradizione della pampanella è rimasta radicata a San Martino in Pensilis, località dove si incrociavano alcuni tratturi della zona.

CARCIOFO ALLA GIUDIA

fig.28 Immagine illustrativa carciofo alla giudia

HARDWARE

- **Ingredienti**
  carciofi teneri tipo mammole
  limoni
  olio di arachidi
  sale
  pepe

SOFTWARE

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne, più scure e dure, fino ad arrivare a quelle più chiare. Togliere le escrescenze sul gambo, le attaccature delle foglie eliminate e la punta delle foglie rimaste attaccate. A mano a mano riporli in una ciotola con acqua e succo di limone. Scolarli ed asciugarli con carta assorbente. Scaldare l'olio in una pentola dai bordi alti. Immergere i carciofi nell'olio e friggerli per circa 10 minuti. Una volta cotti, scolarli e lasciarli raffreddare capovolti su di un piatto, poi aprire le foglie.
Immergerli nuovamente nell'olio per un paio di minuti con la parte delle foglie verso il basso ed esercitando una leggera pressione dei carciofi sul fondo della pentola. Scolarli e sistemarli capovolti su di un piatto ricoperto di carta assorbente perché perdano l'olio in eccesso, servire conditi con sale e pepe.

BRAINWARE

Si tratta di un alimento che poteva essere consumato dagli ebrei presenti nel ghetto in epoca romana, ai quali veniva vietato anche il consumo di determinati cibi e riprende la tradizione pasquale ebraica, poichè durante questa festività era uno dei piatti più cucinati.

RETI DI SUPPORTO

- Il carciofo alla giudia nasce all'interno del ghetto ebraico, costituito da persone provenienti da varie località come la Spagna o la Sicilia ed isolate per questioni religiose; sembra, infatti che questo piatto sia la combinazione di diverse tradizioni e che fu chiamato così dai romani non residenti nel ghetto;
- si caratterizza per la sua forma a fiore, la ricetta originale prevede che venga utilizzato il carciofo romanesco tipo Mammola, che si caratterizza per essere dolce e senza spine;
- la cottura è caratterizzata da una doppia frittura che rende il carciofo molto croccante.

SUPPLÌ AL TELEFONO

fig.29 Immagine illustrativa supplì al telefono

SOFTWARE

In una padella capiente scaldare il burro con la cipolla tritata per 1 minuto. Poi aggiungere la carne macinata, lasciare rosolare a fuoco vivo per 1 minuto, aggiungere il vino bianco e lasciare sfumare completamente a fuoco vivace. Quando è completamente evaporato, aggiungere la passata di pomodoro. Girare e lasciare prendere il bollore, poi chiudere con un coperchio e lasciare cuocere per 30 minuti a fuoco lento, finché non si sarà addensato. Trascorso il tempo indicato aggiungere il riso: lasciare cuocere senza coperchio a fuoco lento, girando costantemente aggiungendo a poco a poco brodo vegetale bollente finché il riso non sarà cotto al dente. Il risultato dev'essere un riso compatto, cremoso ma non liquido; aggiungere il pecorino e mantecare. Infine lasciare raffreddare girando costantemente e allargandolo nella padella per 10 minuti.
Infine trasferire in una ciotola, aggiungere l'uovo sbattuto e impastare amalgamando il tutto. Il composto diventerà ancora più compatto e malleabile. Infine realizzare i supplì, con l'aiuto di un cucchiaio prelevando l'impasto, aggiungere al centro 2 pezzi di mozzarella precedentemente strizzata in un canovaccio, arrotolare tra le mani dando la forma di un crocchè allungato. Passare nell'uovo sbattuto, poi nel pan grattato, in modo che si crei una bella crosta spessa.
Per cuocere i supplì servirsi di un pentolino a bordi alti, riempirlo d'olio e portare ad una temperatura di 180°; in mancanza di termometro immergere in olio bollente il manico di un cucchiaio di legno.
Aggiungete 2 pezzi per volta e lasciare cuocere per 1 minuto per parte girare e lasciare cuocere ancora 1 minuto per parte fino a doratura.

BRAINWARE

Nasce con l'introduzione del riso da parte degli arabi.

HARDWARE

- **Ingredienti**
  cipolla
  vino bianco secco
  brodo vegetale
  burro (oppure olio extravergine)
  uovo intero
  pecorino romano
  riso vialone nano o carnaroli
  passata di pomodoro
  carne macinata di bovino per ragù
  sale
  pepe
  mozzarella
  pan grattato
  olio di semi di arachidi
- **Ingredienti panatura**
  uovo grande

RETI DI SUPPORTO

- Per indagare le origini del supplì dobbiamo tornare indietro nel tempo, alla dominazione araba nel Regno di Sicilia, (tra il IX e l'XI secolo): gli Arabi introdussero per la prima volta il riso nel nostro paese, ed erano soliti appallottolarlo nella mano (insaporito con zafferano) per poi condirlo con carne di agnello. Secoli dopo, le tradizioni culinarie del Regno di Sicilia, dove già da tempo venivano preparate gustose crocchette di riso (chiamate arancini o arancine) furono introdotte dai Borbone nel Regno di Napoli, dove queste polpette fritte venivano chiamate "palle di riso" e fritte agli angoli delle strade (una specie di street food ante litteram);
- la storia del supplì come lo conosciamo oggi inizia ai primi dell'800, con l'arrivo a Roma delle truppe di Napoleone: fu proprio un soldato francese che, assaggiando questa gustosa crocchetta (che nel frattempo era arrivata anche nella città dei papi), la denominò "surprise", cioè "sorpresa", in quanto aprendola svelava al suo interno un goloso ripieno. Il termine supplì probabilmente deriva proprio dall'italianizzazione del francese surprise.

PALLOTTE CACIO E OVA

fig.30 Immagine illustrativa pallotte cacio e ova

HARDWARE

- **Ingredienti**
  formaggio di mucca semi stagionato grattugiato
  pane raffermo
  uova
  prezzemolo tritato
  spicchi d'aglio
  salsa di pomodoro
  peperone
  basilico
  olio
  sale
  olio di oliva per friggere

SOFTWARE

Riunire in una terrina il formaggio, la mollica di pane bagnata e strizzata, il prezzemolo, l'aglio finemente tritato e le uova formando un impasto omogeneo. Con il palmo delle mani leggermente bagnate formare delle polpette. Friggerle in abbondante olio di oliva, sgocciolarle e metterle nel tegame nel quale nel frattempo sarà stata messa la salsa di pomodoro con l'olio, profumandola con basilico e un pezzetto di peperone. Cuocere per venti minuti e servire calde.

BRAINWARE

Le pallotte nacquero dall'esigenza di elaborare pietanze saporite e nutrienti, come le polpette, nonostante la scarsità di carne disponibile per le fasce meno abbienti della popolazione.

RETI DI SUPPORTO

- Il tipo di pane utilizzato nelle pallotte può cambiare da una zona all'altra dell'Abruzzo, così come il tipo di pecorino;
- in alcune ricette regionali, il pecorino viene combinato con altri formaggi locali, come il caciocavallo o la scamorza;
- in alcune zone della Regione si aggiunge un tocco di noce moscata alla ricetta base;
- prezzemolo, basilico o timo, a seconda della disponibilità stagionale e delle preferenze personali, possono essere tritati e aggiunti all'impasto;
- a dare la caratteristica nota forte alle pallotte è il formaggio pecorino, molto diffuso in Abruzzo, terra di pastori e transumanza; con il suo sapore forte e leggermente piccante, riesce a equilibrare la gradevolezza del pane e la morbidezza delle uova;
- l'accostamento con le uova è un'altra caratteristica della cucina abruzzese, legata alla tradizione contadina e pastorale delle zone appenniniche;
- le pallotte cacio e ova sono un esempio di come la cucina povera abbia generato un piatto sorprendente; questo piatto, infatti, nasce come alternativa alla mancanza di carne durante i periodi di guerra.

FERRATELLE

fig.31 Immagine illustrativa ferratelle

HARDWARE

- **Ingredienti**
  Uova
  Olio extravergine o di semi di arachidi
  Farina 00
  Zucchero
  Cannella
  Scorza grattugiata di limone
  Sale
  Cannella (a piacere)
- **Strumenti**
  piastra

SOFTWARE

In una ciotola capiente, rompere le uova, aggiungere la farina setacciata, poi un pizzico di sale, lo zucchero, la scorza di limone e la cannella se si vuole. Mescolare con una frusta fino aggiungendo l'olio un poco alla volta.
Il composto deve presentarsi denso e omogeneo, non troppo liquido.
Far riposare per 30 minuti la pastella. Trascorsa la mezz'ora, si può procedere alla cottura delle ferratelle.
Mettere a scaldare il ferro sul fuoco ungendolo con dell'olio e, quando sarà ben caldo, versare l'impasto al centro della piastra aiutandosi con un cucchiaio.
Chiudere bene la piastra e cuocere per alcuni minuti per parte le ferratelle, fino a quando ogni lato non sarà ben dorato. Una volta cotti i due lati, usare una forchetta per staccare la cialda ottenuta e aspettare che si raffreddi.

BRAINWARE

Erano dolci che venivano preparati in occasioni di festività come i matrimoni ma anche il natale o la pasqua,

RETI DI SUPPORTO

- In base alla città in cui vengono preparate e allo strumento utilizzato assumono nomi diversi come cancelle o cancellate, neole, nivole o nuvole e pizzelle;
- anche la forma può cambiare in diverse varianti: arrotolate come cannoli e farcite con marmellata, crema pasticcera o cioccolata oppure sovrapposte una sull'altra sempre farcite;
- l'origine risale agli antichi Romani, che preparavano un dolce che prevedeva gli stessi ingredienti e si chiamava crustulum. Le mogli le portavano come dote ai mariti e, al posto della semplice griglia a cancello, le piastre, arrivate nel '700, avevano in rilievo lo stemma di famiglia, che trasferivano, in cottura, sulle cialde;
- il nome ferratelle deriva dallo strumento che si utilizza tradizionalmente per realizzarle: il ferro, chiamato in dialetto anche lu ferre, una piastra che gli conferisce la loro tipica forma rettangolare con trama a rombo.

SCAFATA

fig.32 Immagine illustrativa scafata

HARDWARE

- **Ingredienti**
  grano
  farro
  fave secche con la buccia
  cicerchie
  ceci bianchi
  lenticchie
  fagioli di Sarconi “verdolino”
  piselli secchi
  patate novelle
  gambi di sedano
  cipolla
  carote
  pomodorini ciliegino
  olio extravergine d’oliva

SOFTWARE

Mettere in ammollo tutti i legumi in acqua fredda il giorno precedente.
Il giorno seguente, mettere in pentola tutti i legumi e le patate novelle senza sbucciarle. Aggiungere l’acqua fino a superare di due dita il livello dei legumi e fare cuocere il tutto a fuoco lento. A metà cottura aggiungere le carotine, la cipolla, l’aglio, il sedano e i pomodorini ciliegino. Una volta terminata la cottura, versare un filo d’olio extravergine d’oliva e servire.

BRAINWARE

Definito piatto della ricompensa, veniva preparato il primo di Agosto per festeggiare la fine del raccolto.

RETI DI SUPPORTO

- Piatto legato alla trazione contadina e alla terra;
- per festeggiare la fine del raccolto e l’abbondanza dell’annata, le donne del vicinato portavano una manciata di grano e di legumi, questi venivano poi cotti in grosse pentole e servita agli abitanti;
- simbolo di convivialità in quanto riuniva le persone per mangiare insieme;
- per alcuni il nome sembra derivare dal greco Krambe, una leguminosa; per altri deriverebbe dalla Calabria, dove la capria era il treppiedi su cui si poggiava la pentola, oppure da capra perchè la domenica successiva alla festa si uccideva e mangiava una capra.

BANDIERA

fig.33 Immagine illustrativa bandiera

HARDWARE

- **Ingredienti**
  formaggio di mucca semi stagionato grattugiato
  pane raffermo
  uova
  prezzemolo tritato
  spicchi d'aglio
  salsa di pomodoro
  peperone
  basilico
  olio
  sale
  olio di oliva per friggere

SOFTWARE

Lavare e pulire i peperoni, tagliarli a metà privandoli del picciolo, dei semini e delle nervature interne: tagliare i peperoni a listarelle e metterli da parte. Lavare i pomodori e fare un'incisione a forma di croce; sbollentarli in acqua e terminata la cottura passarli sotto l'acqua fredda, pelarli, tagliarli a metà privandoli dei semi e dell'acqua di vegetazione, e farli a pezzettini da tenere da parte. Sbucciare le cipolle e affettarle sottili: intanto nella casseruola fare scaldare l'olio e aggiungere le cipolle con una presa di sale, facendole cuocere. Aggiungere i peperoni, lasciarli insaporire per 5 minuti, infine mettere nella casseruola i pomodori, regolando con sale e pepe: mescolare e coprire con un coperchio. Lasciare cuocere e se necessario aggiungere acqua. Ultimata la cottura, togliere il tegame dal fuoco.

BRAINWARE

Utilizzare ingredienti poveri provenienti dalle campagne.

RETI DI SUPPORTO

- Tradizione vuole che per celebrare la nascita della repubblica italiana, a partire proprio dal 2 Giugno, si prepari questa curiosa ricetta Italiana dai colori e dal "sapore" patriottico;
- deve il suo nome alle caratteristiche cromatiche degli ingredienti: peperoni verdi, cipolle bianche e pomodori rossi. Dai colori di questi ortaggi di stagione prende il nome questa ricetta: la Bandiera;
- questo piatto ha origini contadine antichissime e viene fatto principalmente con peperoni, pomodori e cipolle.

OLIVE ASCOLANE

fig.34 Immagine illustrativa olive ascolane

HARDWARE

- **Ingredienti olive**
  olive, possibilmente olive ascolane
  carne di manzo
  carne magra di maiale
  carne di pollo
  uovo
  cipolla
  carota
  sedano
  vino bianco
  sale
- **Ingredienti panatura**
  uova
  pane grattugiato
  farina

SOFTWARE

Dopo aver denocciolato la drupa, eseguire il taglio dell'oliva: a spirale; la cavità lasciata dal nocciolo viene riempita dalla carne macinata, precedentemente cotta con un soffritto di carote e cipolla e sfumata con vino bianco e odori, cui si aggiungono noce moscata, rossi d'uovo e parmigiano reggiano grattugiato. Sono ammesse anche delle piccole quantità di buccia di limone grattugiata e chiodi di garofano. Solitamente si utilizzano le carni di maiale, di manzo ma è possibile utilizzare anche le carni di pollo. Dopo aver riempito le olive, passarle prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e, infine, nel pangrattato. Una volta pronte, vanno fritte in abbondante olio extra vergine d'oliva o con dello strutto. L'alternativa è friggere le olive con dell'olio di semi a scelta.

BRAINWARE

Evitare lo spreco della carne che non poteva essere correttamente conservata.

RETI DI SUPPORTO

- Street-food marchigiano;
- la storia delle olive ascolane comincia nell'antica Roma, dove le antenate olive in salamoia rappresentavano, in virtù del loro apporto nutritivo, il pasto quotidiano dei legionari romani. La loro forma e la comoda trasportabilità, le rese un alimento ideale per i lunghi viaggi;
- il nome latino colymbades, si riferisce al metodo di conservazione usato all'epoca, secondo il quale le olive venivano sottoposte a diversi lavaggi e, successivamente, conservate in salamoia;
- a quanto pare l'idea di un ripieno di carne parte dall'esigenza di tali cuochi di consumare le notevoli quantità e varietà di carni che avevano a disposizione. All'epoca, infatti, non esistevano ancora degli strumenti per la conservazione dei cibi e uno dei mezzi per non sprecare gli alimenti era proprio quello di riutilizzarli per ricette diverse;
- una perfetta ricetta anti-spreco e legata soprattutto alle grandi occasioni. Nel tempo, infatti, la realizzazione delle olive ascolane era riservata a momenti speciali, come la mietitura, il Natale, la Pasqua o i banchetti dei matrimoni.

CRESCIA SFOGLIATA

fig.35 Immagine illustrativa crescia sfogliata

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina
  uova
  strutto
  acqua fredda
  sale fino
  pepe nero macinato

SOFTWARE

In una ciotola mescolare la farina con il sale, abbondante pepe e metà dello strutto, pizzicare l'impasto fino a che la farina non ha assorbito lo strutto, poi aggiungere l'uovo e mescolare ancora. Aggiungere infine l'acqua, a filo, e fermarsi se l'impasto comincia a essere troppo appiccicoso. Dividere l'impasto in quattro e formare quattro palline da far riposare sotto un canovaccio pulito per 30 minuti. Riprendere l'impasto, stendere ogni pallina a formare un disco, arrotolarlo in modo da formare un bastoncino di impasto, che poi sarà arrotolato su se stesso per formare una chiocciola. Sciogliere lo strutto rimasto e spennellare. Fare riposare per 10 minuti. Stendere le cresce per dare la forma dei dischi di circa 24 cm di lato. Cuocere le cresce una per una in una padella antiaderente arroventata.

BRAINWARE

la crescia sfogliata era una pietanza piuttosto aristocratica; per la presenza del pepe all'interno dell'impasto. Questa spezia, era difficilmente reperibile per il popolo e la crescia sfogliata, doveva essere consumata con parsimonia e in eventi particolari. Quando a partire dal XVIII secolo la produzione e l'importazione del pepe aumentarono in modo consistente abbassandone in prezzo, anche questo alimento divenne un prodotto popolare.

