

Le abitudini familiari, i gusti personali e le tradizioni gastronomiche contribuiscono a determinare le scelte che si compiono a tavola. Le ultime sono particolarmente importanti in un contesto come quello italiano dove l'arte culinaria rappresenta un tesoro culturale testimoniato dalle sue differenti espressioni regionali. Una varietà di alimenti, sapori e tecniche di preparazione ulteriormente arricchita dal contributo delle cucine delle minoranze linguistiche italiane, tanto antiche quanto, in molti casi, ancora poco note, ma che nella loro semplicità e frugalità riverberano le loro storie.

IL CIBO È IMPORTANTE

Marco Capocasa^{1,2}

¹ Istituto Italiano di Antropologia

Le tradizioni alimentari: uno sguardo antropologico

Le abitudini alimentari e culinarie rappresentano una ricca fonte di informazioni per comprendere culture e società. Innumerevoli forme di vita di origine animale o vegetale presenti sul nostro pianeta sono edibili, ma non tutte divengono fonte di cibo allo stesso livello in qualsiasi parte del mondo. Questo innanzitutto dipende dal fatto che, a differenza degli altri esseri viventi, l'uomo non si limita a reperire gli alimenti per l'esclusivo soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali quotidiani, ma li assume anche per il solo piacere di gustarli, e sceglie se consumarli crudi o cotti, più o meno conditi. E, quando li prepara, lo fa seguendo modalità e procedure che possono essere anche molto differenti in base alla cultura di appartenenza, sia per quanto riguarda i tipi di cottura (bollitura, frittura, al vapore, arrosto, alla griglia) sia per ciò che concerne i metodi di conservazione (affumicatura, salatura, essiccamento, refrigerazione, congelamento, sott'olio o sott'aceto). Per non parlare delle abitudini relative al consumo d'essi (utilizzando le mani, oppure utensili come forchette, cucchiari e coltelli, o bacchette per il cibo). Ogni cultura ha il proprio insieme di pietanze e i suoi membri hanno gusti condivisi circa ciò che considerano cibo e ciò che invece ritengono immangiabile, a prescindere dalla sua intrinseca commestibilità. Le ragioni che determinano queste scelte possono essere di varia origine. In alcuni casi si tratta di motivazioni religiose. Si pensi, per esempio, alla proibizione coranica dei cibi *Harām* (termine arabo che significa appunto "proibito"), come il maiale, il cinghiale e altri animali (per esempio leoni, gatti, cani e scimmie), e delle bevande alcoliche. Anche nel Vecchio Testamento vi sono precisi precetti riguardanti alimenti proibiti, tuttora seguiti dalla religione ebraica, riguardanti il divieto di consumare carne di maiale, oltre che di altri animali come i crostacei e i molluschi. Altrettanto noto è il divieto induista di macellare, e quindi consumare, la carne della mucca in quanto ritenuta un animale sacro.

¹ email: marco.capocasa@yahoo.it

² Marco Capocasa ringrazia Alessandra Guigoni, autrice del volume *Cibo identitario della Sardegna – Territori, tipicità e tradizionalità in cucina: ricette e menù* (Istituto Superiore Regionale Etnografico di Nuoro, 2019), per i suggerimenti forniti riguardo alle tradizioni gastronomiche delle minoranze linguistiche della Sardegna (sarda, tabarchina e catalana). Un ringraziamento particolare è rivolto ai membri di tutte le comunità oggetto di questo lavoro per le loro testimonianze orali riguardanti in particolare specifici aspetti delle tradizioni gastronomiche e per aver fornito alcune delle ricette riportate nel capitolo.

Oltre alle questioni religiose, vi sono chiaramente anche altre ragioni, che potremmo definire biologiche, per le quali in alcune culture determinati alimenti non vengono consumati. La percezione dei gusti (amaro, dolce, salato, acido e umami), ad esempio, è mediata da particolari recettori sparsi sulla superficie epiteliale di lingua, palato, laringe, faringe, epiglottide ed esofago. Prendiamo il coriandolo (*Coriandrum sativum*): esso ha un gusto che a molti risulta sgradevole, se non addirittura disgustoso; eppure è una delle piante aromatiche più utilizzate per condire alimenti, soprattutto nelle tradizioni culinarie asiatiche e in quella messicana. Fattori genetici sembrerebbero essere alla base di queste marcate differenze di percezione del gusto; pertanto, l'eterogeneità genetica fra gruppi etnoculturali può contribuire a differenti scelte alimentari, come nel caso del coriandolo (cfr. Lilli e El-Sohehy 2012).

Se ci si limitasse all'aspetto biologico si rischierebbe tuttavia di cadere in una interpretazione esclusivamente materialistica del cibo, considerato solo come un insieme di sostanze chimiche, i nutrienti, che devono essere assunti nelle giuste proporzioni dagli esseri umani, visti a loro volta come ulteriori insiemi di sostanze chimiche organizzate in sistemi fisiologici (cfr. Shapin 2014). Ma questo, se vogliamo, è un punto di vista che si ferma all'aspetto nutrizionale del cibo, secondo la definizione di nutrizione come "assimilazione da parte degli organismi viventi di sostanze che consentono loro di crescere, svilupparsi, sopravvivere e riprodursi" (cfr. Capocasa/Venier 2023: 7).

L'antropologia si rivolge invece più al versante alimentare che a quello nutrizionale, più alle preferenze e alle abitudini culinarie dei popoli che ai processi mediante i quali l'organismo ingerisce, assorbe, trasporta, utilizza carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Si tratta di un interesse rintracciabile già agli albori della disciplina nella seconda metà dell'Ottocento, quando l'evoluzionismo culturale unilineare è ancora il paradigma teorico dominante, finalizzato inizialmente soprattutto alla comprensione di come le decisioni alimentari che gli esseri umani compiono siano utili per capire quanto esprimono il "grado di civiltà" delle loro comunità di appartenenza. Nel 1888 viene pubblicato il primo volume della rivista *American Anthropologist*, nel quale è possibile reperire il lavoro di Garrick Mallery *Manners and meals*. In questo articolo l'etnologo americano del Bureau of American Ethnology afferma che "Brutes feed. The best barbarian only eats. Only the cultured man can dine" (cfr. Mallery 1888: 195; trad. it. mia: "I bruti si nutrono. I migliori barbari mangiano solamente. Solo l'uomo colto può cenare"). Si tratta di una distinzione, ancora molto influenzata dall'evoluzionismo culturale del periodo, con la quale Mallery vuole esporre l'importanza della convivialità nel mondo "civilizzato", arrivando a citare lo scrittore inglese Theodore Hook e la sua affermazione della cena quale "grande teatro della vita londinese".

Già all'inizio del Novecento l'antropologia va progressivamente affrancandosi dall'evoluzionismo unilineare, e lo sguardo dalle pratiche culinarie e dalle scelte alimentari si sposta sempre di più verso altri aspetti. Nel 1921 Franz Boas, un pioniere dell'antropologia moderna, descrive dettagliatamente, nella sua *Ethnology of the Kwakiutl Indians*, i diversi modi di cucinare il salmone di questo popolo di nativi americani della Columbia britannica. Qualche decennio dopo, nel secondo dopoguerra,

Claude Lévi-Strauss (1965: 20) propone il concetto di “triangolo culinario”, ai vertici del quale si troverebbero tre differenti modalità di cottura dei cibi: arrosto, bollito e affumicato. Per l’antropologo francese arrostito è un modo “naturale” di cucinare il cibo, perché a diretto contatto con la fiamma e senza necessità di ricorrere a pentole o ad altri strumenti, mentre la bollitura è più “culturale”, in quanto richiede un contenitore nel quale far bollire l’acqua. L’affumicatura, invece, sarebbe una sorta di via di mezzo, in quanto prevede un contatto con il fuoco mediato dall’aria, ma ha tempi di cottura più lunghi rispetto all’arrosto e più vicini a quelli della bollitura. Secondo Lévi-Strauss “Ci sono dunque due motivi per porre l’arrosto dalla parte della natura e il bollito dalla parte della cultura. Un motivo reale, dal momento che il bollito richiede l’uso di un recipiente, che è un oggetto culturale; e un motivo simbolico, perché la cultura effettua la propria mediazione tra l’uomo e il mondo e perché anche la cottura per ebollizione effettua una mediazione, per mezzo dell’acqua, fra il cibo che l’uomo si incorpora e quell’altro elemento del mondo fisico che è il fuoco” (cfr. Lévi-Strauss 2010 [1968]: 430).

