

1224 2024
ad scientiarum haustum
Università degli Studi di Napoli Federico II

Le origini della cucina italiana
da Federico II a oggi

a cura di
Paola Adamo, Valentina Della Corte,
Francesca Marino, Elisabetta Moro

FedOA - Federico II University Press



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI NAPOLI FEDERICO II

Università degli Studi di Napoli Federico II
1224 • 2024
ad scientiarum fausta

Le origini della cucina italiana
da Federico II a oggi

a cura di

Paola Adamo, Valentina Della Corte,
Francesca Marino, Elisabetta Moro

FedOA - Federico II University Press

Volume edito in occasione delle celebrazioni dell'ottocentesimo anno dalla fondazione
dell'Università degli Studi di Napoli Federico II

Le origini della cucina italiana da Federico II a oggi;
/ a cura di Paola Adamo, Valentina Della Corte,
Francesca Marino, Elisabetta Moro. - Napoli:
FedOAPress, 2024. - 140 p.: ill. ; 24 x 22 cm.

Accesso alla versione elettronica
http://www.fedoabooks.unina.it

ISBN: 978-88-6887-233-5
DOI: 10.6093/978-88-6887-233-5

In copertina:
Theatrum Sanitatis, Particolare della Miniatura della Tavola 122, *Panis milij* (pane di miglio)

editor:
Lucia Malafronte

progetto grafico e impaginazione:
Simona Perna
stampa:
Vulcanica Srl | maggio 2024, Nola (NA)

© 2024 FedOAPress - Federico II University Press

Università degli Studi di Napoli Federico II
Centro di Ateneo per le Biblioteche "Roberto Pettorino"
Piazza Bellini 59-60
80138 Napoli, Italy
http://www.fedoapress.unina.it/
Published in Italy
Prima edizione: maggio 2024
Gli E-Book di FedOAPress sono pubblicati con licenza
Creative Commons Attribution 4.0 International

Prefazione

di MATTEO LORITO

Rettore dell'Università degli Studi di Napoli Federico II

Questo volume rappresenta un *unicum* nel panorama letterario recente. Esso nasce da un'idea di qualche anno fa, appena prima del periodo pandemico, in un momento in cui l'Ateneo Federiciano aveva scelto di investire sulla valorizzazione del patrimonio enogastronomico Mediterraneo, anche attivando un Corso di Laurea per formare professionisti dotati di conoscenze approfondite sul mondo del cibo, con insegnamenti che spaziano dalla storia alla tecnologia, dalla produzione sostenibile all'economia, dalla comunicazione alla nutrizione.

L'obiettivo originario consegnato agli autori, che ringrazio tutti per la qualità del lavoro svolto e per il sorprendente e affascinante risultato ottenuto, era quello di aggiungere un ulteriore elemento ad un complesso programma di celebrazioni per l'ottocentenario dell'Ateneo fondato dall'Imperatore Federico II nel lontano 5 giugno 1224. Con il suo editto, le *Lictere generales*, egli introdusse numerose innovazioni nel sistema della formazione dell'epoca e diede vita per la prima volta in Europa ad una Università Statale.

Il progetto editoriale prova a rispondere alla domanda se sia possibile identificare una fase importante nel processo di sviluppo della tradizione gastronomica Italiana e Mediterranea, ascrivibile a quel periodo storico così profondamente influenzato da Federico di Svevia. Tra l'altro egli fu un sovrano dotato di una grande curiosità e passione per le Scienze e un campione del dialogo interculturale, capace cioè di far convivere operosamente arabi, ebrei, greci e latini. In sintesi, Federico fu un grande trasformatore del suo tempo, non a caso soprannominato *Stupor Mundi.*

In quegli anni, i cambiamenti dell'organizzazione sociale e la diffusione della cultura e della conoscenza subirono una significativa accelerazione. La mancanza di conflitti non limitati ad una dimensione locale produsse un generale aumento del benessere delle popolazioni. La politica di collaborazione applicata dai due sovrani più potenti dell'epoca, l'Imperatore Federico II e il Sultano al-Kamil, assicurò una sostanziale condizione di pace nei territori che andavano dal Nord-Europa al Nord-Africa al Mediorient. A questa favorevole condizione politica se ne aggiunse un'altra di natura climatica. Il cosiddetto "riscaldamento medioevale" occorso intorno al 1200 portò ad un notevole aumento delle temperature medie e quindi ad un clima più

mite. Di questa circostanza ne avrebbe giovato particolarmente l'area Euromediterranea, dove raccolti più frequenti e abbondanti produssero, come spesso accade nella storia dell'umanità, un avanzamento delle arti e delle scienze e in definitiva un miglioramento della qualità della vita delle comunità. Ecco che appare plausibile l'ipotesi che la corte dell'Imperatore Svevo, caratterizzata da un elevato grado di multietnicità e multiculturalità, sia stato un *melting pot* anche di diverse tradizioni relative alla preparazione dei cibi, contribuendo, quindi, a costruire le basi della nostra cultura enogastronomica. Insomma, che l'epoca federiciana possa essere considerata fondante per la cosiddetta "Cucina Italiana" è in qualche misura un risultato inatteso di uno studio multidisciplinare, svolto, come il lettore potrà apprezzare, con rigore scientifico e padronanza dei temi trattati.

La Cucina Italiana, per la quale viene proposto il riconoscimento di patrimonio immateriale dell'umanità, sarebbe dunque nata al Sud, o meglio in un Sud che esprimeva una sintesi delle culture più evolute dell'epoca, un Sud dove le tradizioni gastronomiche arabe, normanne, occidentali e orientali, nordiche e meridionali si confrontavano, si fondevano, venivano tradotte per la prima volta in ricettari utili a realizzare piatti sempre più elaborati. Queste preparazioni non avevano più una finalità prevalentemente medica o salutistica, ma piuttosto combinavano la notevole varietà di ingredienti disponibili allo scopo di aumentare il piacere della tavola e della convivialità. Si può immaginare che sia nata così la letteratura gastronomica italiana.

Ma questo libro fa di più. Non solo ci racconta dei fasti e delle innovazioni di un'epoca lontana, ma ne considera una moderna riproposizione, addirittura immaginando come imbandire un pasto per un Imperatore medievale utilizzando gli ingredienti e le conoscenze sviluppati in otto secoli di evoluzione enogastronomica. E questo senza dimenticare quanto sia importante oggi, come lo era ai tempi di Federico, il rapporto tra cibo, dieta e stile di vita. Che la Dieta Mediterranea, già patrimonio immateriale dell'Umanità, sia frutto di una antica pianta che affonda le sue radici in quell'epoca di clima mite e di dialogo tra diverse culture? Anche il fascino di questa ipotesi diventa un arricchimento culturale per il lettore.

Infine, non manca in quest'opera un inatteso "coup de théâtre". Un regalo offerto da Corrado Assenza, Domenico Candela, Moreno Cedroni, Caterina Ceraudo, Enzo Coccia, Vitantonio Lombardo, Angelo Sabatelli e Mauro Uliassi. Si tratta di una compagine "stellare" di artisti delle preparazioni culinarie, di straordinari interpreti della moderna arte gastronomica italiana. Questi maestri hanno generosamente accettato di arricchire questo volume con nove creazioni originali, pensate reinterpretando ricette tradizionali ovvero proponendone di nuove, anche riuscendo a sfruttare l'elevata qualità dei nostri prodotti agroalimentari per proporre piatti in linea con i più moderni principi della sana alimentazione.

Un libro, quindi, che è un invito a sedersi alla tavola dell'Imperatore, dove sfamare lo spirito e l'intelletto con una cultura gastronomica tra le più rinomate al mondo, anche abbeverandosi, come sancito nell'editto di istituzione del nostro Ateneo, ad una straordinaria e inesauribile *scientiarum haustum* (fonte delle scienze).

Introduzione

di PAOLA ADAMO, VALENTINA DELLA CORTE,
FRANCESCA MARINO, ELISABETTA MORO

Il 2024 segna l'importante anniversario degli 800 anni dalla fondazione della prima università statale e laica del mondo occidentale, la Federico II di Napoli. Si tratta di una importante celebrazione non solo per l'Ateneo federiciano, ma anche per la Città di Napoli, dove l'università è saldamente radicata, e l'intero meridione d'Italia.

Nell'ambito di un programma di eventi culturali avviato nello scorso anno, si è dato spazio alla valorizzazione di questa ricorrenza sotto diversi aspetti: storici, scientifici, sociali e artistici.

Gli 800 anni dell'Ateneo federiciano sono infatti permeati dalla visione del suo fondatore e del suo essere *Stupor Mundi*, in grado, cioè di cambiare, in maniera stupefacente e sorprendente, i luoghi, le persone, il mondo:

– *cambiare i luoghi*: la fondazione dell'Ateneo, voluta a Napoli dall'Imperatore, nel tempo ha cambiato il volto di questa città rendendola un catalizzatore di cultura, di intelletto, di scienza e di arte che ha attratto nei secoli menti illustri e grandi maestri modificando, pertanto, tutto il territorio di riferimento.
– *cambiare le persone*: l'Università Federico II ha formato trenta generazioni di studenti da sempre trasferendo ad essi il valore del dialogo, del rispetto delle diverse culture, della multidisciplinarietà e del valore del potere della conoscenza come strumento in grado di "nobilitare" gli animi.
– *cambiare il mondo*: l'Ateneo ha alle spalle otto secoli di ricerca e di scoperte in tutte le aree del sapere e da sempre ha rappresentato un patrimonio di conoscenza, motore di sviluppo scientifico e sociale capace di influenzare il corso della storia.

La lettera di fondazione dell'Ateneo evidenzia aspetti innovativi, specialmente considerando l'epoca di redazione del testo, che disegnano una visione strategica poi realizzata nel corso del tempo: **il valore della diversità** e dell'inclusione sociale e culturale basate su un presupposto di integrazione tra culture e religioni diverse; **la valorizzazione della conoscenza radicata nel territorio**, che incide sul contesto economico e sociale; **la diffusione e lo scambio di conoscenze a livello internazionale,** richiamando studiosi e studenti di talento da tutto il mon-

do, con una prospettiva poliedrica, aperta. Lo *Stupor Mundi* immaginò Napoli al centro di un effervescente contesto culturale esteso all'intero Mediterraneo, che supera i confini e le tradizionali barriere tra i popoli: la sua **attenzione all'innovazione sulla base di principi etici è rivolta all'interesse pubblico,** alle implicazioni culturali e sociali del costante percorso di accrescimento delle conoscenze.

Per poter raccontare l'intero patrimonio federiciano, tangibile ed intangibile, nei suoi luoghi, nelle sue competenze, nelle sue specificità, si è costruito un programma complesso che mette insieme tradizioni, cultura e innovazione, anche con un preciso riferimento ai temi dell'ambito agroalimentare.

In questo ultimo ambito, si è inteso attivare uno studio che parte dal *Liber de coquina*, un antico ricettario probabilmente influenzato anche dalle attitudini gastronomiche alimentari della corte federiciana, rielaborandone alcuni aspetti in chiave moderna. Si è partiti dall'analisi storica dei testi disponibili fino ad arrivare all'attualizzazione delle ricette e delle combinazioni culinarie, mediante una rielaborazione e reinterpretazione anche in chiave salutistica delle proposte dell'epoca. Il prodotto di questo studio rimane così collegato non solo alle origini della dieta mediterranea, ma addirittura a quelle della cucina italiana intesa come patrimonio culturale e tradizionale di valenza universale. Si è cercato anche di valorizzare la gastronomia e il consumo degli alimenti preparati con cura e con arte come uno strumento per creare legami, intensificare le relazioni, confrontare culture diverse, migliorare lo stile di vita e lo stato di benessere psico-fisico.

Questo volume, risultato di uno sforzo collettivo di autori con diversi profili scientifico-culturali, propone una visione della dieta e dell'alimentazione che conduce naturalmente dal *traditional food* al *novel food*. La collaborazione tra il mondo dell'accademia, del giornalismo culturale e dei grandi chef ha, infatti, realizzato un prodotto originale che vuol dare alla cucina italiana una base culturale di alto profilo, che nasce almeno otto secoli fa in un contesto in cui l'integrazione tra culture, tradizioni ed usi, raggiunse uno dei momenti più alti della storia del Mediterraneo

In sintesi, il volume ***Le Origini della Cucina italiana*** offre una interessante finestra sul passato e sullo sviluppo di uno dei patrimoni immateriali della nostra civiltà. Il libro ci porta in un viaggio che attraversa i precetti e i gusti dell'epoca medievale, ponendo l'attenzione all'influenza che l'epoca e la corte di Federico II ebbero sullo sviluppo della cucina italiana. Mediante una rigorosa analisi storica, antropologica e gastronomica, quest'opera fa giustizia di un diffuso conformismo storiografico che ascrive l'origine della cucina italiana al contesto dell'Italia centro-settentrionale. Senza dire di quel sensazionalismo infondato che nega addirittura l'esistenza della cucina nazionale, nonché della dieta mediterranea, che invece l'UNESCO ha riconosciuto quale patrimonio dell'umanità.

Questo volume è stato realizzato proprio utilizzando gli stessi principi di rigore scientifico e di valorizzazione dell'innovazione del pensiero che da sempre caratterizzano l'azione dell'Ateneo Federiciano. Nel primo capitolo "Alla mensa dell'imperatore: ricette e precetti all'epoca di Federico II" *Fulvio Delle Donne* ci trasporta direttamente nelle sontuose

cene imperiali, anche raccontando le sorprendenti ricette e i rigidi precetti culinari che, partendo da complesse conoscenze di natura sanitaria e dietetica, governavano la tavola di Federico II. Un sovrano illuminato che ha governato con eguale attenzione lo sviluppo del regno, l'istruzione della classe dirigente e i banchetti offerti a sudditi e alleati.

Nel secondo capitolo, "Il *Liber de coquina* e la nascita della gastronomia italiana", a cura di *Gianni Cicia* e *Massimo Ricciardi* ci immergiamo nella storia di questo prezioso manuale di cucina del XIII secolo, che ha contribuito in modo significativo alla formazione della gastronomia italiana. Il testo è certamente di età angioina, ma gli autori sulla scorta di studi recenti ne evidenziano il contesto di più lontana provenienza, quello multietnico e multiculturale che caratterizza l'Italia meridionale dell'età federiciana, riconoscendo così a questo ricettario il ruolo di zibaldone medievale della cucina italiana.

Nel terzo capitolo, "Una selezione di ricette dal *Liber de Coquina*", *Massimo Ricciardi* e *Gianni Cicia* con il contributo di *Fulvio Delle Donne* propongono al lettore trentadue ricette del *Liber de Coquina* corredate dalle miniature degli ingredienti impiegati tratte dal manoscritto del *Theatrum Sanitatis* conservato presso la Biblioteca Casanatense di Roma.

Il quarto capitolo, scritto da *Elisabetta Moro* e *Marino Niola* "Una tavola epicurea. Federico II e la dieta mediterranea", ci fa esplorare il rapporto tra Federico II e lo stile di vita mediterraneo, evidenziando come le pratiche culinarie dell'epoca costituiscano le radici della gastronomia del Sud e della cucina italiana di oggi, con piatti come la pasta alla genovese, la cosiddetta scapece, le verdure soffritte nell'olio d'oliva, le fritture di pesce, l'uso dei legumi, l'abbondanza di pane e vino.

Nel quinto capitolo, "Il ponte fra eclettismo e modernità e il ricettario contemporaneo", a cura di *Luciano Pignataro* e *Francesca Marino* viene approfondita l'influenza della gastronomia medievale sulle pratiche culinarie moderne, esaminando il legame tra tradizione e innovazione nella cucina contemporanea. Nel sesto capitolo, curato dagli stessi autori, si trova il "Ricettario per gli 800 anni della Federico II", cui hanno generosamente contribuito alcuni dei più rinomati maestri chef italiani operanti in zone geografiche connesse con il regno di Federico, reinterpretando in maniera originale le conoscenze gastronomiche di quell'epoca, e creando una nuova proposta di piatti ispirati ad un passato di grande valore storico e culturale.

Infine, nel settimo capitolo, "Dalla cucina medievale all'arte gastronomica: cucinare per Federico II oggi", a cura di *Raffaele Sacchi* e *Massimo Ricciardi*, vengono analizzati i cambiamenti di ingredienti, tecniche, visioni e ricette occorsi negli ultimi 800 anni e le opportunità offerte dall'arte gastronomica contemporanea per stupire l'imperatore, immaginando di averlo ospite a pranzo nel 2024, e di parlare con Lui dei progressi nelle conoscenze su alimenti e gastronomia raggiunti anche grazie a studi realizzati nell'Ateneo da Lui fondato.

In conclusione, il volume rappresenta un importante contributo culturale al percorso delle celebrazioni federiciane e di valorizzazione della cucina italiana naziona-

le, con l'obiettivo di attivare un dibattito su quali possano essere stati i contributi dei diversi territori della Penisola, e in particolare del meridione, alla creazione di un patrimonio immateriale probabilmente degno di essere riconosciuto a livello globale e si inserisce armonicamente nel quadro complessivo delle celebrazioni federiciane.

Alla mensa dell'imperatore: ricette e precetti all'epoca di Federico II

di FULVIO DELLE DONNE

Nel 1233, per il giorno del suo compleanno, che cadeva il 26 dicembre, festa del protomartire santo Stefano, Federico II di Svevia ordinò che si organizzassero magnifici festeggiamenti. L'imperatore e re di Sicilia era al culmine della sua potenza: l'università, fondata dieci anni prima a Napoli, funzionava a pieno regime; la riorganizzazione amministrativa del Regno stava dando ottimi risultati, regolamentata dalle Costituzioni emanate a Melfi nel 1231; i conflitti col papato, acuiti in seguito alla sua crociata del 1228-1229, incruenta ed eretica (perché compiuta da scomunicato), erano ormai sopiti (Kantorowicz, 1976; Stürner, 2009; Delle Donne, 2022c)[1]. La ricorrenza fu, dunque, celebrata in maniera solenne dai cittadini di San Germano (località più o meno identificabile con l'odierna Cassino), tanto da rimanere impressa nella mente di Riccardo di San Germano (Garufi, 1937, pp. 186-187), uno dei più importanti cronisti del tempo, che per inciso fu anche notaio cittadino negli anni in cui Federico fu re: «più di cinquecento poveri (*pauperes*) ebbero da mangiare e si saziarono con grande abbondanza di pane, vino e carni nella piazza pubblica»[2].

Il cronista Riccardo proveniva da quello stesso luogo: i suoi orizzonti, almeno in questa occasione, non si allargano, e non sappiamo se simili festeggiamenti furono ordinati in tutto il Regno o in tutto l'Impero. Fatto sta che la cittadina dovette trasformarsi improvvisamente in un paese di cuccagna, dove tutti potevano bere e mangiare a piacimento: pur facendo la tara sul numero dei partecipanti ricordato, c'è da immaginare che tutta la popolazione, forse anche dalle contrade e dai paesi vicini, si riversò nella piazza principale per festeggiare, e magari approfittò di quella eccezionale abbondanza anche chi povero non era.

Ci piacerebbe sapere se tali celebrazioni genetliache si ripetessero tutti gli anni e, soprattutto, in questo contesto dedicato al ricettario federiciano, ci interesserebbe sapere quali carni e in che modo furono cucinate. Il cronista si limita a informazioni essenziali, che sintetizzano in parole l'immaginario, l'idealizzazione del pranzo dei giorni di festa, non solo abbondante, ma anche completo. Mancano verdura e frutta, è vero, ma quelli sono prodotti comuni e spesso spontanei, crescono in tutti gli orti e i giardini, anche cittadini: non evocano l'idea dell'abbondanza, non

aprono le porte ai sogni generati dalla fame e dalla privazione, che dovettero affliggere costantemente gli uomini del Medioevo (Montanari, 1997b). Pane, carne e vino, invece, non sono sempre in tavola e lo stesso Federico deve spesso rassicurare i sudditi che nulla manca, come accade nel momento in cui, istituendo l'università di Napoli nel 1224, invita gli studenti garantendo un'abbondante disponibilità di grano, vino, carne, pesce, dei quali promette l'acquisto a prezzi modici (Delle Donne, 2010, doc. 1, pp. 85-91; con traduzione in Delle Donne, 2022a)[3].

I cibi menzionati non solo recano piacere al corpo, ma forniscono anche quel giusto equilibrio alimentare che serve a tenerlo in salute ed efficienza, proprio come previsto già dai precetti sanitari del tempo, attestati in primo luogo dal *Regimen sanitatis* connesso alla tradizione della scuola medica salernitana[4]. Sui rapporti, già ai tempi di Federico, tra dieta e medicina – entrambe, evidentemente non a caso, prescritte da ricette – torneremo anche in seguito; soffermiamoci, per ora, sulla non semplice questione della preparazione dei cibi.

Conviene subito fare una premessa: tutto ciò che sappiamo sull'arte culinaria dell'età di Federico si può ricostruire solo su base indiziaria, sulla scorta di ricettari più tardi, come il cosiddetto *Liber de coquina* (nelle sue varie versioni o forme): cosiddetto, perché, come in generale capita per i testi medievali, non si tratta di un titolo vero e proprio, ma di un *incipit* che sintetizza l'argomento, neppure condiviso da tutti i manoscritti. Tanto per spiegare meglio, il manoscritto più antico, conservato a Parigi, Bibliothèque national de France (BnF), Lat. 7131, cc. 96v-99v, confezionato forse in Italia meridionale nei primi decenni del XIV secolo, lo fa iniziare direttamente così, come se proseguisse senza soluzione di continuità un altro trattato (c. 96v): *Cum de coquina atque diversitate ciborum hic intendimus…* , cioè «dal momento che parliamo di cucina e di diversi cibi … ». Altri due sono i manoscritti noti che riportano la versione latina: uno è conservato sempre a Parigi, BnF, Lat. 9328, cc. 133v-139v, che risale alla seconda metà del sec. XIV e probabilmente proviene sempre dall'Italia meridionale; l'altro, con qualche divergenza più accentuata, è conservato nella Biblioteca Apostolica Vaticana (BAV), Pal. Lat., 1768, cc. 160r-189v, ed è databile alla seconda metà del XV secolo. Del testo abbiamo anche una versione in volgare, trasmesso, attualmente, dal solo ms. 158 della Biblioteca Universitaria di Bologna, cc. 93r-103r, databile alla seconda metà del XIV sec. (il cosiddetto «Anonimo Toscano); un altro, sempre in volgare, il cosiddetto «Anonimo Meridionale», è andato disperso, ma era conservato a Sorengo, Biblioteca Internationale de Gastronomie, Inv. 1339, ms. 3, cc. 1r-15v, e risaliva ai decenni tra la fine del XIV e gli inizi del XV sec. (Martellotti, 2005; Lubello, 2011; Cupelloni, 2022).

Non ci interessa qui sapere se la versione volgare derivi da quella latina o il contrario; e tralasciamo anche le spinose questioni filologiche sui complessi rapporti tra i vari testimoni (si vedano Martellotti, 2005; Lubello, 2011; Cupelloni, 2022). Piuttosto, conviene soffermarci sulla possibile datazione del trattato originale, sempre che di un originale unico si possa parlare per testi di uso pratico e non autoriali: testi caratterizzati dalla forte "attività", ov-

vero dalle evidenti trasformazioni e alterazioni avvenute nel corso dei processi di copia. Per chiarire, potremmo parlare più correttamente (anche filologicamente) di un ideale contenitore-archetipo da cui derivano – sempre variamente modificate in qualche dettaglio – alcune ricette comuni ai diversi libri di cucina; e possiamo collocare, sempre idealmente, quell'archetipo in un contesto di provenienza o produzione più o meno specifico.

Fatte queste premesse, non c'è dubbio che il trattato culinario sia connesso con gli ambienti di una corte nobiliare: non contiene ricette "popolari", né, d'altro canto, avrebbero avuto senso in quei secoli. Possiamo aggiungere che diversi indizi lo riconnettono con l'Italia meridionale. Se è plausibile, dunque, che il *Liber de coquina*, nella forma che conosciamo, sia da ricondurre alla corte dei primi re angioini di Napoli, la questione che qui ci preme è questa: le ricette che contiene possono essere quelle dei piatti preparati per l'imperatore Federico II e i suoi commensali? Rispondere in maniera categorica è sempre impossibile o azzardato, ma qualche suggestione proviene dallo stesso *Liber*.

Il trattato divide le ricette sulla base degli ingredienti e della tipologia di preparazione. Contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare, non inizia con i cibi tradizionalmente legati alle tavole dei nobili, imbandite con selvaggina, magari arrostita sulla graticola o allo spiedo, cottura più adatta – rispetto al più umile bollito – a esprimere il maschio vigore di chi è aduso andare a caccia. Parte, invece, con le più comuni verdure e con i legumi; prosegue con le carni, prima degli animali domestici, poi di quelli selvatici, a partire dagli uccelli; un'altra sezione è dedicata ai derivati degli animali (*superfluitates animalium*), come il latte e le uova; successivamente si passa ai pesci; infine, si conclude con i piatti compositi. Man mano che si spiegano i diversi modi di cucinare quei cibi, si descrivono anche brodi, salse e dolci.

