

Nr.0 - Ottobre 2019

Sapere di  
**GUSTO**



Magazine Online by A.C. Dream Up e LIBRICETTE.eu

**PARTIAMO DA  
ZERO!**

Pubblicazione gratuita

# Sapere di **GUSTO**

Nr. 0 – Ottobre 2019

Pubblicazione gratuita

Magazine creato e diffuso da

**Associazione Culturale Dream Up e  
LIBRICETTE.eu powered by Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale**

Fondatori Francesca Avetta, Francesco Cugliari, Paola Uberti

Direttrici generali: Francesca Avetta e Paola Uberti

[www.saperedigusto.com](http://www.saperedigusto.com)

[info@saperedigusto.com](mailto:info@saperedigusto.com)



Questo prodotto editoriale non è soggetto ad iscrizione nei registri della stampa periodica poiché soddisfa i requisiti indicati nell'Art.3bis della [legge nr.103 del 16 luglio 2012.](#)

Proprietari del magazine e titolari dei diritti d'autore:

**Associazione Culturale Dream Up**

Via Giovanni Roveda, 13B - 10144 Torino – ITALY

C.F. 97822800013

Telefono +39 331 5667033

**Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale**

Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino – ITALY

P.IVA 11573560015 - C.F. BRTPLA75S46L219L - REA TO1223939

Telefono: +39 335 77 01 901

Aziende e altre realtà interessate a comparire nei prossimi numeri di Sapere di Gusto con progetti editoriali e pubblicitari dedicati possono rivolgersi a:  
[commerciale@saperedigusto.com](mailto:commerciale@saperedigusto.com); responsabile Francesco Cugliari.

Concept, grafica, impaginazione by Paola Uberti.

## NOTE IMPORTANTI SUL COPYRIGHT DI QUESTO MAGAZINE

© Copyright 2019 Associazione Culturale Dream Up  
e Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale

Questo magazine può essere liberamente condiviso  
alle seguenti condizioni:



**Attribuzione** — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



**NonCommerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



**Non opere derivate** — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

**Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con **Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale**. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA; per visualizzare i termini legali della licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.it>



# Sapere di GUSTO



Sapere di Gusto è magazine online che unisce cucina, cultura, ispirazione, emozione, fondato da Francesca Avetta, Francesco Cugliari, e Paola Uberti.

Francesca e Francesco sono gli ideatori dell'evento DEGUSTÈ - DREAM FOOD, dedicato ai Maestri del Gusto, mentre Paola Uberti è la creatrice di LIBRICETTE.eu, la prima libreria online dedicata agli eBook di cucina, del food blog SLELLY e del sito SLELLYBOOKS.com.

In puro stile torinese - perché torinesi sono i suoi creatori - Sapere di Gusto è nato in un caffè ormai inscrivibile nel modernariato della città, proprio accanto alla chiesa della Gran Madre, in quel poetico - per alcuni esoterico - punto della città in cui le rotondità della collina degradano con dolcezza e compostezza verso la liquida lucentezza del fiume Po, unendo, quindi, terra e acqua in uno spazio d'aria che si apre, chiaro e ammaliante, sulla Piazza Vittorio.

- E il fuoco? - vi starete chiedendo. Il fuoco lo hanno portato in dono gli uni agli altri i fondatori di Sapere di Gusto, accomunati dalla passione e dal desiderio di materializzare - affascinante ossimoro parlando di un magazine online...- in parole e immagini le ispirazioni indotte da ciò che - da operatori della comunicazione e degli eventi relativi a cibo e bevande - vedono, sentono, vivono ogni giorno.

Il mese di ottobre 2019 vede la pubblicazione online del numero zero di Sapere di Gusto, grazie al quale il pubblico può conoscere filosofia, mission e taglio editoriale del magazine.

La redazione, composta dai fondatori, ha creato i primi contenuti orientati, come specifica il motto di Sapere di Gusto, a unire, fondere, mescolare, cucina, cultura, ispirazione ed emozione, per creare articoli e rubriche che parlino di enogastronomia in modo multi

sensoriale, per conoscere i prodotti, i produttori, i territori, le storie e le emozioni che ruotano attorno a un tema tanto attuale quanto ancestrale, con ottica internazionale e con la voglia di osare una comunicazione che vada oltre la sola informazione e metta in gioco sentimenti e interiorità di chi il magazine lo crea.

Sapere di Gusto, almeno inizialmente, sarà un "randomestrato" e sarà a diffusione gratuita: - *Usciremo con un nuovo numero quando potremo offrire qualcosa che, almeno secondo noi, sarà interessante da leggere, guardare e interiorizzare* - dichiarano Francesca, Francesco e Paola.

Il magazine sarà esclusivamente digitale e vivrà, economicamente parlando, dell'interazione commerciale con le aziende per le quali saranno studiati piani editoriali, articoli e rubriche su misura, con lo scopo di creare un tipo di pubblicità traducibile in *visibilità emotivamente partecipata*.

Sapere di Gusto, quindi, come l'acqua del fiume Po e come la seducente forma delle colline torinesi che, in quanto terra animata seppur silente, non smettono mai di mutare, sarà un magazine vivo che cambierà ad ogni uscita, restando coerente con i suoi principi fondanti: mettere amore in ciò che si fa e dividerlo con il maggior numero di persone possibile, per far incontrare mente, corpo e anima attraverso il cibo, la cucina e i loro protagonisti, dal grande produttore di eccellenza allo sconosciuto vicino di casa che fa un tiramisù che levati di sotto.

E se vi state chiedendo il perché del nome e della grafica del marchio, vi accontentiamo subito.

Il marchio Sapere di Gusto identifica il

magazine online omonimo che tratta temi di enogastronomia, cucina, ricette e cultura correlata, attraverso la fusione ispirata tra discipline e ambiti creativi.

La grafica ha la funzione di unire sobrietà, fruibilità e alto impatto visivo e, conseguentemente, emotivo, così come fanno il cibo buono, prodotto e trattato con devozione, rispetto e responsabilità e la diffusione di contenuti culturali improntata alla trasparenza, alla pluralità di fonti e di destinatari e al coinvolgimento dell'interiorità di chi scrive i contenuti stessi.

Il testo è un gioco di parole che rimanda all'importanza della cultura (*sapere*) enogastronomica (*di gusto*), per il piacere dell'arricchimento personale e di un'alimentazione consapevole, ma è anche un rimando al fatto che sono gli alimenti e le bevande di alta qualità ad avere un gusto vero, autentico, ben determinato, unico e identificante: *sanno di qualcosa* (quante volte ancora ci stupiamo se una fragola sa davvero di fragola e non di acqua?). Punta di diamante del marchio è il pittogramma rosso rubino che rappresenta schematicamente un ravanello, ma anche una penna stilografica d'antan, a ricordare che il magazine, fondamentalmente, seppur in maniera articolata, fonde cibo e scrittura.

A tutti voi che avete letto la nostra storia, grazie e un augurio quotidiano per una vita ricca di *sapere* e di *gusto*.



# Lettera dalla redazione

## Il Numero Zero

Con questo numero zero di Sapere di Gusto iniziamo una nuova avventura di comunicazione legata al cibo, alla cucina, ai suoi protagonisti e a quelle *terre di mezzo* nelle quali alimenti e bevande incontrano differenti ambiti creativi e culturali, fondendosi e donandosi reciprocamente energia buona.

Questa prima pubblicazione vuole essere un *esempio condensato* del taglio editoriale del magazine e dei linguaggi con i quali interagisce con il pubblico.

Pur mantenendo un'identità di fondo fatta principalmente di partecipazione emotiva, ciascun numero di Sapere di Gusto vivrà di vita propria, così come ogni rubrica o articolo che lo comporranno. Questo perché uno specifico tema ispira gli autori in modo diverso, portandoli ad esprimersi attraverso una grafica e uno stile di linguaggio non *seriali*.

Il viaggio ha inizio...

**Francesca Avetta  
Francesco Cugliari  
Paola Uberti**

# **GRAZIE**

Ringraziamo le realtà e le persone che hanno creduto in questo Numero Zero di Sapere di Gusto Magazine Online, neonato progetto di comunicazione, scegliendo di farne parte:

Chiara Tripodi di Artedicarte che ha offerto le sculture floreali che hanno impreziosito la presentazione di questo magazine giovedì 3 ottobre 2019 presso il Mercato Centrale di Torino

Boutic Caffè

Chiara Caprettini

Simona Covello - SC Concrete

Festival del Giornalismo Alimentare

Latteria Bera

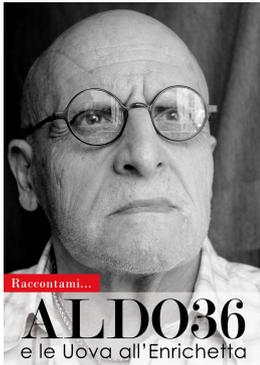
Molini Bongiovanni

Umberto Montano

Federica Piccoli

Sergio Maria Teutonico

Aldo Giorgio Uberti



pagina

# 9

*Aldo36 e le Uova  
All'Enrichetta*  
La cavagna di pane  
Racconti di vita e cibo



pagina

# 16

*Lo chef non solo chef*  
L'intervista a Sergio  
Maria Teutonico



pagina

# 21

*Il contadino, il fornaio,  
lo chef*  
Viaggio nel Mercato  
Centrale in  
un'intervista a  
Umberto Montano



pagina

# 28

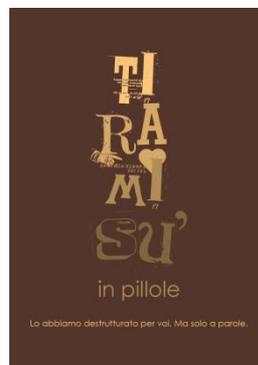
*Protagonisti in carne,  
ossa e parole*  
Chiara Caprettini  
Simona Covello  
Federica Piccoli



pagina

# 42

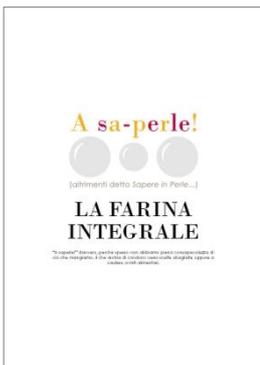
*La grammatica e la pratica*  
Torna il Festival del  
Giornalismo Alimentare  
Torino con un format più  
ricco che nasce dall'ascolto



pagina

# 46

*Tiramisù in pillole*  
Lo abbiamo  
destrutturato per voi.  
Ma solo a parole.



pagina

# 59

*A sa-perle*  
Altrimenti detto  
Sapere in Perle  
La farina integrale



Raccontami...