Seguendo questa ispirazione, qualche anno dopo anche l’antropologa britannica Mary Douglas dedicò attenzione all’alimentazione, per prima cosa andando alla ricerca della spiegazione dei tabù alimentari ebraici, e poi dedicandosi allo studio dei pasti come oggetto sociale (Douglas 1966, 1972).

Il pensiero dei due antropologi riguardo al cibo come elemento culturale costruttore dell’identità è stato recentemente ripreso anche da Piercarlo Grimaldi (2016: 26-27), per il quale “Se, come suggerito da Mary Douglas (1966), la gastronomia di una comunità è espressione della sua cosmologia, del suo modo di relazionarsi al trascendente e al mondo, Claude Lévi-Strauss (1965) ha messo in evidenza come lo studio dei metodi di cottura e preparazione del cibo possano essere letti come una fondamentale risorsa per comprendere il rapporto tra uomo e natura”.

Perché il cibo, la gastronomia, le abitudini alimentari in generale, sono così interessanti da un punto di vista antropologico? Innanzitutto, perché il cibo può essere visto come una potente metafora del sé e, al tempo stesso, del gruppo sociale di appartenenza. Come suggerito da Kenji Tierney ed Emiko Ohnuki-Tierney (2012), ciò dipende essenzialmente da due meccanismi interconnessi che assegnano al cibo un potere simbolico: il cibo è incorporato nel sé di ciascuno di noi e opera come una metonimia proprio per tale ragione; storicamente, il cibo è consumato collettivamente dai membri di una comunità, e ciò lo rende una metafora del “noi”. Questo doppio legame conferisce al cibo un potere simbolico per il sé collettivo, che contribuisce al consolidamento della comunità, a vari livelli.

Condividere il cibo, stare insieme a tavola, è una pratica istituzionalizzata praticamente in tutte le società umane, che però prende forme e modalità molto differenti, che possono andare da un informale banchetto in piedi (*buffet*) a un più tradizionale pranzo da seduti (*placé*). La convivialità dipende anche dalla situazione e dall’occasione. Basti pensare alla secolare tradizione del banchetto funebre, ancora oggi presente in numerose culture, e al suo importante valore come momento di condivisione e di supporto per i familiari del defunto. Oppure al forte valore rituale della colazione

pasquale, particolarmente diffusa a Roma e nelle regioni del centro Italia, con la quale si interrompe simbolicamente il digiuno quaresimale. Per non parlare del Giorno del Ringraziamento (*Thanksgiving Day*), una festa nazionale annuale con la quale statunitensi e canadesi celebrano il raccolto dell'anno passato e che è progressivamente divenuta una delle principali occasioni delle famiglie nordamericane per radunarsi intorno a una tavola imbandita.

La convivialità è senza dubbio un'esperienza di condivisione molto forte che gioca un ruolo fondamentale nel rafforzare i legami sociali. Al tempo stesso, però, anche la preparazione dei cibi ha la sua importanza, da questo punto di vista, sia per quanto riguarda i pasti quotidiani che nelle festività. In entrambe le occasioni si verificano situazioni in cui le tradizioni culinarie di una comunità possono essere trasferite attraverso le generazioni - dai genitori ai figli o dai nonni ai nipoti nel primo caso, e più in generale dagli anziani ai più giovani nel secondo - contribuendo al tempo stesso al consolidamento dei legami comunitari. La condivisione e gli scambi di cibo in forma di doni sono caratteristica comune delle feste. Questo vale per gli Italiani in generale: basti pensare al Natale e alla Pasqua, così come anche al carnevale, dove non solo fra parenti, ma anche fra amici, conoscenti e vicini ci si scambiano cibi e bevande, vini in particolare, come gesti di delicatezza e di reciproco riconoscimento in una comune tradizione.

Nelle minoranze linguistiche italiane tutto questo è potenziato da un ulteriore sentimento, quello della "continuità nel tempo, di un popolo nel popolo" (cfr. Picciau 2016: 46). Le minoranze etnolinguistiche italiane sono realtà sociali che, come è stato ampiamente trattato nel volume, posseggono storie e culture peculiari, che inevitabilmente si riverberano anche in particolari tradizioni culinarie altrettanto distintive. Maura Picciau ha tuttavia fornito una definizione che in qualche modo riesce ad accomunarle e che risulta essere particolarmente incisiva. Secondo la storica dell'arte, le loro sarebbero cucine di paesaggio, caratterizzate da "piatti semplici, con pochi ingredienti e dalle modalità di cottura antiche" (Picciau 2016: 45). Una descrizione, questa, affine a quella che Wolftraud De Concini (1997: 9) dà della cucina delle minoranze linguistiche stanziate nell'arco alpino: "una cucina semplice e frugale [...] che, in primo luogo, doveva saziare". Cucina e "cucine" delle quali, a differenza delle tradizioni a tavola degli Italiani "in senso generale", e soprattutto delle culture gastronomiche regionali, si conosce ancora poco e alle quali poco spazio è stato dato in letteratura.

Sfortunatamente non abbiamo a disposizione un "Artusi" delle minoranze linguistiche, ma solamente contributi parziali, seppur ricchissimi di dettagli, come *Le minoranze in pentola* di Wolftraud De Concini (1997), e il più recente *A tavola con le isole linguistiche* edito dal Comitato unitario delle isole linguistiche storiche germaniche in Italia (2018), oppure come *Popoli senza frontiere – Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*, edito da Slow Food Editore e curato da Piercarlo Grimaldi e Maura Picciau (2016), o il volume *Cibo identitario della Sardegna – Territori, tipicità e tradizionalità in cucina: ricette e menù* di Alessandra Guigoni, pubblicato nel 2019 dall'Istituto Superiore Regionale Etnografico di Nuoro.

Grazie a questi volumi, agli altri lavori riportati in bibliografia, alle delucidazioni e ai consigli di alcuni dei loro autori e, soprattutto, alle testimonianze e descrizioni ricevute direttamente da alcuni membri delle comunità stesse, è stato possibile realizzare un “ricettario”. Questo non ha alcuna pretesa di essere esaustivo, ma è stato concepito con l’intento di fornire un percorso delle tradizioni gastronomiche delle isole linguistiche italiane, che parte dall’arco alpino e termina nel meridione. A ogni comunità è stato associato un elemento caratteristico della tradizione gastronomica: un condimento (come l’aglio per gli Occitani), un alimento tanto “povero” quanto indispensabile (come le patate per i Walser, il pane raffermo per i germanofoni sudtirolesi, l’acqua e farina dei Mocheni), oppure qualche altro cibo oggi ritenuto più “nobile” (come i latticini, per esempio la fontina dei Francoprovenzali, oppure l’asiago e la ricotta affumicata dei Cimbri).