Proprio verso l'inizio della trattazione, nella seconda ricetta, lì dove si descrivono i piatti a base di cavoli, nel testo pubblicato da Mulon (1968, p. 396) e in quello offerto da Martellotti, che mette a confronto diretto le diverse tradizioni testuali latine e volgari (Martellotti, 2005, pp. 201-202), si comincia a spiegare: *Ad caulles virides secundum usum imperatoris…*, cioè: «per preparare i cavoli verdi secondo l'uso dell'imperatore…» (a quale verdura corrispondano i cavoli verdi lo discutono Cicia e Ricciardi in questo volume). La locuzione citata è certamente ambigua e non compare nel volgarizzamento "Toscano", cosa che già induce qualche sospetto; in ogni caso, il sintagma *secundum usum imperatoris* non dimostra di per sé che in quel modo fossero preparati per un imperatore specifico, né tantomeno per Federico, il quale, anzi, presumibilmente, non avrebbe gradito affatto essere associato né a un ortaggio, né a un cuoco esperto nella sua preparazione. A rigore, *secundum usum* non corrisponde neppure al più consueto *ad usum*, pure impiegato poco dopo per indicarne la preferenza da parte dei signori (*ad usum dominorum*, I 6; cfr. Cupelloni, 2022). Insomma, l'espressione sembrerebbe indicare, piuttosto, che la ricetta è «adatta a un imperatore»[5], non che sia stata inventata apposta per l'imperatore Federico, o – come pure poco plausibilmente

è stato sostenuto – sia stata creata dall'imperatore in persona: generalmente, le associazioni con i nomi importanti della storia (sorte simile capita anche a Manfredi, figlio di Federico, cui viene assegnata una torta con fegatini e una con le fave) costituiscono l'indizio di una nobilitazione posteriore dell'oggetto[6].

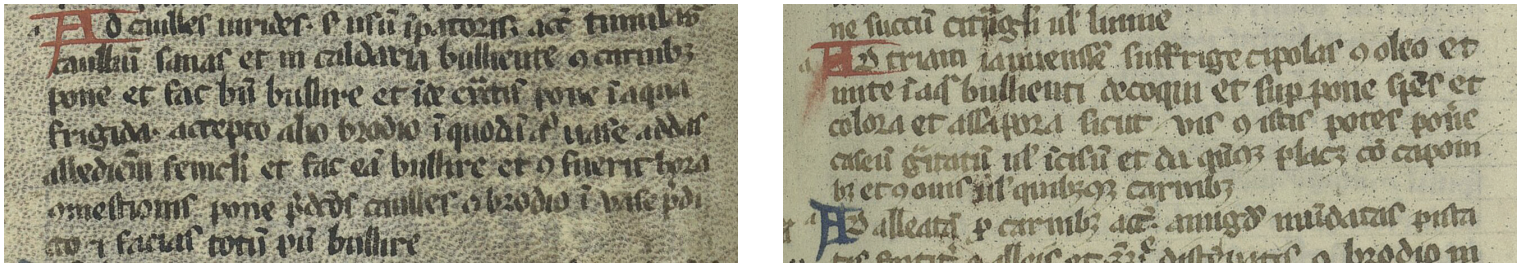
Niente si può dire con certezza, ma se pure la ricetta non fosse *esclusivamente* federiciana, è assolutamente plausibile che fosse *anche* federiciana. Tanto più che, in diverse occasioni, gli studi sulla cucina medievale hanno riscontrato, per quei secoli, una straordinaria uniformità di metodi, tecniche e gusti che accomuna diversi luoghi del mondo (Larioux, 1996, pp. 472-477; Montanari, 1997; Martellotti, 2024); del resto, la stessa cultura federiciana risente di molte influenze mediterranee, occidentali e orientali (Delle Donne, 2019). Forse, quella cucina non ci appare particolarmente succulenta, però mostra, generalmente, di osservare, come vedremo ancora, i precetti medico-dietetici del tempo (Laurioux, 2016). Per tornare ai cavoli verdi dell'imperatore, essi sono bolliti con la carne per mantenere i succhi di entrambi gli ingredienti, e solo a cottura ultimata viene aggiunto un brodo di finocchi cotti, utili evidentemente a limitare la "ventosità" degli altri ingredienti.

Certo, i gusti dell'epoca non corrispondono esattamente con i nostri: bisognava, innanzitutto, accontentarsi dei prodotti allora diffusi. Dunque, niente pomodori o patate, tanto per menzionare solo un paio di ortaggi che oggi dominano sulle nostre tavole. In maniera abbastanza netta, nel ricettario, spicca una certa preferenza per i sapori agrodolci, ottenuti mescolando lo zucchero con l'aceto, o con il succo d'uva acerba, o con quello degli agrumi. Non ci deve meravigliare, perché fa ancora parte della nostra tradizione culinaria: si pensi alla "scapece", che viene menzionata anche in un mandato di Federico del 28 marzo 1240, col quale ordina al maestro camerario Riccardo de Pulcaro di procurargli non solo vino Greco, Grecisco e Fiano (3 salme per ciascuno: a quante botti corrispondessero è difficile dirlo, perché le misure erano molto variabili in base alle località), ma anche dei buoni pesci di Lesina, così che il suo cuoco Berardo *de eis faciat askipeciam et gelatinam* (Huillard-Bréholles, 1852-1861, vol. V/2, p. 861).

Diversi piatti del *Liber de coquina* ci sorprendono per la loro corrispondenza con quelli che ancora oggi si preparano. Una ricetta tra tutte, la II 66, nella sezione riservata alle carni, che per ora (il lettore porti qualche minuto di pazienza) offriamo nel testo latino[7]:

> *De tria Ianuensi: ad triam Ianuenssem, suffrige ci- polas cum oleo et mite in aqua bullienti decoqui, et super pone species, et colora et assapora sicut vis. Cum istis potes ponere caseum gractatum vel inci- sum, et da; quandocumque placet cum caponibus et cum ovis, vel quibuscumque carnibus.*

La difficoltà nel comprendere le ricette medievali consiste soprattutto nell'individuare correttamente gli ingredienti, i cui nomi subiscono molte alterazioni e offrono diverse varianti locali, che, in taluni casi, per fortuna, si



Parigi, Bibliothèque national de France (BnF), ms. Lat. 7131, cc. 96v e 98r: ricette dei cavoli verdi secondo l'uso dell'imperatore (a sinistra) e dei «Tria» alla Genovese (a destra).

sono conservate nella tradizione vernacolare. È questo il caso della (o dei) *tria*, che possiamo abbastanza facilmente assimilare a un tipo di pasta alimentare allungata, usata ancora in diverse cucine regionali. Naturalmente, i nomi possono essere "falsi amici" e indurci a identificazioni erronee, ma in questo caso abbiamo una conferma derivante da una glossa presente nel menzionato ms. BAV, Pal. Lat. 1768. In quel manoscritto, là dove illustra come preparare la *simula Appula* (III 3), cioè la semola (plausibilmente) pugliese, quando dice di gettare nel latte, appena giunto a ebollizione, i «tria» (in questo caso sembra plurale), aggiunge immediatamente *vermiculos* (c. 182v: cfr. Cupelloni, 2022). Evidentemente, al copista, o a un precedente lettore, non doveva essere scontato il significato del termine, così egli sentì l'esigenza di chiarirlo con una glossa: i *tria* sono simili ai vermicelli. Il nome, del resto, immediatamente prima era già stato associato anche agli *anxa Alexandrina*, che, evidentemente, pure rimandano allo stesso tipo di pasta alimentare più o meno lunga. Non dovevano essere, in ogni caso, una novità, dal momento che già nel XII secolo ne troviamo traccia nel geografo arabo Al-Idrisi, attivo presso la corte siciliana del re Ruggero II d'Altavilla, il quale fa sapere che a Trabia, nel Palermitano, se ne producevano in tale quantità da approvvigionare abbondantemente, oltre ai paesi della Calabria, anche quelli dei restanti territori musulmani e cristiani (Rizzitano, 1994, p. 33; Amari e Schiaparelli, 1883, p. 28; Stasolla, 1983, p. 109).

Tornando alla ricetta sopra menzionata (che manca nei volgarizzamenti), dunque, possiamo tradurla così:

> Tria (o vermicelli) alla Genovese: per fare la Tria genovese, soffriggi le cipolle con l'olio e metti a cuocere in acqua bollente; cospargi di spezie, con le quali darai colore e sapore a piacimento. Puoi aggiungere formaggio grattato o tagliato, prima di servire. Talvolta piace anche con capponi, uova o altro tipo di carne.

Ecco, insomma, la tipica *Genovese* della tradizione napoletana, che già porta quel nome, e su cui si sofferma-

no anche Cicia e Ricciardi nel loro intervento in questo stesso volume. Perché si chiamasse *Genovese* è difficile stabilirlo: quel tipo di condimento con le cipolle soffritte poteva provenire o essere in qualche modo connesso con Genova, ma potrebbe anche darsi che il nome abbia subito qualche alterazione e semplificazione paraetimologica. L'aggiunta opzionale di carne serviva ad arricchire un ingrediente considerato umile e tipico della cucina povera, in quanto assai diffuso. Anzi, è gustoso (è il caso di dirlo), proprio in questo senso, un aneddoto connesso sempre con storia federiciana.

Dopo che l'imperatore tornò in Italia meridionale dalla sua crociata incruenta in Terra Santa, nel 1229, fu costretto a una faticosa guerra di riconquista del Regno, perché molte città gli si erano ribellate su istigazione del papa Gregorio IX, che aveva inviato oltre confine un potente esercito armato (Delle Donne, 2022b). Quando Federico giunse dinanzi alla città di Troia, le ordinò di arrendersi e di dargli vettovaglie per rifocillare sé e il suo esercito. Gli abitanti della cittadina, tuttavia, rifiutarono di sottomettersi e, in segno di scherno, al sovrano che chiedeva provviste alimentari inviarono cipolle e aceto. Tutta la vicenda è narrata da un anonimo e singolare *Itinerario*, in cui Federico in persona dedica alcuni versi alle città che gli si arrendono pacificamente o che sottomette con la forza (Delle Donne, 1998, pp. 102-104; con traduzione in Delle Donne, 2012, pp. 168-169): superfluo aggiungere che la vendetta di Federico per l'oltraggioso affronto fu inesorabile.

Cosa si mangiasse effettivamente alla corte di Federico lo sappiamo anche da altre fonti. Ovviamente non poteva mancare carne in gran quantità. Nel 1239 ordinò da Sarzana al camerario di Abruzzo di procurare duecento prosciutti per lui e la sua corte, che stava per giungere da quelle parti[8] (Huillard-Bréholles, 1859, pp. 597-598). Per offrire, poi, degna ospitalità ai partecipanti di un *colloquium* che si sarebbe tenuto a Foggia durante la festa delle Palme del 1240, commissionò al *Secretus* di Messina di far venire in gran fretta dalla Calabria 5.000 castrati (o, in mancanza, pingui arieti) e 1.000 vacche buone da mangiare, nonché dalla Sicilia (via mare fino a Napoli, e poi da lì via terra fino a destinazione) 6.000 forme di pecorino (Huillard-Bréholles, 1859, p. 884). Questi numeri, a prima vista, possono impressionarci, ma trovano riscontro in un'altra fonte, in verità non semplice da leggere e interpretare. In un manoscritto trecentesco conservato dalla Biblioteca Nazionale di Napoli, XII B 45, alle cc. 179r-183r troviamo una *Ordinacio hospicii quondam imperatoris Friderici*, che riproduce la nota delle spese effettuate per la corte (segnalata già da Monti, 1945, pp. 328-329). Ovviamente non mancano i conti per l'acquisto di pane, olio e vino in gran quantità, né manca la menzione di una certa varietà di verdure come fave novelle, cetrioli, zucchette, cavoli o spinaci, di frutti come i fichi, di erbe aromatiche come prezzemolo, ruta, maggiorana e salvia (c. 180v); o ancora di spezie come chiodi di garofano, zenzero, galanga, noce moscata e pepe (c. 181r), talvolta necessarie a non meglio specificate salse bianche o verdi. Ma, per tornare alle quantità, a un certo punto (c. 179v) si specifica che *pro domino et tabula sua*, cioè per la mensa dell'imperatore e dei suoi ospiti, occorrono una libbra di riso e

due di mandorle per preparare il «brodo di mandorle». Invece, *pro tinello*, cioè, evidentemente, per tutto il seguito, occorrono 14 libbre di riso e 18 di mandorle, con la specificazione che per ogni libbra occorrono 6 scodelle. Facendo un calcolo abbastanza sommario (sul numero complessivo delle scodelle), si può immaginare che alla tavola dell'imperatore, in una giornata tipica, potessero sedere circa 18 persone, mentre nel tinello mangiavano in 192[9]. Doveva essere un bell'impegno quotidiano per i cuochi, che, presumibilmente, dovevano preparare anche altri piatti oltre alla zuppa di riso in latte di mandorle: piatto evidentemente considerato pregiato e ricercato in varie corti d'Europa, se è vero che compare – assieme a fave cotte nel latte, pesci, granchi e anguille preparate in vario modo, oltre a dolci e frutta – anche nel menù che, nel giugno del 1248, fu servito dai frati minori di Sens, in Borgogna, al re Luigi IX di Francia, secondo il racconto del cronista francescano Salimbene (Scalia, 1966, p. 322).

Ricostruire cosa si mangiasse effettivamente alla mensa dell'imperatore è difficile. Bisogna mettere assieme diversi fonti di informazione. Il *Liber de coquina*, in quanto raccolta sintetica di ricette offre indizi su gusti e culture gastronomiche, che, come abbiamo appena visto, sembrano seguire linee di diffusione sovraregionali e sovranazionali assai più ampie di quanto ci immagineremmo pensando alle difficoltà di comunicazione che caratterizzavano quei secoli. Certo, occorre mettere in conto che le ricette preparate per le tavole dei sovrani non erano quelle comuni tra i ceti più bassi; e, dunque, è possibile che obbedissero a mode, a leggi di imitazione o condivisione tra le corti dei diversi paesi; leggi diffuse forse anche dalla circolazione delle diverse raccolte di ricette di cui abbiamo traccia[10]. Di sicuro, verdura, ortaggi e frutta, che abbiamo visto usare con abbondanza, assecondano climi e latitudini; dunque, divergono necessariamente da un luogo all'altro. Le spezie, invece, generalmente costose e rare, offrono quel tocco di raffinatezza di cui un sovrano non poteva fare a meno: forse servivano a coprire la sgradevolezza di prodotti che non sempre si riuscivano a conservare perfettamente, ma erano anche "insegne di potere", da ostentare agli ospiti per rappresentare potenza e ricchezza. Soprattutto, però, con i loro innati principî, offrivano aiuto nei processi digestivi, dunque avevano un potere medico e terapeutico che non si può trascurare: «il pepe nero aiuta a sciogliere il corpo, purga le flemme e aiuta la digestione» (*quod piper est nigrum, non est dissolvere pigrum, / Phlegmata purgabit digestivamque iuvabit*) si dice, ad esempio, nel già menzionato *Regimen sanitatis* salernitano (cap. 77), che pure ci offre nozioni importanti sulla cultura gastronomica.

L'abbinamento tra cibi diversi, anche nelle ricette che stiamo vedendo, tende sempre a commisurare attentamente valori e funzioni, secondo una ricerca che assecondava i saperi scientifici del tempo, basati sul bilanciamento e sulla combinazione di caldo, freddo e temperato. A questo proposito, ancora il *Regimen sanitatis* fornisce diverse indicazioni, basandosi sul principio che una buona salute passa attraverso la moderazione in tavola: *parce mero, coenato parum: non sit tibi vanum*, si dice sin dal primo capitoletto in versi, raccomandando di bere vino senza eccessi e mangiare nella giusta misura. Per una buo-

na metà, il *Regimen* dispensa consigli sui cibi, definendone le proprietà; a tutti (cap. 57) suggerisce di osservare una buona dieta (*omnibus assuetam iubeo servare diaetam*), dal momento che è proprio quella la medicina migliore (*fortior est meta medicinae certa diaeta*).

Si tratta di un principio che, a quanto si narra, fu seguito anche dallo stesso Federico. Il cronista francescano Giovanni di Winterthur (Baethgen, 1924, pp. 9-10) ricorda che, secondo il racconto di alcuni, nella sua vita fu solito digiunare e mangiare una sola volta al giorno (*quidam quoque aiunt eum anni circulum cottidie ieiunasse, nisi semel in die commedendo*). La pratica del digiuno, però, era in lui indotta non da ascetismo o da devozione religiosa, come sarebbe stato commendevole per la salvezza dell'anima, ma dal desiderio di conservare in salute il corpo (*non intuitu divine retribucionis set corporalis conservande causa sanitatis*). Ovviamente, i parametri di riferimento per un francescano di quei tempi appaiono ben diversi dai nostri, e fa addirittura sorridere la notazione immediatamente successiva, che stigmatizza l'abitudine di farsi il bagno la domenica, secondo una pratica che dimostrava il disprezzo di Federico per i precetti divini, i giorni festivi e i sacramenti della Chiesa (Baethgen, 1924, p. 10: *Fertur insuper, quod frequenter balneis usus fuerit diebus dominicis. Per hoc patet, quod precepta Dei et festa et sacramenta ecclesie irrita censuit et inania*).

Concludiamo con un'ultima immagine, tragica e suggestiva. La cronaca di Matteo Spinelli da Giovinazzo, molto precisa e dettagliata, che talvolta – forse a torto – è stata ritenuta una falsificazione o un'invenzione cinquecentesca (Panarelli, 2018), fornisce un resoconto piuttosto minuto e quasi diaristico degli ultimi giorni dello Svevo, che morì il 13 dicembre del 1250 (parr. 28, 29, 30, 31, 33, in Del Re, 1868, p. 634; che segue de Luynes, 1839).

> Alli 29 del detto mese [*di novembre*] si è saputa la novella che l'Imperatore sta malato. Allo 1 di decembre, quelli che passaro per Jovenazzo dissero che l'imperatore sta malissimo. Alli 9 si sparse fama che era fore di pericolo. Alli 13 che fo lo dì di Santa Lucia, moriò; e la sera innante avea mangiato certe pera con lo zuccaro, et disse che la mattina venendo se volea levare...

In verità, non siamo in grado di stabilire con certezza quale sia stata la causa della morte di Federico: forse fu il *lupus* o fuoco sacro di cui parlano altri cronisti, come Matteo Paris (Liebermann, 1888, p. 310, all'anno 1249)[11] e Tommaso Tosco (Ehrenfeuchter, 1872, p. 515 rr. 4 ss.)[12]; o la dissenteria di cui parlano il biografo papale Niccolò da Calvi (Pagnotti, 1898, pp. 102-103)[13] o anche il *Chronicon Parmense*, che rammenta anche le voci secondo cui fu assassinato dal figlio Manfredi (Bonazzi, 1902-1904, p. 19)[14]; voci raccolte poi, tra i vari, anche da Martin Polono (Weiland, 1872, pp. 471-472)[15] o Giovanni Villani (Porta, 1990, cap. VI, 41, pp. 331-332)[16], di recente studiate e analizzate per rinvenirne i percorsi di diffusione (Delle Donne, 2022c).

Ma a noi interessa qui l'informazione fornita da Matteo Spinelli circa l'ultima cena: pere con lo zucchero. Erano una cura o aggravarono la situazione? A veder bene, non si tratta di una cosa priva di significato, perché si riconnette per-

fettamente con la precettistica medica e dietetica del tempo. Ancora una volta nel *Regimen sanitatis* si spiega (cap. 41) che le pere crude sono veleno, ma se cotte diventano un antidoto, dal momento che crude appesantiscono lo stomaco, mentre cotte gli danno sollievo (*Si coquis, antidotum pyra sunt, sed cruda venenum. / Cruda gravant stomachum, relevant pyra cocta gravatum*). Purché, si aggiunge, vengano accompagnate dal vino (*sine vino sunt pyra virus*), ma questa è cosa pressoché scontata. Il vino, in quei tempi, veniva bevuto con grande abbondanza e sostituiva l'acqua, il cui consumo era sempre rischioso: estratta dai pozzi, che solitamente non riuscivano a raggiungere grandi profondità, era spesso inquinata e si mescolava al vino proprio perché si pensava che venisse resa asettica dall'alcol. Insomma, il vino non poteva mai mancare ed era un rimedio universale. Bere acqua fa male (*potus aquae fit edenti valde nocivus*), mentre il vino è cibo e medicina (*si tribuas vina, tunc est cibus et medicina*) si rammenta ancora nel *Regimen sanitatis* (rispettivamente capp. 27 e 25).

Insomma, vera o falsa che sia, anche la cronaca di Matteo Spinelli, attraverso una notizia appena accennata, apre uno squarcio su un mondo complesso: quello del cibo che può far bene o male, della dieta più o meno salutare, di una cultura alimentare che attraversa i secoli e arriva fino a noi. Rileggere le ricette di sette (o forse anche otto) secoli fa comporta certamente uno sforzo notevole, non solo perché non è facile individuare gli ingredienti, che hanno mutato nome e diffusione (e magari anche forma e sapore), ma anche perché ci costringe a confrontarci con un mondo che non esiste più. O, almeno, non esiste più nei suoi tratti contingenti, perché le sue strutture più profonde persistono, radicate come sono nella memoria di una storia e di una cultura che ci conferiscono identità: quell'identità senza la quale non esisteremmo. Ed è per questo, dunque, che recuperare i gusti e i sapori del passato permette di riconoscere, anzi di conoscere noi stessi: non per imitare giocosamente qualcosa che non esiste più, o per riportarla in vita artificiosamente, ma per riprendere la consapevolezza di ciò che siamo stati e che ancora siamo.

Bibliografia

Amari, M. - G. Schiaparelli, 1883. "L'Italia descritta nel «Libro del Re Ruggero» compilato da Edrisi. Testo arabo con versione e note." *Atti della R. Accademia dei Lincei*. 274 (1876-1877), ser. II, vol. VIII.

Baethgen, F. und C. Brun, (ed.), 1924. Johann von Winterthur, *Chronica*, Weidmann, Berlin (Monumenta Germaniae Historica, Scriptores Rerum Germanicarum, Nova series, 3).

Bonazzi, G. (ed.), 1902-1904. *Chronicon Parmense*. S. Lapi, Città di Castello (RIS², IX, 9).

Causati Vanni, M. A., 2013. *Il convito dell'Imperatore. L'alta cucina medievale da Federico II a Mastro Martino*. Azienda Grafica Stampa Nova, Jesi.

Cupelloni, F., 2022. "I ricettari federiciani: appunti di la-

voro." *Zeitschrift für romanische Philologie* 138, pp. 1055-1080.

Del Re, G. (ed.), 1868. Matteo Spinelli da Giovinazzo, *Diurnali*. In G. Del Re, *Cronisti e scrittori sincroni napoletani editi e inediti*. Stamperia dell'Iride, Napoli.

Delle Donne, F., 1998. *Città e Monarchia nel Regno svevo di Sicilia. L'Itinerario di Federico II di anonimo pugliese*. Carlone, Salerno.

Delle Donne, F., 2010. *«Per scientiarum haustum et seminarium doctrinarum». Storia dello Studium di Napoli in età sveva*. Mario Adda Editore, Bari.

Delle Donne, F., 2012. *Federico II: la condanna della memoria. Metamorfosi di un mito*. Viella, Roma.

Delle Donne, F., 2019. *La porta del sapere. Cultura alla corte di Federico II di Svevia*. Carocci, Roma.

Delle Donne, F., 2022a. *1224, Federico II. La fondazione della più antica università statale della storia*. Università di Napoli Federico II, Napoli.

Delle Donne, F., 2022b. *Federico II e la crociata della pace*. Carocci, Roma.

Delle Donne, F., 2022c. "Percorsi di memoria. Rielaborazioni narrative della morte dell'imperatore Federico II nelle cronache di XIII e XIV secolo." *Spolia. Journal of Medieval Studies», n. s.* 8, pp. 1-35.

Ehrenfeuchter, E. (ed.), 1872. Thoma Tuscus, *Gesta imperatorum et pontificum*. Hahn, Hannoverae (Monumenta Germaniae Historica, Scriptores, 22), pp. 483-528.

Garufi, C. A. (ed.), 1937. *Riccardo da San Germano. Chronica*. Zanichelli, Bologna (RIS², VII, 2).

Gherli, F. (trad.), 1954. *Regola Sanitaria Salernitana: Regimen Sanitatis Salernitanum*. Ente provinciale per il turismo, Salerno.

Huillard-Bréholles, J. L. A. (ed.), 1852-1861. *Historia diplomatica Friderici secundi,* 6 parti in 11 voll. Plon, Paris.

Kantorowicz, E., 1976. *Federico II Imperatore.* Garzanti, Milano (ed. or., Bondi, Berlin, 1927-1930).

Laurioux, B., 1996. *Cuisines médiévales*. In J-L. Flandrin et M. Montanari (cur.), *Histoire de l'alimentation*. Faillard, Paris, pp. 459-477.

Laurioux, B., 2016. *Cuisine, médecine et diététique: traditions, rencontres, distorsions entre le V et le XII^e siècle,* in *L'Alimentazione nell'alto Medioevo. Pratiche, simboli, ideologie*. Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo, Spoleto, pp. 467-492.

Liebersmann, F. (ed.), 1888. *Matheus Parisiensis, Cronica maiora*. Hahn, Hannoverae (Monumenta Germaniae Historica, Scriptores, 28), pp. 107-389.

Lubello, S., 2011. *La tradizione del* Liber de coquina*: dal volgare al latino al volgare?*. In S. Lubello (cur.), *Volgarizzare, tradurre, interpretare nei secc. XIII-XVI*. Atti del Convegno internazionale di studio, Studio, Archivio e Lessico dei volgarizzamenti italiani (Salerno, 24-25 novembre 2010). Editions de linguistiques et philologie, Strasbourg, pp. 187-199.

Luynes (de) Th. (ed.), 1839. *Matteo da Giovinazzo, Commentaire historique et cronologique sur les ephemérides intitulées Diurnali*. Firmin Didot, Paris.

Mulon, M., 1968. "Deux traités inédits d'art culinaire médiéval." *Bulletin Philologique et Historique* 1, pp. 369-435.

Martellotti, A., 2005. *I ricettari di Federico II. Dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*. Olschki, Firenze.

Martellotti, A., 2024. *La cucina normannoaraba alla corte di Guglielmo II di Sicilia*. Olschki, Firenze.