# ALDO36

e le Uova all'Enrichetta

# La cavagna di pane

*A cura di Paola Uberti*

Aldo, classe 1936, torinese, ultimo di cinque figli, metà sangue piemontese, metà emiliano, di ricordi legati al cibo ne ha tanti.

Tanti quanti sono i sogni che faceva da bambino, quando nella sua città suonavano gli allarmi antiaerei, si andava a fare il bagno a Po e i pasti non erano certo ricchi e variegati come quelli che fa oggi, perché a Torino, durante la seconda guerra mondiale, capitava di avere fame e nemmeno raramente.

Badate, dico fame, non appetito, non un languorino: proprio fame.

Aldo sognava di farsi chiudere in una panetteria, di notte, con una cavagna (letteralmente "cesta, panier") di pagnotte appena sfornate e di mangiarne a sazietà.

Poi la guerra è finita, il tempo è passato, lui è cresciuto,

l'incertezza ha lasciato il passo all'abbondanza e la cavagna di pane è diventata il ricordo di un sogno.

Sono passati tanti anni, ma le rinunce una traccia l'hanno lasciata. Profonda. Ancora oggi, Aldo, prima di andare a dormire, prima di incontrare Morfeo - lo stesso che gli sussurrava il sogno del panificio - di pane ne mangia un pezzo. Proprio non riesce a farne a meno.

Aldo, i sogni e il pane, quindi, hanno un legame inscindibile divenuto rituale, forse

esorcismo, forse contenitore di quella *gioia da scampato pericolo* che chi ne ha vissuto uno in prima persona può spiegare in modo efficace.

Il pane, nella vita di Aldo, è sempre presente. Lo è stato anche quando suo fratello Enrico ha inventato quelle che lui ha battezzato *Uova all'Enrichetta*, nate dalla saggezza ereditata dalla mamma, Maria, che non conosceva certo il significato della parola spreco.

Nelle Uova all'Enrichetta c'è un pezzo della storia di una famiglia che ne ha viste tante, come molte altre. In esse c'è una mamma con una dignità di ferro che ha saputo

affrontare i tempi in cui non c'era nulla, c'è un figlio che trasmette un'eredità fatta cibo attraverso l'osservazione e il gusto al proprio fratello piccolo, c'è mio padre che oggi mi racconta la storia delle Uova all'Enrichetta e ci sono io che mi rendo conto di quanto sia prezioso il regalo che mi sta facendo. Mentre siamo in cucina e mi insegna a fare le uova come le faceva *Zio Rico*, con quel che c'era e per non sprecare il pane raffermo, vedo quanta potenza salvifica nei confronti della cultura del cibo si annidi nella memoria e nella sua trasmissione.

Certo, guardando le Uova all'Enrichetta verrebbe da pensare che alla fine si tratta solo di un uovo su una fetta di pane fritto nel burro, ma, a testimonianza dell'importanza di andare sempre oltre alle apparenze, quanta poesia, quanto valore umano e storico ci sono in esse?

# Uova all'Enrichetta

La ricetta

---



## **Ingredienti per 4 persone**

- 4 grosse noci di burro
- 4 fette di pane casereccio rafferma del peso di circa 40 grammi ciascuna
- 4 uova di medie dimensioni
- Sale q.b.

## **Procedimento**

In una larga padella antiaderente sciolgo il burro a fiamma dolce.

Sistemo le fette di pane nella padella friggendole per un paio di minuti, dopodiché le rivolto e rompo le uova sopra esse.

Copro e cuocio per 10 minuti, sempre a fuoco basso, fino a quando gli albumi sono rappresi.

Salo leggermente e servo.



# Le interviste

di Sapere di Gusto



**SERGIO MARIA**  
TEUTONICO

# Il cuoco non solo cuoco

L'intervista a  
Sergio Maria Teutonico

A cura di Paola Uberti

*-Inizio citando testualmente Wikipedia: «Sergio Maria Teutonico (Milano, 30 ottobre 1971) è un cuoco, scrittore e personaggio televisivo italiano». Corrisponde a realtà? Come integreresti questa descrizione se ti chiedessi di inserire aggettivi che descrivano il tuo carattere e la tua interiorità?*

-Immagino che nella vita di una persona appartenere a categorie enciclopediche sia difficile. Wikipedia ha perfettamente ragione, sono anche un cuoco, uno scrittore e un personaggio televisivo. Oltre questo ci sono molte altre sfaccettature che mi definiscono professionalmente ma non serve che ora mi metta a fare un elenco perché diventerebbe lungo e noioso. Mi piace definirmi cuoco e comunicatore gastronomico. Ogni mia attività è guidata dal mio modo di essere: sono una persona curiosa che non accetta dogmi di nessun tipo. Mi pongo domande, cerco risposte. Da qui libri di cucina,

enciclopedie gastronomiche, romanzi, racconti, antologie e tantissime altre forme che servano ad esprimere il mio continuo desiderio di imparare. Sono perseverante, sono umorale, sono creativo, sono diretto, sono appassionato, sono ottimista, sono severo e parlo solo di quello che conosco. In ogni altro ambito preferisco ascoltare.

*-Sergio, tu hai origini abruzzesi, sei nato a Milano, vivi nel torinese e la tua scuola di cucina, La Palestra del Cibo, si trova nel cuore della città: cosa ti ha portato a Torino?*

-Coincidenze, opportunità, affetti. Sono arrivato a Torino nel 2008 e mi sono innamorato di questa città così particolare e suadente. Ho deciso in quel momento che volevo che la mia vita radicasse in questa città. Ora non mi immagino in nessun altro luogo che possa definire casa.

*-Quando è nata La Palestra del Cibo,? Quali scopi si pone?*

-La nostra Scuola di Cucina nasce nel 2012 e si pone come obiettivo quello di divulgare, attraverso le sue molteplici attività, tutto ciò che è edibile e potabile. Le persone hanno fame non solo di pastasciutta ma anche di ricordi legati al cibo.

Insegniamo alla gente come preparare il proprio pranzo ma formiamo allo stesso tempo professionisti della gastronomia e svolgiamo consulenze per molte attività legate alla ristorazione e al mondo food. In ogni ambito e declinazione. Insomma siamo una fucina di cose buone!

Due anni fa, grazie alla mia socia e amica Chef Daniela Goffredo, abbiamo fatto un grande salto di qualità e ora abbiamo una meravigliosa scuola di cucina che mi fa luccicare gli occhi ogni volta che ci metto piede.

*-Un'intervista è fatta principalmente di parole, quindi vorrei proseguire citando una frase che si legge sul sito web della tua scuola «Un cliente felice vale come un piatto cucinato alla perfezione.» Quali caratteristiche deve avere un piatto cucinato alla perfezione, sia in termini materiali, sia relativamente alla sfera emotiva?*

-Ci sono caratteristiche oggettive e caratteristiche soggettive: le prime sono

legate all'esecuzione tecnica della preparazione, ovvero il sapere di chi cucina e che deve avere la capacità di lavorare ogni ingrediente nel modo più consono. Una cosa che sia fatta bene oppure no, qui non c'entra la fantasia ma la tecnica per l'appunto. Nel secondo ambito è necessario allenare la propria mente a evocare le immagini e le sensazioni che il piatto dovrà restituire a chi lo si dovrà presentare. In questo frangente occorre poetizzare e astrarre su un piano emozionale e visivo la pietanza cercando, poi, di tradurre in tecnica quanto immaginato solo a livello teorico. Forse è una risposta poco romantica ma vi posso garantire che sono necessari anni di allenamento e di esercizio per raggiungere livelli

di eccellenza e prima o poi sarò anche io un bravo cuoco!

*-Restando nel campo delle parole, te ne suggerisco due: cenere e silenzio. Cosa significano per te? Ci parli del libro?*

-È un romanzo noir edito da Tempesta Editore con punte di macabro e horror. Un romanzo che tenevo nei cassetto della mente che è poi nato da una collaborazione con un'altra persona.

Ci siamo raccontati una storia, l'abbiamo resa in parole e poi è diventato un libro. Un libro che fa davvero paura, che tocca argomenti che fanno tremare i polsi ma che, per fortuna, è solo un esercizio di fantasia ed estremizzazione di alcune paure che abitano in ognuno di noi.

Il mio ultimo racconto è uscito nella raccolta "Come spiriti adolescenti" edito da Edizioni Radici Future, vi consiglio anche questo libro, lì non risparmio nessuno.

È un libro che raccoglie 25 autori italiani che tributano il loro amore per Kurt Cobain (Nirvana) nel ricordo del venticinquennale della sua prematura scomparsa.



**Il cuoco non solo cuoco**

Intervista a Sergio Maria Teutonico



## Il cuoco non solo cuoco | Intervista a Sergio Maria Teutonico



Il progetto è nato grazie all'opera di coesione di una grande persona, Piero Ferrante, che ancora ringrazio. Ne vedrete delle belle però: è quasi pronto il mio nuovo romanzo, se magari vi fa piacere ne riparleremo su queste pagine. Anticipo solo una cosa, parla di cibo, parla di cuochi e parla di...lo scoprirete.

*-Le parole sono anche immagini e suoni, come il cibo quando lo si cucina. Qual è il suono "culinario" che ami di più e perché?*

-Il suono è quello del silenzio dopo la fine di ogni servizio in cucina. Quindi, in una certa misura, non è udibile. Il suono è il silenzio dei commensali quando iniziano a mangiare e smettono di parlare perché rapiti da quello che ho cucinato. Il suono è il rumore delle posate che si poggiano sul piatto vuoto e le parole che ricominciano.