RETI DI SUPPORTO

- Una leggenda dice che sia stata inventata per i duchi di Montefeltro dal loro fornaio che aveva visto il disco tondo del sole tra le torri del palazzo di Urbino, e ne volle riprodurre la forma in un pane chiamato "crescia" perché in cottura cresceva;
- solitamente viene farcita per essere arricchita con erbe spadellate accompagnate da prosciutto, lonza stagionata o salame;
- viene paragonata alla piadina ma a differenza di questa nella crescia sono presenti le uova e viene cotta su una lastra di argilla calda, mentre la piadina si cuoce sul testo, un disco di laterzio rovente;
- la crescia cambia in base alla provincia marchigiana: a Urbania e a Jesi viene preparata con al farina di granoturco, a Pesaro e a Fano viene preparata la variante "crescia vonta" che viene ripassata nello strutto prima di essere consumata; a Macerata c'è la versione con l'olio d'oliva che viene condita con rosmarino e cipolla, mentre ad Ascoli si prepara il chichì ripieno, una di focaccia ripiena di capperi, alici, pomodori, peperoni e olive;
- una prima testimonianza della sua origine risale all'esercito bizantino che occupava alcuni territori compresi tra la Romagna, le Marche e l'Umbria.

PAPPA AL POMODORO

fig. 36 Immagine illustrativa pappa al pomodoro

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pomodori toscani
  pane toscano raffermo
  aglio
  olio extra vergine di oliva
  basilico
  peperoncino
  sale
  pepe
  brodo vegetale

SOFTWARE

Preparare la salsa di pomodoro utilizzando i pomodori che vanno sbucciati e poi tagliati a pezzi. In una padella mettere l'olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio e fare cuocere a fuoco lento per 2 minuti, fino a quando l'aglio non diventa leggermente dorato. Aggiungere i pomodori e far cuocere per qualche minuto coprendo con un coperchio. Durante la cottura aggiungere sale e pepe. Mentre la salsa cuoce, tagliate il pane raffermo in piccoli cubetti e preparate il brodo vegetale utilizzando cipolla, carota e sedano. Appena la salsa di pomodoro è pronta, aggiungere il brodo ed il pane; mescolare il tutto a fuoco lento per circa 5 minuti. Fare riposare la pappa a temperatura ambiente per qualche ora, cosi chè il pane assorbirà al meglio il brodo. Prima di servire, scaldarla aggiungendo un pò di brodo, olio e foglie di basilico fresco.

BRAINWARE

Ricetta di recupero realizzata con lo scopo di riutilizzare degli alimenti per creare un nuovo piatto in un'ottica antispreco.

RETI DI SUPPORTO

- La pappa al pomodoro è un piatto povero della tradizione contadina, realizzato con gli avanzi di ciò che si trovava in casa, l'ingrediente principale infatti è il pane raffermo toscano "sciocco", cioè non salato, alimento prezioso che non poteva andare sprecato;
- il piatto nasce nel 1700 quando il pomodoro viene importato in Europa dalle Americhe;
- il piatto fu creato dalle classi meno abbiente come modo per recuperare il pane raffermo arricchendolo con pomodori pelati;
- si tratta di un piatto veloce ed economico che può essere preparato durante tutto l'anno, però mentre d'estate si utilizzano i pomodori freschi ed il basilico e viene servito tiepido, d'inverno si utilizza la conserva di pelati e viene aggiunto il pepe al posto del basilico.

PANZANELLA

fig.37 Immagine illustrativa panzanella

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pomodori maturi
  pane toscano raffermo
  cipolla rossa
  cetriolo
  foglie di basilico
  aceto di vino bianco
  olio extravergine di oliva
  sale
  pepe

SOFTWARE

Tagliare il pane in fette e adagiarle ben stese in una larga pirofila. Bagnarle con acqua, premerle leggermente con le mani per farle inzuppare, quindi lasciarle riposare per 40-45'. Mondare la cipolla, tagliarla a fettine sottili e raccoglierla in una ciotola con acqua e aceto di vino: fare macerare per 15-20', mescolandole spesso ed infine sgocciolarle. Spuntare e sbucciare il cetriolo, tagliarlo a metà per il lungo, quindi affettare sottile. Ridurre i pomodori in una piccola dadolata. Sbriciolare il pane ammollato in una grande ciotola e, se è molto bagnato, strizzarlo leggermente. Unirvi le cipolle sgocciolate, poi mescolare anche i cubetti di pomodoro, le fettine di cetriolo e il basilico spezzettato. Fare riposare la panzanella ottenuta in frigorifero per circa 1 ora, poi condirla con olio, aceto, un pizzico di pepe e uno di sale: il pane toscano è insipido, quindi salare.

BRAINWARE

È probabile che la panzanella sia nata dall'iniziativa delle massaie che si trovavano a dover sfamare tante bocche con poche risorse.

RETI DI SUPPORTO

- "Piatto di recupero", nato cioè dall'esigenza di non sprecare un bene prezioso come il pane, infatti secondo il motto contadino nulla va buttato, specie se si tratta di risorse preziose com'era il pane, che veniva preparato una volta a settimana o addirittura più di rado. La necessità di non sprecarlo, anche a distanza di giorni, quando diventa particolarmente secco, avrebbe quindi suggerito di bagnarlo, in modo da farlo rinvenire, e insaporirlo con le verdure disponibili;
- risale ai marinai e alla loro usanza di bagnare con acqua di mare il pane che portavano a bordo dei pescherecci quando salpavano per il mare aperto;
- trattandosi di una sorta di zuppa fredda ricca di ortaggi, si pensa che sia legata al mondo contadino. Nella panzanella ci sono solo pane raffermo e le cosiddette "verdure sull'uscio", quelle cioè che si trovavano nell'orto di casa o nei campi. Un piatto nato e tramandato tra le mura domestiche, cosa che spiegherebbe anche la mancanza di una vera e propria ricetta ufficiale, che varia da una provincia all'altra, ma anche all'interno dello stesso territorio.

PISAREI E FASÒ

fig.38 Immagine illustrativa pisarei e fasò

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina
  pangrattato
  acqua tiepida
  aale
  cipolla bianca
  burro
  lardo
  fagioli cannellini bianchi (oppure borlotti)
  passata di pomodoro
  parmigiano reggiano grattugiato
  olio extravergine di oliva

SOFTWARE

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere il pangrattato e mescolare. Versare l'acqua tiepida fino ad ottenere un impasto morbido. Salare a piacere, coprire la ciotola con la pellicola e lasciare riposare l'impasto. Trascorso il tempo, manipolare l'impasto fino ad ottenere dei cilindri lunghi e tagliarli a fette, così da ottenere tanti gnocchetti da rendere concavi all'interno. Tritare finemente la cipolla e tagliare il lardo in cubetti piccoli. In una padella porre la noce di burro, un filo d'olio e la cipolla sminuzzata. Fare appassire la cipolla e, poi, aggiungere il lardo a pezzetti. Mescolare fino a quando gli ingredienti sono amalgamati e la cipolla imbiondita. Aggiungere la passata di pomodoro e i fagioli borlotti. Fare bollire l'acqua salata in una pentola, poi versare i pisarei. Quando vengono a galla, raccoglierli con una schiumarola e porli nella pentola con il sugo e i fagioli.

BRAINWARE

Piatto povero, usato per sfamare chi ne aveva bisogno.

RETI DI SUPPORTO

- La storia dei Pisarei e Fasò risale al Medioevo, quando i pellegrini in transito per Piacenza, facevano sosta presso i refettori gestiti dai frati che sfamavano i viaggiatori con ingredienti considerati poveri, ma nutreinti, ricchi di calorie e di gusto;
- durante i secoli bui si usavano i fagioli di tipo dolico e non c' erano i pomodori, ingrediente che sarà introdotti in Europa dopo i viaggi di Cristoforo Colombo nelle nuove Americhe;
- esistono diverse varianti regionali; c'è chi sostituisce la cipolla con l'aglio e il lardo con la pancetta e chi utilizza aromi e spezie. I suoi ingredienti "poveri" mostrano come questa ricetta sia nata dalle usanze contadine, nelle cucine dove nulla si buttava ma tutto si conservava e trasformava;
- il nome Pisarei deriverebbe dalla storpiatura della parola dialettale piacentina "bissa", cioè biscia-serpente, dalla forma assunta dall'impasto pasta prima di essere tagliato in "gnocchetti". Un'altra interpretazione riporta l'origine del nome al termine spagnolo "pisar", cioè pestare-schiacciare: i gnocchetti, infatti, vengono schiacciati e arrotolati sotto le dita in modo da assumere la tradizionale forma.

PIADINA ROMAGNOLA

fig.39 Immagine illustrativa piadina romagnola

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina di grano tenero
  acqua
  strutto a temperatura ambiente
  lievito istantaneo
  sale

SOFTWARE

Raccogliete nella ciotola farina, acqua, lievito, sale e strutto e lavorare fino a quando gli ingredienti si saranno amalgamati. Trasferire su un piano da lavoro, impastare con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo che non dovrà risultare particolarmente liscio. Formare la classica “palla”, avvolgerla con pellicola, lasciare riposare e amalgamare. Trascorso questo tempo riprendere l’impasto e suddividerlo in porzioni. Stendere finemente le palline di impasto su un piano infarinato con un matterello. Cuocere una piadina per volta in una padella antiaderente, continuando a farla roteare con una mano in modo che cuocia uniformemente. La piadina deve cuocere un paio di minuti per lato ed è pronta quando avrà assunto un colore lievemente dorato e sulla superficie saranno comparsi i caratteristici ‘macò’ ovvero piccole macchie scure. Farcirle a piacere.

BRAINWARE

Era un piatto povero che poteva essere consumato e preparato anche durante i periodi di caresia

RETI DI SUPPORTO

- Esistono due versioni: quella romagnola, più spessa, tipica nelle zone di Cesena, Forlì e Ravenna e quella alla riminese, più sottile e flessibile;
- l’origine sembra risalire agli etruschi che erano soliti preparare un sostituto del pane fatto con farina grezza, cereali e dalla forma circolare; mentre prima veniva consumata come sostituta del pane dopo la seconda guerra mondiale diventò un vero e proprio piatto; col tempo si diffuse talmente tanto da cominciare ad essere prodotta anche industrialmente.

FOCACCIA LIGURE

fig.40 Immagine illustrativa focaccia ligure

HARDWARE

- **Ingredienti impasto**
  farina
  acqua
  olio extra vergine d'oliva
  sale
  malto o miele/zucchero
  lievito di birra fresco oppure secco
- **Ingredienti salamoia**
  acqua tiepida
  sale
  olio extra vergine d'oliva

SOFTWARE

In un recipiente, unire la farina, il malto, il sale e l'acqua e impastare. Versare il lievito e impastare aggiungendo l'olio fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare un panetto e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Allargare la pasta fino ad ottenere una forma rettangolare e poi, con un matterello, continuare ad allargarla e stenderla, mantenendo sempre la stessa forma ma assottigliandola. Mettere quindi l'impasto sulla teglia da forno oliata e coprirla con una pellicola, facendola riposare per altri 30 minuti. Preparare la salamoia per "ungere" la focaccia unendo acqua, sale e olio e preparare la pasta per i famosi "buchini". Versare la salamoia al centro della focaccia e premere sull'impasto utilizzando i polpastrelli delle tre dita centrali della mano. Fare riposare l'impasto, senza coprirlo, circa un'ora e mezza. Fare cuocere nel forno a 220° per circa 20 minuti.

BRAINWARE

La foccacia risale al periodo della Repubblica di Genova in cui il pane era l'alimento principale consumato dal popolo.

RETI DI SUPPORTO

- Uno dei più famosi cibi dello street food ligure;
- la focaccia ligure ha una sua storia che inizia nell'antichità, dall'epoca in cui i fenici e i greci mescolavano con acqua farine e cereali, come orzo e segale, che venivano poi cotte sul fuoco. Questo procedimento permetteva infatti di conservare questi cibi per lunghi periodi di tempo, caratteristica molto utile all'epoca:
- la focaccia, infatti, permetteva di cibarsi con pochi e semplici ingredienti, facilmente reperibili.

FARINATA DI CECI

fig.41 Immagine illustrativa farinata di ceci

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina di ceci
  olio extravergine di oliva
  acqua
  sale
  pepe

SOFTWARE

In una bacinella mescolare lentamente la farina di ceci con l'acqua evitando la formazione di grumi e aggiungendo un pizzico di sale.
Lasciare riposare per almeno 4-5 ore prima di infornare.
Ungere con olio extravergine d'oliva una teglia (la tradizione la vuole di rame stagnato di circa 40 cm di diametro).
Amalgamare il composto sulla teglia.
Infornare in forno già caldo per circa 10 minuti fino a quando raggiunge la doratura in superficie. Servire spolverando con pepe.

BRAINWARE

Recupero di alimenti mischiati erroneamente tra loro.

RETI DI SUPPORTO

- All'impasto base si può aggiungere rosmarino, o borragine, o carciofi tagliati sottili, funghi, gorgonzola, cipollotti affettati e bianchetti. Oppure è la farina a cambiare, a Savona si usa quella di grano;
- la farinata di ceci è una ricetta tipica della Liguria e nasce come piatto povero a base di farina di ceci, acqua, sale e olio d'oliva;
- secondo una leggenda l'origine risale al 1284. Si dice che in seguito a una violenta tempesta si rovesciarono barili di olio e sacchi di ceci, creando un miscuglio assieme all'acqua salata del mare. Vista la scarsità di provviste vennero consegnate ai marinai ciotole con questo intruglio. All'apparenza nauseabondo venne però rifiutato dalla maggioranza, che lo abbandonò sotto il sole cocente. Ed è proprio questo caldo che trasformò l'intruglio in una sorta di frittella, che piacque molto ai marinai. Una volta approdati a Genova questo piatto venne poi perfezionato cuocendolo in forno e nacque la ricetta originale della farinata di ceci;
- la panissa possiede la rara qualità di cibo sostanzioso e allo stesso tempo frugale, dal costo assai limitato. Negli anni '30 rappresentava il piatto unico degli operai.

BAGNA CAUDA

fig.42 Immagine illustrativa bagna cauda

HARDWARE

- **Ingredienti**
  teste d'aglio
  olio extravergine di oliva
  acciughe rosse di Spagna
  verdure di stagione

SOFTWARE

Iniziare sbucciando l'aglio e procedere, poi, privandolo dell'anima e tagliandolo a pezzetti. La dissalazione delle acciughe è molto importante per non avere un composto finale eccessivamente sapido. Il modo migliore per effettuarla è quello di lasciarle in acqua per 2 ore, cambiandola frequentemente, e poi sciacquarle, una ad una, togliendo anche la lisca e le interiora. Una volta ottenuti i filetti, disporli su un foglio di carta assorbente, dopo averli lavati con del vino rosso o dell'aceto rosso. Mettere l'olio e l'aglio in un tegame a fuoco lento, unire le acciughe e far cuocere per circa 30 minuti, evitando che la salsa frigga. E' possibile, a fine cottura, mantecare con un piccolo pezzo di burro per rendere il composto più morbido. A questo punto la salsa caldissima può essere servita, accompagnata da verdure o da preparazioni a base di ortaggi.

BRAINWARE

Piatto preparato per ricompensare i vendemmiatori del lavoro prestato.

RETI DI SUPPORTO

- La storia della bagna cauda è molto antica, tanto che già nel Medioevo i proprietari delle vigne, quando si festeggiava l'arrivo del nuovo vino, offrivano un banchetto a base di verdure da intingere in questa deliziosa salsa;
- la Bagna Cauda è un piatto povero, a base di olio, acciughe e aglio, che proprio per l'abbondanza di quest'ultimo veniva bistrattato dai ceti agiati. Il ruolo delle acciughe è curiosamente quello di protagoniste, in questo piatto simbolo di una regione senza mare, ma dove le acciughe sono molto presenti. Qualche centinaio di anni fa il sale diventò molto costoso in Piemonte a causa dei dazi. Per evitarli, i commercianti iniziarono a contrabbandare il sale nascondendolo sotto acciughe, un pesce economico e apprezzato. Questo approccio non solo permise di aggirare i doganieri, ma portò anche alla nascita di un mercato redditizio per le acciughe, dando origine ai primi acciugai e a una nuova tradizione culinaria;
- inoltre, la bagna cauda, un piatto tipico, simboleggiava l'unione tra le persone, servito in un tegame centrale da cui tutti condividevano.

VITELLO TONNATO

fig.43 Immagine illustrativa vitello tonnato

HARDWARE

- **Ingredienti vitello**
  girello di vitello
  cipolla
  carote
  costa di sedano
  foglie di alloro
  pepe nero
  chiodi di garofano
  spicchio d'aglio
  Acqua
  vino bianco secco
  sale
- **Ingredienti salsa**
  uova sode
  tonno sott'olio
  capperi sotto sale
  filetti d'acciuga sott'olio
  sale
  pepe
  Brodo del vitello
  Per servire
  capperi dissalati
  foglie di prezzemolo
  o sedano a piacere

SOFTWARE

Legare la carne con uno spago da cucina. Metterla all'interno di una casseruola insieme alle carote mondate e tagliare a tocchetti, alla costa di sedano ridotta in 2-3 segmenti e alla cipolla a spicchi. Unire le foglie di alloro, i chiodi di garofano, lo spicchio d'aglio, i grani di pepe e il sale. Coprire con il vino e l'acqua. Mettere sul fuoco e fare cuocere, a fiamma medio bassa. Scolare la carne, conservando il brodo e fare intiepidire. Avvolgerla nella pellicola alimentare e farla riposare in frigorifero. In un contenitore raccogliere le uova sode tagliate a fettine. Aggiungere il tonno sgocciolato, i capperi dissalati e i filetti di acciuga. Frullare diluendo con un po' di brodo fino a ottenere una salsa liscia, della consistenza desiderata. Tagliare la carne a fette sottili. Disporre le fette su un piatto, cercando di non sovrapporle e nappare con la salsa tonnata.

BRAINWARE

Piatto povero e popolare, preparato per utilizare e recuperare gli avanzi di carne.

RETI DI SUPPORTO

- Il piatto nasce nel XVIII secolo nella zona del cunese;
- il nome deriva dal francese "tannè", ovvero conciato e sembra venisse utilizzato per dar tono ad un piatto che aveva in realtà orgini popolare poichè preparato con gli avanzi di carne che venivano poi fatti cuocere a lungo per renderli morbidi e disinfettarli dalle contaminazioni del tempo;
- come per la bagna cauda anche qui sono molto presenti le acciughe, pesce arrivato in Piemonte dalla Liguria per il contrabbando di sale che per essere tarsportato veniva, appunto, nascosto sotto le acciughe.