Montanari, M., 1997a. *I luoghi della cultura alimentare*. In G. Musca (cur.), *Centri di produzione della cultura nel Mezzogiorno normanno-svevo*. Atti delle dodicesime giornate normanno-svevo. Dedalo, Bari, pp. 355-372.

Montanari, M., 1997b. *La fame e l'abbondanza*. Laterza, Bari.

Monti, G. M., 1945. *Lo stato normanno-svevo*. Vecchi, Trani.

Nigro, P., 2004. *La scuola medica salernitana: bibliografia cronologico analitica delle edizioni a stampa del «Regimen Sanitatis Salernitanum»*. Ripostes, Salerno.

Pagnotti, F. (ed.), 1898. "Niccolò da Calvi, Vita Innocentii IV." *Archivio della Società Romana di Storia Patria* 21, pp. 7-120.

Panarelli, F., 2018. *Spinelli, Matteo*. In *Dizionario Biografico degli Italiani*. Istituto della Enciclopedia Italiana G. Treccani, Roma, vol. XCIII. Disponibile anche *online*: https://www.treccani.it/enciclopedia/matteo-spinelli_(Dizionario-Biografico).

Porta, G. (ed.), 1990. G. Villani, *Nuova cronica*. Fondazione Pietro Bembo-Ugo Guanda, Parma.

Rizzitano, U. (cur.), 1994. *Al-Idrisi, Il libro di Ruggero: il diletto di chi è appassionato per le peregrinazioni attraverso il mondo*. Flaccovio, Palermo.

Scalia, G. (ed.), 1933. Salimbene de Adam, *Chronica*. Laterza, Bari.

Stasolla, M. G., 1983. *Italia euro-mediterranea nel Medioevo: testimonianze di scrittori arabi*. Patron, Bologna.

Stürner, W., 2009. *Federico II e l'apogeo dell'impero*. Salerno Editrice, Roma (ed. or., Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1992-2000).

Tramontana, S., 1993. *Vestirsi e travestirsi in Sicilia*. Sellerio Editore, Palermo.

Weiland, L. (ed.), 1872. Martinus Oppaviensis, *Chronicon pontificum et imperatorum*, Hahn, Hannoverae (Monumenta Germaniae Historica, Scriptores, 22), pp. 377-475.

Note

[1] Su Federico II è ormai abbondante la bibliografia e numerosi sono i profili, di qualità più o meno buona (alcuni sono addirittura da evitare assolutamente). Qui si segnalano (in bibliografia) le sole due ricostruttive più significative, per diversi motivi: quella Ernst Kantorowicz, un capolavoro della storiografia, con un'interpretazione del personaggio ancora oggi estremamente suggestiva e fondata su una conoscenza straordinaria delle fonti; e quella di Wolfgang Stürner, che offre un quadro preciso e aggiornato bibliograficamente.

[2] *Imperator diem natalis sui per totum Regnum suum mandat in festo beati protomartyris Stephani magnifice celebrandum; qui mense Decembris fuit ab hominibus Sancti Germani ad ipsius Imperatoris honorem magnifice celebratus, ita quod pauperes ultra quingentos manducaverunt, et saturati sunt nimis pane, vino et carnibus in platea publica.*

[3] «Per il grano, il vino, la carne, il pesce e le altre cose di cui necessitano gli studenti, non fissiamo alcun calmiere dal momento

che la provincia ha abbondanza di tutto ciò» (*De frumento autem, vino, carnibus piscibus et aliis, que ad victum pertinent, modum nullum statuimus, cum in hiis omnibus abundet provincia*).

[4] La raccolta ha struttura e contenuti assai variabili, ma qui si seguirà il testo (e la numerazione dei capitoli) della Regola sanitaria salernitana, *Regimen Sanitatis Salernitanum*, con versione italiana di Gherli, 1955. Per una rassegna bibliografica sulle edizioni e sugli studi si veda Nigro, 2004.

[5] In questo senso, evidentemente, l'espressione è tradotta «secondo l'uso imperiale» in Causati Vanni, 2013, p. 111: libro non esattamente scientifico, ma utile, perché prova a dare anche una traduzione in italiano corrente delle ricette latine.

[6] Di idea contraria Martellotti, 2005, pp. 83-88, la quale, invece, insiste sull'ipotesi che i personaggi menzionati siano davvero connessi con la ricetta e ne siano gli ispiratori concreti, se non gli inventori. Si veda anche Lubello, 2011, pp. 195-196.

[7] Le edizioni di Mulon (1968) e di Martellotti (2005) sono state corrette in diversi punti, sulla scorta soprattutto del ms. più antico, BnF, Lat. 7131, c. 98r.

[8] «Siccome vogliamo avere a corte buoni prosciutti, ordiniamo e comandiamo alla tua fedeltà di procurarcene fino a duecento e farli pervenire presso la nostra corte, dal momento che stiamo per arrivare» (*cum de bonis presutiis in curia nostra velimus haberi, fidelitati tue precipiendo mandamus quatenus invenias de bonis presutitis usque ad ducentum, et eos, cum propinquiores erimus, ad curiam nostram studeas destinare*).

[9] Il calcolo è fatto in Tramontana, 1993, p. 183, che però a arriva a 162 basandosi su numeri che non corrispondono a quelli che si leggono nel manoscritto, dove si legge che, per ogni libra, le scodelle sono 6 (VI) e non 9 (IX).

[10] Alcune sono raccolte comodamente, per cura di Thomas Gloning, in rete al sito: https://www.uni-giessen.de/fbz/fb05/germanistik/absprache/sprachverwendung/gloning/kobu.htm. Un altro interessante progetto è AtLiTeG (Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'Età medievale all'Unità): https://www.atliteg.org.

[11] *Percussus est morbo qui dicitur lupus vel sacer ignis, unde tot oppressus adversitatibus inconsolabiliter doluit.*

[12] Che però fa morire Federico a Palermo: *morbo lupe omnia in eius corpore depascentis, Panormi non confessus interiit.*

[13] «Soffrendo per una grave dissenteria, digrignando i denti, spumando, dilaniandosi, ruggendo con alte grida, miserabilmente morì scomunicato e deposto» (*laborans gravibus dissenteriis, frendens dentibus, spumans, et se discerpens, ac rugiens immensis clamoribus, excommunicatus et depositus miserabiliter espiravit*).

[14] «Federico morì, secondo alcuni, per un flusso del ventre, altri per l'intossicazione procurata da un veleno mortale che gli somministrò suo figlio Manfredi» (*dominus Fredericus... obiit; et quidam dicebant de quodam fluxu ventris, et quidam quod rex Manfredus eius filius eum de quodam veneno mortifero toxicavit*).

[15] «Manfredi, figlio naturale di Federico, desiderando il dominio della Sicilia e i suoi tesori, con la complicità di un segretario, temendo che potesse guarire, mise un cuscino sulla faccia del padre ammalato e lo soffocò» (*Quem infirmantem Manfredus filius ipsius naturalis, ambiens regni Sycilie dominium et thesauros, uno secretario imperatoris conscio, timens ne convalesceret, cussino super faciem posito suffocavit*).

[16] Manfredi, «concordandosi col suo segreto ciamberlano, promettendoli molti doni e signoria, con uno pimaccio che a Federigo puose il detto Manfredi in su la bocca, sì·ll'afogò».

Il *Liber de coquina* e la nascita della gastronomia italiana

di GIANNI CICIA e MASSIMO RICCIARDI

Alle origini della cultura gastronomica italiana

Il *Liber de coquina* è la pietra angolare della cultura gastronomica italiana. Nel basso Medioevo la cucina latina è definitivamente tramontata e si afferma un nuovo modello gastronomico che nasce in quel crogiuolo di culture che è la Sicilia di Federico II. Molti studiosi hanno giustamente affermato che il modello gastronomico europeo nasce dalla fusione della cultura latina e di quella germanica (Montanari, 1991).

Riferendoci al modello gastronomico italiano noi ampliamo questa lettura proponendo che esso affondi le sue radici nella Sicilia federiciana (intendendo con Sicilia tutta l'Italia meridionale, non solo quella insulare ma anche quella peninsulare), ambiente multiculturale dove convivevano latini, greci, normanni, svevi, lombardi, ebrei ed arabi (Delle Donne, 2019). E la massima espressione di questo *melting pot* gastronomico è il *Liber de coquina*.

La cucina latina è sintetizzata dal *De re coquinaria*, un trattato redatto in epoca medio imperiale, probabilmente durante la dinastia Valeriana, come frutto di una collazione di ricette di epoche differenti, ed attribuito a Marco Gavio Apicio, vissuto a cavallo tra il I ed il II secolo d.C. del cui ricettario si rimanda alle intepretazioni e traduzioni di Milham (1969) e André (2006).

Questo testo è un interessante punto di paragone con il *Liber*. Entrambe le opere erano indirizzate alle classi agiate ma, da un'attenta lettura, appare chiaro che i due ricettari sono profondamente diversi ed alcuni confronti risultano interessanti per chiarire il passaggio dalla cucina della Roma antica a quella medioevale. La gastronomia romana – o almeno quella attestata da Apicio – appare molto più ricca rispetto a quella federiciana per le materie prime utilizzate. Ciò che maggiormente distingue le due culture gastronomiche è la semplificazione delle preparazioni che avviene nel Medioevo, e questo rende le preparazioni del *Liber* molto più simili a quelle che si consolideranno nella cultura gastronomica italiana. Due esempi possono aiutare a comprendere. Il primo riguarda la preparazione delle salsicce. Nel *Liber*, la carne di maiale, prima di essere insaccata ed affumicata, viene trattata con vino e semi di finocchio (ricetta *De indulgiis*, n. 18 in appendice). Un procedimento ancora ampiamente utilizzato in molte regioni

italiane. Nel *De re coquinaria* (ricetta *Lucanicae*), la carne prima di essere insaccata ed affumicata è conciata con pepe, cumino, prezzemolo, bacche di alloro, santoreggia, ruta, pinoli e salsa, quest'ultima non facile da identificare, potrebbe essere il *garum*. Il secondo esempio riguarda la cottura delle verdure. Nel *Liber* la cottura è quasi sempre molto semplice, come lo è il condimento, rendendo la preparazione molto vicina a quelle nostre (si veda la ricetta *De spiniargiis et atriplicibus*, n. 7 in appendice). La preparazione latina delle verdure, invece, faceva un ampio ricorso alle spezie, ma soprattutto ricorreva spesso a condimenti dolci, quale miele o mosto cotto. Infine, altra macro-differenza tra la cucina latina e quella federiciana è l'ampio uso in quest'ultima di sostanze grasse di origine animale. Queste, di probabile matrice germanica, hanno avuto un ampio impatto sulla cultura gastronomica italiana; burro e sugna si diffondono rapidamente nell'Italia medioevale, il primo al nord e la seconda al sud. Nella cucina latina dominava in maniera indiscussa, l'olio che veniva distinto in cinque diversi livelli qualitativi, di cui il più pregiato era l'*oleum ex albis ulivis* (olio verde da olive prossime all'invaiatura). Nel ricettario federiciano rimane un ampio ricorso all'olio di oliva, di cui però non è attestata la complessa suddivisione qualitativa, riacquisita solo negli anni Sessanta del secolo scorso.

La semplificazione della cucina latina è presumibilmente dovuta al contributo germanico, soprattutto ai Longobardi; popolo che aveva una dieta molto semplice. A supporto di questa tesi, certamente non nuova, ci giunge in aiuto un nuovo filone di ricerca che, tramite lo studio degli isotopi stabili di carbonio (δ13C) e azoto (δ15N) su vasellame, animali allevati e ossa umane provenienti da antichi insediamenti, permette di ricostruire la dieta in periodi molto antichi e di cui abbiamo scarsa documentazione. Uno studio su un cimitero longobardo del V - VI secolo d.C. localizzato nei pressi del Limes Pannonicus, mostra che la dieta di questa popolazione, poco prima dell'invasione dell'Italia, era basata quasi esclusivamente su miglio, carne di maiale e galline, e in misura minore di bovini e pecore; e benché queste genti fossero insediate in un'area fluviale, consumavano poco pesce (Plecerová *et al.*, 2020). Ancora più interessanti i risultati di Panella *et al.* (2019): in uno studio su 61 individui provenienti da cimiteri longobardi del centro e nord Italia databili tra VII ed VIII secolo, cioè poco dopo l'invasione, emerge che più dell'80% degli individui soffriva di scorbuto, a indicare una dieta molto povera di frutta e verdura, che invece erano ampiamente presenti nella cultura gastronomica latina, come dimostra lo stesso *De re coquinaria*. Nei secoli successivi la cultura gastronomica longobarda e quella latina iniziarono a contaminarsi; anche in questo caso ci vengono a supporto, oltre alle fonti storiche, recenti studi sul contenuto di elementi in traccia quali Sr, Mg, Zn nelle ossa umane come indicatore della dieta delle popolazioni antiche. Una indagine su altri due cimiteri longobardi databili tra il VII ed il IX secolo mostrano una dieta più equilibrata, ricca di vegetali, oltre che di proteine animali (Busetto *et al.*, 2008), segno di una evidente "contaminazione" tra cultura gastronomica latina e germanica. Si deve però sottolineare che la varietà delle verdure impiegate nelle ricette che si legge in Apicio,

non si ritrova nel *Liber,* dove il numero di specie vegetali utilizzate si riduce drasticamente. Si dovranno attendere diversi secoli prima che frutta e verdura ritornino ad essere protagonisti indiscussi della cultura gastronomica italiana.

L'arrivo dei Normanni nel Mezzogiorno d'Italia comporta nuovi impulsi alla cultura gastronomica. Illuminante a tal proposito è il contributo di Craig-Atkins *et al.* (2020). Gli autori, analizzando gli isotopi stabili di carbonio (δ13C) e azoto (δ15N) su ossa umane, di animali e su residui di cibo in pentolame ritrovati nell'area di Oxford, in Inghilterra, giungono a risultati per noi molto interessanti. Con l'arrivo dei Normanni non muta il rapporto tra cereali e proteine animali, ma varia radicalmente la fonte di queste ultime, con una drastica riduzione nel consumo di carne di ruminanti in favore di maiali e pollame. Il burro tende ad essere sostituito da grasso di maiale. Tra gli ortaggi assumono un ruolo dominante le brassicacee, spesso cucinate insieme alla carne.

Lo studio appena citato, pur facendo riferimento ad ambienti e a climi differenti, che non solo incidono su coltivazioni e allevamento ma determinano anche l'alimentazione, trova riscontri nel *Liber de coquina*: scarso utilizzo di carne bovina, intenso utilizzo di carne di pollame e maiale, compreso il suo grasso, assenza di burro; tra gli ortaggi dominano le brassicacee (ma anche il finocchio). Infine, è interessante notare che in una delle ricette più "iconiche" del *Liber*, *De caulibus viridibus, secundum usum imperatoris*[1], (ampiamente discussa da Fulvio Delle Donne nel capitolo precedente), le brassicacee sono cucinate insieme alla carne. La preparazione di una zuppa di brassicacee e carne darà vita alla minestra maritata, che per molti secoli sarà il piatto alla base della alimentazione napoletana.

Altro interessante studio è quello di De Venuto (2010): da una indagine sulla fortezza di Vaccarizza (insediamento bizantino localizzato ad 8 km da Troia, in Puglia), emergono interessanti confronti tra la dieta latino-bizantina (intendendo in questo modo la fusione tra le tradizioni delle popolazioni autoctone, longobarde e greche, che ormai convivevano da secoli) e quella normanna. Prima della conquista normanna volatili e pesce rappresentavano un importante elemento della cucina, dove per volatili si devono intendere pollame, piccioni, cigni, fagiani e pavoncelle; dopo la conquista normanna il consumo di volatili e pesce si ridurrà a favore della carne di maiale, pecora e capra. Inoltre, cambia anche il metodo di allevamento dei maiali: mentre i bizantini li macellavano in una età compresa tra 1 e 3 anni, i Normanni anticipavano la macellazione a circa 7 mesi. Questa tecnica si radicherà nel Mezzogiorno, dove i maiali venivano uccisi prima dell'anno di età.

Il contributo arabo alla cultura gastronomica italiana possiamo dire che sia stato immenso. Nel *Liber* troviamo ricette con orecchiette/cavatelli, lasagne, ravioli e tria. Con quest'ultimo termine, in epoca medioevale, si intendeva un formato di pasta molto simile ai vermicelli (Montanari, 2019), diverso dalla tria come la intendiamo oggi (*ciceri e tria* della tradizione salentina). In altri termini, sono gli arabi che portano la pasta nella nostra cultura gastronomica mentre il procedimento della preparazione era ignoto alla cultura latina. Viene spesso citata la zuppa di ceci, porri e lagane, amata da Orazio[2]; ma, come già mes-

so in evidenza da Emilio Sereni nel 1958, le lagane latine erano qualcosa di più simile al pane carasau che al formato di pasta come noi lo intendiamo oggi. Come già descritto da Fulvio Delle Donne, la produzione di tria è documentata nella Sicilia arabo-normanna dal geografo Muhammad al-Idrīsī, mentre i ravioli sono già presenti in un ricettario del 1100 redatto a Bagdad (Lante *et al.*, 2019). Non si può non sottolineare, infine, parlando della pasta, che nel *Liber* ritroviamo la più antica ricetta che impiega questo prodotto, ancora diffusa ai giorni nostri: i vermicelli alla genovese (ricetta *De tria Ianuensi;* n. 3 in appendice); la ricetta ricalca fedelmente quella della *pasta alla genovese*, caposaldo della cucina napoletana, nella sua variante "finta genovese", cioè senza uso di carne.

Tracce della cultura gastronomica araba si ritrovano nel *Liber* anche nell'uso di alcune spezie, quali il sommacco (*Rhus coriaria*), una spezia ancora oggi ampiamente utilizzata in Medio Oriente e quasi scomparsa dalla nostra cucina; se ne ritrova traccia solo in alcune ricette siciliane.

Meno esplorato è il contributo della cultura gastronomica ebraica al *Liber* e alla nostra cucina. La comunità ebraica, già significativamente presente nel periodo dell'Emirato, si incrementò notevolmente durante il periodo Normanno-Svevo, arrivando a costituire, nel XIII secolo, la maggiore comunità in Italia; a Palermo gli Ebrei costituivano circa un terzo della popolazione complessiva (Pittermann, 1979). Inoltre, numerose e popolose comunità di Ebrei erano attestate in gran parte del Mezzogiorno peninsulare.

Tra gli studiosi di cultura gastronomica esiste da tempo un complesso dibattito sul contributo ebraico alla cucina siciliana. Fais-Leutskaya (2020) suggerisce che dopo l'espulsione nel 1492-1493 degli ebrei dall'isola di Sicilia ci sia stata ad opera della Chiesa e dell'Inquisizione «una diligente cancellazione delle tracce della presenza ebraica dalla coscienza e dalla memoria dei siciliani» (Fais-Leutskaya, 2020, pag. 28); per cui, ritrovare le tracce del contributo gastronomico ebraico al *Liber* non risulta particolarmente agevole. La stessa Fais-Leutskaya (2019) suggerisce il ruolo importante della cultura gastronomica ebraica nella tradizione dolciaria siciliana, questo perché gli ebrei avevano pressoché il monopolio della produzione e del commercio dello zucchero. Su questa scia, noi avanziamo l'ipotesi che gran parte dei dolci riportati nel *Liber* abbiano origine ebraica. Un esempio particolarmente interessante sono i *ganta*, frittelle a forma di bracciale ricoperte di miele: la ricetta con la sola sostituzione delle uova con l'acqua di cottura dei ceci (contributo di chiara origine mediorientale), è giunta identica fino ai giorni nostri, prendendo il nome di *guanti* (in Campania) *chiacchiere* nel resto d'Italia, se ricoperti di zucchero o *rosacatarre* (in Molise) se ricoperti di miele. I guanti venivano prodotti in occasione delle celebrazioni nuziali. La promessa sposa donava a chi veniva a farle visita un vassoio contenente guanti, confetti e biscotti secchi. Il vassoio prendeva il nome di guantiera. Un dolce analogo era presente anche nella cucina ebraica medioevale con il nome di *tarales*, anche questi utilizzati nelle celebrazioni nuziali (Dolader, 1996). Infine, secondo alcuni enogastronomi (Autuori, 2023; Poma, 2023), anche la tecnica di preparazione agrodolce, che caratterizza la cucina siciliana e che ritroviamo nel *Liber*, è una eredità

della cultura gastronomica ebraica. Dobbiamo, però, ricordare che l'agrodolce era ampiamente presente anche nella cultura gastronomica latina.

Dal *Liber* traspare con tutta evidenza come si sia potuta realizzare la transizione dalla cucina romana antica a quella medioevale e come la cultura gastronomica italiana si sia trasformata per la commistione dei costumi alimentari dei tempi di Roma con quelli delle popolazioni arabe, normanne, sveve, longobarde ed ebraiche.

Tenuto conto del valore storico e culturale del ricettario federiciano, ne consegue tutto l'interesse di un più attuale confronto per indagare e possibilmente dare una spiegazione ai rapporti sia di affinità che di disuguaglianza tra quello che offrivano le mense medioevali e quanto compare oggi sulle nostre tavole.

Da una analisi comparativa dei passaggi del *Liber* che sono apparsi più significativi e idonei a questo scopo e attraverso l'esame di ingredienti ed esecuzioni si vuole tentare di trovare punti di contatto anche sfumati ma il più chiarificatori che sia possibile.

Una analisi comparativa tra cucina federiciana e cucina italiana

Sebbene le difficoltà non siano poche, da quello che si legge nel *Liber* si possono adombrare, sia pure entro confini piuttosto vasti, le affinità e le differenze tra una cucina del XIII-XIV secolo e quella del nostro tempo frutto di cambiamenti storici, sociali e culturali di enorme portata.

L'analisi che si tenta è pertanto obbligatoriamente frammentaria e può essere condotta solo prendendo in considerazione soprattutto gli aspetti più generici, senza però trascurare l'analisi di casi particolarmente significativi.

La pasta

Ricette in cui l'impasto di farina e acqua è la base principale ricorrono più volte nel *Liber*. Solo poche preparazioni in cui questo ingrediente è impiegato sembrano però avere qualche cosa in comune con i piatti di pasta così come vengono intesi oggi.

Tra queste la più notevole sembra essere quella dei *croseti* (A iii 11)[3] in cui si prescrive di confezionarli in modo che siano *formati rotundi et oblungi ad quantitatem unius pollicis et cum digito sunt concavati* [4]. Ben pochi dubbi sembrano sussistere che nel *Liber* sia riportata per la prima volta la ricetta delle attuali e ben note orecchiette baresi o dei cavatelli di tante zone del meridione d'Italia!

Una certa similitudine con l'attuale cucina si riscontra anche nelle ricette i cui *incipit* recitano *De tria Ianuensi* (A ii 66) e *Ad lasanas* (A iii 10). Nella prima, infatti, si può ritenere che ricorra uno dei rari casi in cui la pasta si possa assimilare alle nostre trafile lunghe del tipo delle linguine, spaghetti e vermicelli. Nella seconda poi come prima cosa va notato come si prescriva di preparare un *tortellum ita tenuem sicut poteris deinde divide eum per partes quadratas ad quantitatem trium digitorum*[5]. Queste lasagne, quindi, sono esattamente come le nostre; ma l'imbottitura? Solo formaggio grattato e, se si vuole, spezie. Certo che la mancanza del pomodoro, soprattutto se si intende una lasagna napoletana, si sente! Come ulteriore osservazione si

può far presente che non sembra logico assimilare questo piatto ai "mandilli al pesto" della cucina ligure, in quanto, anche se non vengono infornate, di queste sfoglie se ne fanno più strati fino a riempire il contenitore.

Le altre numerose ricette che prevedono l'uso della pasta sono elencate soprattutto nelle sezioni *De superfluitatibus animalium*[6] e *De cibis compositis ex multis*[7]. Qui e cioè nei piatti a base di uova e di latte e in quelli più ricchi ed elaborati, la pasta assume essenzialmente il ruolo di contenitore, sotto forma di sfoglie, di ricche farce e imbottiture di carni, uova, vegetali, spezie e non di rado frutta fresca o secca.

Le verdure e i legumi

Per i prodotti dell'orto la principale osservazione riguarda il ridotto numero di ingredienti di base che compaiono nelle ricette. Come forse sarebbe inutile accennare, va ricordato che nel Medioevo non si disponeva di quegli ortaggi per lo più di origine americana oggi insostituibili come patata, pomodoro, peperone, mais, zucca e zucchina.

Al di là di queste mancanze definibili forse storiche, non ci si riesce a spiegare se veramente tra le verdure che si consumavano sulle mense di Federico non comparissero, non essendo mai elencate nel *Liber*, né la bietola né le più comuni insalate come lattuga, cicoria e scarola. Si nota inoltre la mancanza di carciofi e di cucurbitacee come cetrioli, zucchette, cocomeri e meloni. Di queste specie non si trova infatti traccia in nessuna ricetta e, a confermare quanto questo possa essere incomprensibile, valga il particolare che nomi sicuramente di cucurbitacee e cioè *cucurbitae* e *cucumeres* figurano nel penultimo rigo del trattato che precede il *Liber* nel ms. di Parigi, Bibliothèque Nationale de France (BnF), Lat. 7131, c. 96vb.

In questo senso quello che più colpisce è l'assenza tra i cereali dell'orzo, del quale Plinio il Vecchio (*Historia Naturalis* XVIII.72) ricorda come fosse stato il più antico tra i cibi dell'uomo.

Si può ritenere molto probabile che, tra i vegetali, le erbe spontanee rivestissero un ruolo importante nella cucina del tempo. Di questo tipo di piante però nel *Liber*, al di là di quelle aromatiche citate genericamente come *herbae odoriferae*, ne figura solo una e cioè la porcellana, che inoltre compare una sola volta (A i 7). Quanto alle *herbae minutae*[8] di alcune ricette si tratta di erbe aromatiche, verosimilmente coltivate, che inoltre sono sempre le stesse e cioè prezzemolo, aneto, maggiorana e finocchio (A i 12-16).