*-A proposito di suoni, ci parli della tua esperienza in radio?*

-Un'esperienza su Radio Capital che mi ha regalato: un libro ("Di necessità Menù"), due amiche per la vita (Betty Senatore e Silvia Mobili) e l'affetto di un numero immenso di persone. In radio occorre ritmo, risposta pronta, mente veloce. Ho imparato tantissimo da loro e mi sono divertito molto. Non guardo mai indietro, il passato è solo un insieme di ricordi che si accomodano nella mente e che richiamo ogni tanto. Il mio sguardo è verso il futuro e spero di ripetere esperienze di questo tipo perché sono esaltanti e piene di opportunità.

*-E, parlando invece di immagini, cosa puoi dirci della televisione?*

- La TV è stata la mia fortuna mediatica, sono grato alle tante

persone che negli anni hanno confezionato i miei programmi. Ricevo molte proposte ma accetto di rado. Sono per una TV pacata e non amo il battibecco gastronomico. Ho fatto programmi memorabili e sono felice che almeno in piccola parte lo siano stati grazie al mio contributo. In cantiere ci sono un paio di cose, tra cui un nuovo format TV che però è ancora avvolto della segretezza più assoluta. Ne riparleremo, lo prometto.

*-Ora ti farò tre domande che faccio sempre durante un'intervista: Sergio Maria Teutonico, come descrive se stesso?*

-Sono un cittadino del mondo, libero nei pensieri e nelle opinioni. Non mollo mai e amo sognare in grande, questo sono io.

*-Durante le interviste delle quali sei stato protagonista, quale domanda, alla quale avresti tanto voluto rispondere, non ti hanno mai fatto?*

-Ho rilasciato centinaia di interviste in tutti questi anni, la domanda che mi poni non me l'ha mai fatta nessuno. Vorrei che mi domandassero cosa farò il giorno che spegnerò i fuochi delle mie cucine. Però ora non saprei rispondere, ho tante cose da fare prima!

*-Esprimi tre desideri*

1. Maggiore comprensione per tutti e a tutti i livelli.
2. Avere a cena a casa mia i Metallica.
3. Poter sorridere ogni giorno circondato dalle persone che amo e che stimo.

Intervista a Sergio Maria Teutonico  
**IL CUOCO NON SOLO CUOCO I**

**La Palestra del Cibo - Cooking Gym**  
Corso Regina Margherita, 151 - Torino  
[www.lapalestradelcibo.com](http://www.lapalestradelcibo.com)

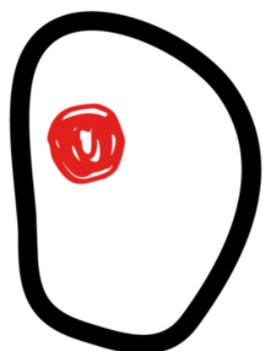
Photo by Settimio Benedusi

**UMBERTO**

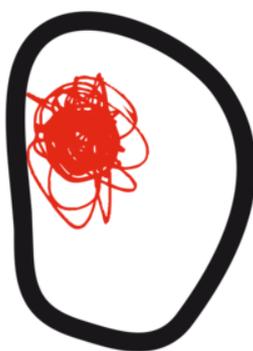
**MONTANO**

# Il contadino, il fornaio, lo chef

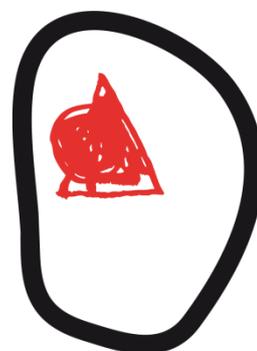
Viaggio nel Mercato Centrale  
in un'intervista a Umberto Montano



il mercato  
**CENTRALE**  
FIRENZE



il mercato  
**CENTRALE**  
ROMA



il mercato  
**CENTRALE**  
TORINO

*A cura di Paola Uberti*

*-Umberto, come e quando è nato il progetto del Mercato Centrale?*

-Il Mercato Centrale è nato a Firenze nel 2014 come sintesi di tutta la mia vita professionale spesa nel mondo del cibo di qualità. Ne parlo con orgoglio perché sono arrivato a Firenze emigrato da un piccolo paese del Sud Italia e quando ho avuto l'opportunità di avere finalmente un luogo tutto mio, ho dovuto scegliere quale fosse la strada da seguire. Sappiamo bene che spesso per una attività più popolare, si sceglie il prodotto più richiesto, come il panino o la pizza.

La mia scelta fu chiara e precisa: mettere a frutto tutto quel bagaglio di conoscenze e professionalità acquisito con la mia vita passata, tra la scuola alberghiera, i grandi alberghi, il contatto con grandi protagonisti, dove il leitmotiv è sempre stato il valore dato alle cose buone, fatte bene e con professionalità perché quelle contano, valgono e danno risultati.

Quindi, da sempre, la mia vita professionale è stata una commistione tra le cose più buone, più sane, più giuste, con una scelta precisa: mettere al centro quelli che io ritengo siano tra i protagonisti che hanno reso grande la cucina italiana nel mondo.

Coloro che ci hanno portato ad avere quel primato di cui tutti andiamo fieri ma del quale forse tutti dovremmo essere un po' più consapevoli, per rispettarlo e valorizzarlo come merita. Per me i protagonisti sono quelli che si vedono di meno: prima fra tutti mia nonna, tua nonna, le nostre mamme, perché il patrimonio della grande cucina italiana è nelle nostre case, nelle nostre famiglie. Subito dopo ci sono gli artigiani del cibo: il pizzicagnolo, il panettiere, il pescivendolo, il gelataio, il pasticciere che, pur essendo veri grandi protagonisti di questo mondo, sono un po' trascurati dai media, e, ahimè, anche dalle opportunità professionali. Ormai nei centri cittadini rischi infatti di non vedere più le panetterie a causa degli alti affitti, così come le pescherie e gli ortofrutta cominciano a chiudere a causa del dilagare dei grandi centri commerciali. Questo secondo me è un segnale molto grave per il valore del nostro patrimonio culturale in cucina: salvare queste realtà è un dovere di tutti. Il Mercato Centrale mette gli artigiani al centro del suo progetto: noi offriamo al pubblico un prodotto strettamente legato alla capacità artigianale di chi è veramente protagonista. Ecco perché qui ci sono tante botteghe e bottegai disposti a metterci la loro faccia, sulla quale costruiscono poi l'attività all'interno del mercato.

*-Ti chiedo di descrivermi le città nelle quali esiste il Mercato Centrale come fossero persone, quindi di illustrarne il carattere, le inclinazioni, i pregi e i difetti e anche la caratteristica unica che trovi in ognuna di esse.*

Firenze, una regina. Una regina capace di tenere in piedi una comunità. Una città talmente bella, ricca, assortita che detta legge, e tutti gli altri sono i sudditi. Sono sudditi di Firenze i cittadini che la abitano, i turisti che la frequentano, noi che la

viviamo in maniera attiva con le nostre attività commerciali perché Firenze è una città dove davvero tutto è subordinato alla bellezza, alla storia e alle tradizioni di questa meraviglia. Roma, è il re senza scettro: il sovrano che potrebbe raccontare le meraviglie che gli sono proprie al mondo intero e che, ahimè, è vittima in primis della più grande bruttura del nostro paese che purtroppo è la politica. Non ne faccio una questione di colore, ma generale: la politica italiana ha fatto solo male al Paese. Roma è la città che ne ha risentito di più. La politica ha privato dello scettro il re di tutte le cose perché Roma è una città bellissima e straordinaria, ma con troppe buche, con troppi rifiuti, con troppe problematiche, con troppe mancanze della parte pubblica che ne condiziona la vita. Da questo punto di vista, Il Mercato Centrale è fortunato perché si trova in un luogo che fa territorio a sé, riuscendo a non subire la mancanza del governo della città. Quello di Roma è il Mercato che da' più soddisfazioni in questo momento, crescendo a doppia cifra in maniera incredibile. È diventato un mondo dove quasi ci sembra incredibile entrino tante persone, trovandosi nell'ombelico della stazione ferroviaria: stupisce ancora tutti.

A Firenze siamo rimasti esterrefatti dal fatto che il Mercato, luogo del cibo, ubicato in una posizione in cui si rischiava potesse non arrivare nessuno, ha portato l'anno scorso 3,5 milioni di visitatori, il doppio della Galleria degli Uffizi. Il Mercato Centrale di Firenze è diventata la prima meta turistica della città. Noi pensavamo che quei numeri fossero già impressionanti, ma l'anno scorso il Mercato Centrale di Roma, ubicato all'interno della Stazione Termini, dove non passava nemmeno il povero che lo disdegnava, ha fatto 3 milioni di visitatori.

Torino è la FIAT. Una bellissima città in



Photo by Paola Uberti

disarmo dove tutto deve divenire e noi partecipiamo con la nostra modesta parte. Speriamo che divenga la città più viva, più forte, più partecipata che tutti auspichiamo, perché ha tutte le caratteristiche per esserlo. Torino è una città colta, civile, attiva, però ha anche bisogno di tante attività vere che stimolino l'interesse soprattutto di turisti e delle città limitrofe a partecipare alla vita della città stessa. Ed è quello che auspica anche il Mercato Centrale affinché si possa arrivare ad avere numeri e pubblico pari a quelli di Firenze e Roma. Tuttavia, contestualizzando il progetto Mercato Centrale a Torino - che, è anche la città dell'Ottocento, del Risorgimento d'Italia - anche questo è un progetto di grande successo. Non fa certo i numeri di Firenze e Roma, ma fa numeri che altrimenti non si farebbero, soprattutto qui a Porta Palazzo.

*-Mi descrivi in una parola, per quanto possibile, le cucine tipiche di Roma, Firenze e Torino?*

-La cucina locale di Firenze è il contadino perché si avverte la forte relazione tra città e tradizione contadina. A Roma sicuramente la cucina è il panettiere, essendo una città che intorno alla lievitazione speciale, quella intensa e attiva, ha costruito un'identità culturale nella gastronomia che è fortissima. I lievitati di Roma sono straordinari: per quanto la pizza abbia il primato a Napoli, il pane, la focaccia, la pizza al taglio di Roma raggiungono livelli eccezionali. Torino invece è lo chef. La cucina torinese è fra le tradizionali quella che più strizza l'occhio all'oltralpe, alla professionalità e all'ingrediente. Tutto quello che vedi fatto a Torino può appartenere a una tradizione che va oltre il cuoco, che io adoro. Personalmente sono molto critico rispetto agli chef perché mi piacerebbe immaginare che tutti i cuochi italiani avessero il coraggio di

farsi chiamare ancora cuochi, anche quando diventano bravi e famosi, e non appunto chef, per darsi un tono. A Torino, invece, la posizione del cuoco non si eleva ma si trasforma in chef perché acquisisce, anche nel territorio e anche nella tradizione, una forte relazione con l'internazionale. Questa è Torino.