In questo percorso, il lettore interessato potrà trovare le istruzioni per cucinare pietanze fatte con ingredienti semplici, che ancora oggi vengono preparate nelle case dei membri di queste comunità, così come nei ristoranti che ne propongono la cucina tradizionale. A chi volesse cimentarsi nella preparazione di alcune di queste ricette, non siamo in grado di garantire che riuscirà a riprodurre esattamente le pietanze come tradizione vorrebbe. D’altronde: “La ricetta è un procedimento, la cui riuscita, che dà come risultato la pietanza finita, dipende dalla perfetta esecuzione di ciò che è scritto (o trasmesso oralmente, più spesso), che consente la trasformazione degli ingredienti in qualcosa di nuovo e di diverso [...] La ricetta è solo in apparenza un manufatto umile, e cela tra le proprie pieghe la mentalità, la creatività e la perizia di chi l’ha escogitata, o variata o rifatta tale e quale” (Guigoni 2019: 33). Tuttavia, al di là del talento culinario individuale, chi vorrà applicarsi in cucina seguendo le indicazioni riportate nelle pagine successive avrà sicuramente l’occasione di assaggiare sapori e percepire sensazioni olfattive che sono “sentimenti identitari del gusto” (Picciau 2016: 45), che “scaldano il corpo e l’anima” (De Concini 1997:11).

Le tradizioni gastronomiche delle minoranze linguistiche italiane

L’aglio e la salsa aioli degli Occitani

Il profumo dell’aglio è spesso presente nella cucina occitana, utilizzato per insaporire varie pietanze, dalle zuppe alle frittate alla carne. Quest’ultima in passato era raramente consumata dagli Occitani, soprattutto in occasione delle festività o quando qualche battuta di caccia andava per il verso giusto. Anche qui l’aglio era protagonista, in quanto veniva utilizzato come elemento di una salamoia costituita anche da vino ed erbe aromatiche, oltre che da cipolla, per ammorbidire il gusto selvatico della cacciagione. L’aglio è infine la base di una salsa tipica della cucina occitana (e in generale dell’area provenzale), chiamata *aioli*.

Come si prepara? Basta prendere 4 spicchi d’aglio, 1 tuorlo d’uovo, 250 ml di olio d’oliva, un pizzico di sale e il succo di mezzo limone allungato con un cucchiaino di acqua. Si pesta l’aglio in un mortaio, si aggiungono ad esso il tuorlo dell’uovo e il

sale, e si inizia a sbattere/ad emulsionare il tutto aggiungendo un poco alla volta l'olio d'oliva e il succo di limone allungato con acqua. Una volta pronta l'*aïoli*, cosa ci si può fare? Sicuramente la cosa più semplice sarà utilizzarla per preparare un generoso piatto di *Bodi e aïoli* per tutta la famiglia: una gustosa pietanza di patate lesse condite con abbondante salsa (cfr. De Concini 1997: 24).

I formaggi e la seupa à la valpellinentze dei Francoprovenzali

La fontina è un formaggio antico, le cui origini risalirebbero addirittura al XIII secolo, o forse a un'epoca ancora più lontana, e il cui nome sembrerebbe riferirsi a un alpeggio valdostano chiamato Fontin. È un formaggio DOP, che viene attualmente prodotto in circa 1100 forme al giorno³ ed è, come ovvio, presente in diverse ricette francoprovenzali. Una di quelle più attraenti è senza dubbio la *Seupa à la valpellinentze*, una zuppa famosissima in Val d'Aosta, preparata solamente con ingredienti tipici della regione.

La ricetta prevede ovviamente la fontina (200 g), otto fette di pane nero tostato, mezzo cavolo verza, brodo di carne, formaggio grana, sale e burro. Il pane nero verrà tostato nel burro. Quest'ultimo sarà utilizzato anche per brasare il cavolo verza precedentemente tagliato a strisce. In una teglia, anch'essa imburata, verranno poi disposti strati di pane, di fontina tagliata a fettine molto sottili e di cavolo brasato. Una volta riempita, andrà infine cosparsa di grana grattugiato, coperta con il brodo di carne e informata a 180 °C per soli dieci minuti (cfr. De Concini 1997: 39).

Un'altra zuppa con il formaggio, in questo caso la toma (anzi, diverse qualità di tome), viene preparata nelle Valli di Lanzo in Piemonte: la *Supa 'dli mort*, che in francoprovenzale significa "zuppa dei morti". Tradizionalmente questa pietanza viene preparata per la celebrazione di Ognissanti. In queste valli le famiglie hanno la consuetudine di riunirsi la sera del 31 ottobre per cenare insieme, dire il rosario e lasciare la tavola apparecchiata in modo da accogliere le anime dei parenti defunti al loro ritorno in famiglia. Insieme al vino, alle castagne, al pane e alla polenta, il banchetto è completato proprio dalla *Supa 'dli mort*, la quale viene appunto lasciata intonsa per le anime e consumata dai membri della famiglia solo il giorno successivo. La ricetta della zuppa (per sei persone, così come ce l'ha fornita Teresa Geninatti) prevede i seguenti ingredienti: 300 g di passata di pomodoro, un cucchiaino di erbe aromatiche (rosmarino, alloro, timo, ginepro), una carota, uno spicchio d'aglio, mezzo porro, 500 g di carne trita (250 g di manzo, 150 g di maiale, 50 g di salsiccia), una decina di foglie di cavolo verza, 400 g di pane di segale, due cucchiaini di olio d'oliva, 80 g di burro, 350 g di tome di diversa qualità e stagionatura tagliate a striscioline sottili, mezzo litro di brodo di gallina.

La preparazione della *Supa 'dli mort* inizia con il ragù: si fanno rosolare nell'olio la carota e il porro sminuzzati, con lo spicchio d'aglio e le erbe aromatiche. Una volta che il tutto comincia ad appassire, si aggiunge la carne trita e la si lascia colorire,

³ Dato riportato sul sito web del Consorzio Produttori e Tutela della DOP Fontina. URL: <https://www.fontina-dop.it/>.

sgranandola con una forchetta. Quando il fondo vegetale è dorato e la carne è rosolata a dovere, si sala e si aggiunge la passata di pomodoro, per poi far cuocere il tutto per almeno due ore, aggiungendo a mano a mano del brodo, così da evitare che si asciughi troppo. Nel frattempo, le foglie di cavolo vengono bollite e scolate quando sono ancora croccanti e di un bel verde brillante, avendo cura di eliminare la costa centrale se ancora troppo coriacea. Quando sia il ragù sia le foglie di cavolo sono pronti, bisogna imburrare una teglia dai bordi alti e mettere sul fondo uno strato di pane di segale. Quindi si stende il ragù sul pane e poi vi si adagiano le foglie di cavolo a ricoprire il tutto. Si spargono generosamente le fettine di tome sulle foglie di cavolo in modo da nasconderle completamente e si aggiunge qualche fiocchetto di burro, continuando in questo modo con gli strati (pane, ragù, foglie di cavolo, formaggio) fino a che la teglia non è colma: l'ultimo strato è costituito dalla toma. Infine si cosparge la superficie con fiocchetti di burro, si completa con qualche mestolo di brodo e si inforna per due ore a 180 °C con forno ventilato. Si dovrà controllare la cottura di tanto in tanto e, se necessario, aggiungere altro brodo. Nell'ultima mezz'ora di cottura far grigliare il composto, così che il formaggio fuso crei una golosa crosticina croccante. Gustare la zuppa ben calda, possibilmente appena uscita dal forno.

Le patate e le Prata Häpfla dei Walser

Le patate rappresentano per le popolazioni germanofone in generale un elemento indispensabile in cucina. Fatte le dovute distinzioni, le si potrebbe considerare un po' come il riso per gli asiatici. Anche per i Walser questo tubero, ottenuto dalla pianta *Solanum tuberosum*, rientra nel canone gastronomico che rende onore alle loro origini alemanne. Fra le varie ricette walser basate su questo ingrediente, quella che spicca di più è forse proprio quella apparentemente più anonima. Le *Prata Häpfla*, cioè le patate fritte, che sono in realtà qualcosa di molto più ricco e saporito del tipico contorno dei fast food d'importazione statunitense. Si tratta infatti di una ricetta che richiede non solo 1 kg di patate, ma anche mezza cipolla, 200 g di formaggio, 250 ml di latte e sale. Le patate con formaggio si ritrovano in quasi tutte le comunità walser italiane, con leggere differenze tra una comunità e l'altra, anche nel nome. Per esempio, a Rimella (*Remmalju* in walser, comune in provincia di Vercelli) le *Prata Häpfla* vengono chiamate *Gruschnun triffle* ovvero "patate arrostiti". Infatti, mentre in altre località walser la patata è chiamata con il termine svizzero-tedesco "häpfla" (o simile, a seconda della variante), a Rimella la patata è detta *triffli*, termine derivato dal piemontese *trifola*. Questo termine dialettale, così come il tedesco moderno *kartoffel*, ha origine dal vocabolo tedesco *tartoffel*, attestato sino al 1600 in Germania e che ha acquistato solo successivamente la K iniziale.