Una simile carenza è difficile da spiegare dal momento che già da Apicio viene evidenziato l'uso di vegetali che sicuramente crescevano allo stato selvatico nella flora spontanea come l'ortica, la malva e lo smirnio. Si aggiunga come la destinazione di piante al loro impiego nell'alimentazione umana nell'antichità risulti più volte evidenziata nella *Historia Naturalis* di Plinio.

L'ingrediente principale delle prime ricette di verdura sono i cavoli per i quali ci si trova immediatamente di fronte alla quasi impossibilità a identificare di quale specie vegetale si tratti. Non è dato infatti di comprendere se realmente si tratti di ortaggi della famiglia delle brassicacee,

alla quale appartengono cavoli, broccoli, rafani e ravanelli. Quanto ai *caulles albos*[9] della prima ricetta di verdure (A i 1), il fatto che si prescriva di eliminarne le foglie prima di cuocerlo lascia un certo spazio, a dire il vero ristrettissimo, a ritenere che possa trattarsi del cavolfiore.

Segue una ricetta per gli spinaci e per la ormai poco impiegata atreplice seguita da diverse preparazioni di *foliae minutae* dove compaiono le foglie di finocchio tritate e generalmente cotte soffritte insieme a prezzemolo, aneto e maggiorana (A i 15) mentre altrove (A i 17) del finocchio viene impiegato il grumolo basale (*album feniculum*).

Quanto ai procedimenti, è difficile individuare sempre e in maniera soddisfacente la loro affinità con quelli attuali. Una possibilità questa fortemente limitata a qualunque livello dalla mancata indicazione delle proporzioni degli ingredienti e dei tempi di cottura.

In tutte queste verdure il metodo di cottura predominante è la bollitura. Alla bollitura segue spesso il ripasso in padella dove però, al contrario di oggi, viene soffritta la cipolla invece dell'aglio (A i 3). In più casi viene indicata una seconda bollitura riguardo alla quale non è dato di comprendere se in realtà non si tratti solo di un breve passaggio sul fuoco per riscaldare la pietanza. Più volte alle verdure si accompagnano carni (A i 2 *passim*) o pesci (A i 10).

Di tutte le ricette di foglie va annotata quella senz'altro assimilabile alla tradizionale minestra maritata natalizia della cucina napoletana del nostro tempo. La similitudine non vale tanto per le verdure utilizzate – solo il cavolo nel *Liber* e molto assortite nella maritata moderna – quanto per il procedimento (A i 4).

Anche nei legumi si nota l'assenza di una specie che non poteva essere sconosciuta nel Medioevo in Italia e cioè la cicerchia, della quale Columella (*RR* II.X.19) attesta la coltivazione già ai tempi di Roma.

Ad eccezione di questa carenza, nei legumi si nota una maggiore similitudine con la cucina moderna. La zuppa di ceci (A i 21), ad esempio, è del tutto paragonabile a quella che oggi può comparire su una delle nostre tavole.

Una affinità ancora maggiore si riscontra poi nella ricetta in cui si prescrive la cottura delle lenticchie insieme a *carnes pingues salsas*[10] (A i 19), procedimento che rende questo piatto assolutamente assimilabile alle nostre lenticchie e cotechino della notte di Capodanno.

Il maggior numero però delle ricette con questi ingredienti di base si contraddistingue per la significativa variabilità e l'assortimento di condimenti e di aromi e di spezie oggi caduti in disuso nella cucina di questi prodotti, come caduta in disuso è l'aggiunta di uova sperdute (A i 28) o sbattute (A i 25 *passim*) e l'accoppiamento con carni per lo più di maiale (A i 31) o di pesce (A i 27).

Oltre che interi, i ceci e gli altri legumi vengono a volte frantumati prima di essere messi a cuocere (A i 27). In qualche caso vengono in parte pestati (A i 22) prima di essere serviti proprio come anche oggi si fa spesso.

Assolutamente estranea alla cucina moderna la cottura, nel latte di mandorle (A i 24) o anche di pecora (A i 33) dei ceci, così come di altri legumi.

Dei piselli da citare la ricetta di una zuppa *ad modum Gallicorum* in cui i piselli, prima bolliti e poi ripassati in

olio e cipolla, vengono serviti cospargendoli insieme all'acqua di cottura su fette di pane[11].

In tre ricette di ortaggi (A i 31 e A i 32) purtroppo non si riesce a capire che cosa siano i fiori di fava utilizzati come ingrediente di base. Di questo legume poi, così come della lenticchia, vengono peraltro date diverse preparazioni.

Quanto al fagiolo (A i 40), va precisato che non è il legume originario dell'America tanto comune oggi ma il fagiolo dall'occhio, noto fin dai tempi di Roma e così chiamato per la macchia nera che ne segna la superficie.

Le carni

Al contrario dei prodotti vegetali, per quanto riguarda gli animali di allevamento e quindi sia per il pollame quanto per bovini, ovini, caprini e suini, nel *Liber* non sussistono differenze troppo marcate rispetto ai tipi di carne che anche oggi compaiono sulle nostre tavole.

Crea però qualche interrogativo il ridotto numero di ricette di carni bovine rispetto a quelle di suini, ovini e caprini. Non è da escludere che il fenomeno si possa ricondurre alla maggiore prolificità del maiale che, con due parti all'anno di dieci suinetti alla volta, produce una ventina di maialini. La vacca invece in un anno partorisce una volta dando alla luce un unico vitello che nel 50% dei casi è femmina e quindi viene destinato alla produzione del latte mentre non tutti i vitelli maschi venivano macellati ma venivano utilizzati come animali da traino.

In base a quanto si legge nel *Liber* a dominare le mense del tempo era il pollame. Su 71 ricette di prodotti carnei, polli, galline e capponi compaiono infatti 27 volte e quindi per oltre il 40% del totale. Per meglio valutare questo dato può essere utile sapere che nei moderni ricettari italiani questo valore raramente supera il 10%.

Per le altre carni si nota la tendenza a seguire lo stesso procedimento per animali diversi con *incipit* del tipo di *Similiter potest fieri*[12] o *Idem potest facere*[13]. Un comportamento questo che si ripete più volte, come più volte si ripete la tendenza a mescolare carni di animali diversi.

Quanto ai metodi di cottura, i ricorrenti casi di bollitura in latte di mandorla o di capra (A ii 17) così come l'aggiunta di formaggio rappresentano una non trascurabile differenza rispetto ai modi oggi seguiti nel cuocere le carni.

Il dovuto spazio viene riservato alla selvaggina che, per la dieta carnea del tempo, sia pur limitatamente alle mense più ricche, rivestiva un ruolo di primaria importanza, mentre oggi la cacciagione solo molto sporadicamente rientra nella nostra alimentazione.

Per la cacciagione sia da pelo che da penna le ricette sono però descritte in maniera piuttosto generica o vengono dedicate a intere categorie di animali con *incipit* tipo *Si de silvestribus animalibus veli pastillum facere*[14] (A ii 43) o *Pro maslardo sive anate*[15] (A ii 37) oppure semplicemente estendendo alla selvaggina metodi di preparazione descritti per altri animali (A ii 45).

Interessanti sono quelli sul tipo dei nostri "pasticci" o "timballi" e che prevedevano l'impiego di pollame, uccelletti o carne di vitello o maiale accomodati in involucri di pasta e cotti al forno (A ii 23-24).

Fegato e fegatini (*ficatelli*) perlopiù sminuzzati o tritati sono gli ingredienti che più spesso ricorrono nelle ricette

di interiora. Tra queste merita senz'altro un cenno particolare quella il cui *incipit* recita *recipe ventrem vituli*[16] (A ii 57). È infatti del tutto verosimile che il suo ingrediente di base e cioè il *venter vituli*, altro non sia che la trippa la cui preparazione, prima bollita e poi soffritta con la cipolla – senza ovviamente del pomodoro – sembrerebbe rimasta quasi immutata da otto secoli.

Senz'altro non troppo diversi dai moderni ravioli sono alcuni tipi di pasta imbottita che anche nel *Liber* figurano con tale nome. Differiscono però non tanto nella farcitura di carne che oggi è divenuta rara ma soprattutto perché, in alternativa alla pasta, sono avvolti anche nell'omento e soprattutto perché vengono cotti in padella con molto grasso e quindi proprio fritti (A ii 54) e possono essere anche cosparsi di miele (A ii 60).

Diverse altre convergenze con la cucina di oggi si riscontrano nelle ricette di insaccati. Riguardo a questi ultimi ci si potrebbe chiedere perché per indicarli non venga mai usata la parola *lucanicae* un termine con il quale anche nel Medioevo dovevano essere chiamati questi prodotti dal momento che in Varrone si legge:

> Quod fartum intestinum e crassundiis Lucanicam dicunt, quod milites a Lucanis didicerunt
>
> *una salsiccia fatta con l'intestino grasso del maiale è chiamata lucanica, perché i soldati l'hanno appresa dai Lucani.*
>
> Varrone, *De Lingua Latina* V.111

Convergenze con la cucina attuale si riscontrano nei sistemi di cottura e soprattutto in quello ripetutamente adottato dell'arrosto alla griglia (A ii 20 *passim*). Non altrettanto si può dire del rilevante numero di ricette in cui, così come in quelle di alcune verdure, resta difficile interpretare cosa si intenda per doppia bollitura o per bollitura seguita da una seconda cottura e talora anche una terza (A ii 4). Non è escluso che in alcune occorrenze si possa trattare di qualche cosa che corrisponda al nostro stufato, cioè alla cottura in pentola fino a quando i liquidi di governo siano ben addensati. In tal senso si potrebbero intendere il *et bulliat donec sit spissum*[17] (A ii 11) e il *fac bullire parum ita quod sit spissum*[18] (A ii 63).

Anche per la selvaggina in molti casi sono ancora i metodi di cottura a presentare significative differenze con la cucina moderna. Così come nei vegetali e negli animali di allevamento la bollitura a volte viene eseguita nel latte e si riscontrano casi in cui si ha prima la frittura e poi la bollitura (A ii 11) o viceversa (A ii 19).

Le uova

Alcune delle preparazioni a base di uova presentano non pochi punti di contatto con la cucina del nostro tempo.

In *Ad simulam apulam faciendam* (A iii 3)[19] la cottura nel latte dei *vermiculi* insieme alla semola rappresenta una sorprendente affinità di questa ricetta con il *Tatiello*, uno sformato tipico della cucina della città di Pozzuoli la cui operazione preliminare è proprio la bollitura contemporanea di vermicelli e semola.

Riprendendo quanto già detto più in alto a proposito dei *croseti* (A iii 11), si ribadisce come la loro preparazione

con sola farina e ovviamente senza patate li avvicini non tanto agli gnocchi come li intendiamo noi quanto ai cavatelli di tante zone del meridione d'Italia e alle orecchiette baresi. Non si può quindi escludere anzi e più che probabile che a Federico, che rimase spesso in Puglia (in Capitanata), almeno qualche volta furono imbanditi dei croseti.

Che sulla tavola dell'Imperatore comparissero piatti confezionati in maniera praticamente identica a quella di oggi lo attestano le uova farcite (A iii 12), il cui procedimento ricalca quasi alla lettera quello delle classiche "*uova alla monachina*" della cucina napoletana.

I pesci

Nei piatti di pesce, così come in quelli di vegetali, risalta la mancanza di specie oggi di largo consumo come cefalo, spigola, merluzzo, tonno. Spicca poi la totale assenza dei frutti di mare. Va però detto che in molte delle ricette di prodotti ittici non si precisa quali siano gli ingredienti di base, quasi a significare che un pesce vale l'altro, come confermerebbero le frequenti mescolanze in ricette, tra l'altro, realizzate con procedimenti spesso ben più complessi e laboriosi di quelli impiegati oggi.

Non mancano però piatti di mare poco elaborati come il polpo bollito (A iv 14) o altri pesci arrostiti (A iv 7), così come i crostacei o le alici e le sarde semplicemente fritte anche se probabilmente indorate, come suggerisce l'uso di uova (A iv 13).

Quanto alle tre ricette di lampreda, una ipotesi, tanto stimolante quanto azzardata e tutta da confermare, potrebbe essere quella suggerita dalla distinzione in *lampreda grossa* (A iv 5) e *lampreda parva* (A iv 6). I due nomi infatti potrebbero corrispondere rispettivamente al capitone e all'anguilla.

I piatti composti

Le ultime quattordici ricette del libro propongono quello che doveva essere l'aspetto più ricco ed elaborato della cucina medioevale nel quale non mancano le affinità con la cucina di oggi. Una simile impressione deriva non solo dalla ricorrente modalità di confezione a strati riccamente farciti ma anche dal fatto di essere portati *coram domino cum magna pompa*[20] (A v 6).

In più di un caso ci si trova quindi di fronte a qualche cosa di molto simile alle nostre lasagne e ai nostri sformati in cui però gli strati sovrapposti sono spesso costituiti, oltre che da sfoglie di pasta, anche da componenti imbottiti come i ravioli anche verdi (A v 6).

Senz'altro da segnalare, sia pure riportata in un solo caso, è la frittura di una parte delle lasagne (A v 5).

Le farciture sono piuttosto varie ma, oltre al costante assortimento di spezie ed erbe aromatiche, si ha impiego di formaggio, mentre quello di carni di pollo o di maiale è meno frequente di quanto ci si sarebbe potuti aspettare.

A differenziarle da oggi è una frequente impronta di agro-dolce, più smorzata nel caso di associazione di frutta e carni e più decisa altrove con l'accostamento di zucchero e aceto. Frequente è anche l'impiego di frutta fresca come fichi, pere, e anche gelse, fragole e more (A v 11) ma soprattutto secca come uva passa, datteri, mandorle, pinoli, noci e nocciole.

La maggiore complessità di questo tipo di piatti si ha nella *torta parmesana*[21] (A v 6) composta da sei strati ciascuno con una farcitura diversa.

Carote, rape, finocchi e altre verdure con l'esclusione di qualunque ingrediente di origine animale e quindi addirittura vegani compongono le due conserve che esordiscono con *Ad compositum lumbardico*[22] (A v 11) e *Recipe carotas bene lotas*[23] (A v 12).

I dolci

Vere e proprie ricette di dolci come vengono intesi e realizzati oggi mancano nel *Liber*, nel quale però l'uso di zucchero, miele e frutti come dolcificanti ricorre più volte. Preparazioni di dolciumi si incontrano soprattutto nella sezione *De superfluitatibus animalium*[24] riservata essenzialmente alla cucina delle uova e del latte. Qui sono comprese diverse ricette che richiamano decisamente quelle della cucina del nostro tempo. Così come la *Gratonea* (A iii 1), una vera e propria frittata di uova stemperate nel latte. Con i diversi nomi di *Crispae* (A iii 5), *Crispellae* (A iii 6) e *Frictellae* (A iii 7) seguono altre ricette che, per le uova mescolate a farina e l'aggiunta di zucchero o miele, appaiono estremamente simili alle nostre *crêpes* con l'aggiunta degli stessi edulcoranti.

Quello che però le differenzia dalle nostre frittate e frittatine è la cottura eseguita quasi esclusivamente con il lardo. Dei *Ganta* abbiamo già discusso nel paragrafo precedente. È da notare che a differenza dei guanti della tradizione meridionale, nel *Liber* la farina viene impastata con l'acqua di colatura dei ceci.

Le spezie

Adoperate in notevole misura sono le spezie. Al riguardo può essere plausibile quanto proposto da Delle Donne nel capitolo precedente e cioè che questi prodotti, oltre che per abbattere il "maleodore" delle carni piuttosto passate, rappresentassero con il loro elevato costo la volontà del padrone di casa di esibire le proprie ricchezze o ostentare condizioni sociali di prestigio.

In proposito, dal confronto tra i numeri di verdure e ortaggi e di spezie impiegati nelle ricette del *Liber* e quelli attualmente utilizzati in cucina emerge un dato piuttosto interessante.

Infatti, anche escludendo le importazioni dai nuovi mondi e considerando solo i vegetali disponibili nel Medioevo in Italia, nel *Liber* i prodotti dell'orto usati come ingrediente principale sono appena il 30% di quelli di più comune consumo attualmente.

Al contrario, nel caso delle spezie, il numero di quelle che ricorrono nel *Liber*¸ si avvicina considerevolmente a quello di oggi raggiungendo un valore quasi dell'80%.

La spezia più utilizzata è lo zafferano seguito da chiodi di garofano, pepe, zenzero oltre che sumac (sommacco), noce moscata, cardamomo, cumino, finocchietto, aneto e carum[25].

Da sottolineare il ridotto impiego dell'alloro (solo 2 volte nelle galantine) e, soprattutto rispetto alla cucina attuale, dell'aglio (solo in 6 ricette) per il quale ultimo c'è da chiedersi come mai risulti impiegato tanto raramente e manchi del tutto nei piatti di vegetali dove invece la cipolla figura più volte.

Le sfumature dell'agro-dolce che caratterizzavano diverse pietanze erano realizzate attraverso l'accostamento di mosto, zucchero, miele o frutti zuccherini ad agresto, aceto o succo di agrumi.

Da non pochi casi traspare quanta fosse la cura che veniva riservata alle esigenze estetiche con colorazioni il più sovente gialle impiegando lo zafferano o consigliando più genericamente *colora sicut vis*[26] (A ii 47 e A ii 48).

Conclusioni

Il *Liber de coquina* segna un passaggio fondamentale nella cultura gastronomica europea, ed in particolare in quella italiana. Secondo ricerche recenti (Martellotti, 2005; Lubello, 2011), il *Liber*, nella versione conservata nel ms. Lat. 7131 della Biblioteca Nazionale di Parigi (noto come il Parigino), è l'atto finale di un percorso di riflessione gastronomica che si svolge in larga parte nel Mezzogiorno d'Italia per stadi successivi. Benché il libro risalga all'epoca angioina, esiste, allo stato attuale, una solida ipotesi che sia stato concepito nel contesto multiculturale del Regno di Sicilia Normanno-Svevo, e non è azzardato pensare che sia stato commissionato dallo stesso Federico II (Martellotti, 2005).

Benché esistano versioni in volgare del testo, il Parigino, scritto in lingua latina, era pensato per avere come platea l'Europa del tempo. Il latino era la lingua dell'alta letteratura, ormai rinnovata anche in seguito alla nascita delle prime università. Nel Regno federiciano di Sicilia, del resto, la fondazione a Napoli della prima università "pubblica" della storia (Delle Donne, 2019), nel 1224, aveva impresso una svolta decisa proprio in questa direzione. Tuttavia, sempre nello stesso ambiente, stava trovando ampio spazio anche il volgare, come attestato dalla cosiddetta scuola poetica siciliana. L'uso del latino potrebbe aver contribuito alla limitata conoscenza dell'opera, di certo non paragonabile a quella del *Libro de arte coquinaria* di maestro Martino da Como, redatto due secoli dopo in lingua volgare e considerato da molti la pietra miliare della cultura gastronomica italiana (Martino Rossi Ballerini e Parzen, 2001). Il *Liber* si inabisserà nei meandri della storia per riemergere solamente a metà dell'800, quando Léopold Victor Delisle, un bibliotecario, ne scopre un manoscritto nella Biblioteca Nazionale di Parigi. Il codice era in possesso del duca Du Berry nei primi anni del '400, per poi giungere attraverso diverse donazioni alla Biblioteca Nazionale (Sada e Valente, 1995). Bisognerà però attendere una tesi di laurea discussa nel 1949 per avere le prime trascrizioni del testo. La stessa laureanda, Marianne Bouchon, nel 1968 ne produrrà una prima stesura completa (Sada e Valente, 1995).

Da allora il testo è oggetto di studio e ricerca e sono state pubblicate almeno tre traduzioni in lingua italiana, sempre letterali e spesso di difficile interpretazione, come ha messo in evidenza Fulvio Delle Donne nel capitolo precedente.

Il testo, purtroppo, a causa di un oblio durato quasi cinquecento anni non è ancora entrato a pieno titolo nel patrimonio condiviso della cultura gastronomica nazionale.

Concludiamo questo capitolo con una appendice, nella quale abbiamo selezionato 32 ricette che, a nostro parere,

mettono in luce le radici federiciane della cultura gastronomica italiana. La trascrizione del testo latino è tratta da Martellotti (2005), mentre una stesura in italiano corrente al fine di permettere una lettura più agevole delle ricette e anche una migliore replicabilità, è a cura di Massimo Ricciardi.

Bibliografia

André, J. (ed.), 2019. Apicio, *De re coquinaria*. Paris, Les Belles Lettres.

Autuori C., 2023. *L'influenza della cucina ebraica in Sicilia e la triglia allo zafferano.* Disponibile sulla pagina web https://www.lucianopignataro.it/a/linfluenza-della-cucina-ebraica-in-sicilia-e-la-triglia-allo-zafferano/234032/. Consultato il 17 gennaio 2024.

Busetto, M., L. Giordani, A. Brandone, C. Cattaneo e A. Mazzucchi, 2008. "Dietary investigation by trace element content in bones of ancient inhabitants of Northern Italy." *Journal of Radioanalytical and Nuclear Chemistry*. 275(2), pp. 355–363.

Columella, L. G. M., 1977. *L'arte dell'agricoltura e libro sugli alberi*. Torino Einaudi.

Craig-Atkins, E., B. Jervis, L. Cramp, S. Hammann, A. J. Nederbragt, E. Nicholson, A. R. Taylor, H. Whelton and R. Madgwick, 2020. "The dietary impact of the Norman Conquest: A multiproxy archaeological investigation of Oxford, UK." *PLoS ONE*. 15(7), p.e0235005.

Delle Donne, F., 2019. *La porta del sapere. Cultura alla corte di Federico II di Svevia.* Roma, Carocci.

De Venuto, G., 2010. "To eat and to be in medieval southern Italy: the zooarchaeological contribution from religious, rural and fortified sites." In A. Plukowsky, GK. Kucera, M. Bietak and I. Hein (eds.), *Viavias* 3, pp. 55–61.

Dolader, M. Á. M., 1996. "Contexto juridico de la expulsión: concepto de status y naturaleza de la minoria étnico-confesional judía en los reinos hispánicos medievales." *Miscelánea de Estudios Árabes y Hebraicos. Sección Hebreo*. 45, pp. 69–99.

Fais-Leutskaia, O., 2019. "Contributo ebraico al sistema alimentare in Sicilia: approccio al problema." *Dialoghi Mediterranei - Periodico bimestrale dell'Istituto Euroarabo di Mazara del Vallo*. 37, pp. 142–147.

Fais-Leutskaia, O., 2021. "Еврейская кухня итрадиционная локальная система питания в Сицилии: контакты, влияния и взаимовлияния. Этнография, n. 2 (8), 24-41. [Jewish cuisine and the traditional local food system in Sicily: contacts, influences and interactions."] *Etnografia*. 2(8), pp. 24–41 (in lingua russa).

Frova, C., 1973. *Istruzione e educazione nel medioevo*. Torino, Loescher Editore.

Lante, A., R. Robazza, G. Butrri, P. Canepari, M. Dal Borgo, B. Dal Pont, D. Gasparini, G. Golfetti, R. Rizzi e S. Savaris, 2019. *La pasta fresca, ripiena e gli gnocchi nella cucina della tradizione regionale*. Azzano San Paolo (Bergamo), Bolis Edizioni.

Lubello, S., 2011. *La tradizione del* Liber de coquina*: dal volgare al latino al volgare?,* in S. Lubello (cur.), *Volga-*

rizzare, tradurre, interpretare nei secc. XIII-XVI. Atti del Convegno internazionale di studio, Studio. Archivio e Lessico dei volgarizzamenti italiani (Salerno, 24-25 novembre 2010). Editions de linguistique et philologie, Strasbourg, pp. 187-199.

Martino Rossi Ballerini L. (cur.) e Parzen J. (cur.), 2001. Maestro Martino. *Libro de arte coquinaria*. Guido Tommasi Editore-Datanova, Milano.

Martellotti, A., 2005. *I ricettari di Federico II. Dal «Meridionale» al «Liber de coquina»*. Leo S. Olschki Editore, Verona.

Milham, M. E. (ed.), 1969. *Apicii decem libri qui dicuntur "De re coquinaria"*. Leipzig, Teubner.

Montanari, M. 1991. *La fame e l'abbondanza: storia dell'alimentazione in Europa*. Bari, Laterza.

Montanari, M., 2019. *Il mito delle origini: breve storia degli spaghetti al pomodoro*. Bari, Laterza.

Panella, S., I. Micarelli, M. A. Tafuri, R. R. Paine, A. Profico, C. Giostra e G. Manzi, 2019. Metabolic disorders and health status of two Longobard cemeteries found in Northern and Central Italy (VII-VIII centuries AD). In: *XXIII AAI Conference"Anthropology: what are the next questions., 4–6 settembre 2019, Padova*.

Pitterman, M., 1979. "Sicilian Jewry." *Rhode Island Jewish Historical Notes*. 8(1), pp. 99–119.

Plecerová, A., S. K. Drtikolová, J. Šmerda, M. Stloukal, and P. Velemínský, 2020. "Dietary reconstruction of the Moravian Lombard population (Kyjov, 5th–6th centuries AD, Czech Republic) through stable isotope analysis (δ13C, δ15N)." *Journal of Archaeological Science: Reports*. 29, p.102062.

Plinio il Vecchio (Gaio Plinio Secondo), 1985. *Storia Naturale. III Botanica (2 Voll.)*. Einaudi, Torino.

Poma A., 2023. *Tracce della cucina ebraica nella gastronomia siciliana*. Disponibile sulla pagina web https://www.piaceresicilia.it/it/tracce-della-cucina-ebraica-nella-gastronomia-siciliana/. Consultato il 17 gennaio 2024.