*-In conclusione, ti faccio le tre domande che pongo sempre alla fine di un'intervista. Abbiamo descritto città e cucine locali: ma Umberto Montano come descrive se stesso?*

-Un sognatore, mai rimasto deluso. Il sogno non mi ha mai deluso.

*-Nelle interviste delle quali sei stato protagonista fino ad oggi, c'è una domanda che non ti hanno mai fatto ma alla quale tu avresti voluto rispondere?*

-“Quanto è importante la cura per il tuo lavoro e cosa è per te?” È forse la chiave che ha determinato il successo della mia vita professionale e mi piacerebbe dire quanto è importante considerare la cura come combinazione semplicissima di amore e discrezione che deve accompagnare chiunque fa questo mestiere.

*-Esprimi tre desideri.*

- Sono appena diventato nonno e il primo desiderio è di vedere crescere la mia nipotina con tutte le cose più belle del mondo. Poi, sono molto innamorato e vorrei che mia moglie fosse sempre felice con me. Infine, adoro i ragazzi che lavorano al Mercato Centrale e vorrei tanto fossero sempre contenti di far parte di questo progetto.



il mercato  
**CENTRALE**  
TORINO

Photo by Paola Uberti

**Il contadino, il fornaio, lo chef |** Viaggio nel Mercato Centrale in un'intervista a Umberto Montano



Photo by Paola Uberti



**C  
H  
I  
A  
R  
A**



**C  
A  
P  
R  
E  
T  
T  
I  
N  
I**

A cura di Francesca Avetta

«Mi chiamo Chiara Caprettini, ho 32 anni e vivo a Torino.

Nella vita...scrivo, cucino, fotografo.

Sono laureata in filologia germanica, sono una scrittrice e sommelier. Dopo aver insegnato un paio di anni al Liceo, ho deciso di dare forma a un progetto che avevo nel cuore da tempo.

*Nordfoodovestest* è un blog nato alla fine del 2015 all'interno del quale sono riuscita a unire tutti i miei amori ed entusiasmi: la scrittura, le lingue antiche del Nord, la cucina letteraria e le realtà famigliari in giro per il mondo.

Così è nato questo progetto che è anche diventato un libro e che punta alla valorizzazione di piccole realtà enogastronomiche italiane e straniere e alla realizzazione di piatti sentimentali, artistici, creativi e appassionati. Credo nella combinazione di cibo e scrittura come luogo per raccontare storie di famiglie, aziende, prodotti, territorio.

Il mio amore per la cucina si è sviluppato grazie al blog, ma affonda le radici nelle tradizioni famigliari, di mio nonno materno che cucinava il pollo al curry sulle navi, e di mia nonna paterna, ligure, che mi ha trasmesso il grande rispetto per le materie prime e il cibo in generale (oltre a insegnarmi che la migliore torta salata si prepara con gli avanzi del frigo!).

Per me cucinare, scrivere ed essere felici sono sinonimi. Amo inventare e mi piace cercare l'armonia finale passando attraverso il riconoscimento dei vari ingredienti utilizzati. Un po' come quando salti da un ciottolo all'altro e poi arrivi dall'altra parte. Ecco, per me un piatto deve fare così: farti saltellare, viaggiare e poi darti pace e felicità massime. E tanto bel brivido...

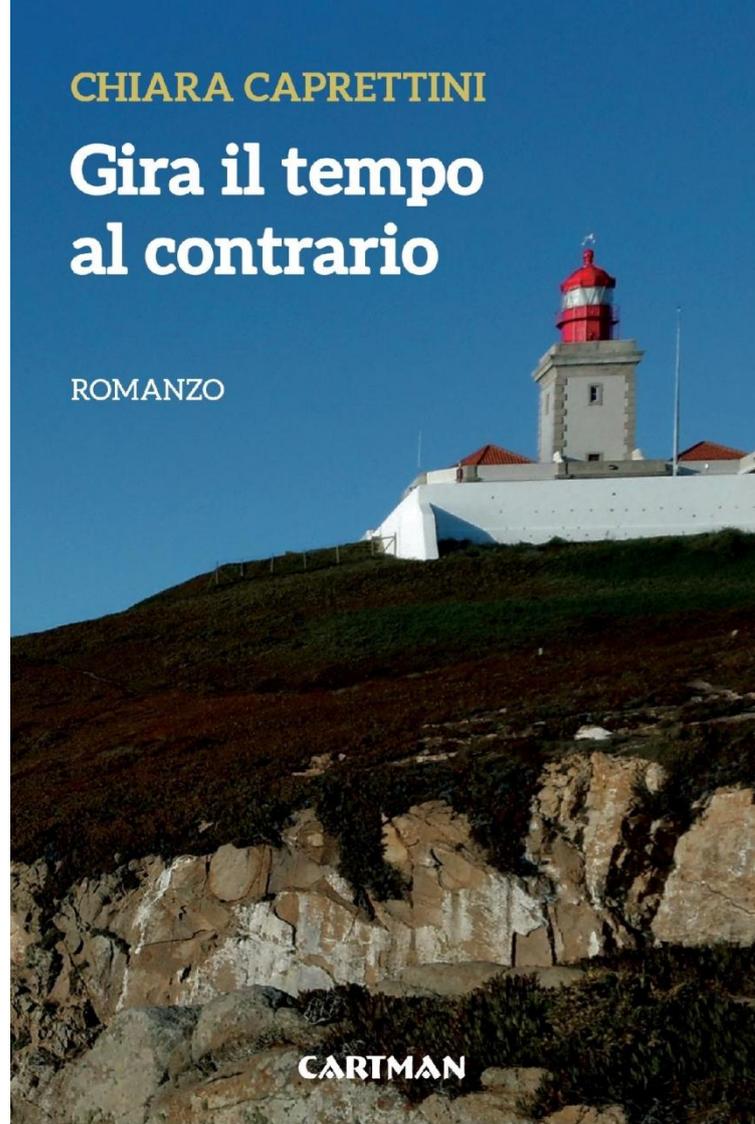
Insieme a ciò, tanti bei reportage e storie di aziende e di vino, di cantine e di pastifici, di ristoranti e antiche locande. E tanta fotografia, che per me - nel corso del tempo - è diventata un meraviglioso e suggestivo linguaggio che si incrocia perfettamente con la scrittura.

Sono autrice di un romanzo sul Portogallo

CHIARA CAPRETTINI

# Gira il tempo al contrario

ROMANZO



CARTMAN

CHIARA CAPRETTINI



Pane,  
burro  
& hygge Impressioni di spirito nordico

CARTMAN

*Gira il tempo al contrario, del saggio Nordfoodvestest - La scienza dell'ospitalità tra le saghe islandesi e gli home restaurant e a novembre del 2018 ho pubblicato Pane, burro e Hygge, una guida sentimentale di viaggio verso Nord.»*

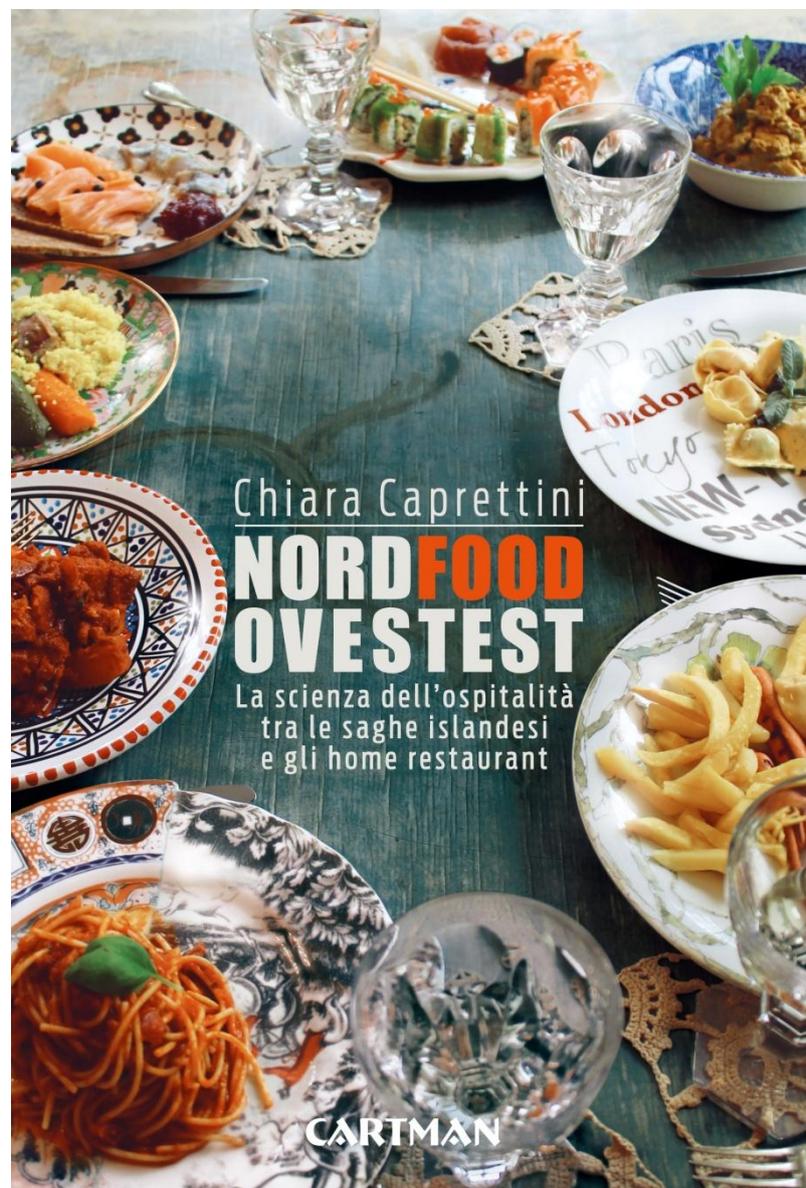
[www.nordfoodvestest.com](http://www.nordfoodvestest.com)

“

Il concetto di ospitalità affonda le sue più profonde radici, culturali ed etimologiche, in un mondo in cui la figura dell'ospite poteva essere tanto ostile quanto benevola. Il termine ospite contiene questa duplice valenza: l'ospite, quindi, è nemico o amico?