FONDUTA VALDOSTANA

fig.44 Immagine illustrativa fonduta valdostana

HARDWARE

- **Ingredienti**
  fontina Valdostana
  tuorli d'uovo
  latte intero
  burro

SOFTWARE

Tagliare la fontina in tanti piccoli pezzi e metterla a bagno nel latte per almeno un paio d'ore.
Mettere a scaldare a bagnomaria il recipiente in cui si farà la Fonduta, con 30 g di burro: quando questo sarà sciolto, unire il formaggio scolato, con 2-3 cucchiai del latte, e iniziare a mescolare, meglio se con un frusta.
Quando il formaggio sarà completamente fuso e inizierà a filare, aggiungere il primo tuorlo: amalgamarlo bene al formaggio con la frusta, poi unire il successivo e proseguire così aggiungendo il successivo solo dopo aver incorporato il precedente al composto.
Assaggiare e aggiustare di sale.

BRAINWARE

Recupero di elementi che si avevano a disposizione in casa.

RETI DI SUPPORTO

- Secondo una leggenda, la fondue ai formaggi è stata inventata nel 13esimo secolo dal monaco svizzero Vacarinus. Il motivo era dovuto alle severe regole monastiche, che vietavano ai monaci di consumare il formaggio durante la Quaresima. Vacarinus scaldò e rese liquida la sua creazione a base di formaggio conferendole un altro aspetto. La conseguenza furono lunghe discussioni, per concludere le quali i monaci buongustai decisero che questa «zuppa al formaggio» era diversa dalle forme di formaggio e che quindi era permessa anche durante la Quaresima;
- i contadini svizzeri fondevano il formaggio con ciò che avevano disponibile in casa e lo mangiavano con il pane raffermo. Il pane è proprio uno dei componenti del "rito" della fonduta perchè il modo tipico di consumare questo piatto è quello di intingere dei pezzetti di pane nella crema di formaggio, usando delle forchettine dal manico in legno;
- la pentola di porcellana, ghisa o terracotta tipica di questa preparazione, il réchaud, viene di norma portata direttamente in tavola, posizionandola su un fornellino che permetta di mantenere la fonduta al caldo.

POLENTA CONCIA

fig. 45 Immagine illustrativa polenta concia

HARDWARE

- **Ingredienti**
  farina per polenta grezza
  acqua
  sale grosso
  burro
  toma
  fontina
- **Strumenti**
  paiolo di rame

SOFTWARE

Portare ad ebollizione l'acqua salata nella quantità indicata in base alla farina di mais utilizzata. Aiutandosi con una frusta, incorporare a pioggia la farina di mais mescolando e facendo attenzione a non formare grumi. Appena la farina si sarà stemperata in modo omogeneo passare dalla frusta al cucchiaio di legno, continuando a mescolare per tutto il tempo di cottura della polenta. Tagliare a cubetti i formaggi, la loro grandezza varierà in base a quanto si vuole che si sciolgano a cottura ultimata. Una volta che la polenta sarà cotta aggiungere anche i cubetti di formaggio e mescolare per amalgamare gli ingredienti. Preparare il burro nocciola: fare sciogliere la quantità desiderata. Lasciare cuocere fino a che non diventa di un color dorato. Versare la polenta nelle apposite scodelle, aggiungere il burro nocciola.

BRAINWARE

Era un piatto perfetto per le rigide condizioni invernali in quanto l'aggiunta di formaggio alla farina rendeva quest'ultima più grassa.

RETI DI SUPPORTO

- Data la sua larga diffusione, la ricetta può variare in base alla zona, può infatti cambiare la qualità di polenta utilizzata o il tipo di formaggio che si va ad aggiungere;
- si dice che il piatto si sia diffuso durante il quattordicesimo secolo; molti cuochi impararono la ricetta perchè si dice che il condottiero Facino Cane la volesse preparata, dovunque si trovasse;
- la polenta, di per se molto sostanziosa, veniva ulteriormente arricchita dal formaggio;
- un cibo povero della civiltà contadina che accompagnava la quotidianità delle giornate invernali di chi spesso non poteva permettersi altro;
- per prepararla secondo la tradizione culinaria lariana è necessario un paiolo di rame;
- la polenta concia rappresentava il pasto principale di contadini e pastori per il suo basso costo e per il suo alto potere saziante ed energetico.

CASSOEULA

fig.46 Immagine illustrativa cassoeula

HARDWARE

- **Ingredienti**
  costine di maiale
  cotenna di maiale
  piedini di maiale
  salamini verzini
  carote
  sedano
  cipolla
  verza
  salvia
  alloro
  burro
  olio extra vergine d'oliva
  vino bianco
  salsa di pomodoro
  sale
  pepe

SOFTWARE

Pulire bene, raschiando con un coltello, le cotenne e i piedini e lavarli in acqua tiepida. Tagliare le cotenne per il lungo e poi a metà in pezzetti. Mettere tutto in una pentola e coprire con acqua fredda, portare a bollore, salare e lasciare cuocere, poi scolare. Lavare e raschiare le carote, lavare il sedano e tritare con la cipolla. Soffriggere in una casseruola il trito di verdure con olio e burro, unire le costine e fare rosolare mescolando, aggiungere le cotenne e i piedini continuando a far rosolare. Aggiungere un bicchiere di vino bianco, una cucchiaiata di salsa di pomodoro, sale e pepe, salvia, alloro e una tazza di acqua calda. Lasciare cuocere a fuoco moderato, mescolando e controllando la cottura. Pulire la verza eliminando le foglie più dure e le costolette. Tagliarla in grossi pezzi. A metà cottura unire i salamini verzini, punzecchiati, e le foglie di verza. Lasciare cuocere.

BRAINWARE

Piatto nutriente che serviva ad affrontare la stagione autunnale ed invernale in cui vengono utilizzati le parti meno nobili del maiale.

RETI DI SUPPORTO

- si tratta di un piatto sostanzioso, in cui vengono inserite tutte le parti del maiale come i piedini, le orecchie e le cotenne
- anche qui non troviamo una ricetta univoca ma cambia da provincia a provincia: a Milano è brodosa, in provincia di Pavia si tende ad eliminare le parti meno nobili del maiale e la verza e le carni sono morbidi, in Brianza è asciutta, mentre in altre provincie si sostituisce la carne di maiale con quella d'oca
- solitamente si inizia a preparare il primo di Novembre in coincidenza con la festa di Ognissanti, questo perchè in questa data si verificano le prime gelate della verza, questa viene, infatti, ricoperta dalla brina e le sue foglie risultano poi più morbide e più veloci da cuocere; la seconda data è quella della festa di Sant'Antonio Abbate, durante la quale gli animali venivano benedetti e terminava il periodo di macellazione degli animali
- il nome sembra derivare da "cazzuola", lo strumento che usavano i muratori per lavorare, si dice, infatti, che questi, dopo le lunghe giornate di lavoro, erano soliti consumare questo piatto utilizzando la cazzuola come utensile per mangiare.

RISOTTO ALLA MILANESE

fig.47 Immagine illustrativa risotto alla milanese

HARDWARE

- **Ingredienti**
  riso superfino
  midollo di bue (a piacere)
  burro
  cipolla
  vino bianco secco
  zafferano
  brodo di carne
  parmigiano grattugiato
  sale

SOFTWARE

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in un tegame a fuoco dolce per 5 minuti circa, con il midollo e 20 grammi di burro.
Aggiungere il riso e farlo tostare a fuoco vivace per un minuto, mescolando. Bagnarlo con il vino bianco e farlo evaporare. Versare poco alla volta il brodo bollente, mescolando di tanto in tanto. Cuocere il riso per 16/20 minuti circa, secondo il riso prescelto.
A metà cottura, aggiungere lo zafferano. Salare se necessario. Togliere il tegame dal fuoco, aggiungere il burro rimasto ben freddo e il formaggio; mantecare, mescolando, rendendolo morbido e cremoso. Farlo riposare un munito con coperchio

BRAINWARE

Piatto che nasce con l'introduzione dello zafferano e del riso nel Nord Italia.

RETI DI SUPPORTO

- La coltivazione di riso parte dai saraceni, cioè dagli arabi. Sono i saraceni a importare il riso in Europa nel XIII secolo, in particolare nel Sud Italia. Dal sud, grazie ai contatti tra gli Aragonesi e gli Sforza, il riso raggiunge la Pianura Padana e beneficia dei terreni acquitrinosi adatti per la sua coltivazione;
- per alcuni storici il vero antenato del risotto alla milanese è il "riso con zafran". Questa era una ricetta kosher, diffusa tra ebrei e arabi: riso bollito e zafferano. E la stessa parola "zafferano" ha origini arabe. Il termine deriva dall'arabo "zafarān", termine indicante il croco, la pianta da cui si ricava lo zafferano. Un'altra teoria lega la nascita del risotto alla Sicilia, sostenendo che derivi dal riso allo zafferano della tradizione culinaria di questa terra: nel Medioevo questa ricetta sarebbe stata esportata al Nord da alcuni mercanti ebrei, che si sarebbero trasferiti a Milano dalla Sicilia. Secondo un'ulteriore ipotesi, il risotto allo zafferano sarebbe stato inventato da una cuoca siciliana emigrata a Milano, che volendo preparare le arancine, ma non trovando gli ingredienti per il ripieno, sperimentò una versione diversa.

FEGATO ALLA VENEZIANA

fig.48 Immagine illustrativa fegato alla veneziana

HARDWARE

- **Ingredienti**
  fegato di maiale (o di vitello o vitellone)
  cipolle bianche di Chioggia
  burro
  olio extravergine d'oliva
  aceto (facoltativo)
  prezzemolo (facoltativo)
  sale
  pepe

SOFTWARE

Fare soffriggere la cipolla tagliata a fette nel burro misto a olio, aggiungere, quando si sarà imbiondita, un po' di aceto (se lo si usa) o 2 cucchiai di acqua e lasciare stufare 15-20 minuti a fuoco dolce. Aggiungere quindi il fegato tagliato a listarelle (e il prezzemolo se lo si usa) e fare cuocere velocemente a fuoco alto, salare e pepare. Il piatto va mangiato caldissimo subito dopo averlo preparato, non va mai riscaldato in quanto il fegato, se viene riscaldato, si indurisce.

BRAINWARE

Riqualificare e rendere appetibile un alimento considerato "di scarto".

RETI DI SUPPORTO

- Tra le numerose ricette regionali, l'autentico figà a la venesiana è quello con le cipolle, ingrediente più facilmente reperibile nel territorio circostante. La tradizione esige che si usi la cipolla bianca di Chioggia. Quest'ultima, infatti, soleva essere usata dai pescatori per conservare il pesce quando la pesca era generosa;
- la presenza dell'aceto nella ricetta tradizionale è dovuta ad una necessità di carattere pratico, prima che gustativo: era un trucco per occultare l'odore acre del fegato quando non c'erano i frigoriferi;
- ci sono testimonianze dell'uso del fegato già in epoca romana nel De re Coquinaria di Apicio. Il fegato in latino era indicato col nome di iecur, Apicio aveva l'abitudine, per far sì che il fegato ingrassasse oltre misura, di nutrire gli animali (soprattutto maiali e oche), con i fichi: da qui il nome "iecur ficatum" (fegato coi fichi) poi divenuto solo ficatum e trasformato in fegato. I sapienti veneziani sostituirono i fichi con le sio'le (le cipolle), diffuse in laguna, e che riuscivano a smorzare il gusto del fegato altrettanto bene dei fichi.

SARDE IN SAOR

fig.49 Immagine illustrativa sarde in saor

HARDWARE

- **Ingredienti**
  sarde fresche
  cipolle bianche
  farina
  olio di semi
  olio evo
  sale
  pepe
  zucchero
  aceto bianco
  uvetta
  pinoli

SOFTWARE

Pulire le sarde, avendo cura di lasciare la coda attaccata. Lavarle e chiuderle su loro stesse ricomponendole. Passarle in un piatto con della farina e friggerle in abbondante olio di arachide. Scolarle e disporle in un piatto con sotto della carta assorbente. Affettare le cipolle a fette sottili e farle appassire in olio evo. Salarle e peparle ed unire lo zucchero e l'aceto. Tenere sulla fiamma fino a quando non evapora. Una volta cotte unire l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida ed i pinoli. Disporre le sarde in una teglia e coprirle con le cipolle calde. Lasciare riposare le sarde per almeno un giorno.

BRAINWARE

Il "saor" era un condimento utilizzato dai marinai che dovevano stare lunghi periodi fuori casa, per conservare i propri alimenti e poterlo trasportare.

RETI DI SUPPORTO

- Il pesce utilizzato nella ricetta viene trattato con l'aceto per diversi motivi: esaltare le qualità delle sarde, migliorare la loro conservazione e renderlo più digeribile;
- come per il fegato alla veneziana anche qui viene utilizzata la cipolla di Chioggia;
- in passato sembra che questo piatto venisse preparato dai pescatori a bordo con gli ingredienti che si trovavano in stiva per questo pinoli e uvetta non erano presenti, in quanto considerati alimenti pregiati;
- una prima testimonianza di una preparazione simile al saor risale all'epoca romana, ma una ricetta codificata la troviamo nel 1300 nel libro per il cuoco scritto dall'Anonimo Veneziano
  è un piatto primaverile in quanto questo era il periodo in cui le sarde si avvicinavano alla costa;
- il piatto può essere preparato con qualsiasi tipologia di pesce, in base al periodo purchè sia povero.

SPATZLE AGLI SPINACI

fig.50 Immagine illustrativa spatzle agli spinaci

HARDWARE

- **Ingredienti impasto**
  spinaci freschi
  farina
  acqua
  uova medie
  noce moscata
  sale
  pepe
- **Ingredienti condimento**
  panna fresca
  burro
  speck o prosciutto cotto
  parmigiano reggiano
  sale

RETI DI SUPPORTO

- Il piatto nasce in Germania durante il Medioevo Antenati degli spätzle sono i “bisi di pasta”, che si preparavano facendo colare la pastella da un setaccio direttamente nel burro fuso, prima di essere cosparsi di formaggio e poi immersi nel brodo. Altra preparazione simile è quella dei maneghi de zuc, il cui impasto veniva fatto passare attraverso una siringa nel burro di frittura.

BRAINWARE

Era un piatto povero che serviva a sfamare gli agricoltori.

SOFTWARE

Lavare le foglie di spinaci e farle appassire in un tegame senza condimento con coperchio fino a quando sono tenere. Strizzarli un po’ mettendoli in un colino, schiacciando con una forchetta. Frullare gli spinaci con l’acqua, le uova, il sale, il pepe e la noce moscata fino ad avere una purea fluida. Unire la farina e frullare ancora, fino ad avere un impasto cremoso. Fare riposare l’impasto 15 minuti a temperatura ambiente. Preparare il condimento. In una padella scaldare il burro, unite lo speck e farlo insaporire per qualche minuto fino a quando diventa croccante, tenere un po’ di speck da parte per la decorazione finale. Versare la panna, regolare di sale e pepe e lasciare addensare il condimento per pochi minuti. Fare bollire l’acqua, salare ed usare la grattugia per spätzle, Spätzlehobel, direttamente sulla pentola. Versare nell’apposito spazio l’impasto, fare scorrere avanti e indietro, non troppo velocemente, l’attrezzo in modo che l’impasto cada attraverso i fori direttamente nell’acqua bollente. Lasciarli cuocere 2 minuti. Scolarli con una schiumarola nel condimento di panna e speck, servire con parmigiano.

CANEDERLI

fig.51 Immagine illustrativa canederli

HARDWARE

- **Ingredienti**
  pane raffermo
  speck
  cipolle bianche
  uova
  latte intero
  burro
  pepe nero
  prezzemolo
  erba cipollina

SOFTWARE

Preparare il brodo di carne. Poi mondare e tritare finemente la cipolla e tagliare a pezzi piccoli lo speck. In una padella fare sciogliere il burro, quindi versare la cipolla e lo speck. Fare rosolare per 5 minuti mescolando. Spegnere il fuoco e tenere da parte. Tritare l'erba cipollina e il ciuffo di prezzemolo, tagliare il pane raffermo a dadini. Versare in una ciotola il pane e aggiungere il latte, unire anche le uova, l'erba cipollina e il prezzemolo tritati. Proseguire unendo speck e cipolla e iniziare a mescolare per amalgamare tutto. Se l'impasto risultasse troppo asciutto, aggiungere del latte. Se invece dovesse risultare troppo appiccicoso o molle, unire la farina al composto. Una volta pronto inumidire le mani con acqua e formare i canederli roteando l'impasto tra le mani. I canederli dovranno avere un diametro di 5 - 15 cm. Posizionarli su un vassoio e cuocerli nel brodo.

BRAINWARE

Riutilizzare gli avanzi per creare nuovi alimenti.

RETI DI SUPPORTO

- I canederli sono un piatto povero di tradizione contadina bavarese;
- originariamente i contadini utilizzavano il pane raffermo come base per reimpiegare gli avanzi di cibo in altri piatti. Si univano il latte e le uova per legare il tutto e se ne ricavavano grossi gnocchi che potevano variare in base a ciò che si aveva in casa;
- canederli allo speck, sono i più apprezzati, in quanto nella zona dell'Alto Adige lo speck è tipico della zona e si deve tagliare a dadini molto piccoli, per ottimizzare la tenuta dei canederli;
- ne esistono diverse varianti: canederli al formaggio, sono tipici del Sudtirol dove si utilizzerebbe formaggio Asiago. Canederli agli spinaci che sono tirolesi. La ricetta prevede l'aggiunta di cipolle, burro e formaggio grattugiato;
- la tradizione vuole che si mangino di martedì, giovedì e domenica e solo nei giorni di festa può essere aggiunto speck o pancetta;
- per i canederli non esiste una ricetta di codificata. Ogni famiglia altoatesina con radici contadine ha la sua, con piccole varianti e segreti tramandati di generazione in generazione.