Per la preparazione delle *Prata Häpfla*, le patate vanno lessate e, una volta tagliate, vanno fatte rosolare in una padella dove è stato precedentemente fatto sciogliere un po' di burro con l'aggiunta di mezza cipolla tritata. A questo punto le patate andranno frantumate a pezzetti, ai quali si aggiungerà il formaggio tagliato a dadini e il latte, avendo cura di mescolare il tutto. Si otterrà un impasto al quale andrà data la forma di una sorta di frittata alta, per poi poterla rosolare su entrambi i lati e gustare calda (cfr.

De Concini 1997: 56). A Rimella si preparano le *Remmaljer gruschtnun triffle*, le quali vengono servite in modo diverso, non come tortino ma a cucchiariate. La loro preparazione inizia sempre dalla bollitura delle patate, le quali, una volta lessate, vengono tagliate a messe ad arrostitire con un porro o una cipolla tritati in un po' di strutto, oppure in olio e burro, con aggiunta di sale e un po' di pepe. Mentre arrostiscono, vengono tritate con una paletta in modo da permettere che si formi una crosticina. Quando sono quasi arrostiti, vengono infine farcite con l'aggiunta di pezzetti di formaggio di Rimella.

Il pane raffermo e i Knödel (canederli) degli altoatesini

Quando ci si riferisce al Sud Tirolo e alle sue specialità gastronomiche, è quasi scontato pensare allo *speck* e ai *Knödel*. Sicuramente il primo, con il suo caratteristico gusto affumicato, è un alimento fondamentale della cucina altoatesina, ma i *Knödel*, o canederli, così come sono stati tradotti in italiano, lo sono probabilmente ancora di più. Wolfraud De Concini (1997: 62s.) chiarisce subito la loro importanza storica per la tradizione culinaria tirolese in generale. Nel suo libro *Le minoranze in pentola*, ci racconta come vicino a Bolzano, nella cappella del Castel d'Appiano, si possa ammirare un affresco della Natività di circa ottocento anni fa, dove ai piedi della Madonna si può riconoscere una figura di donna intenta a mangiare *Knödel*.

Certo, parlare di canederli in senso generale può risultare riduttivo, perché ne esistono così tante varianti che facendo un tour gastronomico nelle valli sudtirolesi è facile potersi trovare a gustare quelli classici proprio allo *speck*, così come quelli fritti al formaggio, o anche quelli dolci ripieni di frutta. Insomma, tantissimi tipi di *Knödel*, accomunati da un elemento costitutivo: il pane raffermo, vale a dire pane avanzato, prodotto da qualche giorno e ormai troppo duro per poterlo proporre a tavola. Per fare i *Knödel*, il pane raffermo viene prima tagliato a dadini e poi utilizzato nelle varie ricette. Per esempio, per la preparazione degli *speckknödel* (i canederli allo *speck*) 200 g di questi dadini verranno messi in una scodella, nella quale si aggiungeranno 100 g di *speck* anch'esso preventivamente tagliato a dadini, scaldati in un pentolino e rosolati insieme a una cipolla tritata. Al tutto dovranno essere poi aggiunti anche due cucchiari di prezzemolo tritato. A parte andranno lavorate con la frusta due uova insieme al 100 ml di latte, per poi unirle al pane con lo *speck*. La ricetta richiede inoltre l'aggiunta di due cucchiari di farina bianca, una noce di burro appena ammorbidita, sale e un po' di erba cipollina. L'impasto va bene amalgamato e lasciato riposare per circa mezz'ora, per poi essere separato e lavorato con le mani bagnate per formare i veri e propri *Knödel*, i quali saranno infine cotti in acqua bollente per circa 15 minuti. Il pane raffermo lo ritroviamo in tante altre ricette sudtirolesi, per esempio nella minestra di pane alla venostana (*Vinschger Brotsuppe*) o nella zuppa di vino alla terlanese (*Terlaner Weinsuppe*); (per maggiori dettagli si rimanda a De Concini 1997: 71-74).

I semi di papavero e i Cajinci arestis dei Ladini

La tradizione culinaria dei Ladini è ricca di influenze tedesche, tirolese, trentine e venete, un po' come la loro lingua. Un elemento che i Ladini amano aggiungere ad alcune delle

loro ricette è senza dubbio il papavero comune, più precisamente il *Papavero rhoeas*, da non confondere con il papavero da oppio (*Papaver somniferum*). Si tratta di una pianta erbacea che cresce un po' ovunque, e la si può trovare anche ad alta quota. Da sempre, nelle valli ladine si coltivano i rosolacci, come spesso vengono chiamati i papaveri comuni. I loro semi vengono raccolti e conservati tradizionalmente in recipienti di terracotta, per poi essere utilizzati per insaporire e aromatizzare varie pietanze, come i ravioli ripieni (per esempio i *Casunzièi* di Cortina, ravioli alla cortinese ripieni di barbabietola), o i bomboloni di patate fritti (*Cajinci arestis*) tipici della Val Badia di cui esistono due tipi: uno con il ripieno di ricotta e spinaci (al quale saranno aggiunti anche mezza cipolla, burro sale e pepe) e un altro, appunto, con il ripieno di semi di papavero macinati, cotti in acqua e insaporiti con miele e liquore (solitamente rum). In entrambe le versioni gli ingredienti per la preparazione dell'impasto sono i seguenti: 500 g di farina, 500 g di patate lesse, 50 g di lievito, mezzo litro di latte, due uova, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale. Il lievito e lo zucchero vengono fatti sciogliere nel latte tiepido, per poi essere lasciati a riposare per circa dieci minuti. Successivamente, si aggiungeranno 250 gr di farina in modo così da preparare un impasto, il quale sarà poi lasciato riposare per circa trenta minuti. Nel frattempo le patate verranno utilizzate per preparare un purè e saranno poi aggiunte all'impasto insieme ad altri 250 gr di farina, alle uova e al sale. Amalgamato il tutto in un impasto morbido, questo verrà poi spianato a formare una pasta sottile dalla quale si ricaveranno delle rondelle di circa 6 cm di diametro. Le rondelle verranno infine riempite con il ripieno di spinaci e ricotta o quello di semi di papavero. Una volta chiuse, le rondelle verranno lasciate riposare per circa quaranta minuti per poi friggerle in olio bollente⁴.

Latte, uova, farina e i kiachl dei Mòcheni

“Rape, cavoli, patate e segala: era tutto quello che nel passato bastava ai bersntolar, [...] come i «mòcheni» preferiscono chiamare se stessi [...] per vivere” (De Concini 1997: 101). I rapporti culturali dei Mòcheni con le altre comunità di lingua tedesca sono da sempre stretti e ben mantenuti, e la loro tradizione culinaria non poteva non esserne influenzata. Tanto è vero che fra le loro pietanze classiche si ritrovano canederli e crauti. Ma questo non vuol dire che la cucina mochena non abbia da offrire piatti tipici e gustosi, semplici e genuini, nelle cui ricette non mancano mai gli elementi base, come il latte, le uova e ovviamente la farina. Quest'ultima di vari tipi, bianca, gialla, nera, in base alle preferenze e alla disponibilità. Una di queste pietanze sono i *kiachl* (o *straboi*; Figura 1), una specie di pasta dolce che viene tradizionalmente preparata nei giorni di festa, in particolare in occasione del carnevale o delle sagre.