*Nordfoodvestest. La scienza dell'ospitalità tra le saghe islandesi e gli home restaurant* parte proprio da questo e, attraverso un excursus che dal mondo germanico antico giunge fino ai giorni nostri, esamina le bizzarre quanto straordinarie somiglianze tra le saghe islandesi medievali e l'odierna cultura degli home restaurant, toccando anche valori antropologici spesso caduti in disuso ma appartenenti al nostro background culturale.

”



«È una sensazione intima,  
profonda, a tratti struggente.  
Quando ho gli occhi lucidi a  
quel pensiero capisco che in  
me sta succedendo qualcosa.  
Se penso al Nord, i suoi  
paesaggi fanno capolinea  
nella mia testa, tra ricordi e  
cuore, facendomi sentire con  
prepotenza.  
Perché il Nord lo sa di essere  
Nord: sa di essere potente,  
invadente ma con poesia, sa  
che è capace di lasciarti a  
bocca aperta, sa che ti ha  
tolto tutte le parole per  
descriverlo, sa che una volta  
provato ti mancherà e sarà  
come se non potessi più farne  
a meno.  
Sono impressioni di spirito  
nordico quelle che  
punteggiano queste pagine, in  
un mosaico di evanescenze e  
gusti, di colori e sfumature, di  
esperienze, sapori e incontri tra  
Danimarca, Svezia e Norvegia,  
con passaggi in Svizzera e  
Germania. »

*Chiara Caprettini*  
*Pane, burro e hygge*  
*Cartman Edizioni 2018*

# SIMONA COVELLO



A cura di Francesca Avetta e Paola Uberti

Simona Covello. Architetto. Concrete Designer.

Nata e scolasticamente cresciuta a Torino in tempi non sospetti all'ombra di quella che fu "la" Fabbrica. Qui si laurea in Architettura al Politecnico e dopo un'esperienza professionale presso lo studio di Architettura E.M.B.T. Miralles Tagliabue a Barcellona, si trasferisce a Milano per un master in Interior Design al Poli Design. Rientra a Torino nel settembre del 2011 in una città che sta mutando. Negli spazi un tempo occupati dall'industria cerca nuovi stimoli, disegna lampade con barattoli, arredamenti con pallet, ma soprattutto si innamora di lui, il CEMENTO.



Da sempre intorno a lei, come a ogni torinese, sarà l'elemento base sul quale nasce il progetto SC concrete: creazione e realizzazione handmade di oggetti di arredo e gioielli rigorosamente in cemento. Simona racconta: *«Ho scoperto che il CEMENTO è la materia più vicina al mio mood del momento. Austero e pesante se lo assembli per tirar su muri, friabile e persino leggero se lo mischi con dei collanti, al punto da farne oggetti che si possono sollevare con un dito. Ho imparato a rispettarlo perché se decide di creparsi o di fare una bolla in asciugatura, rovini tutto, sprechi il pezzo e puoi solo ricominciare. Dopo ogni colatura aspetto con ansia le mie creazioni nascere e le guardo con orgoglio prendere vita sottoforma di gioielli, vasi, ciotole, lampade.»*



Spaghetti con trito di pane  
secco ed erbe aromatiche al  
pecorino nella Ciotola  
Lunare di SC Concrete



Arte e cucina hanno in comune molte più cose di quanto si possa pensare, dalla scintilla creativa alla manualità. Abbiamo selezionato per voi una ricetta di Paola Uberti, tratta dall'eBook *Cucina anti spreco - Volume 3* creato da LIBRICETTE.eu e disponibile sul sito, nella pagina dedicata agli eBook gratuiti. L'eBook nasce dalla volontà di fare qualcosa di concreto - verrebbe da dire CONCRETE in questo caso... - per ridurre gli sprechi di cibo nelle cucine dei consumatori, dimostrando, attraverso l'utilizzo di una delle *ciotole lunari* create da Simona Covello, che la cucina del riciclo e del recupero merita di essere esaltata anche dal punto di vista estetico e di essere considerata di serie A, al pari di quella "canonica".

### **Ingredienti per 4 persone**

320 grammi di spaghetti

50 grammi di pane integrale secco

6 grammi di foglie di menta fresca (una manciata circa)

6 grammi di foglie di basilico fresco (una manciata circa)

60 grammi di pecorino romano grattugiato al momento

100 millilitri di olio extravergine di oliva

Pepe nero macinato al momento q.b.

### **Procedimento**

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso gli spaghetti mantenendoli al dente, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 11 minuti).

Nel frattempo, verso l'olio nel boccale del robot da cucina dotato di lame.

Rompo il pane in piccoli pezzi e lo unisco

all'olio.

Aggiungo le erbe aromatiche, il pecorino e una generosa macinata di pepe, dopodiché trito il tutto azionando la macchina a intermittenza, fino ad ottenere una struttura piuttosto fine.

Scolo gli spaghetti, li condisco con il trito e servo immediatamente.

*Federica*



PRICCI  
TO  
L

# Meditazione ∞ Degustazione

A cura di Francesca Avetta

Parla Federica Piccoli: «Il progetto *Meditazione ∞ Degustazione* nasce dal forte legame che ho con il cibo del territorio in cui sono cresciuta. È stato proprio questo legame che, negli anni in cui ho vissuto all'estero, mi ha permesso di mantenere un equilibrio alimentare e di creare un percorso di valorizzazione del cibo nei suoi aspetti qualitativi, nutrizionali ed emozionali.

Tornata in Italia, ho iniziato dai luoghi della mia tradizione, ma la curiosità mi guida nella ricerca delle particolarità tipiche di ciascun luogo, delle tradizioni alimentari, delle suggestioni che portano a percorsi ed esperienze sensoriali.

Le esperienze sensoriali complesse che guido, includono tecniche di respirazione e meditazione, basandosi anche sulla tecnica del *distrarsi per concentrarsi*.

L'abbinamento con vivande e bevande ha una triplice valenza: come strumento, tramite l'uso dei cinque sensi, per riscoprire l'ascolto di sé e la capacità di concentrarsi sul presente e rilassarsi; come riscoperta - o scoperta ex novo - del legame di cibo e vino con il territorio da cui provengono; come mezzo per potenziare la propria intelligenza intuitiva e migliorare il proprio rapporto con il cibo e il vino. *La Meditazione ∞*

*Degustazione* si può fare con diversi alimenti o bevande. I più adatti sono quelli gustosi, che hanno sapori che ci riportano a memorie particolari, ma che soprattutto hanno caratteristiche complesse, così da poterli conoscere da più punti di vista, come il vino, il vermouth, i succhi e i centrifugati, il cioccolato ed il formaggio; oppure con cibi semplici che fanno da base per assaporare erbe, spezie e salse particolari.

La *Meditazione* ∞

*Degustazione* ha una struttura flessibile che si adatta al numero dei partecipanti, alle scelte delle bevande o degli alimenti con cui sorprendersi, al luogo, all'intervento del sommelier o del produttore, del nutrizionista o di un oratore. Il movimento, l'interazione con altre persone e il divertimento sono alcuni aspetti caratteristici di questa esperienza, che nasce da un retaggio culturale che considera l'aspetto nutrizionale del pasto strettamente legato al suo valore conviviale e sociale.

L'attenzione all'aspetto culturale è legato al piano della percezione sensoriale, così da permetterci di entrare in contatto con la nostra "pancia", intesa come la capacità intuitiva che tutti abbiamo di riconoscere ciò che ci fa bene o male, di guidarci in molte scelte.

La complessità di queste esperienze fa sì che chi le vive si senta sempre a proprio agio e possa esplorare le proprie abilità percettive secondo i propri ritmi, scoprendo e imparando a mantenere vive alcune personali sensazioni di benessere legate alla degustazione sensoriale.»

**[www.federicapiccoli.cloud](http://www.federicapiccoli.cloud)**

*Anche solo per  
un attimo, perché  
l'attimo, se vissuto  
bene, vale moltissimo.*

Federica Piccoli

*Mele affumicate con  
stracciatella di burrata*



*Vivere bene un attimo* significa anche gustare un piatto semplice che unisce ingredienti buoni e la cura di chi lo ha preparato. Cura che si traduce in un tocco creativo capace di parlare a chi gusta, raccontandogli un po' di interiorità della persona che ha deciso di dare vita a un piacevole momento di comunicazione non verbale. Ecco la ricetta di Paola Uberti tratta dall'eBook gratuito di [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu) *Cucinare con le mele* che Sapere di Gusto dedica a Federica Piccoli e al suo approccio al cibo che coinvolge tutti i sensi, sesto compreso...

## **Ingredienti per 8 bicchierini**

160 grammi di stracciatella di burrata freschissima

1 mela Gala di circa 200 grammi

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Due grandi rametti di rosmarino fresco per affumicare le mele

## **Procedimento**

Taglio la mela a metà, poi in quarti, quindi elimino la parte centrale contenente i semi.

Affetto i quarti di frutto allo spessore di 3 millimetri circa.

Dispongo le fette di mela in un cestello di bambù senza sovrapporre.

Preparo una pentola antiaderente grande abbastanza da ospitare il cestello appoggiato sul fondo mantenendo un po' di spazio attorno.

Lavo il rosmarino e, senza asciugarlo, lo passo su una fiamma affinché inizi a bruciare e a fumare.

Metto immediatamente il rosmarino nella pentola a fianco del cestello scoperto.

Copro la pentola con un coperchio che la chiuda perfettamente.

Affumico le mele per 15 minuti. Al bisogno brucio nuovamente il rosmarino: all'interno della pentola deve sempre essere presente fumo.