FRICO

fig.52 Immagine illustrativa frico

HARDWARE

- **Ingredienti**
  patate
  cipolle dorate
  formaggio Montasio
  olio extravergine di oliva
  sale

SOFTWARE

Preparare le patate bollite, facendole cuocere intere in acqua bollente con o senza buccia, per un tempo breve. Trascorsi circa 10 minuti scolare, pelare e grattugiare le patate. In una ciotola grattugiare anche il formaggio Montasio. Mondare le cipolle e tagliare a fette sottili per poi farle appassire in padella l'olio fino a che appariranno leggermente imbiondite. Quando patate e cipolle sono pronte mescolarle, unendo formaggio e sale: le patate devono essere ancora calde perché il formaggio si ammorbidisca e renda il composto cremoso. Cuocere il frico in una padella antiaderente riscaldando con l'olio. Il composto va versato in padella e, per evitare che attacchi, è bene rigirare la padella durante la cottura. Quando il frico appare compatto, girarlo per cuocere anche l'altro lato. Il frico sarà pronto quando entrambe le superfici saranno croccanti

BRAINWARE

Lo scopo è quello di riutilizzare gli avanzi e gli scarti che derivavano dalla realizzazione delle forme di formaggio.

RETI DI SUPPORTO

- Ricette simili al fricot si trovano in Romagna dove si prepara il friccò o fricò, un piatto di verdure miste tagliate a pezzi e cotte in padella, talvolta chiamato anche fricandò o fricassea di verdure;
- la storia del frico nasce sui rilievi della Carnia, regione prevalentemente montana del Friuli Venezia Giulia, nella provincia di Udine. La ricetta del frico venne ideata, come quella di molti piatti, contro lo spreco alimentare. In origine il frico era infatti un piatto povero, inventato per evitare di sprecare i ritagli di formaggio che avanzavano durante il processo di realizzazione delle forme;
- non esiste un solo modo di cucinare il frico quindi e, come ogni ricetta popolare, anche questa varia di famiglia in famiglia e ognuna ne custodisce gelosamente i segreti.

PAPAROT

fig.53 Immagine illustrativa paparot

HARDWARE

- **Ingredienti**
  spinaci
  farina di mais
  acqua
  burro
  olio evo
  aglio
  sale
  pepe

SOFTWARE

Pulire gli spinaci accuratamente e lessarli in poca acqua leggermente salata. Poi, scolarli, asciugarli e tritarli in modo grossolano. Prendere una pentola capiente, fare sciogliere una noce di burro e poi aggiungere un filo d'olio. Aggiungere lo spicchio d'aglio in camicia, da rimuovere una volta imbiondito. Aggiungere gli spinaci, l'acqua e salare. Fare bollire, mantenendo la fiamma bassa. Versare la farina di mais poca alla volta, mescolando sempre per evitare i grumi. Fare cuocere per circa mezz'ora, pepare e servire.

BRAINWARE

Era un piatto che veniva preparato durante l'inverno per scaldarsi e combattere il freddo.

RETI DI SUPPORTO

- Un piatto della cucina povera, fa parte infatti della cucina contadina friulana ed è un cibo nutriente ed adatto ai periodi invernali che usavano consumare gli agricoltori dopo lunghe giornate di lavoro;
- tra le varianti può essere aggiunta la salsiccia per rendere la minestra un piatto unico.

SEADAS o SEBADAS

fig.54 Immagine illustrativa seadas o sebadas

HARDWARE

- **Ingredienti sfoglia**
  farina di semola di grano duro sardo
  strutto o olio extra vergine d'oliva
  acqua tiepida
  sale
- **Ingredienti ripieno**
  formaggio di pecora fresco inacidito
  scorza di limone o arancia
  farina di semola di grano duro sardo
  olio extra vergine d'oliva
  miele sardo

SOFTWARE

Mettere il sale nell'acqua poi aggiungere l'acqua alla farina disposta a vulcano. Impastare e aggiungere lo strutto impastando finché l'impasto sarà liscio e compatto. Lasciare riposare in frigo e nel frattempo in una padella antiaderente a fuoco basso fare sciogliere il formaggio tagliato a pezzettini, mescolando per renderlo uniforme e se è troppo liquido aggiungere un po' di semola. Appena tolto dal fuoco aggiungere la scorza, poi prendere un cucchiaio e mettere il formaggio su carta forno creando dei dischi. Fare raffreddare. Stendere la pasta e creare dei dischi un po più grandi di quelli di formaggio per definire la dimensione della seada. Mettere il formaggio pecorino sardo su un disco poi chiudere con un altro disco schiacciando i bordi e ritagliarli con una rotellina per pasta. Friggere la seada e appena tolte dal fuoco aggiungere il miele.

BRAINWARE

Era un piatto che le donne preparavano per i propri mariti di ritorno dalla transumanza.

RETI DI SUPPORTO

- Dolce della cucina povera legato alla pastorizia;
- le origini sembrano risalire al 1479 quando la Sardegna si trovava sotto la dominazione spagnola, il nome sembra, infatti, derivare dal termine spagnolo cebar, che si può tradurre come "cibare" o "alimentare"; secondo un'altra teoria il nome fa riferimento all parola latina sebum, in sardo se seu, indicando il grasso animale utilizzato per la ricetta; un'altra tesi sostiene che il nome derivi da Hordeum vulgare, il cereale conosciuto come cebada;
- in principio il piatto era salato solo più avanti è diventato dolce aggiungendo il miele

PANE CARASAU

fig.55 Immagine illustrativa pane carasau

SOFTWARE

Versare una parte dell'acqua tiepida in una ciotola e sciogliercì il lievito. Realizzare una fontana con la farina di grano duro e il lievito disciolto e iniziare a impastare. Aggiungere l'acqua restante ed il sale; continuare la lavorazione del composto fino a ottenere un impasto liscio, omogeneo ed elastico. Una volta pronto coprirlo con la pellicola e farlo riposare. Dividerlo in panetti da circa 250 g ciascuno, pirlarli per renderli perfettamente sferici, spolverarli sopra e sotto con la semola. Metterli a lievitare coperti, a temperatura ambiente. Prendere i panetti e disporli sulla spianatoia, stenderli, realizzando dei dischi e sistemarli in dei panni ricoperti di semola; coprire e fare riposare. Preriscaldare il forno a 300° e metterci dentro una teglia grande oppure una pietra refrattaria. Quando saranno entrambi caldi, estrarre la teglia dal forno, disporvi un disco e infornarlo per circa 20 secondi: si gonfierà formando due sfoglie. Appena è completamente gonfio estrarlo dal forno e, con l'aiuto di un coltello, tagliare la parte superiore, così da ottenere 2 dischi distinti. Procedere in questo modo con tutti i dischi di impasto.

HARDWARE

- **Ingredienti**
  semola rimacinata
  lievito di birra
  acqua
  sale

RETI DI SUPPORTO

- Un pane povero, nato per esigenze logistiche: doveva essere trasportato dai pastori e durare il più a lungo possibile per la transumanza. Si spiega, così, la sua doppia cottura, a mo' di biscotto, per far sì che fosse secco e perfettamente conservabile. Da ciò deriva anche la sua croccantezza: il carasau è sottile e piatto, anzi, piattissimo, largo ed estremamente friabile. Il pane carasau è perfetto come scorta da consumare nei lunghi periodi trascorsi lontano da casa, per la genuinità degli ingredienti e per l'elevato apporto energetico. In passato, infatti, ogni famiglia sarda ne preparava in grandi quantità, per poi conservarlo all'interno di cassapanche;
- la storia del pane carasau si fonde con il suo luogo d'origine: la Barbagia, l'area più interna e selvaggia della provincia di Nuoro. Ma come accade per ogni prodotto antico, l'origine del pane carasau è avvolta nella leggenda. Pare che addirittura debba essere rintracciata nel mondo arabo.

BRAINWARE

Creare un alimento che potesse essere conservato per lunghi periodi.

2.3 Considerazioni ottenute

L'analisi svolta attraverso le quattro componenti e le considerazioni scaturite hanno cominciato a confermare l'ipotesi per cui i piatti della tradizione culinaria italiana possono essere considerati come atti di design intenzionali. A questo proposito sono emersi dei tratti comuni a tutti.

ARRICCHIRE PRODOTTI POVERI

L'obiettivo era quello di rendere un cibo **più appetibil**e aggiungendo ad un alimento povero di per sè, qualcosa che lo potesse arricchire

fig.56 Immagine illustrativa in riferimento all'aggiunta nei cibi di ellementi che possano arricchirlo

CONTRASTO AL FENONEMO DI DEGRADO

La maggior parte dei cibi venivano creati con l'obiettivo di consentirne una **lunga conservazion**e e preservare determinati prodotti presenti magari in abbondanza

fig.58 Immagine illustrativa del concetto di contrasto al degrado

DISPONIBILITÀ O ASSENZA DELLE RETI TECNOLOGICHE

Non sempre gli strumenti che servivano a cucinare erano presenti in casa per questo si cercavano della **alternative** un esempio possono essere i forni comuni per panificati

fig.57 Immagine illustrativa riguardante il tema delle reti tecnologiche, prendendo come esempio il forno a legna

UTILIZZO DEGLI SCARTI

In periodi in cui nulla veniva buttato, molti piatti venivano preparati utilizzando scarti e combattendo lo **spreco** ed **ottimizzando le risorse**

fig.59 Immagine illustrativa che vuole rappresentare visivamente il concetto di lotta allo spreco

COLLEGAMENTI CON CONTESTI POLITICI O SOCIO-ANTROPOLOGICI

I cibi considerati sono un mix di contaminazioni di varie culture e sono il risultato di **influenze e dominazioni** che si sono succedute nel corso del tempo nei vari territori

fig.60 Immagine illustrativa che vuole rappresentare come il cibo può essere veicolo di incontro tra le culture

COLLOCAZIONE GEOGRAFICA

I piatti tradizionali non presentano una ricetta unica e codificata ma questa varia in base alla zona della regione in cui ci si trova, creando **numerose varianti**

fig.62 Immagine illustrativa che vuole riprendere tramite una cartina il concetto di collocazione geografica

DISPONIBILITÀ DELLE RISORSE

Spesso quando determinati alimenti non erano disponibili o erano troppo costosi venivano **sostituiti**, mentre altre volte si tendeva a **salvaguardare** le specialità regionali

fig.61 Immagine illustrativa che mostra prodotti semplici, della terra in riferimento alla disponibilità delle risorse

OPERAZIONI PROGETTUALI IMPLICITE E INTENZIONALI

Sotto la creazione dei vari piatti, si cela in realtà un tentativo anche se inconsapevole di **design** poichè chi ideava i piatti non sapeva di stare progettando in quel momento

fig.63 Immagine illustrativa che rappresenta l'intenzione di progettare un piatto con gli ingredienti a disposizione

Affinchè questo aspetto potessere essere ulteriormente confermato nei capitoli successivi i piatti sono stati guardati dalla prospettiva del design anonimo, design per i beni culturali e design per l'innovazione sociale.

03

DESIGN ANONIMO

3.1 Tratti distintivi
3.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design anonimo

03 Design anonimo

Il concetto di design anonimo fa riferimento allo studio e all'analisi di oggetti ben progettati, che hanno avuto **successo** e hanno mantenuto una **durata nel tempo**, frutto del **lavoro collettivo** di diverse persone attraverso un processo integrato di concezione, sviluppo e realizzazione. (Bassi, 2015).
Nella rivista Domus viene sostenuto come: "Tutti i progetti hanno un autore, non sempre però questo è conosciuto, in quanto tutto ciò che non è in natura, è stato ideato da qualcuno, per cui quando si parla di anonimo in riferimento al design degli oggetti non significa che questi non posseggono un autore ma semplicemente che la sua identità non è conosciuta involontariamente come volontariamente. Nel design anonimo, tutto parla per essere capito" (Domus, 1999, citato in Bassi, 2007, pag. 7).

In particolare, tre sono le principali peculiarità che accomunano i prodotti di design anonimo secondo Domus:

- Rappresentano la **soluzione** semplice o complessa a un problema
- Presentano tratti di piacevolezza fisica o formale
- Sono necessari, indispensabili e **funzionano**

Ma, oltre a questo propone alcuni parametri che caratterizzano gli artefatti di design anonimo:

- "Formalizzazione compiuta
- Notevole durata nel tempo
- Complessiva misura
- Corretto valore di mercato
- Facile reperibilità"

(Morteo, Romanelli, 1992, citato in Bassi, 2007, pag. 16).

Nel loro insieme tutti questi prodotti costituiscono quella che viene definita da Alberto Bassi, ricordando Dorfles, una "**collettiva memoria oggettuale**" (Dorfles, citato in Bassi, 2007, pag. 11).

Riferendosi al design anonimo Umberto Eco ne parlava anche come di "**design inconscio**: [...] chi progettava o costruiva questi oggetti non pensava di essere un designer, né dimostrava alcuna teoria, né immaginava che il suo nome potesse passare alla storia: si preoccupava solo di produrre un oggetto **capace di funzionare**" (Eco, 1982, citato in Bassi, 2007, pag. 13).

Il suo valore non è collegato ad una persona, si può parlare piuttosto di "un ruolo incognito del progettista o di **design "non vanitoso"**, sostenendo come non fossero stati ideati in base alle analisi dei ricercatori di mercato, dei pianificatori di prodotto, dei designer industriali o degli ingegneri, e nemmeno che fossero stati risolti facendo ricorso a "una messa in scena". (Lichtenstein, Bignens & Schilder, 1993, citato in Bassi, 2007, pag. 14).

Anche il critico Gillo Dorfles asserisce come "questa tipologia di prodotti sia il più delle volte esente da ogni banalità, inattaccabile dal cattivo gusto proprio perché **senza grandi pretese artistiche**, senza l'esibizione di acrobazie stilistiche, senza compromessi con lo styling e il marketing, ma l'unica meta di ‹‹corrispondere alla propria funzione››" (Dorfles, 2003, citato in Bassi, 2007, pag. 13).

Il tema dell'anonimo, infatti, può essere collegato anche con quella che da Domus viene definita **"non intenzionalità estetica"**, in quanto di solito la bellezza non è uno scopo, un qualcosa che viene ricercato al momento della progettazione ma:"risulta essere una conseguenza naturale di un processo giusto, corretto in cui la forma "logica" in quanto necessaria produce un'alta qualità estetica" (Domus, 1999, citato in Bassi, 2007, pag. 17).

Come afferma Bassi è difficile riuscire a circoscrivere il campo di azione dell'anonimo in modo chiaro, si può però dire che:

- **svolge la funzione** per cui è stato progettato;
- non gli si può riconoscere una **modalità progettuale unitaria**, poiché in determinati casi è il risultato di un **progetto collettivo "transtemporale"**, cui hanno partecipato più autori lungo un arco di tempo spesso molto ampio (Bassi, 2007).

Nel design anonimo, il processo progettuale segue un percorso più logico che creativo, con la **forma** che nasce dall'esigenza di rispondere a **funzioni specifiche**: una bellezza strettamente legata all'utilità. Per questo, tali oggetti risultano armoniosi nel loro insieme, con un'attenta gestione dei componenti fondamentali. Trasmettono un senso di semplicità spontanea e di **equilibrio**, rivelando un approccio progettuale pratico e ben calibrato (fig. 64 - 65) (Bassi, 2007).

L'anonimato, spesso, riesce a creare una **connessione significativa con l'utente**, come viene dimostrato dalla facilità dell'interazione, dalla sua persistenza nel tempo e dalle sensazioni che riesce a evocare, tra molti altri aspetti. Eleonora Fiorani in riferimento a ciò afferma "gli oggetti sono strutture relazionali che ridisegnano i paesaggi e gli stili di vita. Raccontano la loro epoca e da essi vengono narrati [...] " (Fiorani, 2001, citato in Bassi, 2007, pag. 20).

Anche Munari parla degli artefatti di design anonimo dicendo che "una **giusta progettazione** conduce ad oggetti che, per il loro equilibrio tra materia, tecniche, funzione, forma si pongono fuori dalle mode, dagli stili e **durano nel tempo** finché una nuova materia o una nuova tecnica non propongono nuove soluzioni per la medesima funzione [...]" (Munari, citato in Bassi, 2007, pag. 43).

Nel contesto dell'anonimato, ciò che valorizza gli oggetti di design anonimo non si concentra principalmente sull'identificazione del designer o sull'attribuzione della paternità progettuale, né sulla firma del designer o del marchio. Al contrario, tale processo si sviluppa attraverso un percorso articolato e multidisciplinare, inserendosi all'interno di contesti e sistemi più ampi e complessi. Questo approccio può essere esteso anche ai prodotti alimentari di design, come i numerosi piatti della tradizione gastronomica, che emergono come risposte creative e funzionali a nuovi bisogni ed esigenze sociali (Bassi, 2007).

Mentre nella produzione industriale questo processo avviene in modo consapevole e strutturato, per i cibi tradizionali spesso si sviluppa in modo più spontaneo, partendo dalle intenzioni più autentiche, a testimonianza del fatto che anche i piatti della tradizione culinaria possono essere considerati come dei percorsi progettuali **impliciti, spontanei e naturali**. Se da un lato è fondamentale indagare le diverse fasi che portano alla creazione di un artefatto alimentare dal punto di vista del design, prendendo in considerazione aspetti come la progettazione, la produzione, la comunicazione e il consumo. È altrettanto importante analizzare le pratiche che precedono queste fasi, come le abitudini legate alla disponibilità di ingredienti naturali, le ricette e i modi di consumare i prodotti, che di solito non hanno un autore noto.