Come si preparano? Bisogna innanzitutto sbattere due uova, insieme a 20 g zucchero e a un pizzico di sale. Si aggiungono poi anche due bicchieri di latte tiepido, 200 g di farina, 200 ml di birra, un bicchierino di grappa e un po' di lievito in polvere. Una volta ottenuta la pastella, bisogna farla colare con un imbuto nell'olio bollente

⁴ Ricetta basata su quella riportata sul sito web dell'Alta Badia: <https://www.altabadia.org/it/vacanze-dolomiti/storia-cultura/cajinci-arestis.html>



Figura 1. Kiachl, o straboi, dolce fritto tipico delle occasioni di festa (fotografia di Walter Oss).

per friggerla, formando cerchi concentrici fino a quando non si arriva grosso modo alle dimensioni di un piatto, girandoli in modo che risultino dorati su ambo i lati, dopodiché i *kiachl* vanno tolti dall'olio bollente e serviti ben caldi, avendo cura di cospargerli di zucchero a velo (cfr. De Concini 1997: 111).

I latticini e gli gnocchi sbatui dei Cimbri

Gli altipiani cimbri in Trentino, i monti Lessini veronesi e l'altopiano di Asiago sono territori ricchi di pascoli dove crescono erbe spontanee, ideali per l'allevamento del bestiame. Il latte non poteva mancare ai Cimbri, così come il *khes*, ovvero il formaggio. Anzi, i formaggi. Dalle malghe intorno a Luserna arriva il "Vezzena". "Prodotto da secoli negli alpeggi, è un formaggio semicotto che va stagionato anche per 24 mesi. Saporito e leggermente piccante, trova nei primi piatti e nelle pietanze a base di carni bianche molteplici varianti"⁵. I monti Lessini sono invece la patria del "Monte Veronese", un formaggio la cui origine viene proprio associata al periodo storico corrispondente all'arrivo dei Cimbri, "quando costituiva una preziosa merce di scambio che sostituiva la moneta. Il nome fa riferimento al termine dialettale veronese «monta», che significa «mungitura»"⁶. Infine, l'"Asiago", il cui nome dice tutto sulla sua origine.

I formaggi sono quindi i grandi protagonisti delle tavole cimbre, ma probabilmente la ricetta più caratteristica di queste comunità si basa su un latticino che non può essere considerato propriamente un formaggio, in quanto preparato a partire dal

⁵ Così come riportato sul sito web del Caseificio degli Altipiani e del Vezzena. URL: <https://www.caseificiovezzena.it/formaggio-vezzena/>.

⁶ Come evidenziato sul sito web del Consorzio per la tutela del formaggio Monte Veronese D.O.P. URL: <http://www.monteveronese.it/it/formaggio>.



Figura 2. Gli gnocchi sbatui, piatto tipico dei Cimbri della Lessinia (fotografia di Giorgio Boschi).

siero del latte e non dalla coagulazione della caseina: la ricotta. La pietanza in questione sono gli *gnocchi sbatui* (Figura 2), così come vengono solitamente chiamati in Lessinia. Detti più in generale “gnocchi alla malghese”, venivano originariamente preparati con la “fioreta”, una ricotta semiliquida ottenuta raccogliendo l’affioramento del latte prima che questo fosse trasformato in formaggio e non scolandone completamente il siero. Trattandosi di un prodotto oggi di difficile reperimento, essa viene spesso sostituita con la ricotta fresca con l’aggiunta di panna. Per preparare gli *gnocchi sbatui* bisogna innanzitutto unire 200 g di ricotta fresca, 100 ml di panna e un uovo, con aggiunta di 200 ml di acqua calda e di circa 250 gr di farina bianca e un pizzico di sale. Una volta ottenuto un impasto molto morbido, quasi liquido, lo si verserà a striscioline nell’acqua bollente che, venute a galla, andranno lasciate cuocere ancora per 1-2 minuti, per poi essere raccolte utilizzando un mestolo munito di fori, scolate e condite con ricotta affumicata grattugiata e burro fuso (cfr. De Concini 1997: 123).

Le carni di maiale e le ricotte nei piatti tradizionali delle comunità germanofone delle Alpi orientali

I gruppi germanofoni delle Alpi orientali hanno tutti conservato numerose caratteristiche gastronomiche affini a quelle dei loro territori d’origine tirolesi e carinziani. Volendo cercare un filo conduttore fra le varie pietanze che si possono gustare lungo il percorso che porta da Sappada, nell’alta valle del Piave, alla Carnia di Sauris e Timau, per arrivare poi a Malborghetto nella Val Canale, lo potremmo trovare nei vari tipi di ricotte e di carni di maiale affumicate. A Sappada, per esempio, si preparano dei gustosi ravioli di pasta, “ravioli pizzicati” (*gepitschta Kröpfn*; Figura 3) ripieni di ricotta acida, patate e menta, oppure cavolo navone e menta. La ricotta acida (*Saurnschotte*) è in realtà un formaggio fresco, ottenuto dalla coagulazione acida di latte vaccino intero



Figura 3. Gepitshta Kröpfn o “ravioli pizzicati”, piatto tipico dei Sappadini (fotografia di Daniele Manaigo – Archivio Sappada Blog).

crudo, scaldato a bassa temperatura, al quale vengono aggiunte foglie sminuzzate di dragoncello, sale e pepe. Gli abitanti germanofoni della Val Canale producono un tipo, chiamato *harbm Schotttn*, ottenuto dalla fermentazione della ricotta grassa, con il quale si prepara la *Sasaka*, un antipasto costituito da fette di pane sulle quali si spalma prima questa ricotta acida e poi del lardo affumicato che in precedenza è stato tritato e salato.

A Sauris, invece, si prepara il *Mues*, “una polentina molle di farina di mais o grano saraceno, latte e acqua, servita in una scodella e mangiata assieme al latte. Il Mues poteva costituire anche il piatto serale; in questo caso vi si cospargeva sopra della ricotta affumicata grattugiata oppure salsiccia o Kraipn (cicciole) e strutto fatto sfrigolare”⁷.

La carne di maiale, infine, è la protagonista di una pietanza pasquale tipica di una comunità carnica, quella dei Timavesi. Si tratta dello *Shultar*, una spalla di maiale che viene salata, pepata e affumicata per alcuni giorni, poi lasciata stagionare da novembre fino alla vigilia di Pasqua, durante la quale viene bollita in acqua salata, aromatizzata con cipolla, sedano e alloro, per poi essere tradizionalmente consumata il giorno di Pasqua, a colazione (cfr. De Concini 1997: 134).

La cannella e le patate nei piatti tipici friulani

La gastronomia friulana segue un parallelismo con la lingua friulana: entrambe possono essere viste come il prodotto di questo territorio-ponte fra differenti culture. Se

⁷ Come riportato sul sito web del Circolo Culturale Sauris-Zahre. URL: https://www.sauris-zahre.org/tradizioni_usanze/la-gastronomia/.

il friulano è infatti una lingua nella quale si ritrovano influenze varie, italiane innanzitutto, ma anche slovene, tedesche, longobarde, la cucina friulana è altrettanto ricca di sfumature, da quelle marittime veneziane a quelle raffinate dei dolci austriaci, per arrivare soprattutto ai gusti decisi della cucina di montagna. Ed è probabilmente proprio nell'area carnica e alpina che la lingua friulana si è maggiormente conservata, così come alcuni caratteri speciali della cucina di questa regione. Infatti, se quest'ultima è ricca di alimenti che possiamo trovare un po' ovunque, in altre parti dell'arco alpino e del settentrione in generale, come la polenta, i formaggi, le erbe di campo e la zucca, è altrettanto vero che in essa è possibile identificare un elemento distintivo: il *Cinnamomum verum*, cioè la cannella, utilizzata sovente insieme a un altro ingrediente che è invece tipico dei piatti di montagna, la patata. Patate e cannella sono indispensabili per la preparazione dei *cjarsons*, agnolotti che nell'alto Friuli vengono realizzati in numerose varianti.