Sada, L. e V. Valente, 1995. *Liber de coquina: libro della cucina del XIII secolo: il capostipite meridionale della cucina italiana*. Puglia Grafica Sud, Bari.

Sereni, E., 1958. "I Napoletani, da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»." *Cronache meridionali* 5, pp. 272-95.

Simonsohn, S., 2022. *The Jews in Sicily, Volume 1 (383-1300)*. Brill, Leiden.

Note

[1] "Dei cavoli verdi secondo l'uso dell'Imperatore".

[2] Orazio, Satire I.6.114-115.

[3] Da qui in poi si fa riferimento alla numerazione dell'edizione del Liber curata da Anna Martellotti (2005).

[4] "formati rotondi e oblunghi della dimensione di un pollice e sono incavati con il un dito".

[5] "una sfoglia il più sottile che puoi poi dividila in porzioni quadrate della dimensione di tre dita". Da questa frase si comprende come con tortellum si debba intendere una sfoglia e non qualche cosa di avvolto.

[6] Si intende indicare i prodotti di origine animale diversi dalla carne: in particolare latte e uova.

[7] "Cibi composti di molti ingredienti".
[8] "Erbette".
[9] "Cavoli bianchi".
[10] "Carni grasse salate" o anche "salumi".
[11] In questa ricetta si parla di una variante in cui entra un formaggio che viene chiamato caseum de bria. La sua identità con il Brie francese, anche se andrebbe approfondita, non è da escludere risalendo le prime notizie certe su questo formaggio all'XI secolo (Wikipedia) Vedi anche: https://www.confreriedubriedemeaux.fr/le-brie-de-meaux/son-histoire
https://www.androuet.com/article.php?id=52
[12] "Ugualmente può essere fatto"
[13] "Nello stesso modo si può fare".
[14] "Se vuoi fare un pasticcio di animali selvatici".
[15] "Per il mallardo (cioè il germano) o l'anatra".
[16] "Prendi il ventre del vitello".
[17] "E bolla finché sia denso".
[18] "Fai bollire un poco così che questo sia denso".
[19] "Per fare la semola pugliese"
[20] "innanzi al padrone con grande magnificenza".
[21] "Torta alla parmigiana".
[22] "Per la composta alla lombarda".
[23] "Prendi carote ben lavate".
[24] Vedi nota 5.
[25] *Carum carvi* L. pianta della stessa famiglia del finocchetto della quale si usano in cucina i frutticini dall'aroma che ricorda quello dell'anice.
[26] "Colora come vuoi".

Una selezione di ricette dal *Liber de Coquina*

di MASSIMO RICCIARDI e GIANNI CICIA
con il contributo di FULVIO DELLE DONNE

Le trentadue ricette selezionate e trascritte di seguito hanno lo scopo di consentire al lettore di avere un'idea del contenuto del *Liber de Coquina* non solo nei suoi contenuti ma anche nella forma in cui vengono proposti.
In ogni ricetta è riportato:

1. Il testo latino secondo il codice Lat. 7131, cc. 96v-99v custodito nella Biblioteca Nazionale di Francia. La numerazione segue quella di Martellotti così come la trascrizione nella quale è stata inserita la punteggiatura e sono stati apportati alcuni emendamenti in base alla lettura del manoscritto.
2. Una stesura in italiano redatta in modo da rendere la ricetta meglio comprensibile soprattutto da parte di coloro che vorranno tentare una sua esecuzione.
3. Ciascuna ricetta è corredata da una immagine nella quale figura almeno uno degli ingredienti impiegati. Le miniature sono riconducibili alla bottega di Giovannino de' Grassi, tratte dal *Theatrum Sanitatis*, Biblioteca Casanatense di Roma, ms. 4182.

Purtroppo, in più di una occasione ci si è trovati di fronte a nomi di preparazioni, ingredienti e ad altri termini per i quali non è stato possibile individuare cosa indicassero. Come esempio di queste incertezze possono valere l'impossibilità di individuare a cosa corrispondessero le *fusticellas* riportate tra le spezie della ricetta della salsa verde (Martellotti, A ii 71 pag. 250) come pure l'incertezza di stabilire a quali degli agrumi oggi noti corrispondano i citrangoli e le lumie di cui si fa uso in diverse ricette.

PASTA

1. <De feniculo> ad usum Campanie
(Martellotti, A i 19 pag. 207; **Fig. 1**)

Ad usum Campanie recipe feniculum pro familia et pone ad bulliendum in parva olla cum aqua, et, positis <pignotis> de pasta, *coquatur. Cave tantum ne comestio sit nimis spissa, ut, posito pipere tricto in scutellis, da comedere et potes facere cum omnibus carnibus, si vis, secundum tempus.*



Fig. 1 - *Feniculus.* Finocchio
(*Theatrum Sanitatis,* Tav. 76)



Fig. 2 - *Ova galinacea.* Uova di gallina
(*Theatrum Sanitatis,* Tav. 124)



Fig. 3 - *Trij.* Vermicelli alla genovese (*Theatrum Sanitatis,* Tav.84)



Fig. 4 - *Furmentum elixum.* Furmento (antico tipo di cereale) bollito. (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 99)

Finocchi all'uso della Campania
Secondo l'uso dalla Campania prendi un finocchio grande, fallo lessare in una piccola pentola con delle palline di pasta: sta' attento solo a che l'impasto non sia troppo duro. Aggiungi del pepe tritato e porta in tavola. Potrai servirlo anche con qualunque tipo di carne a seconda della stagione.

2. De raviolis
(Martellotti, A ii 54 pag. 243; **Fig. 2**)

Recipe ventrescam porci minute trictam sive pistatam cum ovis, caseo, lacte et speciebus aliis, et potes facere raviolos diversimode, qui sic fiunt: in tortello gracili paste dure involve de predictis ad quantitatem unius ovi, et coque in patella cum magna pinguedine; et, loco paste, potes involvere in pellicula que volvitur in circumstancia ventris eduli vel alico alio simili. Colora ut vis.

Ravioli
Prendi della ventresca di maiale e fanne un battuto mescolandovi uova, formaggio, latte e spezie. Prepara quindi dei ravioli in questo modo: avvolgi in una sottile sfoglia di pasta una porzione di questo impasto grande come un uovo e cuoci in padella con abbondante grasso. Invece che nella sfoglia di pasta puoi avvolgere il composto nell'omento di un capretto o in un altro involucro simile. Colora come vuoi.

3. De tria Ianuensi
(Martellotti, A ii 66 pag. 248; **Fig. 3**)

Ad triam Ianuenssem suffrige cipolas cum oleo et mite in aqua bullienti, decoque et super pone species, et colora et assapora sicut vis. Cum istis potes ponere caseum gractatum vel incisum et da. Quandocumque placet cum caponibus et cum ovis vel quibuscumque carnibus.

Vermicelli alla genovese
Per i vermicelli alla genovese soffriggi le cipolle nell'olio e gettale in acqua bollente, aggiungi quindi spezie e colora e insaporisci come vuoi. Potrai aggiungere formaggio grattato. Se ti piace, servili con capponi, uova o qualunque tipo di carne.

4. De lasanis
(Martellotti, A iii 10 pag. 253; **Fig. 4**)

Ad lasanas accipe pastam fermentatam et fac tortellum ita tenuem sicut poteris, deinde <divide> eum per partes quadratas ad quantitatem trium digitorum. Postea habeas aquam bullientem salsatam et pone ibi ad coquendum predictas lasanas et, quando erunt fortiter decocte, accipe caseum gractatum et, si volueris, potes simul ponere bonas species pulverizatas, et pulveriza cum istis super cissorium. Postea fac desuper unum <le>ctum de lasanis et iterum pulveriza et desuper alium lectum et pulveriza, et sic fac usque cissorium vel scutella sit plena. Postea comede cum uno punctorio ligneo accipiendo.

Lasagne
Per le lasagne prendi della pasta lievitata, tirala il più sottile possibile e dividila in quadrati larghi tre dita. Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cala le lasagne e quando



Fig. 5 - *Caseus vetus.* Formaggio stagionato (*Theatrum Sanitatis,* Tav. 114)



Fig. 6 - *Caules ovati.* Cavoli (*Theatrum Sanitatis,* Tav. 39)



Fig. 7 - *Spinachie*. Spinaci
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 47)

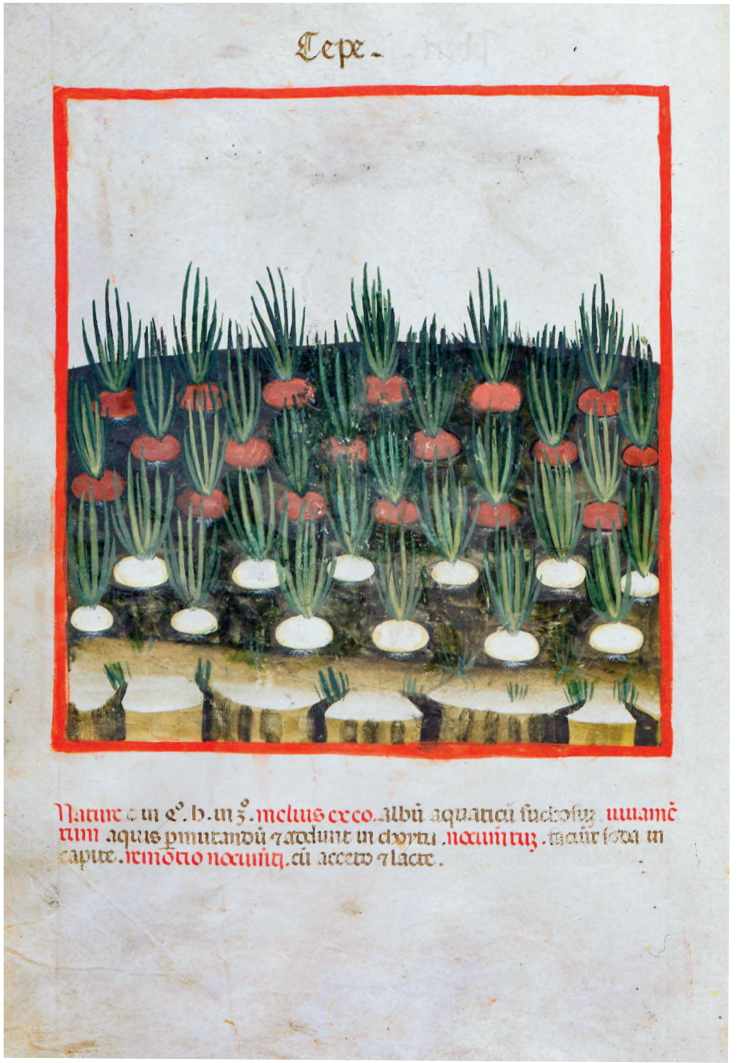


Fig. 8 - *Cepe*. Cipolle
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 44)

saranno cotte scolale. Sul fondo di un tegame spargi uno strato di formaggio grattato al quale potrai aggiungere delle spezie. Fai quindi un primo strato di lasagne, cospargilo di formaggio grattato e di spezie e continua ad alternare lasagne e condimento fino a quando il tegame sarà pieno. Per mangiarle serviti di uno spiedino di legno.

5. <De crosetis>
(Martellotti, A iii 11 pag. 254; **Fig. 5**)

Eodem modo fiunt croseti et de eadem pasta nisi quod sint formati rotundi et oblungi ad quantitatem unius pollicis et cum digito sunt concavati Est tamen sciendum quod tam in lasanis quam in crosetis debet poni magna quantitas casei gractati.

Croseti
Allo stesso modo si fanno i croseti, con lo stesso impasto, ma sono tondeggianti e oblunghi, della grandezza di un pollice, e sono incavati con un dito. Bisogna sapere che sia nelle lasagne che nei croseti si deve mettere una gran quantità di formaggio grattato.

VERDURE E LEGUMI

6. De caulibus
(Martellotti, A i 2 pag. 201; **Fig. 6**)

Ad caulles virides secundum usum imperatoris accipe cimulas caullium sanas et in caldaria bulliente cum carnibus pone et fac bene bullire et inde, extractis, pone in aqua frigida. Accepto alio brodio, in quodam alio vase addas albedinem feniculi et fac eam bullire et, cum fuerit hora comestionis, pone predictos caulles cum brodio in vase predicto et facias totum parum bullire.

Cavoli all'Imperatore
Per il cavolo cappuccio all'Imperatore prendi le cime migliori del cavolo, calale in acqua bollente e falle lessare bene con la carne.
Quindi scolale e mettile in acqua fredda. In un'altra pentola prepara altro brodo e fa' bollire del grumolo di finocchio. Al momento di servire rimetti il cavolo con tutto il brodo nella prima pentola e fai brevemente bollire tutto.

7. De spinargiis et atriplicibus
(Martellotti, A i 11 pag. 204; **Fig. 7**)

Spiniargia sive atriplicia in aqua bene calida lota extrahe de aqua, exprime et frige cum oleo et cepa. Postea pone in scutella et desuper asperge species cum sale et, si vis facere, cum lardo ponas safranum et species et cepam et acetum, si vis.

Spinaci e atreplici soffritti
Lava gli spinaci o le atreplici in acqua calda, quindi scola, spremi e friggi con olio e cipolla.
Aggiusta quindi le verdure in una scodella, sala e insapora con spezie.
Se le vuoi fare con il lardo, aggiungi zafferano, spezie, cipolla e aceto, se lo gradisci.



Fig. 9 - *Cicera.* Ceci
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 91)



Fig. 10 - *Carnes salite sicce.* Carni salate secche
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 143)



Fig. 11 - *Faxioli.* Fagioli
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 94)



Fig. 12 - *Galli.* Polli
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 123)

8. Aliter <de feniculis>
(Martellotti, A i 18 pag. 207; **Fig. 8**)

Accipe feniculum integrum tenerum perbullitum et, proiecta aqua, suf<r>ige cum cepa et pauco oleo et speciebus supradictis in scutellis appositis da comedere, vel pone carnes, si <vis>.

Finocchi soffritti
Lessa i finocchi teneri interi quindi, gettata l'acqua, soffriggili in poco olio con cipolla. Condisci con cannella, pepe e zafferano (sono le spezie menzionate nella ricetta precedente) e servi. Se vuoi potrai aggiungere della carne.

9. De leguminibus (Martellotti, A i 21 pag. 208; **Fig. 9**)

Recipe cicera et pone ad distemperandum per unam noctem in lexivio bene salsato. Mane autem abluas bene cum aqua tepida. Postea decoque ea in aqua tepida et in fine decoctionis pone sal et oleum vel aliam pinguedinem et, si vis, in diebus ieiunii, coque cum eisdem castaneas depilatas.

Zuppa di ceci
Metti i ceci ad immorbidire in acqua e sale per una notte. La mattina scolali e sciacquali bene in acqua tiepida; quindi cuoci bene a fuoco moderato e, a fine cottura, aggiungi sale e olio o altro grasso e, se vuoi, nei giorni di digiuno, insieme ai ceci puoi cuocere delle castagne private della buccia e della pellicola interna.

10. <De lenticulis>
(Martellotti, A i 39 pag. 215; **Fig. 10**)

Accipe lenticulas et pone ad coquendum et cum eis carnes pingues salsas vel aliam pinguedinem suffrictam et prepara ut sint sine ovis et caseo.

Zuppa di lenticchie
Prendi le lenticchie e mettile a cuocere insieme a carni grasse salate o altro grasso soffritto e servile senza uova e formaggio.

11. De fasseolis
(Martellotti, A i 40 pag.215; **Fig. 11**)

Fasseolos perbullitos lotos pone ad ignem ad coquendum cum oleo et cipola et bonis speciebus et caseo gratato et ovis batutis.

Zuppa di fagioli con formaggio e uova
Sciacqua i fagioli e falli bollire a lungo quindi mettili sul fuoco a cuocere con olio, cipolla, buone spezie, formaggio grattato e uova sbattute.

CARNI

12. <De pullis incisis>
(Martellotti A ii 3 pag. 217; **Fig. 12**)

Pullos incisos frustratim mitas ad frigendum cum lardo et cepis. Postea ponas aquam ad sufficientiam et, cum quasi coctum fuerit, accipe herbas odoriferas et tere bene cum safra-



Fig. 13 - *Crochus*. Croco (zafferano)
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 74)



Fig. 14 - *Amigdale dulces*. Mandorlo
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 29)



Fig. 15 - *Carnes caprae et propriae edorum.* Carne di capra e dei loro capretti (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 139)



Fig. 16 - *Venacio terestris.* Caccia alle belve (Cinghiale). (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 184)

no et distempera cum brodio dictorum pullorum, et misce omnia insimul. Deinde accipe ova et elixa, et postea tere et misce cum aliis. Postmodum pone ad ignem et, cum bullierit, remove.

Polli in fricassea
Taglia i polli in pezzi minuti e friggili con lardo e cipolla. Dopo aver aggiunto acqua a sufficienza continua a cuocere. Verso fine cottura fai un trito di erbe aromatiche e zafferano stemperandolo con un poco del brodo dei polli. Mescola tutto, quindi rassoda delle uova e, dopo averle tritate, aggiungile agli altri ingredienti. Rimetti sul fuoco e spegni quando il brodo avrà ripreso il bollore.

13. De brodio Theutonico
(Martellotti A ii 6 pag. 219; **Fig. 13**)

Ad brodium Theutonicum recipe capones vel gallinas pingues et lixa fortiter; mite cum eis petrosillum, mentam, maioranam, rosmarinum: omnia trita cum safrano et distempera cum brodio eorum et mite parum ad bulliendum.

Brodo alla teutonica
Per il brodo alla teutonica lessa a lungo capponi o galline grasse. Prepara quindi un trito di prezzemolo, menta,

14. De sumachia
(Martellotti, A ii 10 pag. 221; **Fig. 14**)

Ad sumachiam faciendam recipe pullos integros, frige in lardo postmodum amigdalas mundatas trictas cum aqua distemperata et sumacum simul cum pullis coque et sit spissum et da comedere.

Sommachia
Per fare la sommachia friggi i polli interi nel lardo e poi cuocili insieme al sommaco in acqua in cui sono state stemperate mandorle private della pellicola e tritate. Fai restringere e manda in tavola.

15. De edulo et agno vel vitulo
(Martellotti, A ii 40 pag. 237; **Fig. 15**)

Recipe carnes eduli vel agni vel vituli et incidas prominuta frustra ad quantitatem duorum digitorum; postea ponas decoqui in aqua bulliente et quando semel bullierit pone ibi tertiam partem optimi vini. Postea bonas species trictas distemperatas cum eodem brodio intus pone et, quando carnes decocte fuerint, deponas ollam de igne et ova bene batuta in scutella cum parvo de illo brodio infrigidato intus pone, distillando suaviter et verberando predictum brodium cum cocleari; et, si velis, ova predicta potes fortiter coqui in prunis et vitella eorum ovorum tricta in mortario, distempera cum eodem brodio et pone loco aliorum ovorum. Talis cibus vocatur Ianietus.

Spezzatino di capretto, agnello o vitello
Taglia le carni del capretto o dell'agnello in pezzi della grandezza di due dita e mettile a cuocere in acqua bollente e una volta bollite aggiungi una terza parte di ottimo vino. Aggiungi quindi buone spezie tritate e stemperate nello stesso brodo e, quando le carni saranno cotte, ritira la pentola dal fuoco e aggiungi uova bene sbattute in una scodella con un poco di quel brodo raffreddato, unendole a poco a poco e rigirando delicatamente con un mestolo. Se vuoi, puoi cuocere le uova alla brace, pestare i



Fig. 17 - *Carnes leporine.* Lepre
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 137)



Fig. 18 - *Carnes porcine.* Carni di maiale
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 141)



Fig. 19 - *Adeps et pinguedo.* Lardo e grasso (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 155)



Fig. 20 - *Intestina i busechia.* Intestini e interiora (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 150)

loro tuorli nel mortaio, stemperarli nello stesso brodo e aggiungerli invece delle altre uova. Tale pietanza viene chiamata Giannetto.

16. De carnibus apri
(Martellotti, A ii 44 pag. 240; **Fig. 16**)

Carnes recentes apri decoque fortiter in aqua; postea fac <salsam sic>: recipe piper, zinziberum, gariofilum, cinamomum et tere fortiter simul cum pane assato madefacto in aceto, et distempera totum de aqua mixta cum aceto, ita quod non sit nimis forte nec debile; deinde cepas frissas cum pinguedine misce cum eis et fac totum bullire, dum salsaveris moderate et da comedere.

Cinghiale all'agro
Cuoci bene a lungo in acqua la carne di cinghiale fresca. Prepara quindi la seguente salsa: trita accuratamente pepe, zenzero, chiodi di garofano, cinnamomo e mescolali a fette di pane abbrustolite e spugnate in aceto. Stempera questo impasto in acqua e aceto in proporzioni tali che la mescola non risulti né troppo forte né troppo debole. Unisci alle carni cipolle fritte con grasso e lascia bollire salando moderatamente e manda in tavola.

17. De civerio leporis vel cuniculi
(Martellotti, A ii 46 pag. 240; **Fig. 17**)

Ad civerium leporis vel cuniculi accipe eos et assa in veru unguendo sepe cum lardo aliave pinguedine et, cum decocti fuerint, abscinde eos per frustra <et minuta>; postmodum recipe bonas species, dum tamen piper super habundet, cum pane fortiter assato in prunis et tere bene simul. Postea recipe iecora eorum in prunis assata et cepas frissas cum bona pinguedine, et totum tere, et misce cum predictis, ita quod omnia sint distemperata cum aqua et vino equaliter. Deinde pone ad bulliendum et predictas carnes frustratas cum eisdem et, si volueris, loco vini pone acetum in quantitate quod non sit nimis forte.

Civiero di lepre o coniglio
Per il civiero di lepre o di coniglio arrostisci la lepre o il coniglio allo spiedo ungendo spesso con lardo o dell'altro grasso e quando saranno ben cotti tagliali in pezzi e sminuzzali.
Prepara un trito di buone spezie, con molto pepe, mescolandolo a pane ben abbrustolito, aggiungi i fegati della lepre o del coniglio che triterai dopo averli arrostiti con un buon grasso e le cipolle fritte tutto stemperato in acqua e vino in uguale quantità. Unisci tutto alle carni tagliate e se vuoi, al posto del vino, puoi mettere aceto in quantità non eccessiva.

18. De indulgiis
(Martellotti, A ii 51 pag. 242; **Fig. 18**)

Ad faciendas indulgias accipe carnes costarum porci incisas, ita quod in quolibet frustro remaneat una costa, et pone in sulfugine de bono vino et semine feniculi et dimite stare per 4 dies. Postea accipe budellam amplam et mitas dictas carnes in illis quodlibet frustrum in uno budello et ponas ad fumum.

Nnoglie
Per fare le nnoglie taglia le carni del costato del maiale in



Fig. 21 - *Pisces recentes.* Pesci freschi (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 157)

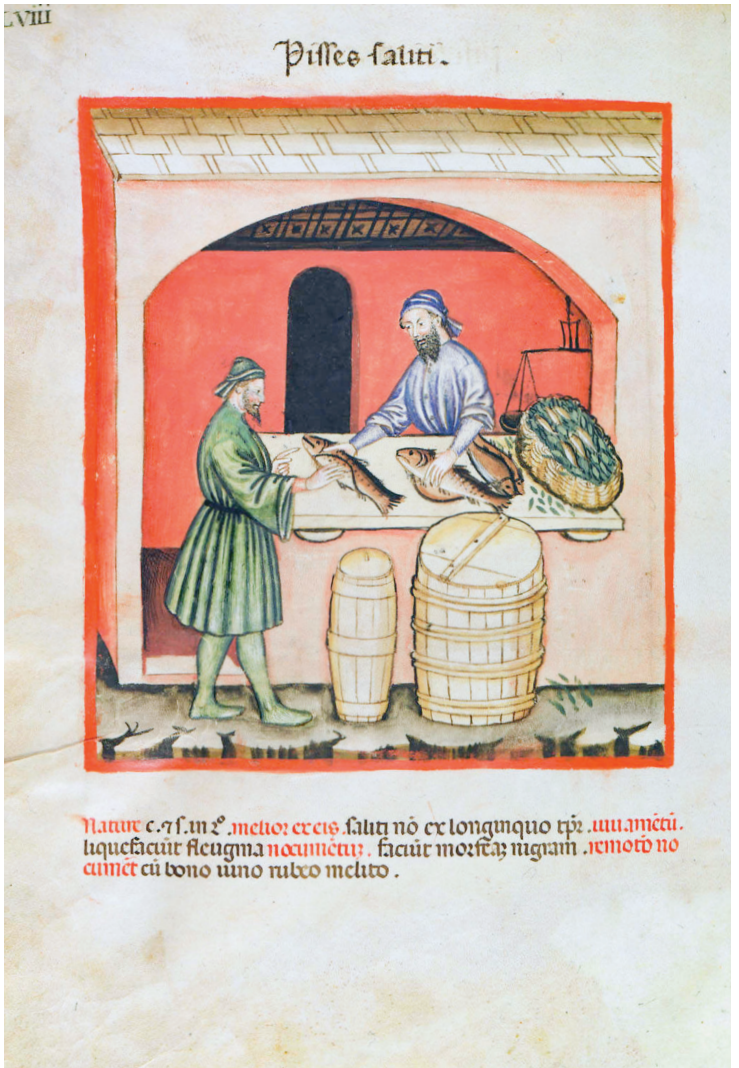


Fig. 22 - *Pisces salati.* Pesci salati (*Theatrum Sanitatis*, Tav 158)



Fig. 23 - *Citra.* Limone
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 30)



Fig. 24 - *Sal.* Sale
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 118)

modo che ogni pezzo comprenda una sola costola e metti tutto in una marinata di buon vino e finocchietti. Lascia stare per quattro giorni; quindi, prendi del budello grosso e riempilo con i pezzi di carne tagliati in modo da riempire ogni pezzo di budello con una sola costoletta e metti ad affumicare.