Ad esempio, nel contesto domestico, gli alimenti artigianali erano spesso prodotti freschi o sottoposti a processi di stagionatura, utilizzando tecniche naturali che ne permettevano la **conservazione** e ne prevenivano il **deterioramento**. Anche i metodi di conservazione affondano le loro radici nell'antichità e nella tradizione, e possono comprendere processi di trasformazione, essiccazione o la combinazione di ingredienti naturali con altri alimenti.

Tra il Quattrocento e il Seicento, l'identità gastronomica italiana subisce una trasformazione significativa grazie all'introduzione di **nuovi ingredienti**. Nel Quattrocento, il riso giunge in Italia grazie agli scambi con il mondo arabo, mentre nel Cinquecento è il grano saraceno, proveniente dal Mar Nero, a entrare nella tradizione culinaria. Successivamente, dalle Americhe arrivano il mais, la patata e, soprattutto, il pomodoro, che diventerà uno degli ingredienti fondamentali in numerosi piatti tradizionali. Proprio a partire da queste innovazioni, emerge chiaramente come la cucina italiana si caratterizzi per il ruolo centrale che viene attribuito alle verdure e ai cereali, segno di un'alimentazione **semplice e popolare**, che spesso vedeva la maggior parte della popolazione nutrirsi e soddisfare il proprio appetito con minestre a base di ortaggi e polenta di cereali.
Si genera, in questo modo, una rete articolata di **realtà locali** che prendono forma attorno ai centri urbani, considerati nodi fondamentali per la nascita e la diffusione di una cultura enogastronomica che abbraccia tanto le tradizioni locali quanto quelle nazionali (Bassi, 2015).

3.1 Tratti distintivi

fig.64 Apparecchio telefonico automatico da tavolo, esempio di prodotti di design anonimo

fig.65 Bottiglia Campari Soda e mascherina chirurgica, esempi di prodotti di design anonimo

Durata nel tempo e buona progettazione

Non intenzionalità estetica, la forma "logica" produce un'alta qualità estetica

Risposta a nuovi bisogni e necessità

Progetto collettivo "transtemporale"

Design inconscio

Facile reperibilità

Relazione con il fruitore

La forma dipende da specifiche necessità

3.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design anonimo

Durata nel tempo e buona progettazione

In quanto sono tutti cibi della tradizione, sono nati tanto tempo fa ma ancora oggi vengono preparati e **rimangono attuali** contribuendo a creare l'identità di un territorio. Da ciò consegue anche il fatto che se questi tipi di alimenti e piatti sono stati tramandati di generazione in generazione e sono presenti tutt'oggi sulle nostre tavole è perché sono stati concepiti in modo da essere prodotti **"ben progettati"**.

Facile reperibilità

Essendo piatti legati ad una cucina **povera** e della tradizione, gli ingredienti possono essere reperiti facilmente in quanto appartenenti alla **quotidianità** della gente che abita il contesto di riferimento.

La forma dipende da specifiche necessità

Spesso se un cibo ha una determinata **forma** è dovuto principalmente a questioni di tipo **funzionali** poichè soddisfa determinati bisogni che possono coinvolgere vari aspetti del piatto come il consumo, la conservazione o la preparazione.

Progetto collettivo "transtemporale"

Tutti i piatti sono il risultato della **partecipazione** di più attori, basti pensare alle numerose influenze e dominazioni che hanno caratterizzato l'Italia ed hanno lasciato la loro impronta oltre ad aver introdotto **nuovi ingredienti**, o **tradizioni locali** attraverso i numerosi scambi.

Relazione con il fruitore

Chiunque consumi un determinato alimento è portato ad instaurare una sorta di **rapporto** sia in termini di sapori che di ricordi legati ad esso ma questo dipende dal fatto che, in alcune occasioni, la modalità di consumo del piatto comporta la **partecipazione** del fruitore.

Non intenzionalità estetica, la forma "logica", produce un'alta qualità estetica

Spesso la **buona estetica** di un piatto non deriva da un'intenzionale ricerca di bellezza ma è una diretta conseguenza di una **forma logica**; tutto infatti è il risultato di un mix di ingredienti, texture, sapori e colori che creano un prodotto vincente, visibilmente piacevole agli occhi e che deriva dall'**efficacia** e dalla **coerenza** interna della sua logica funzionale.

Design inconscio

In quanto chiunque abbia creato un determinato piatto, anche se con una propria **intenzionalità**, ha compiuto un a**tto progettuale senza saperlo** affinchè il prodotto funzionasse e rispondesse in realtà ad determinati scopi.

Risposte a nuovi bisogni e necessità

Tutti i cibi presi in considerazione molto spesso infatti erano o piatti di **recupero** legati ad una tradizione povera o piatti legati ad una determinata **occasione o celebrazione**.

04

DESIGN PER I BENI CULTURALI

4.1 Tratti distintivi
4.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design per i beni culturali

04 Design per i beni culturali

Il codice dei beni culturali e del paesaggio definisce beni culturali "**cose immobili e mobili** appartenenti allo stato, le regioni, agli altri enti pubblici territoriali, senza fine di lucro, che presentano interesse artistico, storico, archeologico e etnoantropologico"[5].

Il **MiBAC**[6] codifica beni culturali secondo diverse categorie:
- beni storici ed architettonici
- beni artistici
- beni demo - etno - antropologici
- beni archeologici
- beni paesaggistici
- beni archivistico - librari

(Organizzazione del Ministero per i Beni e ambientali, 1974)

Il bene culturale ha diverse funzioni:
- **funzione patrimoniale**, fa riferimento al suo valore istituzionale e culturale, e al fatto che il suo valore può essere tradotto in termini monetari ed economici;
- **funzione civile**, fa riferimento al valore del bene culturale in termini di identificazione degli abitanti con il territorio e strumento di riconoscimento;
- **funzione sociale**, strumento di integrazione e partecipazione collettiva, che svolge un ruolo importante nella costruzione di una relazione all'interno delle comunità (Meyer Bish, 1994);
- **funzione di sviluppo**, per cui il bene culturale viene considerato la risorsa fondamentale ai fini elencati nei punti precedenti (Lupo, 2009).

Partendo da queste considerazioni si può dare una definizione più ampia intendendo per "patrimonio culturale l'insieme di quei beni, materiali ed immateriali di interesse e godimento individuale e collettivo che sono espressione e testimonianza della **creatività umana** e dell'**evoluzione del paesaggio** nella sua interazione tra l'elemento naturale e l'opera dell'uomo" (Vlad Borrelli, 2003, citato in Lupo, 2009, pag. 29).

Il design, nell'ambito della progettazione culturale, si concentra sulla **creazione di sistemi-prodotto**, servizi e artefatti che facilitano sia la comprensione sia la fruizione esperienziale del patrimonio culturale. Mentre in passato il design era prevalentemente associato alla progettazione degli aspetti tecnologici, funzionali, estetici e comunicativi degli oggetti d'uso, oggi il suo ruolo si è ampliato. Non si limita più alla realizzazione di artefatti, ma si occupa anche di **interpretare e attribuire significati**, di definire processi e modalità operative, in connessione con il contesto sociale, economico, tecnologico e produttivo in cui si inserisce (Lupo, 2009).

5. Codice dei beni culturali e del paesaggio o Codice Urbani, 22 Gennaio, 200, n.42, regola la tutela dei beni culturali e paesaggistici d'Italia

6. Si occupa della tutela e della conservazione del patrimonio culturale, artistico, e del paesaggio

Bisogna capire cosa si intende per riconoscimento dei beni culturali, includendo in ciò tutte quelle azioni che legittimano il valore culturale di un bene, come studi, ricerche e curatele. Questi processi sono descritti come **"singolarizzazione"** (Kopytoff 1986, Volontè 2001, Heinich 2001). L'obiettivo principale non è necessariamente quello di rendere il bene accessibile al pubblico, ma contribuisce a organizzazione ed accessibilità tramite archiviazione e catalogazione (Lupo, 2013).

I processi di attivazione dei beni culturali sono di due tipi:
- **Accessibilità e Fruizione**: potenziare l'accessibilità e la comprensibilità del bene attraverso esperienze dirette e indirette con gli utenti o la comunità
- **Ri-contestualizzazione e Riuso**: incorporare le caratteristiche dei beni culturali in nuovi contesti, favorendo la loro trasmissione e innovazione. Questo aspetto, di incorporazione in nuovi contesti, enfatizza il potenziale evolutivo del patrimonio culturale immateriale, che si trasforma e si adatta in relazione al contesto, nonché il suo potenziale di innovazione (Lupo, n.d.).

I beni culturali vengono considerati risorse **sostenibili e rinnovabili** poichè veicolano processi di produzione e riproduzione di valori e significati. Il loro profondo legame con il territorio, il suo sviluppo e la comunità ne permette una **fruizione continua** nel tempo, non orientata al consumo ma al mantenimento e alla condivisione di conoscenze (Lupo, 2011).
Le tradizioni culinarie proprie di un territorio si possono far rientrare in quelli che possiamo definire **modelli di sviluppo orientati alla cultura**, i quali hanno lo scopo di creare, attivare e aumentare il valore dei beni culturali, tenendo in considerazione la loro importanza patrimoniale, storica, civile, simbolica e sociale. Questi modelli mirano a sviluppare piattaforme e sistemi che siano in grado di connettere le comunità attraverso quella che è la cultura e la conoscenza.

I beni culturali sono frutto di interazioni sociali e il loro valore cresce quando vengono **riconosciuti e integrati** nella coscienza collettiva di una comunità. In altre parole, il loro significato si manifesta quando vengono **"praticati"** e utilizzati nella vita quotidiana (Lupo, 2009).

Nel corso del tempo il significato di bene culturale ha avuto una propria evoluzione passando da bene di **appartenenza o di merito** (di cui si riconosce il valore in sé, secondo una visione patrimoniale) a bene **di fruizione** (di cui si riconosce un valore d'uso fondamentale) (Salvemini, 2005, citato in Lupo, n.d.), il design si concentra su dei processi di generazione del valore del bene culturale sia come sistema che come esperienza.
Eleonora Lupo ci fa capire come "Il design funge da **sistema di mediazione** tra un contesto, un bene culturale o un sistema di beni e il fruitore o la comunità di riferimento attraverso modelli e processi sostanzialmente **"relazionali"** e **"transcalari"**, capaci di mediare tra emergenze puntuali e contesti territoriali o distrettuali in un continuo movimento di "messa a fuoco" delle diverse scale ed esigenze di progetto, secondo una logica zoom in - zoom out, capace di concretezza e visione complessiva dell'insieme" (Lupo, 2011, pag. 33).
Se si parla di bene culturale come elemento intrinsecamente relazionale e del "progetto relazionale del patrimonio culturale" (Lupo, 2011, pag. 33) come definito da Eleonora Lupo, si intende il patrimonio culturale come un **sistema complesso di interconnessioni**. Un bene, sia esso materiale o immateriale, è legato (sia fisicamente che concettualmente) al **contesto** in cui è nato e si è sviluppato, e si colloca in relazione con altri beni di diversa natura, formando così un sistema organizzato. Inoltre, è legato a una **comunità** che lo

valorizza e lo condivide. Di conseguenza, le relazioni che possono essere progettate attorno al bene culturale non si limitano solo all'esperienza dei fruitori; il sistema di mediazione coinvolge anche la **relazione verticale** tra il bene, gli utenti/comunità e il contesto, oltre alla **dimensione orizzontale** che lo collega ad altri beni (fig. 66) (Lupo, 2011).

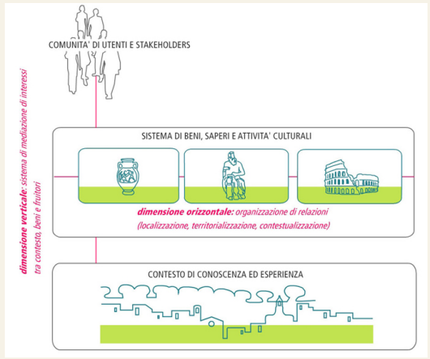


fig.66 Immagine illustrativa del concetto di dimensione orizzonatel e dimensione verticale nell'ambito dei beni culturali

5.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design per i beni culturali

Dimensione orizzontale

Necessariamente un bene sarà collegato ad un altro, questo lo fa diventare **multidimensionale**, nel caso dei piatti della tradizione italiana questi possono essere connessi in termini sia di **bene materiale che immateriale**, materiale per i luoghi di nascita dei piatti, i singoli ingredienti, gli strumenti e i metodi di preparazione utilizzati per realizzare una determinata ricetta, immateriali per le varie influenze che sono confluite in un determinato territorio e che hanno contribuito alla creazione, la cultura del territorio e i valori che il piatto si porta dietro spesso realizzato per questioni di necessità o per evitare sprechi, ma anche tutta la dimensione folkloristica e rituale che nasconde.

Design come sistema di mediazione

Il design media il legame tra i piatti tradizionali e la comunità cui si fa riferimento, trasformandoli da **semplici alimenti** a veri e propri veicoli di **significati culturali**. Attraverso la progettazione, i piatti della tradizione non solo raccontano storie e valori del territorio, ma permettono anche di preservare e valorizzare il **patrimonio immateriale** di una comunità.

Dimensione verticale

Ciò che rende un piatto un bene culturale è sicuramente anche un tipo di relazione verticale che rappresenta il legame profondo che si viene a creare con la comunità di riferimento, la **popolazione** di una determinata regione in questo caso, ma anche un rapporto di tipo **sentimentale** perché legato a tradizioni, valori, ma anche a determinate ricorrenze percependo allo stesso modo questo legame con il **territorio** all'interno del quale quel determinato bene è nato, si è sviluppato e sopravvive ancora oggi.

Connettere le comunità con conoscenza e cultura

I piatti diventano beni culturali perché fanno parte di un contesto culturale e tradizionale, che ne **riconosce il loro valore simbolico e identitario**. Essi non rappresentano solo un aspetto della gastronomia, ma sono espressione di pratiche, saperi e usanze che si tramandano di generazione in generazione. Il cibo diventa motivo di scambio e **connessione** anche tra culture diverse, si trasforma in un **linguaggio universale**, capace di unire, promuovendo scambi culturali e rafforzando i legami sociali.

05

DESIGN PER L’INNOVAZIONE SOCIALE

5.1 Tratti distintivi
5.2 Interpretazione dei casi studio secondo la prospettiva del design per l’innovazione sociale

05 Design per l'innovazione sociale

Quando l'umanità si trova ad affrontare **nuovi problemi**, attinge alla propria creatività innata e alle capacità di progettazione per sviluppare e realizzare **soluzioni innovative**. Questo processo non solo consente di superare le problematiche immediate, ma può anche gettare le basi per la nascita di una nuova civiltà. Iniziative di questo tipo nascono dalla **ricombinazione** creativa di risorse e competenze già esistenti, che spaziano dall'artigianato tradizionale all'impiego di tecnologie avanzate. Tali iniziative implicano una riorganizzazione sociale degli obiettivi, orientando i risultati verso una nuova direzione e promuovendo così un **rinnovamento** sia tecnologico che sociale.

Le innovazioni sociali si possono definire come delle **nuove idee** in grado non solo di soddisfare i bisogni della società ma anche di creare **nuovi legami** e collaborazioni tra le comunità.
Possiamo quindi dire che l'innovazione sociale si pone come una soluzione efficace ai cosiddetti **"intractable problems"**, capace di superare i modelli economici tradizionali proponendo **alternative** che superano le classiche dicotomie tra pubblico e privato, locale e globale, consumatore e produttore, desideri e bisogni. In questo contesto, queste categorie si intrecciano, favorendo la partecipazione delle persone sia per motivazioni legate al **piacere** che alle **necessità**. Sebbene desideri e bisogni possano variare in base al contesto geografico e temporale, l'innovazione sociale tende a manifestarsi ovunque questi due elementi coesistano, promuovendo un approccio più **flessibile e inclusivo** alla risoluzione dei problemi collettivi (Manzini, 2015).

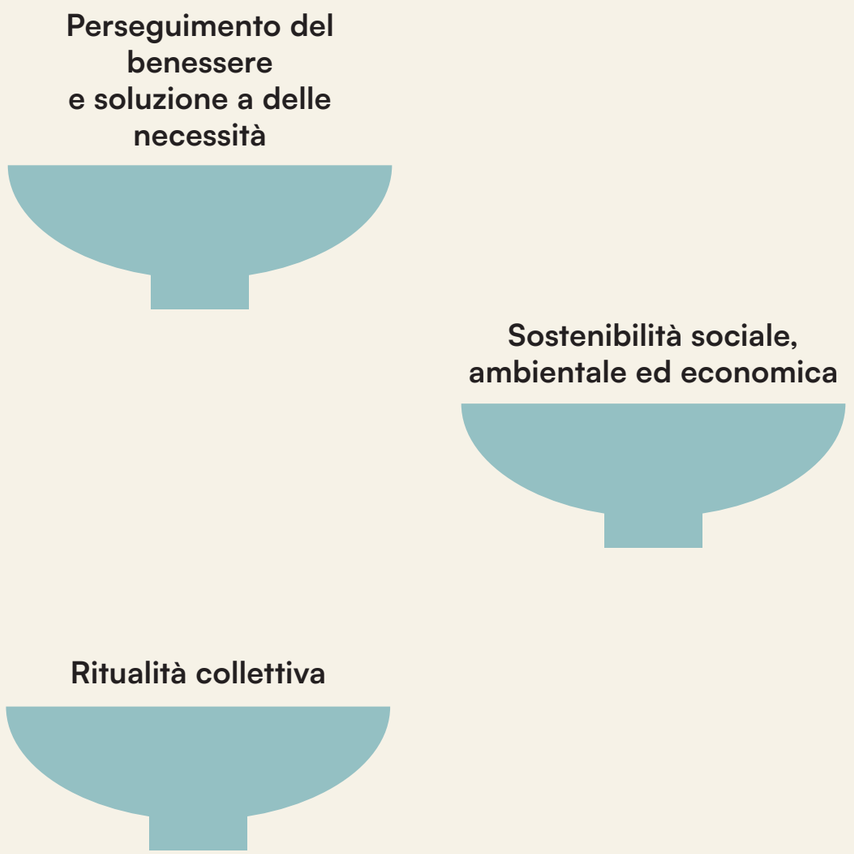
Tutto ciò porta a quella che viene definita **social economy**.
Lo psichiatra Murray la circoscrive dicendo che: "economia sociale perché combina caratteristiche molto diverse da quelle delle economie basate sulla produzione e sul consumo di beni. Le sue caratteristiche principali comprendono: uso intensivo di reti distribuite per sostenere e gestire le relazioni, con l'ausilio della banda larga, dei mezzi mobili e di altri mezzi di comunicazione. Confini sfumati tra produzione e consumo. Un'enfasi sulla collaborazione e sulle interazioni ripetute, la cura e la manutenzione piuttosto che il consumo una tantum. Un ruolo forte per i valori e le missioni"
(Murray, 2009, citato in Manzini, 2015).