William Cisilino e Adriano Del Fabro (2016: 177), nel loro contributo *Friuli: storia, cibi e riti di una terra pluriculturale*, ce ne propongono una che è presente nell'Archivio Agenzia Regionale Turismo Friuli Venezia Giulia. Innanzitutto si prepara una sfoglia con 400 g di farina di frumento, acqua calda e sale. Una volta stesa in maniera che sia sottile, se ne ricavano dei dischetti di circa 8 centimetri di diametro, utilizzando per esempio un bicchiere capovolto. Il ripieno viene invece realizzato a parte, facendo lessare le patate. Una volta passate al setaccio, esse vanno mescolate con burro (70 g) e uvetta (50 g), 30 g di zucchero, mezza cipolla, prezzemolo, scorza di limone grattugiata, sale e un pizzico di cannella. Su ogni dischetto bisogna poi porre un cucchiaino di questa farcitura, avendo cura di chiudere l'impasto a formare una mezzaluna. I *cjarsons* sono a questo punto pronti per essere cucinati in acqua bollente, scolati e poi conditi con burro fuso, cannella, zucchero e una spolverata di ricotta affumicata grattugiata. Patate e cannella, come già accennato, li ritroviamo insieme anche in altri piatti tipici, per esempio negli *gnocs di une volte* (gnocchi antichi della Carnia), mentre sono usati separatamente nella famosa frittata di formaggio, il frico con patate, e nel *colaçs* friulano, ciambelline aromatizzate alla cannella.

Acqua, farina e le varianti del kruh, il pane delle comunità slovene italiane

La tradizione gastronomica degli Sloveni d'Italia è ricca di influenze esterne, ma anche di forte continuità con le loro radici. Ci si potrebbe soffermare su varie pietanze, principalmente le minestre a base di fagioli e patate, come la *jota* (un piatto completo che contiene anche crauti e altri ingredienti), la *sirkova kaša* (la minestra di granturco) e la *šelinka* (il minestrone di sedano), per non parlare della *čisaua župa*, una minestra tipica delle ricorrenze importanti degli sloveni della Val Canale. Tuttavia, probabilmente fra tutte le specialità che si possono degustare fra queste comunità, girando per esempio sull'altipiano del Carso, fra le valli del Natisone e la Val Resia, le tante varianti di pane (*kruh*) sono probabilmente quelle che hanno il più "alto potenziale simbolico, praticamente su tutto il ciclo della vita e dell'anno [...] in ambito sloveno, il pane è riconosciuto alla stregua di un'opera d'arte" (Dapit 2016: 252).



Figura 4. La gubána po Dreško, o gubana alla maniera di Drenchia, dolce tipico delle occasioni di festa (fotografia di Lep Pozdrav).

La *pogáča*, il pane nuziale, è lievitato e arricchito di uva sultanina in Val Resia, mentre se ne trova una variante denominata *paáča*, “preparata con il siero derivato dalla lavorazione del formaggio, avvolta in foglie di castagno imbevute d’acqua e cotta sotto le braci” (Dapit 2016: 253). La pasta del pane viene inoltre utilizzata per preparare dolci come il šartl della Val Canale, aromatizzato alla cannella, o la *gubana* (*gubána* o *gubánica*), fatta con la pasta di pane lievitata e arrotolata a formare una spirale. Di questo dolce, tipicamente preparato nelle occasioni di festa, in particolare a Pasqua o a Natale, se ne possono trovare varie ricette. Ringraziamo Roberto Dapit (2016: 271-272) e l’Associazione Kobilja Glava di Drenchia per la ricetta della *gubána po Dreško* (Gubana alla maniera di Drenchia; Figura 4) pubblicata nel volume di Slow Food Editore, Popoli Senza Frontiere vol. I.

Si inizia con la preparazione della pasta, per la quale sono necessari i seguenti ingredienti: 500 g di farina di frumento, tre uova, 70 g di lievito di birra, 170 g di zucchero, 50 g di burro, 3-4 cucchiaini d’olio extra-vergine di oliva, rum o vaniglia, latte, scorza di limone e sale. Il lievito va sciolto insieme a un cucchiaino di zucchero in una modica quantità di latte precedentemente intiepidito. Due uova intere e il tuorlo del terzo uovo vanno poi sbattuti insieme allo zucchero, alla scorza del limone grattugiata, a un pizzico di sale, aromatizzando il tutto con il rum o con la vaniglia. Si scalda poi in una padella il burro e l’olio. Con la farina si prepara la classica fontana al centro della quale andranno versate le uova sbattute, lavorandoli fino a formare un impasto a cui aggiungere il lievito sciolto nel latte, continuando a impastare e aggiungendovi poi il burro fuso. Una volta completato l’impasto, bisogna metterlo in una terrina, coprirlo con un telo e lasciarlo lievitare fino a che non raddoppia le sue dimensioni. Successivamente si lavorerà sul ripieno e la finitura del piatto, utilizzando 250 g di

noci sgusciate, 100 g di amaretti, un uovo, 100 g di uva sultanina, 30 g di pinoli, scorza di limone, un cucchiaino di cacao, zucchero, 30 g di burro, mezzo bicchiere di grappa, un bicchiere di Marsala e cannella. Amaretti e noci vanno innanzitutto tritati, mentre l'uvetta va messa in ammollo nel Marsala per circa 15-20 minuti. Si fa fondere poi il burro e rosolare in esso i pinoli fino a che non raggiungono la doratura. Noci, amaretti, uvetta e pinoli andranno poi messi in una terrina alla quale si aggiungerà la grappa, il cacao, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e la cannella. Una volta amalgamato il tutto, verrà coperto e lasciato da parte. Si ritorna a questo punto a lavorare sulla pasta lievitata, la quale verrà stesa con il mattarello in forma circolare dello spessore di circa un centimetro. Sulla sfoglia verrà poi sparso il ripieno, avendo cura di lasciare un po' di bordo. Sul ripieno distribuire zucchero e fiocchetti di burro. La sfoglia andrà quindi arrotolata e avvolta a prendere la forma di una chiocciola, messa in una teglia precedentemente imburata e infarinata e lasciata ulteriormente lievitare. Infine, la chiocciola andrà infornata e cotta per 70 minuti a circa 170° C. A cottura ultimata, una volta tolta dal forno, la *gubana* verrà infine spennellata con uovo sbattuto e cosparsa con una spolverata di zucchero (cfr. Dapit 2016: 272s.).

I pani e i formaggi dei sardi, il menjar blanc dei catalani di Alghero e la facussa tabarchina

I sardi sono custodi delle civiltà e delle culture che si sono succedute nel corso dei secoli nella loro isola, le quali si riflettono nell'unicità e al tempo stesso nella varietà di pietanze conservate nelle loro tradizioni gastronomiche e che attualmente sono in grado di offrire. Alimenti che sono “unici per qualità e doti; vari per tipicità e manipolazione tradizionale, frutto della fantasia e della ritualità” (Molinari Pradelli 1997: 5). In tutto questo assortimento culinario, testimoniato dalle innumerevoli ricette reperibili nella letteratura gastronomica riguardante le cucine sarde, da quella del Campidano a quella delle parti più settentrionali dell'isola, conviene concentrarsi su almeno un paio di elementi che possono essere ritenuti identitari, anch'essi unici e molteplici al tempo stesso: i pani e i formaggi. È impresa improba cercare di riportare qui tutti i tipi di pane che si possono trovare in Sardegna. D'altronde, come evidenziato dall'antropologo Giulio Angioni (cfr. 2005: 20), questo alimento è per i sardi “un elemento basilare della vita materiale [...] ma anche della coscienza di sé, o dell'identità, se è vero che il pane, nei suoi tipi e nelle sue forme e occasioni, è sentito come tale sia per i sardi nel loro insieme, sia per singole zone all'interno dell'isola”. Alcuni tipi di pane sono meno noti, come il *coccoi*, tipico del Campidanese, o la *còzzula* a forma di ciambella che si può reperire nel Logoduro. Altri invece sono sicuramente più conosciuti anche da chi non frequenta abitualmente le cucine sarde, soprattutto il pane *carasau*, caratterizzato dai suoi fogli sottilissimi di forma circolare. Lo stesso vale per i formaggi, che vanno dalle numerose tipologie a base di latte ovino, come pecorino e caciotte, ai caciocavalli vaccini.