Nel frattempo suddivido la stracciatella di burrata in 8 bicchierini.

Tolgo le mele dalla pentola e le taglio a cubetti piccolissimi che poi condisco in una ciotola con olio, sale e pepe.

Completo i bicchierini con i cubetti di mela affumicata e servo.

# FGA



**20, 21, 22 febbraio**

**2020**

# La grammatica e la pratica

Torna il Festival del Giornalismo Alimentare a Torino con un format più ricco che nasce dall'ascolto

*A cura di Paola Uberti*

A volte, per parlare efficacemente di un progetto importante non solo per l'ambito culturale dal quale è riguardato, ma per il luogo geografico in cui si svolge, è utile lasciare la parola a chi lo ha voluto, ideato e sviluppato e lo fa crescere, anno dopo anno, rendendo coloro che vi partecipano non solo *il pubblico*, ma *voci protagoniste* in grado di contribuire al suo sviluppo.

Ecco, quindi, come si descrivono i fondatori del Festival del Giornalismo Alimentare: «Siamo un gruppo di giornalisti e operatori della comunicazione.

Nel nostro lavoro ci capita, tutti i giorni, di affrontare tematiche alimentari e sempre più ci rendiamo conto di quanto sia necessario un confronto costante sulla qualità dell'informazione in un campo così delicato e così sentito dai cittadini. Così, abbiamo pensato che forse non era il caso di continuare a parlarne solo tra di noi.

Abbiamo pensato che fosse venuto il momento di chiamare a raccolta i colleghi giornalisti e comunicatori, invitarli a Torino per un appuntamento fisso di incontro, dibattito, riflessione, formazione, reciproca conoscenza. Un momento ricorrente per parlare di come stiamo facendo il nostro mestiere, aprendo il dialogo anche

con i nuovi "giornalismi" e con le professioni scientifiche della ricerca e della salute.

Così è nata l'idea del Festival: dal basso, dal lavoro, dalla passione, dal senso di responsabilità di chi fa informazione in un Paese che, sulla "coscienza alimentare", poggia la sua identità e il suo riconoscimento in tutto il mondo.

Il soggetto che, formalmente, è organizzatore del Festival è l'*Associazione culturale Pensare il Cibo* ma l'idea è stata concepita dentro lo spazio di lavoro più ampio di via Verdi 20 a Torino dove operano giornalisti e professionisti della comunicazione, giovani e meno giovani, in parte specializzati anche nell'informazione alimentare, che ogni giorno si trovano a interrogarsi sul senso del proprio lavoro e sul modo migliore per svolgerlo.»

Cosa dobbiamo aspettarci dall'edizione 2020? Una formula arricchita e stimolata da quanti il Festival lo hanno vissuto come visitatori, relatori e partecipanti.

«Con la quarta edizione del febbraio 2019, il Festival del Giornalismo Alimentare si è consolidato come una delle manifestazioni di rilievo nazionale, sia del *mondo alimentare* che del *mondo della comunicazione* e del giornalismo. Le presenze registrate e l'eco mediatica

dell'evento hanno confermato l'interesse per un appuntamento che porta a Torino i professionisti dell'informazione e della comunicazione alimentare oltre che istituzioni, enti, aziende, associazioni. Al Festival si è parlato di giornalismo e alimentazione da punti di vista anche molto diversi fra loro: il cibo visto dal giornalismo economico e finanziario; l'informazione sulla sicurezza alimentare; l'informazione sulla ricerca agroalimentare; il linguaggio del giornalismo enogastronomico; le bufale alimentari nel web; la comunicazione alimentare verso i bambini; le politiche nazionali sull'alimentazione; legalità e cibo; la critica e l'attualità delle guide enogastronomiche; la comunicazione delle aziende; l'editoria di settore. Per la quinta edizione, il Festival ha fatto tesoro dei feedback arrivati dalla Rete del Festival, dai relatori e dagli accreditati. Tutti concordano nel

richiedere una maggiore differenziazione nell'offerta del Festival.

Per questo, accanto al programma dei panel, cioè dei dibattiti, ci sarà un programma parallelo di stage tecnici e laboratori di esperienza. Questi saranno momenti formativi organizzati in collaborazione con partner e sponsor. Saranno a numero chiuso e avranno la finalità di trasmettere consigli utili per il lavoro del giornalista che scrive, fotografa, filma, posta il cibo. Ma saranno anche momenti di conoscenza reciproca tra i partecipanti e i curatori degli stage e dei laboratori anche in vista di contatti futuri.

Stage e laboratori si svolgeranno negli stessi orari dei panel: un modo per "staccare" dai dibattiti e farsi coinvolgere in attività pratiche.»

**[www.festivalgiornalismoalimentare.it](http://www.festivalgiornalismoalimentare.it)**

La pratica e la grammatica | Torna il Festival del Giornalismo Alimentare a Torino con un format più ricco che nasce dall'ascolto





TI  
RA  
MI  
SU'

in pillole

Lo abbiamo destrutturato per voi. Ma solo a parole.

A cura di Francesca Avetta  
e Paola Uberti

Protagonista dei sogni erotico-gastronomici di molti italiani, preparato in teglia o in barattolo e ancora oggetto di dispute riguardo le sue origini geografiche, il tiramisù non conosce tramonto.

In questo dolce si concentrano l'amore, la focosa passione, la venerazione, la devozione, fino alla fede dei suoi sostenitori che non contemplan alternative possibili alla fine di un pasto speciale a casa propria, sul divano in una sera che conclude una giornata *un po' così*, oppure nella carta dei dolci di un ristorante.

In effetti, pensando alla sua cremosità ricca, voluttuosa e peccaminosa ai limiti dell'oltraggio al pudore, al contrasto di sapori che scaraventa l'anima dall'asciutta, elegante e intellettuale compostezza di cacao e caffè alla deliziosa e carnale materialità della crema di uova e mascarpone, non è difficile capire le ragioni di tanto successo. La sua popolarità lo ha reso oggetto di numerose varianti di gusto o estetiche, destrutturazioni comprese.

Per rendere omaggio a una vera e propria icona dell'Italia a tavola, noi di Sapere di Gusto abbiamo voluto celebrare il tiramisù destrutturandolo a modo nostro, ovvero non con una ricetta, ma traendone pillole di cultura che si traducono in cenni storici e aneddoti legati agli ingredienti con i quali è realizzata la versione classica.



TIRAMISÙ  
in pillole



# CACAO

EL RAÍ MÍ SU  
in pillole

Una premessa: il cacao per come lo conosciamo e utilizziamo nel tiramisù è il prodotto della macinazione di un seme fermentato ed essiccato tratto dal frutto della pianta *Theobroma cacao* di origine sudamericana. Questa delizia proveniente dal Nuovo Mondo è riguardata da una classificazione varietale "canonica" che identifica tre tipologie e da un'altra, relativamente recente, che, invece, ne rileva dieci. Ecco il punto di vista della classificazione canonica.

Il *Criollo* è considerato il cacao più pregiato. Si tratta di una varietà molto rara poiché la pianta dalla quale è ricavato non è mai stata ibridata, quindi ha un basso grado di resistenza alle avversità climatiche ed è caratterizzata da una produttività molto limitata. Il suo sapore è poco amaro ed è *morbido* e può rivelare note dolci.

Il *Forastero* deriva invece da una pianta resistente, quindi conveniente dal punto di vista della coltivazione e della produzione. La quasi totalità del cacao attualmente commercializzato appartiene a questa varietà. Il suo gusto è meno "gentile" rispetto al *Criollo* e si

rivela più amaro e astringente; anche l'aroma è meno ricco.

Nato dall'ibridazione tra il *Criollo* e il *Forastero*, il cacao *Trinitario*, considerato di alta qualità, rappresenta una piccola percentuale del mercato, decisamente più contenuta rispetto al *Forastero*, ma più consistente di quella che riguarda il *Criollo*. Il suo nome deriva dall'isola di Trinidad. Alcune fonti sostengono che, a seguito della quasi totale scomparsa delle piante di *Criollo* causata da una catastrofe naturale, sull'isola fu piantato il cacao *Forastero* che si ibridò con le tracce di *Criollo* superstiti.

Secondo il trattato *Geographic and genetic population differentiation of the Amazonian chocolate tree* del genetista Juan C. Motamayor, invece, la classificazione delle varietà di cacao ne contempla dieci (non soltanto tre), dalle quali deriverebbero quelle attualmente coltivate. Esse sono Marañon, Curaray, *Criollo*, Iquitos, Nanay, Contamana, Amelonado, Purús, Nacional e Guiana.



EL RAI SU  
in pillole

Iconico, per alcuni imprescindibile, capace di sprigionare profumi che raccontano la storia delle mattine di buona parte di noi - e di quei momenti, belli o brutti, in cui *ho proprio bisogno di un buon caffè* - è oggetto delle dispute tra moka e macchina per l'espresso, macinato, in chicchi o in cialda. Ingrediente irrinunciabile del tiramisù classicamente inteso, il caffè, con la sua forte identità sensoriale e con la sua capacità di interagire - nel bene o nel male, dipende dalla qualità - con l'organismo umano, ha un nome dalla triplice valenza. Come indica il vocabolario Treccani: **caffè** s. m. [dal turco *kahve*, che è dall'arabo *qahwa* «vino; bevanda eccitante»]. – **1.** Nome di alcune specie di piante del genere *Coffea*, dai cui semi, torrefatti e macinati in polvere, si ricava per infuso la nota bevanda. La specie più pregiata e da più tempo coltivata è la *Coffea arabica*: alberetto di 5-6 m (2-3 nelle piante coltivate), sempreverde, con foglie opposte, ovali, acute e lucide. I fiori sono odorosi, bianchi, in dense infiorescenze all'ascella delle foglie; il frutto, detto *ciliegia*, è una

drupa quasi sferica, prima verde, poi rossa, da ultimo bruna: contiene due noccioli, ciascuno dei quali avvolge un seme (*grano* o *chicco di caffè*). **2.a.** I semi del caffè: *c. in chicchi*; *c. in polvere* o *macinato*; *tostare, macinare il c.*; *la torrefazione del c.*; *c. solubile*, estratto di caffè che si prepara trattando il seme torrefatto e macinato con acqua calda sotto pressione e successivamente si disidrata spruzzando il liquido in minutissime gocce entro camere calde; *c. decaffeinizzato* o *decaffeinato*, semi di caffè da cui è stata estratta la caffeina (e che danno perciò una bevanda meno eccitante del caffè normale). **b.** La bevanda aromatica che se ne ottiene: *il c. rallegra l'animo, risveglia la mente, in alcuni è diuretico, in molti allontana il sonno, ed è particolarmente utile alle persone che fanno poco moto, e che coltivano le scienze* (P. Verri); *bere, sorbire, centellinare una tazza di c.*; *prendere il c.*, berlo; *fare il c.*, prepararlo; dicendo *un c.*, s'intende una tazza della bevanda: *un c.*  
In origine frutto rosso che ricorda la ciliegia, il caffè è una vera e propria