Di fatto, il design possiede tutte le potenzialità per riuscire ad innescare e sostenere il cambiamento sociale, trasformandosi in design per l'innovazione sociale. Ed è tenendo conto di tutte queste premesse che Manzini ne da una definizione, affermando che:
"Design for social innovation is everything that expert design can do to activate, sustain, and orient processes of social change toward sustainability"
(Manzini, 2015, pag. 62)
Un cambiamento che riguarda sia le fasce povere ma anche quelle medio-alte in termini di rafforzamento del tessuto sociale e di riduzione dell'impatto ambientale.

L'innovazione sociale si può evolvere da contesti più semplici a sistemi molto più complessi, e il ruolo del progettista all'interno dell'ambito è quello di riuscire a mettere a disposizione le proprie conoscenze e competenze trasformando invenzioni sociali esistenti in soluzioni più efficaci, che **durino** e siano **replicabili** nel tempo. Il design per l'innovazione sociale si può intendere come la **combinazione** di tutti gli ambiti che formano il design in sé (Manzini, 2015).

Ma per Manzini ciò che caratterizza il design per l'innovazione sociale è la sua dimensione di **co-progettazione**:" dynamic process in which participants intervene bringing their own particular knowledge and designing capacity" (Manzini, 2015. pag. 63); ciò comporta un tipo di progettazione più **orizzontale** e **meno gerarchica**, che ha sempre come scopo finale il cambiamento sociale.

5.1 Tratti distintivi



Perseguimento del benessere e soluzione a delle necessità

Se da un lato i piatti della tradizione nascono con l'intento principalmente di fornire la soluzione a dei **problemi** che si presentavano nel corso del tempo, dietro ciò c'è anche la volontà di raggiungere e portare una sorta di **benessere collettivo** tanto che la maggior parte dei cibi venivano creati proprio con l'intento di **contrastare** una **povertà** dilagante dei ceti meno abbienti ma si cercava anche con pochi e semplici ingredienti di creare qualcosa che fosse anche appetibile dal punto di vista del gusto e che potessero diventare i piatti buoni della domenica.

Ritualità collettiva

Il cibo è espressione di **legami** sociali e culturali oltre che una **celebrazione della comunità**, della tradizione e dell'identità collettiva di un popolo, che crea forme di relazione tra famiglie e tra persone; è un modo per tramandare ricette, usanze e valori, non perdendo di vista il passato ma diventano anche la rappresentazione di festività e rituali, **riunendo le persone** in momenti festivi che possono diventare occasioni di incontro, **scambio** e confronto.

Sostenibilità sociale, ambientale ed economica

Si punta alla sostenibilità sia in termini ambientali che in termini sociali ed economici, socialmente sostenibile in quanto **inclusivo** a livello **comunitario** poiché si trattava di cibi poveri che tutti potevano permettersi e in cui venivano utilizzati prodotti locali, tipici del territorio; si combatte lo **spreco** con l'intenzione di non buttare via nulla, ma di trasformarlo in altro, utilizzando gli avanzi ed in questo modo si creano dei piatti poveri con un **basso valore economico**.

06

CONCLUSIONI

06 Conclusioni

In un mondo in continua evoluzione, dove le tradizioni rischiano di essere dimenticate, è fondamentale tornare alle origini e preservare le nostre radici culturali. Riscoprire e valorizzare gli elementi che caratterizzano quei cibi che da sempre fanno parte del panorama gastronomico italiano è stato fondamentale.

Indagare i vari aspetti, dagli ingredienti alle modalità di preparazione e così via, ha rivelato un microcosmo di saperi e competenze tramandati di generazione in generazione. Questi dettagli costituiscono una sorta di "cassetta degli attrezzi", proprio come accade in qualsiasi progetto ben realizzato. Ho scoperto come l'essere umano abbia sempre cercato **soluzioni intelligenti** e sostenibili per il proprio sostentamento, anticipando con grande intuizione approcci oggi all'avanguardia.

Interessante è stato ritrovare questo legame tra **cibo e progettazione**: un filo conduttore che attraversa la storia e dimostra come la creatività e la funzionalità siano sempre presenti, anche nelle più semplici cose quotidiane.

Il cibo, inoltre, non è soltanto nutrimento, ma anche un potente elemento di **unione e dialogo**, capace di connettere tradizione e innovazione e un modo attraverso cui un territorio può riconoscersi. Attraverso questa intersezione, possiamo immaginare un futuro più consapevole, in cui la sostenibilità si intrecci con la valorizzazione del patrimonio culturale.

Tutte queste riflessioni mi hanno aiutata a capire come effettivamente sia possibile concepire anche i piatti tradizionali come veri e proprio esempi di design, simbolo di resilienza e creatività.

In conclusione, il cibo ci offre non solo una finestra sul passato, ma anche una guida per costruire un domani più rispettoso. Ripercorrere la loro storia significa non solo **comprendere** meglio il nostro **passato**, ma anche acquisire strumenti preziosi per affrontare le **sfide del presente**.

Conclusioni

07

FONTI

7.1 Bibliografia
7.2 Sitografia
7.2 Riferimenti iconografici

07 Fonti

7.1 Bibliografia

A. Bassi, *food design in Italia progetto e comunicazione del prodotto alimentare*, Milano: Electa, 2015

A. Bassi, *Il design anonimo in Italia oggetti comuni e progetto incognito*, Electa, 2007

A. Capatti, M. Montanari, *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Laterza, 2006

E. Lupo, *Il design per i beni culturali. Pratiche di valorizzazione e processi innovativi di valorizzazione*, Milano: Franco Angeli, 2009

E. Manzini, *Design, When Everybody Designs: An introduction to Design for Social Innovation*, Cambridge, London: MIT Press Ltd, 2015

7.2 Sitografia

SFINCIONE pag. 17 - 18

- M. Capone. (2023). *Il mito dello sfincione, simbolo dello street food a Palermo.* Palermo Today. Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermotoday.it/cibo/storia-sfincione-palermo-varianti.html
- Digitrend Srl. (2020). *Sfincione Siciliano: storia del re del cibo da strada.* Sicilianfan. Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.siciliafan.it/chi-inventato-lo-sfincione-siciliano/
- M. Bonaccorso. (2024). *Sfincione palermitano.* Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ilcuoreinpentola.it/ricette/ricette-delle-feste/sfincione-palermitano/

ARANCINA AL RAGÙ pag. 19 - 20

- Y. Sharafi. (2021). *Scopri la vera storia del nostro arancino siciliano doc*. La cannoleria siciliana. Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacannoleriasiciliana.it/scopri-la-vera-storia-del-nostro-arancino-siciliano-doc/
- Redazione. (2021). *La vera storia dell'arancina palermitana: dagli arabi alle cucine di Palazzo Abatellis.* Giornale di Sicilia. Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://palermo.gds.it/articoli/societa/2021/12/13/la-vera-storia-dellarancina-palermitana-dagli-arabi-alle-cucine-di-palazzo-abatellis-60b6f082-aed6-4a98-909a-4ffcd1a23430/
- D. Marisca. (2018). *L'arancino siciliano, un'arte tramandata nei secoli*. Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.sikelia.net/cultura/arancino-siciliano-tradizione-storia-e-curiosita/
- Anonimo. (2021). *Arancini di Riso Siciliani: Ricetta Originale, Storia e Curiosità.* Consultato il 10 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.siciliaagrumi.it/curiosita/arancini-di-riso-siciliani-ricetta-originale-storia-e-curiosita/#:~:text=Nel%20periodo%20della%20

PASTA CON I TENERUMI pag. 21 - 22

- G. P. Holmes. (2020). *La Pasta con i Tenerumi: una luccumarìa della tradizione | LA RICETTA*. ilSicilia.it. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://ilsicilia.it/la-pasta-con-i-tenerumi-una-luccumaria-della-tradizione-la-ricetta/
- G. Tabbita. (2023). *Pasta con i tenerumi*. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cibovagare.it/ricette/pasta-con-i-tenerumi-3678.html
- R. Bevilacqua. (2016). *Siciliani e Sicilianità- La "pasta con i tenerumi".* Associazione Radio Luce. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.radioluce.it/2016/07/07/siciliani-sicilianita-la-pasta-tenerumi/
- G. Marrone. (2023). *Pasta con i tenerumi, quel piatto quasi erotico*. Cronachedigusto. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cronachedigusto.it/la-curiosita/pasta-con-i-tenerumi-quel-piatto-quasi-erotico/
- A. Ziliani. (2024). *Pasta coi tenerumi alla palermitana: alla scoperta di un prodotto tipico dell'isola.* Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://primochef.it/pasta-con-i-tenerumi/prodottitipici/
- L. Gioia. (n.d.). *Pasta con i tenerumi: la ricetta del piatto estivo tipico palermitano.* Cookist. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/pasta-con-i-tenerumi-ricetta/

PANE E PANELLE pag. 23 - 24

- Redazione. (2024). *Pane e panelle*. La Cucina Italiana. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/piatti-unici/pane-e-panelle/
- A. Bignardi. (2022). *Pane e panelle: la ricetta del panino tipico di Palermo*. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.informacibo.it/pane-e-panelle-il-panino-di-palermo/
- S. Mirto. (n.d.). *Panelle: la Ricetta originale delle Panelle siciliane (passo passo)*. Tavolartegusto S.R.L. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.tavolartegusto.it/ricetta/panelle-la-ricetta-originale/
- M. Ferri. (2020). *Pane e Panelle: storia e ricetta.* Associazione Italiana Food Blogger. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.aifb.it/cultura-enogastronomica-italiana/piatti-tradizione-italiana/pane-panelle-storia-ricetta/
- Redazione. (2015). *Panelle, dagli arabi ad oggi la storia di una pietanza che conquista tutti.* Giornale di Sicilia. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://palermo.gds.it/articoli/societa/2015/10/02/panelle-dagli-arabi-ad-oggi-la-storia-di-una-pietanza-che-conquista-tutti-f9987c67-0b15-4a33-b586-3e9e79f81b38/
- L. Vento. (2020). *Pane e panelle, uno dei cibi più antichi di sempre.* AgrigentoNotizie. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.agrigentonotizie.it/social/ricetta-originale-panelle.html
- S. Buzzotta. (2012). *La panella, una storia che parte da lontano*. cronachedigusto. Consultato il 12 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cronachedigusto.it/la-curiosita/la-panella-una-storia-che-parte-da-lontano/

CAPONATA pag. 25 - 26

- Editoriale Domus SpA. (n.d). *Caponata*. Il cucchiaio d'argento. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-caponata-classica/

- V. R. Cassaro. (2020). *La millenaria storia della caponata, piatto della cucina siciliana famoso nel mondo.* ilSicilia.it. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://ilsicilia.it/la-millenaria-storia-della-caponata-piatto-della-cucina-siciliana-famoso-nel-mondo/
- C. Pozzi. (2023). *Ricette regionali: la caponata siciliana e le interpretazioni degli chef*. PalermoToday. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermotoday.it/cibo/storie/caponata-storia-interpretazioni.html
- M. Face. (2023). *Il mistero della caponata: da dove viene e tutte le varianti locali nate nel tempo.* Cookist. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/il-mistero-della-caponata-da-dove-viene-e-tutte-le-varianti-locali/
- Anonimo. (2022). *La caponata, la storia della regina della cucina siciliana*. Cibodoc. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cibodoc.it/2022/01/30/la-caponata-storia-della-regina-della-cucina-siciliana/

ANELLETTI AL FORNO pag. 27 - 28
- L. Martini. (2023). *Una famosa trattoria di Palermo ci dà la ricetta degli anelletti al ragù al forno*. Palermo Today. Consultato il 9 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermotoday.it/cibo/ricetta-anelletti-ragu-timballo.html
- Redazione. (2020). La storia degli anelletti al forno alla palermitana. Sicilianfan. Consultato il 9 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.siciliafan.it/anelletti-alla-palermitana-storia/
- https://www.edizionikalos.com/la-pasta-al-forno-curiosit%C3%A0-e-ricetta-del-timballo-di-anelletti-palermitano
- https://www.cronachedigusto.it/archivio-articoli-dal-05042011/lintervista/gli-arabi-i-mulini-e-gli-anelletti-vi-racconto-perche-palermo-e-la-capitale-della-pasta/
- L. Ciccarelli. (2022). *Come sono nati gli anelletti al forno alla palermitana, un piatto simbolo della Sicilia*. Cookist. Consultato il 9 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/anelletti-al-forno-alla-palermitana-storia-varianti/

PASTA ALLA NORMA pag. 29 - 30
- R. Favazzo. (2020). *Pasta alla Norma, origini e ricetta originale siciliana per farla a casa*. Sicilyaddict. Consultato il 9 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.sicilyaddict.it/blogs/blog/pasta-alla-norma-origini-e-ricetta-originale-siciliana-per-farla-a-casa-?srsltid=AfmBOopDajIldWgR1W-SgRRJiuo3_hP0y9EJ0Q4G72U_X2NGdAcpBl66
- https://www.buonissimo.it/rubriche/pasta-alla-norma-ricetta-originale-storia-316844
- Redazione. (2024). *Perché si chiama pasta alla Norma?*. La Cucina Italiana. Consultato il 9 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/article/perche-si-chiama-pasta-alla-norma/

CANNOLO pag 31 - 32
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/cannoli-siciliani/
- A. Parisi. (2024). I cannoli siciliani, ricetta originale. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.sicilianicreativiincucina.it/i-cannoli-siciliani-ricetta-originale/
- https://www.soniaperonaci.it/cannoli-siciliani/
- https://www.siciliaagrumi.it/curiosita/cannoli-siciliani-ricetta-originale-storia-e-curiosita/
- https://www.insideat.eu/it/il-cannolo-siciliano-tra-storia-origini-e-ricette/
- A. Giardini. (2023). *La storia del cannolo siciliano*. Elle. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.elle.com/it/cucina/dolci/a45275245/cannolo-siciliano-storia/
- https://www.dallasicilia.com/storia-cannolo-siciliano/
- https://www.marchesecannoli.it/2020/01/23/storia-del-cannolo-siciliano/
- https://www.lacannoleriasiciliana.it/i-prodotti/dolci-siciliani/cannoli/la-storia-del-cannolo-siciliano/

CASSATA pag. 33 - 34
- Redazione. (2021). *Cassata siciliana, la vera storia*. La Cucina Italiana. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/storia-e-origini-della-cassata-siciliana/
- https://www.lacannoleriasiciliana.it/i-prodotti/dolci-siciliani/torte/la-storia-della-cassata/
- L. Ciccarelli. (2021). La cassata siciliana è un inno all'inclusione e al potere inesorabile del tempo. Cookist. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/cassata-siciliana-storia/
- https://www.ancoradal1968.it/2020/11/26/la-cassata-siciliana-storia-e-curiosita/
- L. Taibi. (2021). La vera storia della cassata siciliana. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.fratellitaibi.it/blog/informazioni-sulla-nostra-produzione/la-vera-storia-della-cassata-siciliana
- M. Becchi. (2023). *Cassata siciliana: la lunga storia della torta simbolo della pasticceria dell'isola*. Gambero Rosso. Consultato il 7 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.gamberorosso.it/notizie/storie/la-lunga-storia-della-cassata-torta-simbolo-della-pasticceria-siciliana/
- https://palermoguide.it/cassata-siciliana/

FRUTTA MARTORANA pag. 35 - 36
- S. Spatafora. (2020). *La frutta martorana: la leggenda e la ricetta*. La Cucina Italiana. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/la-frutta-martorana/
- https://www.ttattago.com/blog/frutta-martorana-quando-il-dolce-fa-la-storia
- M. Floriti. (n.d.). *La Frutta Martorana e la sua storia.* Palermoviva. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermoviva.it/la-frutta-martorana/
- M. De Angelis. (2024). *Frutta martorana, la storia del dolce nato in un convento nel cuore di Palermo.* Cookist. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/frutta-martorana-la-storia-del-dolce-nato-in-un-convento-nel-cuore-di-palermo/
- https://www.balarm.it/news/fu-tutto-merito-di-eloisa-e-di-una-presa-in-giro-la-vera-storia-

GRANITA ALLA MANDORLA pag. 37 - 38
- C. Gargioni. (n.d.). *Granita alla mandorla: la ricetta della specialità siciliana golosa e rinfrescante.* Cookist. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/granita-alle-mandorle-ricetta/
- https://www.tipicosiciliano.com/blog/ricetta-granita-siciliana-alla-mandorla-b15.html
- https://www.munafosrl.it/granita-di-mandorla-di-avola/
- https://iltuofornaio.com/la-storia-della-granita-siciliana/
- A. Cucuccio. (n.d.). *Le origini della granita*. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.nivarata.it/le-origini-della-granita/
- F. Seminara. (2022). Storia della granita, il regalo degli arabi e delle nevi dell'Etna. La Repubblica. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.repubblica.it/