Pani e formaggi, tanto per proseguire con la questione della varietà, sono protagonisti di innumerevoli piatti. Una ricetta per la cui preparazione sono indispensabili entrambi è il *pane frattau*, una pietanza la cui tipicità è testimoniata anche dalla sua presenza nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali, pubblicato



Figura 5. La facussa, varietà di *Cucumis melo* L. originaria della Tunisia (fotografia di Andrea Luxoro).

dall'Assessorato dell'Agricoltura e Riforma agro-pastorale della regione Sardegna. Gli ingredienti del *pane frattau* sono: il *pane carasau*, il pecorino, il sugo di conserva di pomodoro, l'acqua e il sale. Il *pane carasau* va immerso per un istante in acqua bollente salata facendo uso di un mestolo forato, evitando che si inzuppi troppo e che si frantumi. Dopo averlo estratto dall'acqua e messo su un piatto, va condito con una spolverata di pecorino grattugiato e con il sugo di conserva di pomodoro. La stessa operazione viene ripetuta più volte, formando così più strati. In alcuni paesi del nuorese, del *pane frattau* esiste una variante con l'uovo, che viene cotto in camicia oppure in padella con lo strutto e successivamente adagiato sopra agli strati di pane, formaggio e sugo già preparati (Guigoni 2019).

Riguardo ai Catalani di Alghero e ai Tabarchini di Carloforte e Calasetta, due pietanze possono essere considerate identitarie delle rispettive gastronomie: il *menjar blanc* e la *facussa*. Il primo è un dolce tipico pasquale, con latte, amido di mais o di riso, zucchero e scorza di limone. Per la preparazione, molto semplice, basta portare a ebollizione il latte, per poi scioglierci l'amido e lo zucchero. Quando riprende

l'ebollizione si toglie dal fuoco e si versa nei contenitori, per poi essere consumato tiepido o freddo (Guigoni 2019). La facussa (Figura 5) invece è un ortaggio importato dall'isola di Tabarka, “una varietà non dolce di melone, una sorta di cetriolo che del cetriolo non ha nulla, con una forma particolare, che crescendo si attorciglia su stessa, simile alla zucchina ma con un sapore leggermente più salato” (Ubaldi 2021). La facussa viene utilizzata soprattutto a crudo come ingrediente di insalate, di solito con tonno salato. In passato veniva usata anche cotta in preparazioni di pesce in umido, probabilmente per incrementarne la resa (cfr. Rossi 2010: 119).

Legumi e cereali nella cucina tradizionale dei Croati del Molise

Il cibo, così come in altri contesti, svolge un importante ruolo nella conservazione dell'identità delle comunità croate stanziate in Molise. Fra le pietanze più comuni nella tradizione gastronomica croato-molisana troviamo i *kolače*, tarallucci ripieni di uva cotta e frutta secca. La loro tipicità è testimoniata anche dal loro inserimento da parte del comune di Acquaviva Collecroce nel 2013 nel registro De. C.O. (Denominazione Comunale di Origine) “per il loro legame storico e culturale con il territorio comunale” (come si legge nell'articolo 4 del verbale di deliberazione del Consiglio comunale n.16 del 21-6-2012; cfr. De Simoni 2016: 145). Il 3 febbraio, in occasione della Festa di San Biagio, ad Acquaviva Collecroce, al rientro dalla processione religiosa per le vie del paese avviene la “benedizione della gola” e la distribuzione dei pani e dei dolci tradizionali, ovvero proprio i *kolače*.

Una seconda pietanza molto rappresentativa della cucina croato-molisana, seppure preparata meno regolarmente, è il *varak* (un bollito di legumi e cereali), del quale riportiamo la ricetta così come viene preparata per la festa di san Donato del 7 agosto. Per la sua realizzazione è necessario avere a disposizione grano tenero, mais, ceci, fagioli bianchi, cicerchie, fave, olio extravergine di oliva e sale. I legumi e i cereali vengono messi in ammollo separatamente, avendo cura di aggiungere all'acqua anche un po' di sale. Dopo averli bene ammolati, vanno scolati e messi a bollire, aggiungendoli all'acqua bollente seguendo l'ordine riguardante i loro tempi di cottura, ovvero prima ceci, cicerchie, fagioli e grano, e successivamente fave e mais. La bollitura può essere arricchita con erbe aromatiche, salsa di pomodoro, vino bianco, brodo vegetale e pepe. Al termine della cottura, e prima di essere servito, il *varak* può infine essere condito con olio extravergine di oliva a crudo e sale (De Simoni 2016: 153).

La dieta mediterranea e i legumi dei Griki salentini

La storia dei Griki, così come la maggior parte delle altre minoranze linguistiche italiane, è caratterizzata anch'essa da frequenti e indispensabili contatti e scambi culturali con le popolazioni vicinali. Questo ha portato, non solo dal punto di vista linguistico, ma anche per quanto riguarda le loro abitudini alimentari, a una forte sovrapposizione, tanto che la gastronomia della Grecia salentina “coincide con il protocollo della famosa dieta mediterranea, inscritta nella lista dei beni immateriali dell'Unesco” (Imbriani 2016: 203). Fra i vari e tipici alimenti vegetali che sono alla base della piramide alimentare della dieta mediterranea, cioè cereali, frutta, verdura, ortaggi e legumi, questi

ultimi rivestono un ruolo importante nella cucina grecanica. Per esempio, a Zollino e nelle zone limitrofe vengono prodotte varietà particolari di piselli e fave, che sono protagonisti in occasioni di ricorrenze quali la *Festa de lu focu*, a dicembre, e la Fiera di san Giovanni, che si svolge invece alla fine di giugno. A circa cinque chilometri di distanza, a Sternatia per la precisione, un altro piatto a base di legumi è tradizionalmente preparato per la festa di san Giuseppe del 19 marzo: *laneddha ce ruvittia*, o *ciceri e tria*. Si tratta di una pasta e ceci che si prepara con 500 g di farina di frumento, 500 g di ceci secchi, sedano, pomodoro e cipolla come aromi, olio extra-vergine di oliva e sale. Una volta reidratati, i ceci vengono cucinati a fuoco lento insieme al sedano, al pomodoro e alla cipolla in acqua salata. La pasta invece si prepara a partire dall'impasto di acqua e farina, il quale verrà steso fino a produrre una sfoglia che sarà infine tagliata a listarelle. Una parte della pasta viene lessata, la parte restante viene invece frita in olio con aglio o cipolla in un tegame al quale verranno direttamente aggiunti i ceci lessati. Dopo averli fatti ben rosolare, sarà infine aggiunta anche la pasta lessata, formando così un amalgama morbido e al contempo croccante, che potrà essere insaporito con l'aggiunta di pepe o peperoncino (cfr. Imbriani 2016: 209).

La ricotta e le specialità della festa di San Giorgio degli Arbëreshë

L'arrivo degli Albanesi nelle loro 'nuove terre meridionali italiane' è stato caratterizzato da una sempre maggiore permeabilità culturale, da rapporti e da scambi con le comunità circostanti, che inevitabilmente hanno influenzato anche le loro abitudini alimentari. Anche i cambiamenti sociali, legati al boom economico degli anni Sessanta, e gli effetti omologanti della globalizzazione hanno contribuito alla perdita, in molti casi, di caratteri tradizionali a vari livelli. In questo contesto comunitario in continua evoluzione, i momenti rituali e le festività continuano invece a fornire occasioni di conservazione dell'identità culturale e gastronomica.