19. De salciciis
(Martellotti, A ii 55 pag. 243)

Ad salcicias faciendas recipe bonas carnes porcinas crudas, non nimis pingues nec macras, minutissime cum cutello percussas et bonis speciebus cum sale simul cum eis mixtis imple intestinum porci bene mondatum, et pone ad fumum. Quidam ligant per digitos, quidam non. Postea possunt coqui in aqua, vel brassa, vel patella, vel quomodo vis.

Salsicce
Per fare le salsicce prendi della buona carne di maiale né troppo magra né troppo grassa. Tritala bene con il coltello e, dopo averla salata, aggiungi buone spezie. Riempi quindi l'intestino di maiale ben pulito e sciacquato e metti ad affumicare. Alcuni le legano alla lunghezza di dito e altri no. Si possono cuocere in acqua, sulla brace, in padella o in qualunque altro modo vuoi.

20. De galdofira
(Martellotti A ii 57 pag. 244; **Fig. 20**)

Recipe ventrem vituli et bene mondato parum elixa; deinde cum lardo et sale et cipola frissa parum et tolle brodium et dicitur Galdafra.

Gualdaffe (Trippa soffritta)
Prendi le interiora di vitello e dopo averle ben lavate, lessale brevemente; quindi friggile con lardo e cipolla ancora per poco, poi sollevale dal brodo e servile. Vengono chiamate Gualdaffe.

•– •–•

PESCE

21. De allectibus et sardis in pastillo
(Martellotti, A iv 10 pag. 262; **Fig. 21**)

De allectibus vel sardis in pastillo ista ponantur in aqua calida ad distemperandum, postea frissantur parum in patella com oleo et tunc extrahantur de dicta patella. Deinde laventur spinnarchia tenera et anetum, et cisa subtiliter cum cutello iterum lava cum aqua calida et comprime fortiter inter manus, quod tota aqua exeat, postea frissantur cum oleo et, additis avellanis et nucibus bene trittis, cum pipere fiat pastillum.

Pasticcio di alici e sarde
Lavare le alici o le sarde immergendole rapidamente in acqua calda. Friggerle brevemente in padella con l'olio quindi estrarle dalla padella. Sciacquare degli spinaci teneri e aneto e, dopo averli tagliati sottilmente con un coltello, lavati di nuovo con acqua calda e strizzati con le mani, così da togliere tutta l'acqua, friggerli in olio e, dopo avere aggiunto nocciole, noci tritate e pepe se ne faccia un pasticcio.



Fig. 25 - *Ova anserum.* Uova di oca
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 125)



Fig. 26 - *Oleum olivae.* Olio di oliva
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 176)



Fig. 27 - *Caseus recens.* Formaggio fresco (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 113)

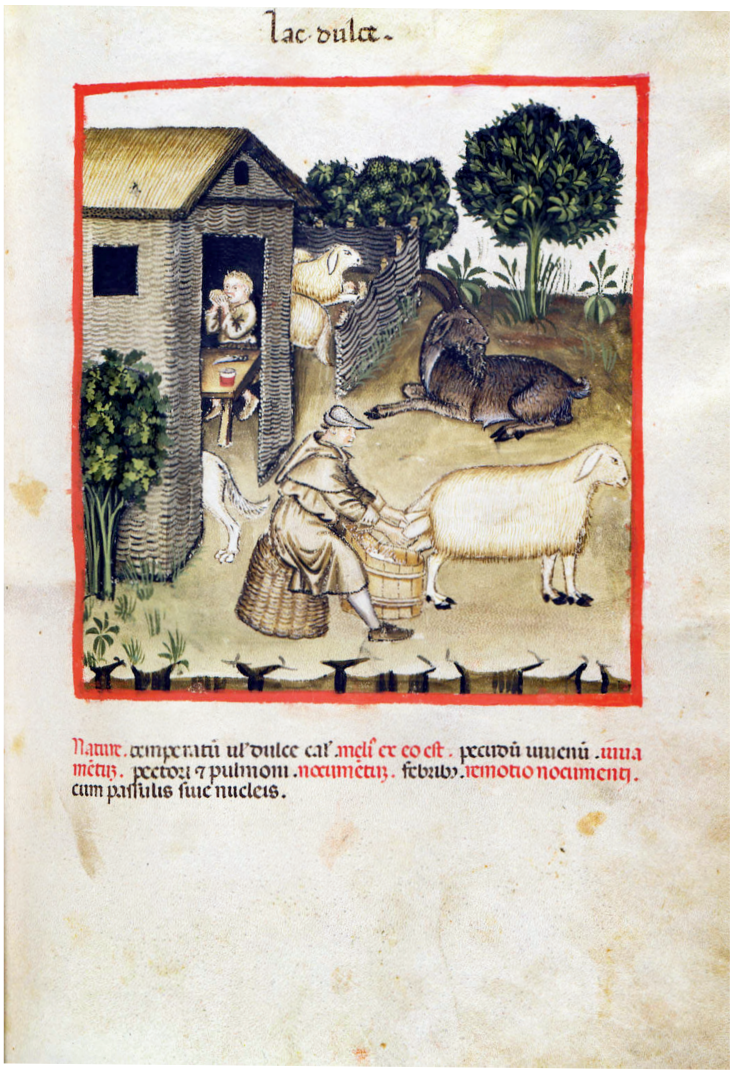


Fig. 28 - *Lac dulce.* Latte dolce (di pecora) (*Theatrum Sanitatis*, Tav. 111)

22. De allectibus et sardis implendis
(Martellotti, A iv 11 pag. 262, **Fig. 22**)

Ad implendum allectia vel sardellas ponantur in aqua calida, remotis capitibus et spinis, ita quod <sint> divisa per dorssum. Postea tere maioranam, rosmarinum, salviam, bonas species, crocum et pulpas alicorum piscium et imple de predicta implectura alleccia vel sardellas, ita quod corium sive cutis sit ex parte impleture et pars interior sit exterius, et coniunge dictas partes insimul, ita quod dicta impletura sit in medio. Postea frige cum oleo et possunt comedi cum succo citrangulorum.

Alici e sarde ripiene
Per farcire le alici o le sardine elimina le teste, spinale e dividile in modo che restino separate in corrispondenza del dorso, e mettile in acqua calda. Prepara un trito di maggiorana, rosmarino, salvia, buone spezie, zafferano e polpa di alcuni pesci.
Con tale impasto riempi le alici o le sardine in modo che la pelle sia a contatto con l'imbottitura e la parte interna rimanga all'esterno.
Unisci le due metà rinchiudendo la farcia al loro interno, friggi con olio e manda in tavola accompagnando con succo di cetrangoli.

23. De allecibus vel sardis frissis
(Martellotti, A iv 13 pag. 263; **Fig. 23**)

Ad alleccia vel sardellas frigendas, ipsis decapitatis, volve et revolve ea in patella cum oleo et desuper ova batuta et, decoctis sufficienter, commede cum succo citrangulorum vel limonum.

Frittura di alici o sarde
Elimina dalle alici o dalle sardine le teste, spinale e girale e rigirale in una padella con l'olio ricoprendole di uova sbattute e, una volta cotte a dovere, servile con succo di cetrangoli o di limoni.

24. De pulpis
(Martellotti, A iv 14 pag. 264; **Fig. 24**)

De pulpis grossis possunt elixari et comedi cum sale et cimino, vel aliis piscibus simul pulpo qui dicuntur calamarum.

Polpi al cumino
I polpi grandi si possono lessare e mangiare con sale e cumino, o altri pesci simili al polpo che vengono chiamati calamari.

UOVA

25. De ovis primo de implendis
(Martellotti, A iii 12 pag. 254; **Fig. 25**)

Ad faciendum ova plena findas unumquodque per medium, dum fuerint primo bene cocta in aqua et hoc integra, tunc extrahe rubedinem et, acceptis maiorana, safrano, gariofilis, distempera cum rubedine predictorum ovorum et pista fortiter, adiuncto parum de caseo. Per singula octo ova distempera unum ovum crudum. Hoc facto, de isto sapore imple albedines ovorum et frige cum bono lardo et cum agresta comede.

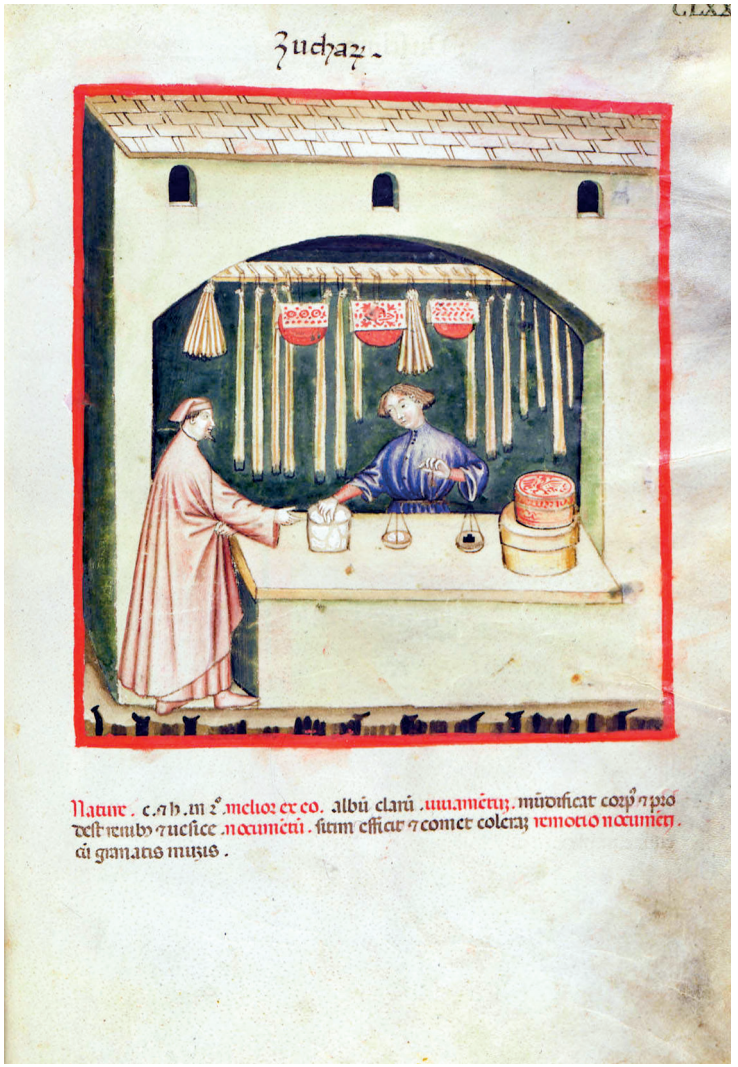


Fig. 29 - *Zucharum*. Zucchero
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 179)



Fig. 30 - *Mel*. Miele
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 181)



Fig. 31 - *Basilicum curatum.* Basilico
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 72)



Fig. 32 - *Menta.* Menta
(*Theatrum Sanitatis*, Tav. 61)

Uova ripiene
Per fare le uova ripiene mettile a cuocere in acqua intere, così da farle sode, e, dopo averle tagliate a metà senza rovinarle, estrai i tuorli, mischiali pestandoli a lungo insieme a maggiorana, zafferano, chiodi di garofano, aggiungendo un po' di formaggio. Per otto uova intere aggiungi un uovo crudo, per stemperare. Quindi riempi con questa farcia i bianchi delle uova e friggile con buon lardo e servile insieme all'agresta.

26. De ovis exiliatis
(Martellotti, A iii 16 pag. 255; **Fig. 26**)
Frissa ova tribus modis parantur. Uno modo quando integra et separatim coquuntur cum oleo vel alia pinguedine in patella et debet comedi cum salsa viridi vel agresta. Talia dicuntur ova exiliata.

Uova fritte
Le uova fritte si possono preparare in tre modi. Uno di questi prevede di cuocerle intere una alla volta in padella con olio o altro grasso e consumarle con salsa verde o agresta. Se le si prepara in questo modo vengono chiamate uova saltate.

PIATTI COMPOSTI

27. De torta de montano
(Martellotti A v 10 pag. 276 **Fig. 27**)
Recipe nepitellam, serpillum, lardum batutum, caseum recentem, presuctum lixum incisum, salcicias lixas detruncatas, multa ova: misce haec omnia, compone in pastillo, nec cooperias desuper. In istos potes ponere galdafrax et omnia que in superioribus ponebantur, scilicet gallinas fractas, ova batuta et cetera, et facias os, ut in aliis tortis dictum est.

Torta montanara
Prepara una farcia mescolando santoreggia, timo, lardo battuto, formaggio fresco, prosciutto bollito tagliato, salsicce bollite sminuzzate, molte uova. Con questo miscuglio componi in pasticcio senza chiuderlo completamente. Sopra potrai deporre come copertura della gualdaffa e tutte le altre cose che si sono dette sopra, come straccetti di gallina, uova battute eccetera e dagli l'aspetto che si è detto per altre torte.

DOLCI

28. De gratonea
(Martellotti, A iii 1 pag. 250; **Fig. 28**)
Gratonea lactis sic fit: recipe lac ovile et distempera cum ovis fortiter, et pone lardum in sartagine iuxta ignem, ita quod sit valde calidum. Postea cum cocleari perforato sparge lac in sartagine per totum. Postea cum decoctum fuerit competenter, remoto ab igne zucaram super adde.

Gratonea
La gratonea di latte si fa così: prendi latte di pecora e stem-

peralo con uova; quindi, fondi del lardo in una padella tenuta sul fuoco, riscaldandolo bene.
Con un mestolo forato distribuisci il latte su tutto il fondo della padella e, quando sarà cotto a dovere, allontana la padella dal fuoco e aggiungi dello zucchero.

29. Crispellas sic fac
(Martellotti, A iii 6 pag. 252; **Fig. 29**)
Crispellas sic fac: habeas farinam albam distemperatam cum ovis, addito safrano, et pone ad coquendum in lardo tantum et, quando decocte fuerint, pone desuper zucaram vel mel et comede.

Crespelle
Fa' così le crespelle: mescola uova e farina bianca, aggiungi zafferano e metti a cuocere solo con lardo.
A cottura ultimata ricopri con zucchero o miele e servi.

30. ***De gantis***
(Martellotti, A iii 9 pag. 253, **Fig. 30**)
Ad gantas faciendum accipe cicera superposita zucara vel speciebus alba bene distemperata in aqua; postea lixentur bene et extracta de ista aqua terantur fortiter et misceantur cum eadem aqua. Postea colentur, de illa aqua colata distemperetur farina et facias tortellas sicut volueris, et frigantur in lento igne cum lardo vel oleo, et superponatur mel. Et tales tortelli vocantur ganta.

Guanti
Per fare i guanti prendi dei ceci bianchi e stemperali in acqua con zucchero e spezie. Poi lessali bene e dopo averli tolti dall'acqua, pestali bene e rimescolali nella loro acqua. Quindi scolali nuovamente e nell'acqua di colatura stemperaci della farina e di questo impasto fanne delle pastelle a tuo piacimento.
Friggili poi a fuoco basso con del lardo o dell'olio e ricoprili di miele. Queste pastelle si chiamano guanti.

SALSE

31. ***De sapore pro assaturis***
(Martellotti, A ii 65 pag. 248; **Fig. 31**)
Sapor pro qualibet assatura: accipe basilicum et piper et tere in mortario et distempera cum agresta, et, deficiente agresta, pone succum citranguli vel lumie.

Salsa per arrosti
Salsa per qualunque arrosto: prendi basilico e pepe, pestali nel mortaio e stemperali con agresta.
In mancanza di agresta puoi usare succo di cetrangoli o di lumie.

32. ***De salsa viridi***
(Martellotti, A ii 71 pag. 250; **Fig. 32**)
Ad salsam viridem accipe petrosillum cum menta, fusticellas, cardamomum, nucem muscatam, piper, gariofilum, zinziber, tere omnia in mortario fortiter, et cum eis tere

parum de mica panis, et, si vis, potes ponere allea. Distempera cum bono aceto.

Salsa verde

Per la salsa verde pesta accuratamente nel mortaio prezzemolo e menta, sommaco, cardamomo, noce moscata, pepe, chiodi di garofano e zenzero. Pesta anche un po' di mollica di pane e se vuoi puoi aggiungere dell'aglio. Stempera con buon aceto.

Una tavola epicurea
Federico II e la dieta mediterranea

di ELISABETTA MORO e MARINO NIOLA

Per conto mio non so concepire che cosa è il bene se prescindo dai piaceri del gusto.
Epicuro, *Sul fine*

L'Imperatore Federico II amava ripetere che nel suo Stato la cultura era il «condimento» del potere[1]. Il sale della vita politica. Il fondamento delle leggi e delle armi. Come dire che un buon sovrano usa la conoscenza e la bellezza per suscitare l'apprezzamento della sua politica, così come un bravo cuoco insaporisce il cibo con spezie e fondi di cottura che legano insieme i diversi ingredienti, per rendere appetibile il suo piatto.

Con questa metafora politico-gastronomica, lo Stupor Mundi stabilisce una similitudine tra patto sociale e piatto conviviale. L'utilizzo della parola «*condimentum*», che può appartenere sia alla sfera semantica del verbo *condire* (arricchire) sia del verbo *condere* (nel senso storico del fondare, ma anche in quello gastronomico del fondo di cottura[2]), consente due interpretazioni lievemente diverse, ma che in ogni caso rafforzano l'idea che la cultura sia il fondamento della società. Il nostro pane quotidiano. Un'affermazione di cui oggi, alla luce della sensibilità attuale per i patrimoni gastronomici, possiamo perfino invertire l'ordine dei fattori arrivando ad affermare che il nostro pane quotidiano è cultura.

Presumibilmente nel Medioevo non era ancora maturata l'idea che il gusto meritasse uno studio scientifico, idea molto chiara, invece, a noi postmoderni che attraverso lo studio dei costumi alimentari abbiamo imparato a leggere in filigrana le mentalità, i sistemi di valori, le passioni e le ossessioni di chi ci ha preceduto. Ciò non di meno è proprio nel Medioevo che si scrivono i primi ricettari della cucina italiana e anche in questo caso la corte federiciana svolge un ruolo determinante. Probabilmente proprio per quella filosofia della vita che fa di Federico "il miglior fabbro" di un Regno fortemente centrato sull'organizzazione della cultura, della formazione, della medicina, dell'agricoltura, dell'economia, della caccia. Oltre che un campione di diplomazia, come mostra tra i tanti episodi il rapporto di stima e di non belligeranza che instaura con il sultano d'Egitto il Mālik al-Kāmil, il sovrano musulmano che aveva già conquistato la mente e il cuore di San Francesco[3]. In

effetti è proprio il combinato disposto tra la disponibilità di Federico al dialogo con le altre culture, la sua predilezione per i piaceri e la scarsa propensione all'obbedienza nei confronti della Chiesa, a consolidare quella luce ambigua e parzialmente negativa che pesa sulla sua figura offuscandone lo splendore. Come mostra chiaramente il giudizio espresso dal cronista fiorentino Giovanni Villani che nella *Nuova Cronica* non nega che si tratti di un uomo colto, poliglotta, intellettualmente raffinatissimo, ma insiste sulla sua condotta piuttosto libera: «dissoluto in lussuria in più guise, e tenea molte concubine e mammoluchi a guisa de' Saracini: in tutti diletti corporali volle abbondare, e quasi vita Epicurea tenne, non faccendo conto che mai fosse altra vita»[4]. Al coro dei tanti che ammirano in segreto il grande imperatore, pur essendo indotti, spesso *malgré eux*, ad una pubblica stigmatizzazione della sua condotta epicurea, si aggiunge la voce altissima di Dante che nella *Divina Commedia* lo colloca all'*Inferno* tra i lussuriosi, proprio accanto ad Epicuro, definito il Maestro di «tutti i suo seguaci che l'anima col corpo morta fanno»[5].

La cucina italiana è nata al Sud

Studi recenti di Anna Martellotti, attribuiscono proprio al Regno di Federico II l'origine della più antica versione del *Liber de coquina* (*Libro di cucina*), un ricettario in lingua latina tradizionalmente datato alla fine del Duecento e considerato un prodotto della corte napoletana di Carlo II d'Angiò, cui è dedicato un esemplare custodito a Parigi alla Bibliothèque Nationale de France[6]. I filologi dibattono tuttora sull'origine federiciana di queste pagine ma, in attesa della prova regina, ammettono di concerto con gli storici, che nel suo insieme la materia gastronomica trattata nell'esemplare in questione sia effettivamente da attribuire all'ambiente federiciano. E che il manoscritto parigino, di fatto, rappresenti una sorta di palinsesto che funziona per cumulazione e implementazione. Come dire che accade sulla tavola quel che accade sull'altare. Nel senso che, proprio come nessuna religione è mai completamente nuova e nessuna abolisce del tutto quelle precedenti, così nessuna gastronomia è del tutto nuova e nessuna abolisce del tutto quelle precedenti.

Infatti, ad ogni avvicendamento storico, ad ogni cambio di dominazione, non corrisponde necessariamente una rivoluzione alimentare, ma tutt'al più una implementazione, una sorta di trasformazione conservativa. Pertanto, da un punto di vista antropologico, particolarmente attento alle lunghe durate della storia, si può assumere il *Liber de coquina* alla stregua di uno Zibaldone culinario, considerandolo come la summa di una mentalità gastronomica che precede Federico e gli sopravvive. Tanto che nel *Libre del coq* di Ruperto de Nola, scritto un paio di secoli dopo in catalano dal cuoco del re aragonese Ferdinando I di Napoli[7], ritroviamo tanta parte delle ricette e degli ingredienti del *Liber de coquina*, che appare evocato, fin dal titolo, da quel *coq* (cuoco) che resta sempre e comunque il re indiscusso della *coquina* (cucina). D'altra parte, il *Liber de coquina* è stato in uso fino alla fine del XV secolo ed era conosciuto in tutta Italia e molto noto anche in Francia e Germania[8]. È ormai assodato che esisteva una certa omogeneità nelle cucine delle diverse corti, come

mostrano a chiare lettere i primi ricettari manoscritti in Italia. Che, a detta di Massimo Montanari, «esprimono una cultura già chiaramente definibile come italiana, pur muovendosi in una logica più ampia, di ambito europeo: il modello di cucina suggerito da questi testi non è di tipo locale bensì internazionale, una sorta di *koinè* con molti punti in comune e ricette ricorrenti nelle varie regioni d'Europa»[9]. Un esempio per tutti, il biancomangiare, in francese «*blanc mangier*», in latino «*alba comestio*», in volgare «blamancere», che nasce nella cultura araba e poi viene assimilato dalla tradizione Normanno-Sveva che la diffonde fino alla Germania e all'Inghilterra[10]. Il che, ribaltando una serie di accreditati luoghi comuni, prova l'origine meridionale di quella che oggi va sotto il nome di cucina italiana.

Peraltro, i ricettari medievali e rinascimentali segnano l'inizio della letteratura gastronomica italiana, che si emancipa dalla dietetica e dalla medicina per diventare un genere vero e proprio. Il che rivela come ormai il discorso culinario non abbia come sola ed esclusiva finalità la salute del corpo, ma piuttosto il buon uso dei piaceri. La tavola medievale, insomma, si configura sempre di più come un'arte[11].

Quel che è certo è che nella Palermo capitale del Regno di Sicilia, la cucina è cosmopolita, così come lo è la cultura. Basata sulla raffinata tradizione importata sull'isola dagli Arabi, inarrivabili maestri di pasticceria, ma anche importatori del prodotto-simbolo che farà l'Italia a tavola, vale a dire la pasta. Una eredità che sia i Normanni che gli Svevi si guardano bene dal disperdere e che invece trasformano nella piattaforma gastronomica sulla quale innestare il mood culinario dell'Europa continentale e soprattutto germanica. Ricco di latte, birra, carne di maiale, lardo e strutto. Il risultato è un perfetto bilanciamento tra le due Europe, quella settentrionale e quella mediterranea.

Il ricettario dell'imperatore

Pur essendo il più antico ricettario redatto in Italia, il *Liber de coquina* non contiene nessun tipo di rivendicazione identitaria. Infatti, si apre a tutto il mondo allora conosciuto[12]. Contiene ricette che fin dal nome rivelano l'appartenenza a tradizioni gastronomiche diverse. Ricorrono con grande frequenza espressioni come "all'uso", di Roma, Francia, Provenza, Germania, Inghilterra, Genova, Parma, Marca Trevigiana, Spagna, Lombardia e Campania.