*religione laica, un po' come la pizza, e nel tiramisù ha un ruolo fondamentale. Avvolgente, appagante, profumato e con quel sapore che sa di autentico rituale, esso può assumere numerose sfumature.*

Noi di Sapere di Gusto abbiamo provato il BIO di Boutic Caffè, definito dal suo produttore *un caffè nella sua forma più autentica, vera. Nasce da una coltura naturale, a bassa resa, da cui otteniamo una miscela piacevolmente aromatica, con note di miele e mandorla, un corpo gradevolmente rotondo e un'acidità delicata.*

È un caffè 70% arabica proveniente da Brasile, Perù, Honduras, Nicaragua, India, Indonesia.



**TI  
RA  
MI  
SÙ**  
in pillole



# Boutic Caffè

Dal 2000 Paolo Di Feo è l'anima di Boutic - scritto all'italiana, con due lettere in meno, per risparmiare sull'insegna al neon, che negli anni Settanta era molto costosa - Caffè, torrefazione nata nel 1971. Il segreto del successo dell'attività risiede nel tempo a essa dedicato: per assaggiare e selezionare i caffè che compongono le miscele della casa o per seguire la lenta tostatura che avviene senza il ricorso ad apparecchiature elettroniche. Gran Aroma, Superiore e La Dolcezza sono le miscele classiche prodotte, quest'ultima, 90% arabica, premiata al Concorso Internazionale del Caffè 2016. Tra i Gourmet & Specialty Coffee troviamo invece due Presìdi Slow Food (il guatemalteco caffè delle terre alte di Huehuetenango e l'etiopico caffè selvatico della foresta di Harenna), il monorigine, Maragogype Messico e il Caffè Fairtrade. Ancora più recente è la nuova miscela certificata *bio*. A catalogo infine tre capsule Fap e due cialde filtro carta.

Boutic Caffè  
Via Monginevro, 8b – Torino  
[www.caffeboutic.it](http://www.caffeboutic.it)



# MASCARPONE

EL RAI M SUI in pillole

Il mascarpone artigianale è un prodotto agroalimentare tradizionale (PAT) della Lombardia e caratterizza in particolare le zone di Lodi e Abbiategrasso.

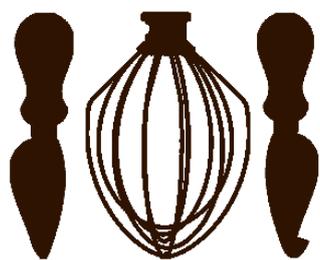
Nasce dalla lavorazione di panna e acido citrico o tartarico, quindi, a differenza di molti formaggi, non origina dall'iniezione di caglio nella materia prima.

Le origini del suo nome sono dibattute e si articolano tra storia e leggenda: alcune fonti lo fanno discendere da *mascherpa* o *mascarpia* che designerebbe ricotta, panna o crema di latte. Secondo altre scuole di pensiero discenderebbe da *Cascina Mascherpa*, il luogo dove sarebbe stato perfezionato per la prima volta. In ultimo potrebbe essere legato all'esclamazione *más que bueno* (più che buono) di un nobile spagnolo che presumibilmente nel XIII secolo avrebbe espresso così il suo apprezzamento per l'alimento. Anche le origini temporali del mascarpone sono incerte; potrebbe essere nato nel XII secolo. Anticamente si produceva esclusivamente nel periodo invernale per prolungarne la durata. Secondo il sito [lattenews.it](http://lattenews.it) si suppone

*che la nascita sia da ricondurre a esigenze di tipo utilitaristico, in quanto le bovine - specie nel periodo tardo autunnale - in prossimità dei parti producevano latte molto concentrato di grasso e proteine. La stagione tra l'altro era anche la più idonea per la conservazione di questo delicato prodotto che teme le alte temperature. Di solito il mascarpone è prodotto con il latte della prima mungitura del mattino che viene centrifugato per ottenere la panna.*

Riguardo questa cremosa e candida meraviglia dell'arte casearia, non mancano aneddoti: alcuni raccontano che Napoleone Bonaparte ne fosse innamorato e l'avesse voluta portare in Francia per servirla in occasione dei suoi banchetti. Si narra anche che il cuoco François Vatel si fosse tolto la vita per non essere riuscito ad approvvigionare una quantità di mascarpone sufficiente a realizzare un dolce per il suo Re. Abbiamo parlato di Mascarpone con la storica Latteria Bera di Torino che offre ai propri clienti questa specialità artigianale di provenienza rigorosamente lombarda e solo nel periodo che va da ottobre a

# Latteria Bera



*Prelibatezze dal 1958*



febbraio; durante il resto dell'anno è possibile averlo solo su ordinazione. Racconta Chiara: «Il 1 Maggio del 1958 mia nonna Romola con l'aiuto delle sue due sorelle decide di rilevare una piccola latteria. Negli anni sessanta l'attività serviva bar, alberghi e alcuni ristoranti della zona. All'epoca si vendevano, come mi ripete spesso mia nonna, seicento e più litri di latte al giorno, consegnati rigorosamente a mano da zia Bruna. Il negozio serviva la famiglia Agnelli e i cuochi delle famiglie nobili della zona, perfino un ex cuoco della Casa Reale che le aveva passato alcune ricette che lei, a sua volta, dispensava a molti clienti (l'arrosto con la panna liquida e il limone era uno delle sue preferite). Il negozio è riuscito a farsi notare e ricordare sempre più, oltre che per la qualità dei suoi prodotti anche per la disponibilità e l'attenzione verso il cliente. Così eccomi qui: nipote di Romola e pronipote di Bruna, da sempre in negozio - per giocare da piccola e aiutare da grande - pronta a far di tutto per mantenere intatte le tradizioni ma, al tempo stesso, a portare qualche piccolo cambiamento a passo con i

tempi.

Il mio intento è quello di vendere e al tempo stesso divulgare una Vera Cultura del Cibo: una cultura tutta italiana che deve essere preservata, protetta e diffusa.

Passano gli anni, cambiano le generazioni ma il negozio rimarrà sempre la solita latteria all'angolo, pronta a farvi assaggiare tutto ciò che desiderate e a regalare briciole e crosticine di parmigiano per i vostri amici a quattro zampe, anche questo come da tradizione.»

Latteria Bera  
Via San Tommaso, 13 Torino  
[www.latteriabera.com](http://www.latteriabera.com)





# SAVOIARDI

ELICO ALAI  
REGGIO EMILIA  
1900  
in pillole

I savoiarda sono biscotti leggeri e raffinati di forma allungata, realizzati con farina, talvolta fecola, zucchero e uova. In alcuni casi oggetto di varianti, sono chiamati *lady fingers* (dita di dama) in inglese e *biscuit à la cuillère* o *boudoirs* in francese. Molte fonti affermano che furono creati la prima volta alla corte di Amedeo VI di Savoia nel tardo Medioevo, in occasione di un banchetto organizzato in onore dei reali di Francia. Il savoiaro riscosse immediatamente grande successo presso la corte sabauda. Oggi è un prodotto PAT del Piemonte.

I savoiarda, sempre con alcune varianti, sono presenti in altre regioni italiane, alcune delle quali hanno risentito dell'influenza di casa Savoia.

Anche in Molise, dove sono chiamati *prestofatti*, i savoiarda sono un prodotto agroalimentare tradizionale.

In Sardegna prendono il nome di *pistoccus de caffè*, *pistoccus de caffèi*, *pistoccus de ou*, ma anche di *biscotti di Fonni* e sono tradizionalmente serviti agli ospiti con il caffè anche in occasioni speciali quali matrimoni o battesimi. A

Caltanissetta sono invece chiamati *raffiolini*.

Il savoiaro, originariamente definito *el biscotin* in piemontese, è citato nel dizionario di cucina di Dumas *Grand Dictionnaire de Cuisine* risalente al 1873. Nella tradizione culinaria napoletana, durante il Carnevale li si accompagnava al sanguinaccio, oggi sostituito da una crema a base di cioccolato.

I savoiarda sono immancabili nel tiramisù e si prestano anche alla preparazione di charlotte e zuppa inglese.

A Reggio Emilia, nei primi anni del '900, il fornaio Elico Alai, alla ricerca di un sostituto più efficace del pan di Spagna per realizzare dolci al cucchiaio tra i quali, appunto, la zuppa inglese, creò un biscotto, chiamato savoiaro, che prendeva le mosse da quello di matrice piemontese che egli mangiava da bambino.

Sul sito del biscottificio fondato dal creatore dei *Savoiarda morbidi* tipici di Reggio Emilia, questo prodotto è identificato come semilavorato ideale per la realizzazione di dolci complessi e non come biscotto *tout court* e sono un

marchio registrato.