Fonti

il-gusto/2021/06/18/news/italia_prodotti_tipici_sicilia_granita-306392504/
- https://www.weeshop.it/la-granita-storia-di-un-mito-goloso/
- Pistì. (2024). *La Granita Siciliana: Una Delizia Senza Tempo.* Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.pisti.it/la-granita-origini-e-curiosita/
- V. Mannino. (2023). *La granita siciliana, storia e curiosità.* La cannoleria siciliana. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacannoleriasiciliana.it/la-granita-siciliana-storia-e-curiosita/
- https://www.sicilias.it/la-storia-della-granita-siciliana/

PIGNOLATA PALERMITANA pag. 39 - 40
- C. Pozzi. (2024). *Storia della pignolata, l'antico dolce di Carnevale che divide la Sicilia*. Palermo Today. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermotoday.it/cibo/storie/pignolata-o-pignoccata-dolce-carnevale-sicilia.html
- A. Giaquinta. (n.d.). *La pagnuccata (o pignolata): una vera bontà made in Sicily.* Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.inviaggioconbianca.com/la-pagnuccata-o-pignolata-una-bonta-made-in-sicily/
- https://www.buonissimo.it/lericette/pignoccata-palermitana-280748
- https://www.dolcisiciliani.net/ricette/pignoccata-palermitana/
- https://www.fornellidisicilia.it/ricetta/pignolata-palermitana/

BIANCOMANGIARE pag. 41 - 42
- R. Favazzo. (2021). *Biancomangiare, la ricetta siciliana della tradizione.* Sicilyaddict. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.sicilyaddict.it/blogs/blog/biancomangiare-la-ricetta-siciliana-della-tradizione?srsltid=AfmBOop_LsNXaypYiiWwyMJGbaodwy7pqSBQSc5SQTZjIM3wYI4e0v6M
- Redazione. (2022). *Biancomangiare, le origini di un piatto cosmopolita*. La Cucina Italiana. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/article/biancomangiare-origini-storia-piatto/
- https://www.siciliafan.it/biancomangiare-siciliano-storia-ricetta/
- Redazione. (2024). *Il biancomangiare, antichissimo dolce siciliano, nacque a base di carne. La videoricetta*. Palermo Today. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.palermotoday.it/cibo/biancomangiare-siciliano-storia-ricetta.html

CUBBAITA pag. 43 - 44
- https://www.tipicosiciliano.com/blog/cubaita-siciliana-b52.html
- M. Pascarella. (2018). *Storia e ricetta della Cubbaita*. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ricettedalmondo.it/storia-e-ricetta-della-cubbaita.html
- Redazione C. (2021). *Cubbaita origine e storia del nome e della ricetta siciliana.* Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.respiromagazine.com/cubbaita-origine/
- S. Spatafora. (2021). *Il torrone siciliano di Natale: la cubaita*. La Cucina Italiana. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/il-torrone-siciliano-di-natale/
- Redazione. (2019). Cubbaita ricetta e storia del dolce siciliano della tradizione. Siciliianfan. Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.siciliafan.it/cubbaita-ricetta-e-storia/
- A. Fragapane. (2019). *La cucina siciliana tra storia e curiosità. "Cubaita".* Consultato il 14 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.malgradotuttoweb.it/home/2021/01/09/la-cucina-siciliana-tra-storia-e-curiosita-cubaita/

SARDELLA pag. 45 - 46
- E. Melandri. (2024). *Sardella calabrese: cos'è e come si prepara la salsa piccante tipica.* Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://primochef.it/sardella-calabrese/prodottitipici/?refresh_ce
- https://calabriastraordinaria.it/news/la-sardella-crotonese-una-storia-di-mare-e-bonta
- L. Pacelli.(2022). *Sardella calabrese, tutto sul caviale di Calabria.* La Cucina Italiana. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/article/sardella-calabrese-tutto-sul-caviale-di-calabria/
- https://www.viviamolacalabria.it/la-sardella-calabrese-il-caviale-dei-poveri/

TURDILLI pag. 47 - 48
- https://www.vmvacanze.it/itinerari-gastronomici/turdilli-calabresi-natalizi
- G. Bianco. (2020). *Cinque cose che non sai su... i Turdilli*. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://laricercadelgusto.com/2020/12/12/cinque-cose-che-non-sai-su-i-turdilli/
- G. De Iacovo. (2023). *Turdilli o turdiddri, dolci della tradizione cosentina.* Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://cosenza.italiani.it/turdilli-o-turdiddri-dolci-della-tradizione-cosentina/
- Redazione. (2022). *Turdiddhri: la Calabria natalizia in un dolce dalle antichissime origini.* Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.famedisud.it/turdiddhri-la-calabria-natalizia-in-un-dolce-dalle-antichissime-origini/
- L. Cipolla. (2019). *Dolci Calabresi di Natale: una poesia chiamata Turdilli*. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ioelacalabria.it/dolci-calabresi-natale-turdilli/
- https://www.letortine.it/2022/12/turdilli-di-amantea.html

CRAPIATA pag. 49 - 50
- Saporideisassi. (2010). *La Crapiata, la zuppa di legumi della tradizione materana.* Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.saporideisassi.it/blog/crapiata-zuppa-di-legumi-tradizione-materana/
- C. Bellettieri. (2021). *La crapiata materana: un tassello essenziale del paesaggio*. La Cucina Italiana. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/crapiata-matera-storia-ricetta/#:~:text=La%20crapiata%20era%20il%20pasto,%E2%80%9Cmangiare%20insieme%E2%80%9D%20e%20festeggiare.

CARCHIOLA pag. 51 - 52
- https://foodfilebasilicata.blogspot.com/2019/09/la-carchiola-lucana-e-lidentita-di-un.html

TARALLI PUGLIESI pag. 53 - 54
- https://madrepuglia.com/i-taralli-pugliesi/#:~:text=Quella%20dei%20taralli%2C%20infatti%2C%20%C3%A8,l'olio%20ed%20il%20vino.
- https://www.puglia.com/taralli-pugliesi/

FOCACCIA BARESE pag. 55 - 56
- https://www.caminvattin.it/la-focaccia-barese-storia-tradizioni-e-cambiamenti/
- Redazione. (2022). *Focaccia barese: la ricetta originale tra storia e tradizione.* Amazing

Fonti

puglia. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.amazingpuglia.com/focaccia-barese-ricetta-storia-tradizione/
- M. Becchi. (2024). *Storia e ricetta della (strepitosa) focaccia barese, nata per non sprecare tempo e calore.* Gambero Rosso. Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.gamberorosso.it/notizie/focaccia-barese-ricetta-storia/
- P. Ciminale. (2022), *La "fecazze" barese: la sua storia, i suoi natali, i suoi maestri fornai.* Consultato il 26 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.foodmakers.it/la-fecazze-barese-la-sua-storia-i-suoi-natali-i-suoi-maestri-fornai/

STRUFFOLI pag. 57 - 58
- S. Mirto. (n.d.). *Struffoli: la Ricetta originale napoletana passo passo*. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.tavolartegusto.it/ricetta/struffoli-la-ricetta-originale-napoletana/
- https://www.struffoli.it/storia.htm
- M. Face. (2022). Storia degli struffoli: tutte le curiosità sul dolce simbolo del Natale. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.cookist.it/storia-degli-struffoli/
- L. Scafuto. (2021). *Signori e Signore, gli Struffoli! Ecco la storia delle sue origini.* Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.casavittorianapoli.com/signori-e-signo
- L. Scafuto. (2021). *Signori e Signore, gli Struffoli! Ecco la storia delle sue origini.* Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.casavittorianapoli.com/signori-e-signore-gli-struffoli-ecco-la-storia-delle-sue-origini/
- F. Sanges. (2021). *Gli Struffoli: origini e ricetta.* Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://sipartedopoilcaffe.com/gli-struffoli-origini-e-ricetta/
- https://www.buonissimo.it/rubriche/17010_Gli_struffoli_napoletani__origini_e_ricetta_di_un_dolce_sempiterno

PASTA PATATE E PROVOLA pag. 59 - 60
- https://www.voiello.it/ricette/la-pasta-mista-n-126-e-patate/
- https://redacademy.it/pasta-patate-provola-storia/-
- Anonimo. (2021). *Pasta, patate e provola: una storia napoletana che inizia nel XVIII secolo*. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.anteprima24.it/archivio/napoli/pasta-patate-provola-storia/

COMPOSTA MOLISANA pag. 61 - 62
- https://www.gustissimo.it/ricette/antipasti/composta-molisana.htm
- F. Ghionna. (n.d.). *Composta molisana*. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://italian-traditions.com/it/composta-molisana/
- M. Benvenuto. (2015). *LA COMPOSTA MOLISANA LA CONOSCI LA MANGI*. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.zenaatoua.com/altre-cucina-composta-molisana/
- https://www.girovagainside.it/2019/08/16/composta-molisana-molise/
- https://www.galbani.it/abcucina/lo-sapevi-che/le-cucine-regionali/cucina-tipica-molisana
- A. Pini. (2015). *Capunata o composta molisana.* Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.labiolca.it/ricette/cucina-regionale/capunata-o-composta-molisana/

PAMPANELLA pag. 63 - 64
- https://molise.guideslow.it/la-pampanella-san-martino-pensilis/

- M. Vasallo. (2023). Pampanella. La carne del Molise che vuole spodestare il kebab. Cibo Tosay. Consultato il 3 Novembre. Disponibile in: https://www.cibotoday.it/storie/territorio/pampanella-molisana-storia-e-origine-della-ricetta.html

CARCIOFO ALLA GIUDIA pag. 65 - 66
- E. Baldwin. (2024). *Ecco come la comunità ebraica ha insegnato ai romani a mangiare i carciofi: tutta la storia del carciofo alla giudia*. Gambero Rosso. Consultato il 4 Novembre. Disponibile in: https://www.gamberorosso.it/notizie/carciofo-alla-giudia/
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-carciofi-giudia/
- C. Concas. (n.d.). *Carciofi alla giudia: storia e curiosità della ricetta romana.* Consultato il 4 Novembre. Disponibile in: https://www.buonissimo.it/rubriche/carciofi-giudia-storia-ricetta-318695

SUPPLÌ AL TELEFONO pag. 67 - 68
- S. Mirto. (n.d.). *Suppli al telefono : la Ricetta originale dei Suppli di riso (passo passo)*. Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://www.tavolartegusto.it/ricetta/suppli-al-telefono-suppli-di-riso/
- M. Pascarella. (n.d.). Supplì al telefono. Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://www.ricettedalmondo.it/suppli-al-telefono.html
- https://www.fornacestella.it/2020/09/15/il-suppli-storia-e-curiosita-di-un-fritto-tutto-romano/
- Redazione. (2024). C'è la poesia all'origine dei supplì romani. Stefano Callegari spiega tutto in un video. Cibo Today. Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://www.cibotoday.it/video/origine-nome-suppli-romani-callegari.html
- A. Fioretti. (2021). *Suppli. Storia ed evoluzione del fritto più amato dai romani*. Gambero Rosso. Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://www.gamberorosso.it/notizie/storie/suppli-storia-ed-evoluzione-del-fritto-piu-amato-dai-romani/
- Spigadoro. (n.d.). *Suppli: origini e curiosità.* Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://spigadoro-bakery.it/2022/07/13/suppli-origini-curiosita-ricetta-romana/
- https://www.trapizzino.it/storia-del-suppli/
- C. A. Buracchi Bresciani. (2018). *Supplì al telefono: l'origine e la ricetta di un capolavoro dello street food romano.* Consultato il 20 Ottobre. Disponibile in: https://www.cabinet-curiosites.it/suppli-al-telefono-origine-ricetta-streetfood-romano/

PALLOTTE CACIO E OVA pag. 69 - 70
- Abruzzo turismo. (2020). *Pallotte cac'e ove: un Disciplinare per uno dei piatti più gustosi d'Abruzzo.* Consultato il 2 Novembre 2024. Disponibile in: https://www.abruzzoturismo.it/it/magazine/pallotte-cace-ove-un-disciplinare-uno-dei-piatti-piu-gustosi-dabruzzo
- M. Del Pozzo. (2024). Pallotte cacio e ova, la storia delle polpettine abruzzesi senza carne. Il Giornale del cibo. Consultato il 2 Novembre 2024. Disponibile in: https://www.ilgiornaledelcibo.it/pallotte-cacio-e-ova-storia/

FERRATELLE pag. 71 - 72
- https://www.saporie.com/prodotti-tipici/dolci/ferratelle-abruzzesi
- M. Di Iorio. (2024). La versione italiana dei waffle si trova in Abruzzo (ed è parecchio più antica). Cibo Today. Consultato il 2 Novembre 2024. Disponibile in: https://www.cibotoday.it/storie/ricetta-dolci-ferratelle-abruzzo.html
- https://www.piccionicarni.com/

SCAFATA pag. 73 - 74
- https://www.umbriatourism.it/it/-/la-scafata
- M. Tommasini. (2023). Prodotti tipici locali: la Scafata, piatto tipico dell'Umbria. Viaggiatori del gusto. Consultato il 2 Novembre 2024. Disponibile in: https://www.viaggiatoridelgusto.it/prodotti-tipici-locali-la-scafata-piatto-tipico-dellumbria/

BANDIERA pag. 75 - 76
- B. Piselli. (2024). *Bandiera, la peperonata tipica umbra*. Consultato il 31 Ottobre 2024. Disponibile in: https://primochef.it/bandiera-ricetta/prodottitipici/
- https://a-modo-mio.it/bandiera-peperonata-umbra/
- C. Giontoni. (2020). *Bandiera di verdure.* Consultato il 31 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.montesubasio.it/bandiera-verdure/
- L. Vecchio. (n.d.). *La bandiera*. Consultato il 31 Ottobre 2024. Disponibile in: https://umbria.wayglo.it/scheda/la-bandiera-un-trionfo-di-verdure-che-richiama-il-tricolore/
- https://www2.saturnonotizie.it/news/read/131071/la-bandiera-ricetta.html
- L. Vecchio. (n.d.). *La bandiera*. Consultato il 31 Ottobre 2024. Disponibile in: https://umbria.wayglo.it/scheda/la-bandiera-un-trionfo-di-verdure-che-richiama-il-tricolore/
- https://www2.saturnonotizie.it/news/read/131071/la-bandiera-ricetta.html

OLIVE ASCOLANE pag. 77 - 78
- https://www.intavoliamo.it/Info/ricette-marchigiane/olive-ascolane?rCH=2?rCH=2?rCH=2?rCH=2?rCH=2?rCH=2?rCH=2
- Redazione. (2022). *La storia delle olive ascolane, simbolo dello street-food marchigiano*. Il Giornale del Cibo. Consultato il 31 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ilgiornaledelcibo.it/ricetta-delle-olive-ascolane-la-storia/
- https://www.villaggimarche.com/articoli-ricetta-olive-ascolane.php

CRESCIA SFOGLIATA pag. 79 - 80
- R. Neri. (2024). Crescia sfogliata di Urbino, la ricetta originale dell'anti-piadina. Dissapore. Consultato il 29 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.dissapore.com/ricette/crescia-sfogliata-di-urbino/
- https://marchetravelling.com/la-crescia-sfogliata-di-urbino/

PAPPA AL POMODORO pag. 81 - 82
- https://www.ciaotoscana.it/cucina-toscana/pappa-al-pomodoro-ricetta-toscana/
- V. Petrini. (2023). *Storia della pappa al pomodoro, famosa grazie a Gian Burrasca e Rita Pavone*. Cibo Today. Consultato il 29 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ciboto-day.it/storie/territorio/pappa-al-pomodoro-storia-interpretazioni.html

PANZANELLA pag. 83 - 84
- Redazione. (2024). *Panzanella, la ricetta classica*. La Cucina Italiana. Consultato il 28 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/antipasti/panzanella-la-ricetta-classica/
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/panzanella/
- https://www.partecipart.it/cibo-mestieri/origine-panzanella-toscana/
- R. Caravaggi. (2022). *Perché la "panzanella" si chiama così? Le origini e le versioni di questo piatto di recupero.* Il Giornale del Cibo. Consultato il 28 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ilgiornaledelcibo.it/panzanella-la-storia/

PISAREI E FASÒ pag. 85 - 86
- Valtidone. (2023). *Pisarei e fasò | Ricette piacentine.* Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cantinavaltidone.it/pisarei-e-faso/
- S. Peronaci. (n.d.). *Pisarei e fasò*. Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.soniaperonaci.it/pisarei-e-faso/
- https://nonsolobuono.it/magazine/cucina/pisarei-e-faso-il-cuore-rustico-della-cucina-emiliana/

PIADINA ROMAGNOLA pag. 87 - 88
- C. Pizzimenti. (2018). *La vera piadina è solo romagnola*. La Cucina Italiana. Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/storie/luoghi/la-vera-piadina-e-solo-romagnola/
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-piadina-romagnola/
- E. Di Baldo. (2022). *Piadina: storia, impasto e ricetta originale romagnola*. Melarossa. Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.melarossa.it/ricette/per-categoria/piadina/
- https://www.consorziopiadinaromagnola.it/storia/
- https://www.piadinaloriana.it/la-storia-dellazienda/la-piadina-nella-storia/

FOCCACIA LIGURE pag. 89 - 90
- P. Toia. (2020). *Come fare una focaccia ligure a regola d'arte.* La Cucina Italiana. Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/come-fare-focaccia-ligure-olio-ricetta/
- https://bottegaligure.it/la-vera-storia-della-focaccia-genovese/Liguria Food. (2020). *Focaccia ligure: la regina dello street food.* Consultato il 20 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.liguriafood.it/2020/01/10/focaccia-ligure-la-regina-dello-street-food/

FARINATA DI CECI pag. 91 - 92
- https://lamialiguria.it/2024/01/farinata-tra-storia-e-delizia/
- F. Vassalo. (2017). *La Farinata di ceci, l'oro sulle tavole genovesi.* Gazzetta del gusto. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.gazzettadelgusto.it/cibo/farinata-di-ceci-origini-e-storia/
- M. Parri. (2022). *Farinata di ceci*. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.molinoparri.com/farinata-di-ceci
- https://www.mangiarebuono.it/la-farinata-tra-storia-e-leggenda/