Il *Liber* contiene 172 ricette. Si apre con una sezione comprendente 43 piatti fra verdure e legumi. Segue la parte dedicata alla carne che contiene 71 preparazioni. Nella terza sono raccolte 18 ricette di pasticci e di uova. Seguono 26 specialità di mare ad eccezione della trota. L'ultima parte riporta 14 ricette di piatti molto sofisticati. E talvolta goliardici, come il Pasticcio di uccelli vivi. Si prepara un "coppo chiuso" di pasta di pane dura e lo si riempie di crusca per fargli mantenere la forma durante la cottura in forno. Una volta raffreddato si spunta il vertice del cono come per farne un tappo richiudibile e si fa uscire la crusca. Poi si fanno entrare degli uccellini molto piccoli. Si raccomanda di praticare dei forellini per far entrare l'ossigeno necessario alla loro sopravvivenza. «Imbandisci il detto pasticcio al cospetto di alcuni signori, se

vuoi gabbarli per gioco, e quando essi apriranno il pasticcio, gli uccellini voleranno via»[13]. Insomma, una burla, un trompe-l'oeil gastronomico in cui si avverte l'eco di quello che è passato alla storia come il *Porcus Troianus,* ovvero il sontuoso manicaretto che lascia stupefatti gli ospiti di Trimalcione in una delle più belle pagine del *Satyricon* di Petronio[14]. I servi del liberto arricchito recano un'alzata, dov'è deposto un cinghiale di prima grandezza e con tanto di berretto, dalle cui zanne pendono due canestrini intrecciati di palme, uno pieno di datteri freschi, l'altro di datteri secchi. Intorno poi dei cinghialetti di pasta dura, come appesi alle mammelle, che stanno ad indicare che si trattava di una femmina. Intanto, a trinciare il cinghiale, si presenta un gigante dalla gran barba, con le gambe avvolte di fasce e coperto di un mantelletto multicolore che, impugnato il coltello da caccia, lo immerge con forza nel fianco del cinghiale, dalla cui ferita esce un volo di tordi. Uno stuolo di uccellatori è lì pronto con le canne e li catturano mentre svolazzano per il triclinio. E mentre gli sguardi inseguono gli uccelli con divertita apprensione arriva di soppiatto sulla tavola un maiale gigantesco. Trimalcione lo circumnaviga con circospezione e dà in escandescenze perché l'animale non è stato eviscerato prima della cottura. Il cuoco viene chiamato immediatamente a rapporto, umiliato pubblicamente, spogliato per subire una punizione esemplare, quando un sorriso beffardo si disegna sulla faccia del padrone che invita il reo a farsi perdonare sbudellando l'animale davanti a tutti. Ad ogni incisione il ventre sembra farsi più grosso e il suo contenuto inarrestabile. Ma anziché le crude viscere, fuoriescono salsicciotti sfrigolanti e ventresche succulente. Applausi a scena aperta.

Nella corte di Federico si mangiano prosciutti, castrati, pecorino. Le cucine dei castelli si approvvigionano di grandi quantitativi di pane, olio e vino. Gli elementi sacri della triade mediterranea. Abbondano anche le verdure come cavoli, finocchi, carote, rape. Legumi come fave, piselli, lenticchie e fagioli con l'occhio. Frequente è anche l'impiego di frutta fresca come fichi, pere, fragole, more e gelse. Uva passa, datteri, mandorle, pinoli, noci e nocciole adornano le tavole, ma vengono anche impiegate come veri e propri ingredienti. Si consumano enormi quantità di mandorle, con le quali si preparano brodi bruni dal sapore intenso e salse per guarnire le carni. E non di rado viene usato latte di mandorla in sostituzione di quello di pecora, un po' come in Oriente si impiega il latte di cocco per apportare cremosità ai piatti. Il latte e il brodo di mandorle diventeranno addirittura onnipresenti nella cucina catalana di Ruperto.

Nella seconda metà del Trecento, nel castello federiciano di Lagopesole, nell'attuale provincia di Potenza, venne interrata una grande mole di spazzatura che ha permesso agli archeologi di ricostruire i consumi e le passioni della corte angioina succeduta a quella federiciana. Di fatto è possibile ragionevolmente ipotizzare si trattasse di pietanze nel segno della continuità con quelle degli abitatori che li avevano preceduti, con i quali avevano in comune le fonti di approvvigionamento e soprattutto le ricette, come quelle presenti nel *Liber de coquina*.

Oltre la metà del consumo di carne è di tipo ovino e caprino. Un terzo proviene da bovini, perlopiù adulti alla

fine del loro ciclo lavorativo. Pur presenti i maiali costituiscono una fonte alimentare sporadica. Invece sono frequenti le portate a base di selvaggina come cinghiali, cervi e daini. E non mancano i caprioli e i camosci. I piatti di pollame sono numerosissimi, come peraltro le preparazioni a base di folaghe, quaglie e anatre. Dal mare le cucine si riforniscono soprattutto di seppie e dai fiumi di trote. La bollitura è la tecnica di cucina in assoluto più utilizzata. Le tartarughe terrestri e le ostriche mediterranee sono molto apprezzate[15].

Il primo «mangiafoglia»

La cucina federiciana e più in generale quella medievale, è caratterizzata, inoltre, dall'entrata in scena di quelle nuove primattrici della tavola che sono le spezie. Che ben presto diventano un indicatore di status a causa dei loro prezzi esorbitanti. È per questo che vengono utilizzate con larghezza nei piatti aristocratici, sempre ricchi di pepe, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, cannella, zafferano. Mentre ai più poveri tocca aspettare qualche secolo, quando la scoperta delle Americhe e la possibilità di rifornirsi in altri mercati più vantaggiosi farà crollare il prezzo di questi esaltatori del sapore[16]. E a sostituire il costosissimo pepe sarà il peperoncino piccante, che ha il vantaggio di poter essere coltivato sul davanzale di casa[17].

Le erbe aromatiche dell'epoca federiciana sono prezzemolo, salvia, maggiorana, ruta. E la galanga, una pianta erbacea originaria dell'Egitto, simile allo zenzero e al cardamomo, introdotta in cucina proprio nel Medioevo e progressivamente scomparsa dai radar della cucina italiana.

Di fatto la matrice mediterranea del *Liber* si impone in maniera incontestabile agli occhi del lettore. A cominciare dalle numerosissime preparazioni a base di verdure e legumi. Due ingredienti popolari, che però allietano anche i banchetti nobiliari, in una sorta di circolarità della cultura gastronomica che rende i ricettari medievali e rinascimentali altrettante enciclopedie del sapere culinario trasversale[18]. Perché se ricchi e poveri mangiano in tavoli separati, ciò non di meno si spiano a vicenda e si scambiano trucchi e segreti.

L'anonimo estensore del *Liber* snocciola manicaretti come i "cavoli delicati per uso dei signori", dove le cime verdi dei cavoli vengono sbollentate nel brodo e poi condite assieme alla carne con albume d'uovo e finocchio. Gli spinaci vengono fritti in padella con olio e cipolla. Il finocchio "all'uso della Campania" viene cotto con la cannella e arricchito di uova strapazzate con una spolverata di giallo zafferano. I ceci e le fave novelle si lessano con molte spezie e poi si arricchiscono di uova sbattute e formaggio grattugiato.

Sappiamo che Federico amava più di tutto le verdure, il che lo accredita come il più illustre se non addirittura il primo "mangiafoglia" della storia, per dirla con Ferdinando Galiani, che nel 1777 conia questo termine per identificare i napoletani: «Fu tanta la passione che per la foglia cappuccia ebbero i Napoletani nel secolo passato, che ne acquistarono il nome di "mangiafoglia". Molti celebrarono le glorie della foglia. Ora restano eclissate dai maccheroni»[19]. L'espressione dell'autore del *Dialogue sur le commerce des blés*, viene poi felicemente ripresa e resa proverbiale da

Emilio Sereni, illustre docente dell'Ateneo federiciano[20]. Va anche ricordato che nel *Liber* le «ottime foglie» vengono proposte soprattutto per i giorni canonici di digiuno, rigorosamente cotte in padella con l'olio, al massimo con l'aggiunta di qualche pezzettino di pesce accuratamente spinato. I legumi, sia freschi che secchi, vengono quasi sempre associati all'olio. Nei giorni di grasso però è contemplata la possibilità di insaporirli con un battuto di lardo e spezie.

Nella corte federiciana, le pietanze vengono messe in tavola contemporaneamente e i bocconi di carne si alternano ai cucchiai di dense zuppe, quasi delle puree servite nelle scodelle. Gli ingredienti più comuni sono mandorle, latte, uova, formaggio, brodo di gallina, spezie, cui spesso si aggiunge come addensante il pane raffermo grattugiato e come edulcorante lo zucchero. All'epoca, infatti, non era ancora stato adottato il cosiddetto "servizio alla russa", inventato nel Settecento, che scala l'uscita dei diversi piatti secondo una precisa sequenza diacronica. E la mescolanza di dolce e salato rimane evidente anche nel più emblematico dei piatti di Ruperto, il Mangiar Imperiale, una sorta di crema catalana del tempo, a base di latte, farina di riso, tuorli d'uovo, zucchero e cannella[21]. Non si tratta però, come può sembrare, di un dolce al cucchiaio servito a fine pasto, bensì di una pietanza da degustare assieme a carni e pesci.

La cucina medievale ama mescolare, amalgamare e fondere i sentori dei diversi ingredienti in un sapore unico. La sua è una metamorfosi demiurgica degli ingredienti al fine di dar vita a qualcosa di nuovo, qualcosa che non si trova in natura[22]. In questo senso la cucina medievale eredita alcune regole fondamentali di quella antica, ma le carica di ulteriori significati, che in parte vanno oltre la tavola. In quanto riflettono una sorta di *mathesis* dei sapori, ovvero un'arte combinatoria che traduce nell'idioma del cibo quella tendenza alla *reductio ad unum* che caratterizza il pensiero del tempo - dalla filosofia alla teologia, da Ruggero Bacone a Raimondo Lullo - costitutivamente sospeso tra la molteplicità degli enti e l'unità dell'essere. L'idea, infatti, che il bello della tavola stia nella possibilità di riconoscere i singoli sapori è una conquista decisamente successiva. Lo si evince tra l'altro, dall'uso frequente dell'agrodolce, mutuato dall'arte culinaria araba e ottenuto mescolando aceto, zucchero o miele, per ricoprire le verdure e le carni di un film traslucente che al tempo stesso conserva e sigilla ogni boccone dentro uno stesso sapore, realizzando un difficile equilibrio tra uno e molteplice. Un esempio ancora attuale di questa filosofia del gusto è riconoscibile nella *caponata* siciliana. Lo stesso accade con l'uso frequentissimo di uova, formaggio e pane raffermo grattugiato, utilizzati come addensanti ed esaltatori di sapore nelle ricette più diverse. Sembra proprio che queste tipologie cucinarie abbiano in comune l'*horror vacui* e cerchino ossessivamente di saturare i volumi e i sapori, gli spazi e gli interstizi.

Un altro tratto distintivo della cucina medievale italiana ed europea è l'uso parsimonioso dei grassi. L'olio d'oliva mutuato dalla cultura mediterranea antica in questo momento storico viene affiancato dall'uso germanico di condire con burro e strutto. Ed è proprio in questo tornante temporale che le cucine dell'Italia settentrionale e

di quella meridionale cominciano a distinguersi, perché la prima predilige la crema di latte vaccino mentre la seconda apprezza la duttilità del grasso suino. Si va così strutturando una faglia di lunga durata che attraversa ancora oggi la cucina italiana. E del resto, i prodromi di questa differenza tra *manières de table* sono presenti già nel mondo antico, per esempio in un celebre passo del *De bello gallico* dove Cesare sottolinea come molte delle popolazioni gallo-germaniche non mangino che carne e latte.

L'esistenza di una linea gotica del gusto trova conferma indiretta in una lettera di Giacomo Puccini alla madre in cui, da buon toscano, l'autore di Tosca lamenta il fatto che a Milano, dove si è trasferito nella seconda metà dell'Ottocento per studiare al conservatorio, si condiscano i fagioli esclusivamente con olio di sesamo o di lino, ignorando del tutto la bontà dell'extravergine[23].

Ad unire l'Italia, allora come ora, è invece la pasta. Inventata dagli arabi e da loro importata a Trabia in Sicilia dove ha origine la prima produzione all'ingrosso di *triya*, cioè di un impasto di farina di grano e acqua, piatto e lungo, una sorta di fettuccina corta, che essiccato è in grado di conservarsi a lungo. Al punto che dal porto di questa piccola città costiera della Sicilia settentrionale, partivano carichi di pasta per rifornire le cucine dell'intero Mediterraneo, senza distinzione tra cristiani, ebrei e musulmani. Il termine deriva molto probabilmente dall'arabo *itriya*, anche in ragione del fatto che gli arabi sono gli inventori e i primi grandi consumatori di questo piatto. Un'altra ipotesi etimologica fa derivare la parola dal greco *itria*. E se inizialmente il termine indica semplicemente un formato, in seguito passa a denotare tante tipologie di pasta, almeno fino all'età bizantina, per poi tornare in tempi più recenti ad indicarne una sola[24].

Nel ricettario di Federico, spicca la ricetta della *tria alla genovese*. Si tratta della sessantaseiesima ricetta, intitolata *De tria ianuensi*, letteralmente *Della tria genovese*, cioè pasta cotta in un sugo di cipolla soffritta a lungo nell'olio. La tipologia degli ingredienti attesta che la genovese, destinata a diventare una specialità identitaria della gastronomia partenopea, è in origine un piatto vegetariano. Lo dimostra anche il fatto che per insaporirla l'anonimo estensore proponga null'altro che del formaggio grattugiato oppure a pezzetti. E solo in seguito compare l'accenno alla possibilità di aggiungere della carne: «servile ogni qual volta ti piaccia insieme con capponi o con uova o con qualunque carne»[25]. Siamo ancora lontani dalla nostra idea di primo piatto, ma in compenso più prossimi all'uso che si fa della pasta in Francia, dove ancora oggi uno chef pluristellato come Alain Ducasse, serve la pasta gratinata al forno come piatto di accompagnamento alle carni.

Insomma, dalla pasta genovese alla moderna "pasta alla genovese" il passo è breve. La differenza è che in principio la denominazione di origine è dovuta al fatto che la Repubblica marinara *ianuense* (genovese), produceva e commercializzava tria in tutto il Mediterraneo[26]. Ma, col passar del tempo, la genovesità del piatto, all'inizio identificata con la sola pasta, è stata a poco a poco identificata con il suo condimento.

La parola *tria* cadrà poi progressivamente in disuso finendo per esser soppiantata dal termine maccherone, che

secondo Angelo Morosini, deriva dal greco *macar*, felice beato, quasi a significare cibo dei beati[27].

In altre ricette invece la *tria* è all'uso della Puglia. E forse non è un caso che il termine *tria* si conservi ormai solo in Salento, parte dell'antica provincia Terra d'Otranto, dove i *ciceri e tria* sono una tipicità locale, un archetipo del mangiare popolare che oggi si configura come un significativo reperto di archeologia gastronomica. Non solo per il nome e per la forma della pasta, a strisce piatte e di media lunghezza, ma anche per l'uso del tutto singolare di friggerne alcune striscioline nell'olio d'oliva per poi poggiarle ancora sfrigolanti sul piatto fumante al momento di servirlo. Al commensale tocca poi rimestare con il cucchiaio in modo da assaporare in un sol boccone, sia la croccantezza scivolosa della pasta fritta sia la morbidezza cremosa di quella lessa, il tutto avvolto dall'umore levantino dei ceci. È il caso di rilevare che la frittura della pasta è già presente proprio nel *Liber de coquina*.

Ma i primati di questo ricettario non finiscono qui, perché è proprio nel *Liber* che si trova anche la prima ricetta "italiana" di pasta farcita, ovvero i ravioli, ottenuti "involvendo", cioè avvolgendo, la farcitura con una piccola porzione di sfoglia. Una tecnica appresa anche questa dalle sontuose tavole persiane. D'altra parte, per connotare le delizie del Paese di Bengodi, Giovanni Boccaccio, vissuto non a caso alla corte angioina di Napoli, nel *Decameron* racconta che «eravi una montagna di formaggio Parmigiano grattugiato, sopra alla quale stavan genti che niuna altra cosa facevano, che fare maccheroni, e raviuoli, e cuocergli in brodo di capponi, e poi li gettavan quindi giù, e chi più ne pigliava, più se n'haveva»[28].

Sincretismi gastronomici

Quella di Federico è, in sostanza, la dieta del Mediterraneo cristiano prima della scoperta delle Americhe e dell'arrivo dei prodotti del Nuovo Mondo. Una cucina sincretica che tiene insieme le culture culinarie arabe e normanne, occidentali e orientali, nordiche e meridionali.

Se c'è, infatti, un dato che affiora con grande evidenza dal *Liber* federiciano come dai suoi epigoni, *Libre del coch* in testa, è proprio la tendenza alla contaminazione e allo scambio che rappresenta, peraltro, un tratto di lunga durata della mediterraneità. Questa, infatti, è il risultato di un processo millenario di giustapposizioni, sovrapposizioni, integrazioni tra le culture e le loro gastronomie. Del resto, la cucina è sincretica per definizione in quanto ogni preparazione, anche la più identitaria, ha sempre dentro la traccia dell'altro. E questa origine plurale si avverte chiaramente in preparazioni che oggi vengono considerate tipiche della gastronomia italiana, in particolare meridionale, come la minestra maritata partenopea, che vedono immediatamente sfumare la nettezza dell'attribuzione identitaria se paragonate all'*olla podrida* ispanica. Entrambe associano carni e verdure ed entrambe hanno rapporti stretti con cucine dell'altra sponda del Mare Nostrum.

Ancor più significativo appare il caso di un'altra "tipicità" del Mezzogiorno italiano come le verdure alla "*scapece*", che alla prova della storia, si rivelano come uno straordinario caso di integrazione culturale e alimentare.

La parola discende, infatti, dallo spagnolo *escabeche*, che deriva a sua volta dall'arabo *sikbâg*, o anche *iskebech*, in catalano *escabetx*. La parola origina dal persiano *sikba* composto da *sik* aceto e da *ba* cibo[29]. Ed è il perfezionamento ispanico di una tecnica di conservazione in aceto di pesci, carni e verdure di lontana origine persiana, diffuso in tutto il Medioriente e poi adottata nel Mezzogiorno italiano. Si tratta di una preparazione molto simile al *saor* veneziano, al *savouri* greco, al *balik ekmek* turco e al carpione lombardo piemontese. L'*escabeche* compare anche in un mandato di Federico del 28 marzo 1240, col quale ordina al maestro camerario Riccardo de Pulcaro di approvvigionare la corte di vino e buoni pesci provenienti dalle acquacolture istituite da lui stesso sul lago di Lesina nel Gargano, così che il suo cuoco Berardo possa realizzare una scapece[30]. Sostanzialmente, la ricetta federiciana prevede la frittura profonda del pesce in olio e la sua marinatura in un composto, insieme a cipolle soffritte, mandorle, prugne, uvetta, erbe aromatiche e una punta d'aceto. Di fatto è la madre di tutte le scapeci, in quanto quelle successive usano tutte gli stessi ingredienti e lo stesso procedimento.

Al rinascimentale *Libre del coch* risale invece la ricetta delle "melanzane in scapece". Che contiene, fra l'altro, la raccomandazione di sottoporre le melanzane a ripetuti bagni in acqua e sale per attenuarne il gusto amaro. Con un accanimento che somiglia più ad un esorcismo che ad una tecnica di cucina. Nello stesso ricettario sono presenti anche la "scapece di coniglio", nonché una salsa da accompagnare a piatti di pesce chiamata "buon escabeche", a base di mollica di pane, aceto bianco, mandorle, pinoli e nocciole tostate, uvetta sultanina, zafferano addensata in padella con il brodo di pesce e un filo di miele fino a diventare nera[31].

Lo studente preso per la gola

Alloggi comodi e spaziosi offerti agli studenti fuorisede a prezzi controllati. Concessione di prestiti d'onore. Libri gratis e altre agevolazioni per evitare la fuga dei cervelli dal Mezzogiorno. È la politica universitaria di Federico, che considera le nuove generazioni come risorsa del Regno. L'intento dell'Imperatore è quello di conciliare sogni e bisogni degli universitari e delle loro famiglie con le esigenze della collettività. Questo programma viene messo nero su bianco il 5 giugno del 1224 nella circolare con cui il sovrano, che Dante con una folgore poetica chiama il "terzo vento di Soave" cioè il terzo sovrano di Svevia, fonda l'Università di Napoli, la prima università pubblica del mondo. Che adesso porta il suo nome.

Il marketing culturale di Federico per attrarre gli studenti punta alla testa ma anche alla gola e vanta la ricchezza del territorio partenopeo dipingendolo come una sorta di Bengodi alimentare, dove nulla manca e tutto abbonda. E dove ogni cibo è disponibile a prezzi accessibili[32].

«Per il grano, il vino, la carne, il pesce e le altre cose di cui necessitano gli studenti, non fissiamo alcuna norma dal momento che la provincia ha abbondanza di tutto ciò, e tutto sarà venduto agli studenti così come ai cittadini e come è venduto in tutto il territorio»[33]. Questa promessa d'abbondanza ha lo scopo di attrarre gli studenti del Regno per arginare la migrazione intellettuale verso

altri Atenei come Bologna. Dove però gli studenti sono costretti a pagare il cibo ad un prezzo maggiorato rispetto ai cittadini. A tal proposito, appare particolarmente significativo un esercizio di scrittura epistolare proposto dal Magister bolognese Guido Faba, nel suo manuale *Dictamina Rethorica* due anni dopo la fondazione dello Studio partenopeo, dove uno studente dell'Ateneo bolognese scrive ad un compagno che si è appena trasferito a Napoli lamentando la carenza di cibo, dovuta all'accaparramento di risorse alimentari da parte dei petroniani. Il che rende la nutrizione quotidiana insufficiente e insoddisfacente. A conclusione della lettera, lo studente affamato si domanda se non sia meglio trasferirsi a Napoli. La fittizia risposta dell'amico è di fatto un invito a lasciare l'inospitale comune emiliano per immatricolarsi nella città partenopea, definita "terra bellissima, favorevole per gli studenti, fertile, amena e piacevole"[34].

La dieta mediterranea da Federico ai Keys

Federico è un lettore del *De materia medica* di Dioscoride e un convinto seguace di Ippocrate e Galeno, che l'Occidente va riscoprendo grazie alla mediazione araba. Nonché un sostenitore della Scuola Medica salernitana[35]. Il sovrano svevo fa suo il primo dei comandamenti ippocratici, che recita «Fai che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina il tuo cibo»[36]. È infatti convinto che una dieta sana apporti molti benefici al corpo. Anche in questo senso, il Re di Sicilia ha anticipato molte tendenze salutiste moderne poiché, diversamente dai suoi contemporanei, la sua temperanza a tavola non è ispirata a nessuna precettistica religiosa, ma a una vera e propria filosofia del benessere. Come dire che non digiuna per Dio ma per l'io[37]. Proprio come l'*homo dieteticus* contemporaneo[38]. In realtà, sia Federico sia il figlio Manfredi, che Dante nel *De vulgari eloquentia* elogia chiamandoli "heroes illustres", intrattengono un dialogo costante con gli autori della dietetica medica araba e promuovono la traduzione e la diffusione di molti testi, non ultimo il *Tacuinum sanitatis* del medico di Bagdad ibn Butlan che secondo Anna Martellotti «dischiude un altro capitolo dell'influsso arabo sulla cultura alimentare dell'Occidente, nell'inestricabile intreccio tra indagine dietetica e alta gastronomia»[39].

La semplicità nel piatto è la regola aurea della dietetica federiciana, mutuata proprio dalle culture mediterranee, cui si accosta di tanto in tanto un piatto sontuoso e suntuario. E proprio dalla trattatistica islamica, a sua volta tributaria di quella greca, deriva l'idea che il cibo sia di fatto un farmaco. Un paradigma, questo, che non abbandonerà più lo stile alimentare del Mezzogiorno italiano. In questo senso, un lungo filo rosso lega un testo enciclopedico come *Il Cammino dell'esposizione* di ibn Jazla, con le sue duemila voci che vanno dalla frutta ai minerali, dalle carni ai sali, dai fiori alimentari agli olii essenziali, ai libri di Ancel e Margaret Keys, i moderni scopritori e teorizzatori della dieta mediterraneai[40]. Nei loro testi divulgativi, come *Eat Well and Stay Well* (1959), *The Benevolent Bean* (1967), *How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way* (1975), i due scienziati statunitensi cercano di svelare, ricerche alla mano, come e perché la dieta mediterranea sia al tempo stesso buona e sana[41]. Non a caso i primi desti-

natari del best seller *Eat Well and Stay Well* sono proprio i medici di famiglia, che vengono invitati a consigliare la dieta mediterranea ai loro pazienti per prevenire le malattie cardiovascolari e per tenere sotto controllo il tasso di colesterolo nel sangue. Agli occhi dei Keys, lo stile di vita mediterraneo è lo strumento più adatto a promuovere un intervento di salute pubblica alla portata di tutte le tasche e che sia in grado di conciliare i piaceri della tavola con la salute e la longevità[42]. Insomma, un singolare intreccio tra edonismo e salutismo. Tra Wellness e Well Being.

In questo senso la lezione della corte federiciana, all'insegna di uno stile di vita consistente in una ricerca del bello e del buono, della poesia e della musica, della medicina e della gastronomia è arrivata fino a noi. Federico ha modellato la sua vita sull'esempio dei cenacoli colti del mondo arabo, dove si discettava di poesia e di ricette, di nutrimento dell'anima e del corpo. Egli stesso pratica la cucina e si intesta alcune ricette, come farà peraltro anche il figlio Manfredi. Pertanto, è ragionevole supporre che l'imperatore abbia promosso la stesura di un libro di corte che illustrasse al mondo la ricchezza della sua tavola, multiculturale e poliglotta, al tempo stesso regale e frugale, perché figlia di un antico incrocio di competenze e di conoscenze.

In questo senso il *Liber de coquina* può essere considerato alla stregua di una variante del *De re coquinaria* di Apicio e di manuali come il *Tacuinum sanitatis* di ibn Butlan e *Il Cammino dell'esposizione* di ibn Jazla. Una grande opera di gastronomia che si offre quale modello di riferimento alle altre corti attraverso una lingua veicolare come il latino. E al tempo stesso il manifesto di un epicureismo politico, una sorta di edonismo ben temperato in grado di governare la mente e il corpo di un Regno.

Bibliografia

Al-Idrisi, 1994. *Il libro di Ruggero: il diletto di chi è appassionato per le peregrinazioni attraverso il mondo,* cur. U. Rizzitano, Flaccovio, Palermo.

Al-Idrisi, 2013. *La Sicilia e il Mediterraneo nel libro di Ruggero,* cur. C. Schiapparelli (trad. M. Amari), Accadein-Sicilia Libri, Palermo.

Baethgen, F. (cur.), 1924. *Johann von Winterthur, Chronica, Monumenta Germaniae Historica, Scriptores Rerum Germanicarum*, Nova Series, 3. Weidmannsche Buchhandlung, Berlin.