La convivialità rappresenta per gli Arbëreshë, come per altri gruppi minoritari, l'opportunità per mantenere vive tradizioni che contribuiscono così a rinsaldare l'identità di comunità, altrimenti inevitabilmente sottoposta alla dispersione. Un esempio è quello del culto di San Giorgio, santo patrono di Kajverici (cioè Cavallerizzo, una frazione del comune di Cerzeto), e di San Giorgio Albanese, entrambi in provincia di Cosenza, culto che è presente anche in altre comunità Arbëreshë, come quella di Chieuti in provincia di Foggia (Cipriani e Lombardi Satriani 2013). A Cavallerizzo, in occasione della ricorrenza di San Giorgio martire del 23 aprile, due dei piatti tipici, le *cassitelle* e le polpette di ricotta in brodo, sono accomunati dall'essere a base di ricotta. Le prime sono dolcetti tipici del giorno della festa a base di pasta frolla, uova e crema di ricotta, che vengono preparate anche in occasione della Pasqua. Le polpette di ricotta in brodo, invece, vengono preparate per la vigilia di San Giorgio. Per prepararle sono necessari i seguenti ingredienti: ricotta di pecora, pane e pecorino grattugiato, prezzemolo, aglio, uova e sale. Tutti questi elementi vanno amalgamati per formare un impasto, dal quale poi si ricavano le polpette. A parte va infine preparato un brodo molto semplice, a partire solamente da un soffritto di aglio al quale si aggiunge acqua che viene poi portata a ebollizione, che sarà utilizzato per la cottura delle polpette (cfr. Teti 2016: 126).

Le minestre e il pollame nelle cucine rom

Le abitudini gastronomiche delle comunità rom non possono essere rappresentate riferendosi ad una tradizione unica. La loro stessa storia chiarisce questa difficoltà, caratterizzata dalla suddivisione in numerosi gruppi umani, i quali hanno avuto contatti e scambi culturali più o meno intensi con le popolazioni presenti nei luoghi in cui si sono prevalentemente stanziati. Come affermato da Angelo Arlati (2015: 179): “La cucina dei Rom [...] si arricchisce di volta in volta a ogni nuovo contatto con le varie realtà locali. A rigor di termini non esiste una “cucina rom”, essendo essa il prodotto rielaborato di realtà culinarie presenti nei territori di insediamento”.

Tuttavia, volendo cercare punti di contatto e invarianze fra le tante cucine rom, è possibile identificare alcuni ingredienti e abitudini gastronomiche onnipresenti, prima fra tutte quella delle zuppe (zumi). La minestra più comune è quella fatta con il brodo di gallina (Zumí kañani), una zuppa tanto semplice nella preparazione quanto nutriente e gustosa. Le carni della gallina, e più in generale quelle del pollame, sono le preferite dai Rom, per la loro facile reperibilità e anche per la versatilità con la quale possono essere preparate.

Per la preparazione della tradizionale Zumí kañani ci riferiamo alla ricetta proposta da Arlati (2015: 264). In una pentola colma d’acqua si mette una gallina insieme a un osso di manzo e a quattro pomodori, due carote, una cipolla, un gambo di sedano e un porro. Il tutto va cucinato a fuoco lento per circa un’ora, avendo cura di rimuovere la schiuma che si forma di tanto in tanto in superficie. Una volta terminata la cottura, la carne e le verdure andranno servite a parte e il brodo servito in scodelle, aggiungendovi un po’ di parmigiano grattugiato.

Riferimenti bibliografici

- Angioni, Giulio (2005). “La cultura del pane nella Sardegna tradizionale”. In: AA.VV. (ed.): *Pani. Tradizione e prospettive della panificazione in Sardegna*. Nuoro: Ilisso Edizioni, 19–51.
- Arlati, Angelo (2015): “La cucina del viaggio. Motivi, significati e tradizioni della cucina rom”. *A - Rivista Anarchica* 45/400: 175–291.
- Boas, Franz (1921): *Ethnology of the Kwakiutl Indians*. New York: Columbia University Press.
- Capocasa, Marco/Venier, Davide (2023): *Assurdità alimentari. Dalle fake news alla scienza della nutrizione*. Roma: Castelvecchi.
- Cipriani, Roberto/Lombardi Satriani, Luigi Maria (2013): *Il cibo sacro*. Roma: Armando.
- Cisilino, William/Del Fabro, Adriano (2016): “Friuli: storia, cibi e riti di una terra pluriculturale.” In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d’Italia*. Bra: Slow Food Editore, 159–182.
- Comitato unitario delle isole linguistiche storiche germaniche in Italia (ed.) (2018): *A tavola con le isole linguistiche*. Pergine Valsugana: Publistampa.

- Dapit, Roberto (2016): "Il cibo della festa presso la comunità di lingua slovena in Italia." In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 249–276.
- De Concini, Wolftraud (1997): *Le minoranze in pentola*. Torino: Daniela Piazza Editore.
- De Simoni, Emilia (2016): "Croati del Molise: il viaggio delle tradizioni." In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 133–157.
- Douglas, Mary (1966): *Purity and Danger: an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. Washington: Frederick A. Praeger Publishers.
- Douglas, Mary (1972): "Deciphering a Meal". *Daedalus* 101/1: 61–81.
- Grimaldi Piercarlo (2016): "Minoranze maggioritarie: piccolo è bello." In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 17–40.
- Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.) (2016): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore.
- Guigoni, Alessandra (2019): *Cibo identitario della Sardegna – Territori, tipicità e tradizione in cucina: ricette e menù*. Nuoro: Istituto Superiore Regionale Etnografico.
- Imbriani, Eugenio (2016): "Cucina nella Grecia salentina." In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 183–221.
- Lévi-Strauss, Claude (1965): "Le triangle culinaire". *L'Arc* 26: 19–29.
- Lévi-Strauss, Claude (2010): *Le origini delle buone maniere a tavola*. Milano: Il Saggiatore.
- Lilli, Mauer/El-Sohehy, Ahmed (2012): "Prevalence of Cilantro (*Coriandrum sativum*) Disliking Among Different Ethnocultural Groups". *Flavour* 1/1: 1–5.
- Mallery, Garrick (1888): "Manners and Meals". *American Anthropologist* 1/3, 193–208.
- Molinari Pradelli, Alessandro (1997): *La cucina sarda*. Roma: Newton Compton.
- Picciau, Maura (2016): "Gli Italiani dell'Altrove. Un percorso di gaia conoscenza". In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 41–50.
- Rossi, Sergio (2010): *La cucina dei Tabarchini. Storie di cibo mediterraneo, fra Genova, l'Africa e la Sardegna*. Genova: Sagep.
- Shapin, Steven (2014): "'You Are What You Eat': Historical Changes in Ideas About Food and Identity". *Historical Research* 87/237: 377–392.
- Teti, Vito (2016): "Cibi e riti nelle comunità Arbëreshë di Calabria." In: Grimaldi Piercarlo/Picciau, Maura (eds.): *Popoli senza frontiere. Cibi e riti delle minoranze linguistiche storiche d'Italia*. Bra: Slow Food Editore, 95–131.
- Tierney, Kenji/Ohnuki-Tierney, Emiko (2012): "Anthropology of Food." In: Pilcher, Jeffrey (ed.): *The Oxford Handbook of Food History*. New York: Oxford University Press, 117–134.
- Ubaldi, Giulia (2021): "Facussa di Carloforte, l'ortaggio venuto dal mare". *La Cucina Italiana*. <https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/facussa-di-carloforte/> [26/09/2023].