BAGNA CAUDA pag. 93 - 94
- Redazione. (2024). *La vera bagna cauda in 7 passaggi: la ricetta depositat*a.La Cucina Italiana. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primo-piano/bagna-cauda-ricetta/
- R. Casalini. (2019). La storia della Bagna Cauda. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.guido1860.com/la-bagna-cauda/
- F. Rolle. (n.d.). *La Bagna Cauda: la regina della cucina piemontese.* Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.percorsimonferrato.com/bagna-cauda-ricetta/

VITELLO TONNATO pag. 95 - 96
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-vitello-tonnato/
- M. Lanari. (2022). Vitello tonnato o vitel tonné? Una storia tutta italiana. La Cucina Itali-

ana. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primo-piano/vitello-tonnato-una-storia-tutta-italiana/

FONDUTA VALDOSTANA pag. 97 - 98
- S. Orani. (2021). *La fonduta valdostana: un piatto conviviale*. Consultato il 25 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.vaghis.it/valle-daosta/fonduta-valdostana.html
- https://www.aifb.it/cultura-enogastronomica-italiana/piatti-tradizione-italiana/giornata-nazionale-della-fonduta/

POLENTA CONCIA pag. 99 - 100
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-polenta-concia/
- Skytg24. (2021). *Polenta concia, la ricetta originale del piatto tipico della Valle D'Aosta*. Consultato il 25 Ottobre 2024. Disponibile in: https://tg24.sky.it/lifestyle/ricette/ricetta-polenta-concia
- A. Taroni. (n.d.). *Polenta uncia — storia e ricetta originale lariana.* Consultato il 25 Ottobre 2024. Disponibile in: https://blog.hotel-posta.it/?p=4615
- Fine Dining Lovers, Redazione. (2021). *Polenta concia — Ingredienti e ricetta originale.* Consultato il 25 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.finedininglovers.it/ricette/secondi-piatti/polenta-concia

CASSOEULA pag. 101 - 102
- https://www.lombardiafood.it/cassoeula-milanese-o-bottaggio-alla-milanese/
- https://www.cucchiaio.it/articolo/cassoeula-storia-e-come-si-prepara/

RISOTTO ALLA MILANESE pag. 103 - 104
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-risotto-alla-milanese/
- https://www.soniaperonaci.it/risotto-alla-milanese/
- Redazione. (2023). *Risotto alla milanese*. La Cucina Italiana. Consultato il 18 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/primi/risotto-alla-milanese-la-ricetta-originale-e-inconfondibile/
- T. Landi. (n.d.). *Risotto alla milanese, il piatto color oro simbolo della città*. Consultato il 18 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.buonissimo.it/rubriche/risotto-alla-milanese-origine-storia-317808
- Cucina Lombarda. (2019). *Il risotto alla milanese*. Consultato il 18 Ottobre 2024. Disponibile in: https://storiedimenticate.it/risotto-alla-milanese/
- F. Palladini. (2023). *La storia del risotto alla milanese: alla scoperta di un piatto senza tempo*. Cookist. Consultato il 18 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cookist.it/la-storia-del-risotto-alla-milanese-alla-scoperta-di-un-piatto-senza-tempo/
- Pura-crocus. (n.d.). La "storia" del risotto alla milanese. Consultato il 18 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://puracrocus.com/la-storia-del-risotto-alla-milanese/

FEGATO ALLA VENEZIANA pag. 105 - 106
- Elena. (2022). *Conoscete la storia del fegato alla veneziana?*. Consultato il 15 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.sfizioso.it/storia-del-fegato-alla-veneziana/
- Anonimo. (2021). *Storia e ricetta del fegato alla veneziana.* Consultato il 15 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.veneziaeventi.com/enogastronomia/ricette/storia-e-ricetta-del-fegato-alla-veneziana/
- https://www.hostariasantaponal.com/ricetta-originale-fegato-alla-veneziana-storia-e-tradizione/

SARDE IN SAOR pag. 107 - 108
- https://www.veneziaeventi.com/enogastronomia/ricette/la-storia-e-la-ricetta-delle-sarde-in-saor/
- https://www.visitvenezia.eu/venezianita/sapori-di-venezia/sarde-in-saor-origini-ricetta-e-una-versione-tutta-gourmet
- M. Di Ioro. (2024). Storia delle sarde in saor veneziane (e perché non andrebbero mai mangiate d'inverno). Cibo Today. Consultato il 15 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.cibotoday.it/citta/venezia/ricetta-storia-sarde-saor-venezia-zanze.html

SPATZLE AGLI SPINACI pag. 109 - 110
- E. Panariello. (2021). Spätzle di spinaci. Chiarapassion. Consultato il 15 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.chiarapassion.com/2021/11/spatzle-di-spinaci.html
- https://www.chaletalmus.com/ricetta-spatzle-tradizione-trentina/#:~:text=L'origine%2degli%20Spatzle&text=Tra%20i%20contadini%20del%20Paese,Austria%20e%20Trentino%20Alto%20Adige.
- M. Becchi. (2020). *Pasta fatta in casa con i consigli degli esperti: la ricetta degli spätzle.* Consultato il 15 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.gamberorosso.it/notizie/storie/pasta-fatta-in-casa-con-i-consigli-degli-esperti-la-ricetta-degli-spatzle/
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-spatzle-spinaci/

CANEDERLI pag. 111 - 112
- S. Mirto. (n.d.). *Canederli : Ricetta originale con foto passo passo dei Knodel.* Consultato il 27 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.tavolartegusto.it/ricetta/canederli/
- https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-canederli/
- Masofinisterre. (2016). *Come sono nati i canederli?*. Consultato il 27 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.masofinisterre.it/come-sono-nati-i-canederli/
- https://www.foodexplore.com/it/blog/canederli-storia-ricetta.html
- L. Ciccarelli. (2020). *La storia dei canederli, il piatto che ha salvato la vita a due donne nel Medioevo*. Cookist. Consultato il 27 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.cookist.it/la-storia-dei-canederli-il-piatto-che-ha-salvato-la-vita-a-due-donne-nel-medioevo/
- R. Caravaggi. (2021). *Canederli: la tradizione del Trentino Alto-Adige in un piatto.* Il Giornale del gusto. Consultato il 27 Ottobre 2024. Disponibilie in: https://www.ilgiornaledelcibo.it/canederli-trentini-altoatesini/

FRICO pag. 113 - 114
- Anonimo. (2018). *Frico: storia e origini del piatto e la ricetta per prepararlo.* Selenella. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.selenella.it/il-blog-di-selenella/territorio/storia-e-origini-del-frico/
- https://www.panevinorialto.it/blog/frico-storia-ricetta/

PAPAROT pag. 115 - 116
- P. Toia. (2020). *Il paparot, la minestra di farina di mais e spinaci*. La Cucina Italiana. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/paparot-minestra-spinaci-friulana-ricetta/
- B. Piselli. (2021). *Anche se poco conosciuto, il paparot friulano è il piatto perfetto per l'autunno.* Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://primochef.it/paparot/prodottitipici/

Fonti

- N. Bortolotti. (2020). *Il “Paparot friulano”, l’antica ricetta della minestra invernale* . Messagero Veneto. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://messaggeroveneto.gelocal.it/udine/cronaca/2020/12/03/news/il_paparot_friulano_lantica_ricetta_della_minestra_invernale-5233398/
- Ricette gourmet. (n.d.). *Paparot, minestra a base di polenta, spinaci e salamella*. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.ricettegourmet.com/piatti-tipici-italiani/paparot/

SEADAS O SEBADAS pag. 117 - 118
- Anonimo. (2020). *Seadas sarde: ricetta e storia di un dolce unico al mondo.* Cagliari Magazine. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cagliarimag.com/ristoranti/seadas-sarde-ricetta-storia/
- Redazione. (2024). *Seadas. La storia e il video del dolce non dolce più amato della Sardegna*. Cibo Today. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.cibotoday.it/video/seadas-dolce-sardegna-ricetta.html
- https://www.tesorisardi.com/ricetta-delle-seadas/?srsltid=AfmBOorwPI0TUy4DiX-GNR-sTza8Y3nYBdUBFcEW4J-CkgpW7tdmK1Lwl

PANE CARASAU pag. 119 - 120
- Redazione Estate in Sardegna. (2024). *Il pane carasau: Storia e Tradizione della Sardegna.* Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.estateinsardegna.it/blog/il-pane-carasau-storia-e-tradizione-della-sardegna/
- https://www.italia.it/it/sardegna/cosa-fare/storia-del-pane-carasau-tipico-sardo
- S. Romano. (2023). *Pane carasau: le origini e come usarlo creativamente nelle tue ricette.* Greenme. Consultato il 23 Ottobre 2024. Disponibile in: https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/nutrizione/pane-carasau-le-origini-e-come-usarlo-creativamente-nelle-tue-ricette/
- https://www.cookaround.com/ricetta/Pane-carasau.html

Anonimo, Gli ‘anonimi’ che hanno cambiato la nostra vita, su Domus, consultato il 20 Novembre 2024. Disponibile in: https://www.domusweb.it/it/dall-archivio/gallery/2020/10/28/gli-anonimi-che-hanno-cambiato-la-nostra-vita.html

A. Broccolini. (2015). *Cultura popolare*, Enciclopedia italiana, IX Appendice. Consultato il 25 Novembre 2024, Disponibile in: https://www.treccani.it/enciclopedia/cultura-popolare_(Enciclopedia-Italiana)/

E. Lupo. (n.d.). *Design, beni culturali immateriali e “attivazione dell’autentico”: progettare il valore delle eredità culturali come “open-ended knowledge system”.* Politecnico d Milano.PDF. Consultato il 15 Novembre 2024. Disponibile in: https://designview.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/02/design-e-beni-culturali-immateriali_elupo.pdf

E. Lupo. (2011). *Design e beni culturali:creare sistemi di valore per connettere cultura, luoghi, conoscenza, comunità, impresa.* Universidad de Malaga. I + Diseño, 2013-04, Vol.8, p.30-39. Consultato il 14 Novembre 2024. Disponibile in: https://revistas.uma.es/index.php/idiseno/article/view/12594/12946

Nota 2 pag. 08
- https://www.slowfoodeditore.it/it/43_capatti-alberto
- https://www.cisam.org/massimo-montanari-biografia/

Nota 3 pag.09
- https://design.unirsm.sm/people/alberto-bassi/

Nota 4 pag. 10
- https://it.wikipedia.org/wiki/Franco_La_Cecla

7.3 Riferimenti iconografici

(fig. 1). https://www.qualigeo.eu/prodotto-qualigeo/prosciutto-di-parma-dop/

(fig. 2) https://www.tomaetomi.it/prodotto/caciocavallo-di-agnone-a-latte-crudo/

(fig. 3) https://www.researchgate.net/figure/Technologys-four-clearly---defined-parts-and-three-levels-adapted-from-Zeleny-1986_fig1_277971008t

(fig. 4) https://it.wikipedia.org/wiki/Sfincione#/media/File:Sfincione_palermitano.jpg

(fig. 5) https://www.cuochemabuone.it/arancini-di-riso/

(fig. 6) https://www.florianafontana.it/pasta-coi-tenerumi-ricetta-palermitana/

(fig. 7) https://www.informacibo.it/pane-e-panelle-il-panino-di-palermo/

(fig. 8) https://www.casapappagallo.it/ricette/caponata-siciliana

(fig. 9) https://www.brododicoccole.com/anelletti-al-forno/

(fig. 10) https://www.soniaperonaci.it/pasta-alla-norma/

(fig. 11) https://www.lacannoleriasiciliana.it/cannolo-siciliano-tra-miti-e-leggende-ecco-la-vera-storia-di-un-mito-della-pasticceria/

(fig. 12) https://www.lacucinaditricchitrocchi.it/la-cassata-siciliana/

(fig. 13) https://lacuocagalante.com/recipe-items/come-fare-in-casa-la-frutta-martorana/

(fig. 14) https://blog.giallozafferano.it/dulcisinforno/granita-siciliana-mandorla/

(fig. 15) https://blog.giallozafferano.it/letortedigessica/pignolata-siciliana/

(fig. 16) https://www.soniaperonaci.it/biancomangiare/

(fig. 17) https://westofsicily.com/punti-interesse/cubbaita/

(fig. 18) https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1530414437357590&id=390388108026901&set=a.886089221790118&locale=pt_PT

(fig. 19) https://www.lacucinadibacco.it/la-vera-ricetta-dei-turdilli-calabresi-di-natale-al-

miele-e-al-miele-di-fichi

(fig. 20) https://www.ulividelcastello.com/2023/04/05/la-crapiata-materana/

(fig. 21) https://basilicata.wayglo.it/scheda/carchiola-la-focaccia-pat-ottima-come-street-food/

(fig. 22) https://coopmaster.it/blog/prodotti-tipici/taralli-pugliesi-storia-simbolo-convivialita/

(fig. 23) https://www.cucinarechiacchierando.it/focaccia-barese-con-lievito-madre/

(fig. 24) https://www.buonissimo.it/lericette/839_Struffoli

(fig. 25) https://www.semplicemente.it/pasta-e-patate-alla-napoletana.htm

(fig. 26) https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-composta-molisana/

(fig. 27) https://blog.exclusiveproperty.com/it/la-pampanella-e-un-piatto-dellantica-tradizione-gastronomica-molisana/

(fig. 28) https://www.bellacarne.it/blog/ricetta-carciofi-alla-giudia/

(fig. 29) https://www.greatitalianchefs.com/recipes/suppli-al-telefono-recipe

(fig. 30) https://ciccarni.it/prodotto/pallotte-cacio-e-uovo/

(fig. 31) https://www.piccionicarni.com/product/ferratelle-friabili-artigianali-abruzzesi/

(fig. 32) https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-scafata/

(fig. 33) https://www.dueamicheincucina.it/2012/05/cucina-regionale-umbra-bandiera.html

(fig. 34) https://www.raffaelloresidence.it/2020/11/23/olive-ascolane-le-olive-piu-famose-di-talia/

(fig. 35) https://www.cookist.it/crescia-sfogliata-ricetta/

(fig. 36) https://italianfoodacademy.com/pappa-al-pomodoro-la-semplicita-che-e-un-capolavoro/

(fig. 37) https://blogunisalute.it/recipe/panzanella-con-pane-integrale/

(fig. 38) https://www.soniaperonaci.it/pisarei-e-faso/

(fig. 39) https://ciboserio.it/la-piadina-romagnola-spettacolare-alimento-della-cucina-di-casa-in-romagna-e-street-food-deccellenza/

(fig. 40) https://www.liguriafood.it/2020/01/10/focaccia-ligure-la-regina-dello-street-food/

(fig. 41) https://www.laregoladelpiatto.it/2017/10/02/farinata-di-ceci/

(fig. 42) https://www.laboratorioaltevalli.it/blog/ricette/la-bagna-cauda-uno-dei-simboli-della-cucina-piemontese

(fig. 43) https://www.cibovagare.it/ricette/come-preparare-il-vitello-tonnato-1070.html

(fig. 44) https://primochef.it/ricetta-della-fonduta-di-formaggio-come-fare-il-piatto-a-base-di-fontina/come-fare/

(fig. 45) https://memoriediangelina.com/2023/02/25/polenta-concia/

(fig. 46) https://www.yesmilano.it/articoli/cassoeula

(fig. 47) https://www.soniaperonaci.it/risotto-alla-milanese/

(fig. 48) https://ricette.donnamoderna.com/ingredienti/sale

(fig. 49) https://primochef.it/ricetta-delle-sarde-in-saor/prodottitipici/

(fig. 50) https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-spatzle-spinaci/

(fig. 51) https://www.dissapore.com/ricette/canederli-allo-speck/

(fig. 52) https://www.moltofood.it/frico-la-ricetta/

(fig. 53) https://www.dueamicheincucina.it/2021/11/paparot-minestra-di-polenta-e-spinaci-friulana.html

(fig. 54) https://www.tabonu.it/bottega-ta-bonu/

(fig. 55) https://cucina.fidelityhouse.eu/preparazioni-base/pane-carasau-fatto-in-casa-204524.html

(fig. 56) https://www.freepik.com/free-photo/chef-adding-finishing-touches-dish_7453224.htm#fromView=search&page=1&position=9&uuid=9d9735d2-3456-4191-9c26-60936cebb87e

(fig. 57) https://www.canne-fumarie.org/it/blog/notizie-ed-eventi-sulle-canne-fumarie/canna-fumaria-forno-a-legna

(fig. 58) https://www.produttoritopmagazine.it/quali-sono-le-principali-cause-del-deterioramento-degli-alimenti/

(fig. 59) https://www.salepepe.it/news/consigli-pratici/zero-spreco-in-cucina/

(fig. 60) https://it.freepik.com/foto-gratuito/piatto-piano-con-mappa-del-mondo-e-fagioli_10070263.htm#fromView=search&page=1&position=17&uuid=bd8cbdf9-955c-4ba1-9903-781f3475cb0b

(fig. 61) -https://www.freepik.com/free-photo/reusable-bag-vegetable-recycling-symbol_17290484.htm#fromView=search&page=1&position=24&uuid=8cae57d4-b15a-480b-9370-b54a0d132e3f

(fig. 62) https://it.freepik.com/foto-gratuito/mappa-degli-stati-uniti-d-america-con-lente-di-ingrandimento_5016396.htm#fromView=search&page=1&position=9&uuid=db834a16-c8c0-40e5-937b-fe6cbe00f26f

(fig. 63) https://www.freepik.com/free-photo/human-hand-writing-spiral-notepad-with-fresh-vegetables-black-wooden-backdrop_3956663.htm#fromView=search&page=1&position=51&uuid=f8354b2d-99a8-4963-bb88-4613a7dbb751

(fig. 64) A. Bassi, *Il design anonimo in Italia oggetti comuni e progetto incognito*, Electa, 2007, pag. 172

(fig. 65) https://www.outpump.com/asics-sportstyle-presentato-gel-kinetic-fluent/

(fig. 66) https://designview.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/02/design-e-beni-culturali-immateriali_elupo.pdf

Fonti