Il vocabolario Treccani li definisce così: **2.** s. m. *Biscotto di forma oblunga, soffice e leggero, a base di farina, zucchero, rossi d'uovo e chiara d'uovo montata, molto nutriente e facilmente digeribile, e quindi adatto in tutte le condizioni di accresciuto fabbisogno nutritivo (età evolutiva, convalescenze, ecc.).*



UOVA

EL RAI MI SU in pillole

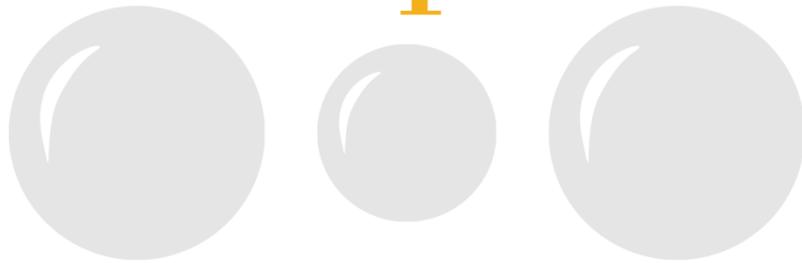
Le uova. Belle, perfette, rassicuranti nella forma e nei concetti che esprimono, legati a cure parentali e alle merende dei bambini di alcune generazioni fa, elementi fondanti di innumerevoli ricette, assieme al mascarpone rendono la crema del tiramisù una soffice e vellutata tentazione alla quale affidare la dissoluzione, anche solo momentanea, di tanti brutti pensieri. Il sito [LIBRICETTE.eu](http://LIBRICETTE.eu) - che è tra i fondatori di Sapere di Gusto - nel suo eBook gratuito di cultura e ricette dal titolo *In cucina con le uova*, parla dell'uovo inteso nei suoi significati simbolici. «Basta osservarlo con attenzione per capire le ragioni per le quali, sin dalla preistoria, culture e civiltà hanno fatto proprio l'uovo, caricandolo di significati. La sua struttura simmetrica è fatta di curve, quindi, idealmente, è senza fine, ma è orientata verso l'alto, manifestando un senso, un disegno divino, un progetto superiore, una ragione che la cultura umana ha identificato nella vita, sia essa intesa in senso cosmico o specifico. Ma non è solo l'aspetto di questo elemento la

causa della nascita del suo ricco patrimonio simbolico: nell'uovo si nasconde una creatura pronta a venire alla luce.

L'uovo è il "contenitore" per eccellenza del mistero dell'esistenza e, nella storia umana, assume tre principali significati: fecondità, vita eterna, resurrezione. La ricchezza comunicativa che si cela nell'uovo è grande ed è pari al suo mistero che coincide con quelli di creazione, generazione, esistenza. Presente nelle incisioni rupestri delle tombe neolitiche europee e caratterizzante la forma delle prime produzioni vascolari, quella che Renzo Paternoster definisce *la più grande cellula vivente*, è allegoria del ventre fecondo della divinità femminile primitiva dalla quale la vita emerge alla luce. L'uovo inteso come metafora della creazione suprema, ovvero della nascita dell'universo, "l'uovo cosmico" o "cosmogonico", è un principio che accomuna Celti, Greci, Egizi, Fenici, Cananei, Tibetani, Indù, Vietnamiti, Cinesi, Giapponesi e società africane e sudamericane.

Secondo la maggior parte dei miti generatisi presso queste culture, l'uovo contiene il materiale primordiale che, fuoriuscito dal suo contenitore, ha dato origine al cosmo. Secondo il paganesimo, l'uovo è simbolo di rinascita e fertilità ed è associato alla primavera, stagione che simboleggia la perpetrazione della vita delle specie e del singolo, conferendo all'uovo stesso, quando donato, la valenza di augurio di lunga vita e abbondanza. L'uovo come dono di buon augurio era già presente presso i Persiani che celebravano l'arrivo della primavera attraverso lo scambio di uova di gallina. Il cristianesimo ha fatto dell'uovo la metafora della resurrezione di Cristo. Così come il pulcino rompe il guscio coriaceo per venire al mondo, il Salvatore esce dal sepolcro e ascende al Cielo. Un simbolo tanto potente e così profondamente radicato nella cultura e nell'immaginario umano, riguarda anche la pratica alchemica: l'uovo filosofale è il "contenitore" nel quale è riposta la materia prima dalla quale avrà origine il compimento della Grande Opera. »

A sa-perle!



(altrimenti detto *Sapere in Perle...*)

# LA FARINA INTEGRALE

"A saperle!" davvero, perché spesso non abbiamo piena consapevolezza di ciò che mangiamo, il che rischia di condurci verso scelte sbagliate oppure a credere a miti alimentari.

A cura di Francesca Avetta  
e Paola Uberti

Oggi parliamo di farina integrale.  
Grazie ad ANTIQUA – Pregiata Farina  
Macinata a Pietra by Molini  
Bongiovanni, Sapere di Gusto fa un  
po' di chiarezza su ciò che aiuta a  
riconoscere una vera farina integrale  
da una che non lo è.

Nutriente, salutare, profumata,  
rustica e confortante è perfetta per  
realizzare pane e focacce  
caserecci, prodotti da forno e dolci  
casalinghi, pasta fresca trafilata e  
ripiena. La farina integrale, con il suo  
sapore autentico e a tratti grezzo,  
sta conoscendo grande  
apprezzamento da parte dei  
consumatori.

Non tutta la farina integrale  
etichettata come tale, però, lo è  
realmente.

La VERA farina integrale contiene  
tutte le parti del chicco: la farina, le  
parti cruscali e il germe di grano. Si  
ottiene dalla semplice macinazione  
del chicco intero in un unico  
passaggio e senza setacciatura,  
mantenendo in questo modo  
inalterate tutte le naturali proprietà

del grano.

La legge italiana, però, permette di  
identificare come farina integrale  
anche un prodotto ottenuto dalla  
miscela di farina raffinata (ottenuta  
quindi dalla moderna macinazione a  
cilindri) con crusca e cruschetto, le  
parti cruscali del chicco. In gergo  
tecnico, viene definita come  
*integrale ricostruita*, proprio in virtù  
della ricomposizione post molitura.  
Come riconoscere quindi la VERA  
farina integrale?

La VERA integrale si presenta come  
una farina dal profumo intenso di  
grano e dal colore uniformemente  
ambrato, ottenuto grazie all'unico  
passaggio tra le macine a pietra.  
L'integrale ricostruita, invece, risulta  
completamente bianca e costellata  
da piccoli puntini marroni  
evidentemente separati: sono la  
crusca e il cruschetto aggiunti in un  
secondo momento alla farina  
raffinata.

Sicuramente affidarci a un  
produttore serio che certifichi i sani  
principi sui quali si fonda la sua  
attività aiuta a fare la scelta  
corretta.

Questo articolo è stato realizzato  
con la consulenza di

**ANTIQUA**

PREGIATA FARINA MACINATA A PIETRA

**BONGIOVANNI**  
- MUGNAIO DAL 1977 -

ANTIQUA

Pregiata Farina Macinata a Pietra

by Molini Bongiovanni SpA

Via Volta, 9 – Cambiano (TO)

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



# L'INDICE INTERATTIVO



Numero 0 – Ottobre 2019

- Aldo36 e le Uova all'Enrichetta | La cavagna di pane ... **9**
- Il cuoco non solo cuoco | l'intervista a Sergio Maria Teutonico ... **16**
- Il contadino, il fornaio, lo chef | Viaggio nel Mercato Centrale in un'intervista a  
Umberto Montano ... **21**
- Protagonisti in carne, ossa e parole | Chiara Caprettini ... **29**
- Protagonisti in carne, ossa e parole | Simona Covello ... **33**
- Protagonisti in carne, ossa e parole | Federica Piccoli ... **37**
- La grammatica e la pratica | Torna il Festival del Giornalismo Alimentare a Torino  
con un format più ricco che nasce dall'ascolto ... **42**
- Tiramisù in pillole | Lo abbiamo destrutturato per voi. Ma solo a parole ... **46**
- A sa-perle (altrimenti detto Sapere in Perle) | La farina integrale ... **59**

## **Disclaimer**

I marchi registrati e altro materiale grafico e testuale facente specificamente riferimento ad aziende, Enti, persone, altre realtà citate in questa pubblicazione sono esclusiva proprietà degli stessi e sono stati concessi a Sapere di Gusto Magazine Online powered by Associazione Culturale Dream Up e Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale ai soli fini della realizzazione della pubblicazione stessa e della sua divulgazione e pubblicizzazione anche sul web.

Le ricette di cucina e le immagini dei piatti finiti sono state liberamente concesse a Sapere di Gusto Magazine Online powered by Associazione Culturale Dream Up e Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale e ad aziende, Enti, persone, altre realtà coinvolti dalle stesse, dai rispettivi autori ai fini della realizzazione di questo magazine e della sua divulgazione e pubblicizzazione anche sul web. Gli autori sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini e della loro autenticità.

Sapere di Gusto Magazine Online powered by Associazione Culturale Dream Up e Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale e aziende, Enti, persone, altre realtà coinvolti non si ritengono responsabili in caso di contenziosi legati alle suddette ricette e immagini.

È esclusiva responsabilità del lettore avere cura della propria alimentazione e di quella di eventuali altre persone alle quali egli destinerà i piatti scaturiti dalle ricette contenute in questo magazine, anche, ma non esclusivamente, in caso di specifiche esigenze e/o allergie e/o intolleranze alimentari.

Sapere di Gusto Magazine Online powered by Associazione Culturale Dream Up e Up Consulting di Paola Uberti Impresa Individuale e aziende, Enti, persone, altre realtà coinvolti dalle ricette, compresi gli autori, non si assumono responsabilità in caso di errata interpretazione ed esecuzione

delle stesse o incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

Più in generale, quest'opera è riguardata dal disclaimer disponibile sul sito [www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) (in quanto cofondatore di Sapere di Gusto): il link è presente a fondo pagine: si raccomanda il lettore di consultarlo con attenzione.

La redazione di Sapere di Gusto non è responsabile di siti web, pubblicazioni elettroniche, pubblicazioni cartacee e altre opere di comunicazione in ogni forma eventualmente citati in questo magazine e dei contenuti degli stessi.

Le opinioni espresse nelle interviste e/o nelle citazioni sono formulate a titolo esclusivamente personale e non riflettono necessariamente le opinioni della redazione.

## **Nota importante**

Alcuni contenuti di questa potrebbero fare riferimento a bevande alcoliche. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero della Salute](#).



Sapere di  
**GUSTO**

Il magazine online che unisce  
cucina, cultura, ispirazione, emozione

[www.saperedigusto.com](http://www.saperedigusto.com)