Bernardoni, V., 2023, *Puccini*. Il Saggiatore, Milano.

Blasone, P., F. Cardini e C. Ruta, 2019. *Francesco d'Assisi, al-Malik al-Kāmil, Federico II di Svevia. Eredità e dialoghi del XIII secolo*. Edizioni di storia e studi sociali, Modica.

Boccaccio, G., 2014. *Decameron,* cur. V. Branca, Einaudi, Torino.

Bonini, G., (cur.), 2013. Sereni, E. *I napoletani da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»*. Istituto Alcide Cervi - Biblioteca Archivio Emilio Sereni. Gattatico (Reggio Emilia).

Cardini, F., 1994. *Federico II di Svevia stupor mundi*. Editalia, Roma.

Corominas J. e J. A. Pascual, 1954-1957. *Diccionario critico etimológico de la lengua castellana*. Gredos, Madrid.

Delle Donne, F., 2010. *Per scientiarum haustum et seminarium doctrinarum. Storia dello Studium di Napoli in età sveva*. Mario Adda Editore, Bari.

Delle Donne, F., 2012. *Federico II: la condanna della memoria. Metamorfosi di un mito*. Viella, Roma.

Delle Donne, F., 2022. *1224, Federico II. La fondazione della più antica università statale della storia*. Università di Napoli Federico II, Napoli.

Faccioli, E., 1987. *Introduzione.* In E. Faccioli (cur.), *L'arte della cucina in Italia*. Einaudi, Torino, pp. XI-XII.

Fiorillo R., 1998. *Resti della fauna alimentare*, In C. D. Fonseca (cur.), *"Castra ipsa possunt et debent reparari". Indagini conoscitive e metodologie di restauro delle strutture castellane normanno-sveve*. Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'Istituto Internazionale di Studi Federiciani Consiglio Nazionale delle Ricerche, Castello di Lagopesole, 16-19 ottobre 1997, Tomo I. Edizioni De Luca, Roma, pp. 116-120.

Friedman, P., 2009. *Il gusto delle spezie nel Medioevo*. Il Mulino, Bologna.

Frugoni, C., 2012. *Francesco e le terre dei non cristiani*. Biblioteca Francescana, Milano.

Frugoni, C., 2023. *Il presepe di Francesco. Storia del Natale di Greccio*. Il Mulino, Bologna.

Galiani, F., 1777. *Vocabolario degli Accademici Filopatridi*. Presso Giuseppe Maria Porcelli, Napoli.

Houben, H., 2013. *Federico II. Imperatore, uomo, mito*. Il Mulino, Bologna.

Huillard Bréholles, J. L. A. (cur), 1852-61. *Historia Diplomatica Friderici secundi*, 6 parti in 11 voll. Plon Fratres, Paris, vol IV.

Ippocrate, 2005. *Il giuramento e altri testi di medicina*, Milano, Rizzoli.

Kantorowicz, E., 1976. *Federico II Imperatore*. Garzanti, Milano, (ed. or., Berlin 1927-1930).

Keys, A. and M. Keys, 1959. *Eat Well and Stay Well*. Doubleday, Garden City, New York.

Keys, M. and A. Keys, 1967. *The Benevolent Bean*. Doubleday, Garden City, New York.

Keys, A. and M. Keys, 1975. *How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way*. Doubleday, Garden City, New York.

Kristeller, P. O., 1986. *Studi sulla scuola medica salernitana*. Istituto Italiano per gli Studi Filosofici, Napoli.

Laudisi, A., 2007. *Introduzione* in *Ruperto de Nola, Libro de Guisados*, Il Laboratorio, Nola, pp. 9-51.

Lubello, S., 2011. *La tradizione del* Liber de coquina: *dal volgare al latino al volgare?* In S. Lubello (cur.), *Volgarizzare, tradurre, interpretare nei secc. XIII-XVI*. Atti del Convegno internazionale di studio, Studio, Archivio e Lessico dei volgarizzamenti italiani (Salerno, 24-25 novembre 2010). Éditions de linguistique et de philologie, Strasbourg, pp. 187-199.

Malispini, R., 1816. *Storia fiorentina*, (cur.) V. Follini, Ricci, Firenze.

Martellotti, A., 2005. *I ricettari di Federico II. Dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*. Olschki, Firenze.

Montanari, M., 2012. *Gusti del Medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola*. Laterza, Bari.

Montanari, M., 2019. *Alimentazione e cultura nel Medioevo*. Laterza, Bari.
Montanari, M., 2021. *Bologna, l'Italia in tavola*. Il Mulino, Bologna.
Moro, E., 2014. *La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita*. Il Mulino, Bologna.
Moro, E. e M. Niola, 2017. *I luoghi della dieta mediterranea*. Il Mulino, Bologna.
Moro, E. e M. Niola, 2020. *I segreti della dieta mediterranea. Mangiare bene e stare bene / Secrets of Mediterranean Diet. Eat well and stay well*. Il Mulino, Bologna.
Morosini, A., 1604. *Floris Italicae Linguae, Libri novem*. Apud Io. Guerilium, Venezia, Ristampa anastatica, 2011. Indici a cura di G. Crimi. Vecchiarelli Editore, Manziana (Roma).
Nigro, P., 2004. *La scuola medica salernitana: bibliografia cronologico analitica delle edizioni a stampa del Regimen Sanitatis Salernitanum*. Ripostes, Salerno.
Niola, M., 2015. *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*. Il Mulino, Bologna.
Ruperto de Nola, 2007. *Libro de Guisados - Libro di cucina* (edizione 1529) cur. A. Laudisi, Il Laboratorio, Nola.
Sada, L. e V. Valenti, 1995. *Liber de coquina: libro della cucina del XIII secolo: il capostipite meridionale della cucina italiana.* Puglia Grafica Sud, Bari.
Sereni, E., 2013. *I napoletani da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»*, cur. G. Bonini, Istituto Alcide Cervi - Biblioteca Archivio Emilio Sereni, Gattatico - Reggio Emilia.
Serventi, S. e F. Saban, 2004. *La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*. Laterza, Bari.
Stürner, W., 2009. *Federico II e l'apogeo dell'impero*. Salerno Editrice, Roma.
Teti, V., 2015. *Storia del Peperoncino. Cibi, simboli e culture tra Mediterraneo e mondo*. Donzelli, Roma.
Villani, G., 1990. *Nuova cronica* cur. G. Porta, Fondazione Pietro Bembo-Ugo Guanda, Parma.

Note

[1] Questo saggio è un prodotto della ricerca nell'ambito del *Progetto PE 0000020 CHANGES, - CUP [D53C22002490006], PNRR Missione 4 Componente 2 Investimento 1.3, finanziato dall'Unione europea – NextGenerationEU"*, "Paesaggi storici, tradizioni, identità culturali" (PE5_Spoke_1_WP2).
Cfr. J.L.A. Huillard Bréholles, *Historia Diplomatica Friderici II*, Paris, Plon Fratres, 1852-61, vol. IV, t. 1, p. 383. L'espressione è contenuta in una lettera della raccolta attribuita a Pier della Vigna, il protonotaro e logoteta dell'imperatore svevo, e per questo è normalmente ascritta a Federico II; tuttavia sembra risalire più correttamente a Manfredi, figlio di Federico e amante del sapere al pari del padre: cfr. F. Delle Donne, *«Per scientiarum haustum et seminarium doctrinarum». Storia dello Studium di Napoli in età sveva,* Adda, Bari, 2010, doc. 21, pp. 131-134, part. p. 132.
[2] A tale proposito Massimo Montanari afferma che agli occhi di uno storico della gastronomica la contiguità etimologica di *condire* e *condere* indica «una loro sostanziale convergenza: "condire" è sì aggiungere, accomodare, insaporire, ma anche fondare, dare il tono e il senso a ciò che su quella base verrà costruito. I "fondi di cottura" non si chiamano così per caso: gastronomicamente e semanticamente fanno parte del medesimo gruppo dei condimenti», in M. Montanari, *Gusti del Medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola,* Bari, Laterza, 2012, p. 101.

[3]Cfr. C. Frugoni, *Il presepe di Francesco. Storia del Natale di Greccio*, Bologna, Il Mulino, 2023 e Id., *Francesco e le terre dei non cristiani*, Milano, Biblioteca Francescana, 2012; P. Blasone, F. Cardini, C. Ruta, *Francesco d'Assisi, al-Malik al-Kāmil, Federico II di Svevia. Eredità e dialoghi del XIII secolo*, Modica, Edizioni di storia e studi sociali, 2019.

[4] Cfr. G. Villani, *Nuova cronica*, ed. Giuseppe Porta, Parma, Fondazione Pietro Bembo - Ugo Guanda, 1990, p. 276, cap. VII 1. In R. Malispini, *Storia fiorentina*, cur. V. Follini, Firenze, Ricci, 1816, p. 88, si trova pressocché la stessa descrizione «dissoluto in lussuria, e tenne molte concubine, e mammolucchi a guisa di Saracini, e 'n tutti i diletti corporali si diede, e quasi vita Epicurea tenne, non facendo che mai fosse altra vita».

[5] *Inf.* X, vv. 13 - 15. Federico II viene messo all'*Inferno* da Dante tra gli epicurei poiché, come spiega in *Inf.* X, vv. 118 - 120, la sola filosofia razionale sarebbe insufficiente a salvarsi. Sulla figura storica e mitica di Federico cfr. almeno E. Kantorowicz, *Federico II Imperatore*, Milano, Garzanti, 1976; F. Cardini, *Federico II di Svevia stupor mundi*, Roma, Editalia, 1994; W. Stürner, *Federico II e l'apogeo dell'impero*, Roma, Salerno Editrice, 2009; F. Delle Donne, *Federico II: la condanna della memoria. Metamorfosi di un mito*, Roma, Viella, 2012; H. Houben, *Federico II. Imperatore, uomo, mito*, Bologna, Il Mulino, 2013.

[6]A. Martellotti, *I ricettari di Federico II. Dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*, Firenze, Olschki, 2005. Dal manoscritto in volgare noto con il nome di *Meridionale* deriva il *Liber de coquina* (detto il Parigino) in latino, ma con molte parole e forme appartenenti al volgare. Di fatto ne costituisce una versione più strutturata e organizzata, con uno stile che autorizza a ipotizzare, secondo Martellotti, che l'estensore sia stato o un notaio o un cancelliere. Cfr. L. Sada e V. Valenti, *Liber de coquina*, Puglia Grafica Sud, Bari, 1995.

[7]Cfr. Ruperto de Nola, *Libro de Guisados - Libro di cucina* (edizione 1529), cur. A. Laudisi, Nola, Il Laboratorio, 2007; Laudisi A., *Introduzione*, in Ruperto de Nola, *Libro de Guisados* cit., pp. 9-51.

[8] M. Montanari, *Gusti del Medioevo* cit. p. 17.

[9] M. Montanari, *Gusti del Medioevo* cit., p. 14.

[10] S. Lubello, *La tradizione del* Liber de coquina*: dal volgare al latino al volgare?*, cur. S. Lubello, *Volgarizzare, tradurre, interpretare nei secc. XIII-XVI*. Atti del Convegno internazionale di studio, Studio, Archivio e Lessico dei volgarizzamenti italiani (Salerno, 24-25 novembre 2010), Strasbourg, Éditions de linguistique et de philologie, 2011, pp. 187-199. La citazione è alle pp. 197 - 198.

[11] Cfr. E. Faccioli, *Introduzione*, in *L'arte della cucina in Italia*, cur. Id., Torino, Einaudi, 1987, pp. XI-XII.

[12] Cfr. la nota introduttiva al *Liber de coquina* di E. Faccioli in *L'arte della cucina in Italia*, Torino, Einaudi, 1987, pp. 20-21. Secondo Massimo Montanari il *Liber* è a tutti gli effetti «l'espressione di una cultura sincretistica, di stampo internazionale» in M. Montanari, *Gusti del Medioevo* cit., p. 16.

[13] Cfr. E. Faccioli, *L'arte della cucina in Italia* cit., p. 29.

[14] Cfr. E. Moro e M. Niola, *I luoghi della dieta mediterranea*, Bologna, Il Mulino, 2017, pp. 7-12.

[15] Cfr. R. Fiorillo, *Resti della fauna alimentare*, cur. C. D. Fonseca, *"Castra ipsa possunt et debent reparari". Indagini conoscitive e metodologie di restauro delle strutture castellane normanno-sveve*, Atti del Convegno Internazionale di Studio promosso dall'Istituto Internazionale di Studi Federiciani Consiglio Nazionale delle Ricerche, Castello di Lagopesole, 16-19 ottobre 1997, Tomo I, Roma, Edizioni De Luca, 1998, pp. 116-120. Cfr. in particolare pp. 117-118.

[16] Cfr. P. Friedman, *Il gusto delle spezie nel Medioevo*, Bologna, Il Mulino, 2009, pp. 246 - 257.

[17] Cfr. V. Teti, *Storia del Peperoncino. Cibi, simboli e culture tra Mediterraneo e mondo*, Roma, Donzelli, 2015.

[18] M. Montanari, *Gusti del Medioevo* cit., pp. 15-22.

[19] F. Galiani, *Vocabolario degli Accademici Filopatridi*, Napoli, Presso Giuseppe Maria Porcelli, 1777, s.v. Verdure.

[20] E. Sereni, *I napoletani da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»*, cur. G. Bonini, Gattatico - Reggio Emilia, Istituto *Alcide Cervi* - Biblioteca Archivio Emilio Sereni, 2013.

[21] Cfr. Ruperto de Nola, *Libro de Guisados* cit., p. 59.
[22] M. Montanari, *Gusti del Medioevo* cit., p. 7.
[23] V. Bernardoni, *Puccini*, Milano, Il Saggiatore, 2023.
[24] Cfr. S. Serventi e F. Saban, *La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*, Bari, Laterza, 2004; M. Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Bari, Laterza, 2019. La testimonianza più antica della produzione della pasta in Sicilia è quella contenuta nel viaggio del geografo arabo Al-Idrisi (1099-1164), detto anche Eldrisi: Al-Idrisi, *Il libro di Ruggero: il diletto di chi è appassionato per le peregrinazioni attraverso il mondo*, cur. U. Rizzitano, Palermo, Flaccovio, 1994; Al-Idrisi, *La Sicilia e il Mediterraneo nel libro di Ruggero*, cur. C. Schiaparelli, trad. M. Amari, Palermo, AccadeinSicilia Libri, 2013.
[25] Cfr. E. Faccioli, *L'arte della cucina in Italia* cit., p. 33.
[26] S. Lubello, *La tradizione del* Liber de coquina cit., p. 197.
[27] A. Morosini, *Floris Italicae Linguae*, Venezia, 1604, s.v Maccherone. Morosini avanza anche un'altra ipotesi, meno affascinante, secondo cui deriverebbe dal greco *macaria*, una sorta di farina d'orzo intrisa di brodo.
[28] G. Boccaccio, *Decameron*, cur. V. Branca, Torino, Einaudi, 2014, III, VIII.
[29] Cfr. J. Corominas e J. A. Pascual, *Diccionario critico etimológico de la lengua castellana*, Madrid, Gredos, 1954-1957, s.v.
[30] Cfr. *Historia diplomatica Friderici secundi*, cur. J. L. A. Huillard-Bréholles, 6 parti in 11 voll., Paris 1852-1861: vol. V/2 (1859), p. 861.
[31] Ruperto, *Libro de Guisados - Libro di cucina* (edizione 1529), cur. A. Laudisi, Nola, Il Laboratorio, 2007, pp. 113, 128 e 161-162.
[32] Il testo è pubblicato in F. Delle Donne, *«Per scientiarum haustum...*, cit., doc. 1, pp. 85-91; ed è stato riedito di recente, con traduzione italiana e commento esplicativo, sempre a cura di F. Delle Donne nel volumetto *1224, Federico II. La fondazione della più antica università statale della storia*, pubblicato dall'Università Federico II nel 2022. Come spiega Fulvio delle Donne vi è la possibilità che la data di pubblicazione del programma fosse il 5 luglio.
[33] *Ibidem*.
[34] M. Montanari, *Bologna, l'Italia in tavola*, Bologna, Il Mulino, 2021, pp. 12-13. Cfr. anche F. Delle Donne, *«Per scientiarum haustum… »*, cit., docc. 31 e 32, pp. 157-158.
[35] P. Nigro, *La scuola medica salernitana: bibliografia cronologico analitica delle edizioni a stampa del Regimen Sanitatis Salernitanum*, Salerno, Ripostes, 2004; P. O. Kristeller, *Studi sulla scuola medica salernitana*, Napoli, Istituto Italiano per gli Studi Filosofici, 1986.
[36] Ippocrate, *Il giuramento e altri testi di medicina*, Milano, Rizzoli, 2005.
[37] La consuetudine dell'Imperatore di fare un solo pasto al giorno e di sottoporsi regolarmente a salutari digiuni viene riportata dal francescano Johann von Winterthur nella sua *Chronica, Monumenta Germaniae Historica*, *Scriptores Rerum Germanicarum*, Nova Series, 3, cur. F. Baethgen, Berlin, Weidmannsche Buchhandlung, 1924.
[38] M. Niola, *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*, Bologna, Il Mulino, 2015.
[39] A. Martellotti, *I ricettari dei Federico II* cit., p. 125.
[40] Ancel Keys e la moglie Margaret Haney sono stati definiti i "Marco Polo della medicina" da Henry Blackburn, successore di Ancel Keys alla guida del Laboratorio di fisiologia umana "Stadium Gate 47" dell'Università del Minnesota, cfr. E. Moro, *La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita*, Bologna, Il Mulino, 2014, p. 20.
[41] E. Moro, *La dieta mediterranea* cit. Sul rapporto tra edonismo e benessere al tempo di Federico II Anna Martellotti sostiene che: «Il cibo viene dunque a trovarsi al centro di una costellazione di interessi, tra la curiosità edonistica e il desiderio di star bene, tra il piacere gastronomico e l'attenzione dietetica, e tra questi due poli si dipana la vicenda dei ricettari di corte, intrecciandosi con altre manifestazioni letterarie che fanno capo sia alla produzione in volgare sia a quella latina», in A. Martellotti, *I ricettari di Federico II* cit., p. 126.

[42] E. Moro, *La dieta mediterranea* cit., pp. 37-41; E. Moro e M. Niola, *I segreti della dieta mediterranea. Mangiare bene e stare bene / Secrets of Mediterranean Diet. Eat well and stay well*, Bologna, Il Mulino, 2020.

Il ponte fra eclettismo e modernità e il ricettario contemporaneo

di LUCIANO PIGNATARO e
FRANCESCA MARINO

È possibile individuare una connessione senza deviazioni, una virtuale linea retta, che dal *Liber de coquina* porti agli ultimi grandi ricettari italiani del '900, ossia la *Cucina Napoletana* di Jeanne Caròla Francesconi del 1992 e *La Grande Cucina* di Luigi Carnacina del 1960? Non è facile rispondere a questa domanda.

Questi tre ricettari prodotti da modelli alimentari nati in Europa, sembrano rappresentare un "fiume carsico", che lega culture distanti fra loro quasi mille anni. Ciò nonostante, la disponibilità dei prodotti, nel periodo medievale, fosse assai più scarsa di oggi, sia per qualità, sia per diversità, il livello di povertà diffusa non era proporzionale all'ingegno dell'epoca rispetto allo stato attuale, che comunque appare caratterizzato dagli effetti di una ossessiva applicazione della catena del freddo e di una produzione industriale concentrata su solo ciò che è più facilmente riproducibile nel più breve tempo possibile.

Ma c'è un'altra domanda che può stupire ancora di più: la continuità che si può intravedere tra i libri citati e la moderna gastronomia va considerata esclusivamente nell'ambito di una curiosità o una nostalgia per come si mangiava nei tempi antichi? Questo quesito può apparire singolare; eppure, mai come in questi ultimi sessanta anni, la cultura alimentare mondiale, in bilico fra omologazione e resilienza, è cambiata così profondamente, da poter affermare che la nostra dieta di oggi è molto più distante da quella del secondo Dopoguerra, di quanto questa non lo sia da quella di mille anni fa.

Il motivo è che in questi sei decenni è cambiato completamente il sistema di produzione del cibo, le grandi metropoli hanno assorbito la stragrande maggioranza della popolazione mondiale e, soprattutto, è cambiato in maniera determinante il modo con cui utilizziamo il nostro tempo, anche in riferimento alla dieta.

I libri della Francesconi e del Carnacina raccontano di una società sostanzialmente poco mobile, ristretta in angusti confini territoriali e con una disponibilità di materie prime per l'alimentazione molto simile a quella dei tre secoli precedenti. Non c'erano alghe giapponesi nei piatti, il kiwi era una pianta esotica, il guacamole uno scioglilingua, le spezie per lo più venivano dal vicino Medio Oriente, la maggior parte del cibo era consumato fresco e non imbu-

stato e impacchettato come avviene ormai oggi. La parola *packaging* non esisteva. Eccetera, eccetera.

In realtà il mondo occidentale aveva già conosciuto un'altra epoca in cui i prodotti avevano rapidamente contaminato antiche culture enogastronomiche. Ci riferiamo ai due secoli successivi alla colonizzazione delle Americhe che ha portato sulle tavole europee prodotti oggi fortemente associati alla nostra identità gastronomica, dai pomodori alle melanzane, dai fagioli alle patate, solo per citare gli esempi più eclatanti. Ma quel viaggiare del cibo non può nemmeno essere lontanamente paragonato a quel che sta avvenendo negli ultimi anni in cui non solo i prodotti freschi, ma anche i piatti pronti, fanno il giro del pianeta e sono disponibili ovunque.

Le città tendono a perdere i loro odori caratteristici e il nostro olfatto non distingue più tra Londra o Parigi. Le catene globali di pizza, caffè, panini e fritti, spazzano come uno tsunami le antiche abitudini che le città avevano ereditato e importato dalle campagne. Gli alimentari che facevano le colazioni agli attuali cosidetti "boomer", le panetterie che stagliavano pizzette con la pasta del pane avanzate chiudono inesorabilmente decennio dopo decennio.

Tutto questo all'epoca di Federico II non esisteva, e neanche sessant'anni fa nelle terre nelle quali ha cavalcato il grande imperatore svevo.

Per quello che riguarda la cucina ai tempi di Federico, possiamo andare per supposizioni deduttive. La cucina di corte a Palermo nel XII secolo rifletteva le varie dominazioni che avevano governato la Sicilia prima degli Svevi, come quella degli Arabi. Alcuni tratti caratteristici della cucina di corte a Palermo nel XII secolo potevano includere l'uso di spezie, erbe aromatiche e tecniche di cottura derivanti dalle usanze di Normanni, Arabi, Bizantini ed Ebrei. Ovviamente era comunque una cucina ricca di ingredienti locali come agrumi, olive, mandorle, frutti di mare e cacciagione. Elementi fondamentali per la dieta della Palermo dell'epoca. Appare provata un'impronta araba sulla cucina siciliana testimoniata, come già detto in precedenza dall'uso di spezie, come ad esempio lo zafferano, frutta secca e anche altri cibi orientali sicuramente utilizzati nella preparazione dei piatti di corte. Non mancavano sicuramente piatti di pesce e frutti di mare, oltre a carni tradizionalmente provenienti dagli allevamenti di epoca medievale, di ovini caprini e bovini. Sicuramente peculiari erano le tecniche di conservazione basate sostanzialmente sull'uso del sale o dell'aceto e l'essiccazione.

Nell'interpretazione delle ricette del *Liber de coquina*, alla luce di una visione attuale, abbiamo scelto di provare a rovesciare la prospettiva immaginando come l'Imperatore avrebbe, con spirito contemporaneo e con l'eclettismo che lo caratterizzava, imbandito un banchetto al giorno d'oggi e con la corrente disponibilità degli ingredienti. E alla fine la scelta è stata proprio di ragionare sullo spirito per trovare il legame vero e profondo con Federico II e ci siamo posti la domanda rovesciando la prospettiva: come si sarebbe comportato a tavola oggi? È dunque giusto cercare una connessione tra il *Liber* e la cucina tradizionale delle regioni in cui Federico ha operato o rivederlo alla luce di una cultura gastronomica contemporanea?

Abbiamo cercato di rispondere al quesito utilizzando la creatività di *chef* dotati di grande cultura enogastronomica; abbiamo quindi trasmesso le ricette a "Stellati Michelin" che operano in Campania, Puglia, Lucania, Marche e Sicilia, chiedendo loro di creare nuovi piatti ispirandosi al *Liber.* I risultati, davvero interessanti, hanno prodotto delle assolute novità.

Di sicuro i moderni cuochi hanno fatto uso anche nella ridefinizione di preparazioni tradizionali della grande varietà di prodotti e di tecniche di preparazione oggi disponibili. Tutto questo senza rinunciare alla semplicità. L'intersezione fra cultura gastronomica germanica e quella latina segna, tra le altre cose, una maggiore essenzialità nella realizzazione di molte preparazioni. Di conseguenza le ricette risultanti da questo esperimento, nonostante la rivisitazione alla luce delle diverse tecniche oggi disponibili, restano dei piatti semplici e che sarebbero risultati appetibili anche al nostro Imperatore otto secoli fa.

Un altro aspetto interessante è il rapporto con il tempo. L'alta cucina è infatti l'elogio del tempo giusto nel rispetto della preparazione del piatto, in netta contrapposizione con le tempistiche di produzione industriali che hanno proprio nella velocità di esecuzione il loro principio ispirativo con l'obiettivo di margini e ricavi.

È indubbio che l'impiego di capitale umano altamente e correttamente professionalizzato consente di realizzare un piatto al meglio sfruttando tutto il potenziale degli ingredienti anche ponendo grande attenzione ai particolari. Dunque, la lentezza diventa pregio, e il prodotto viene offerto con maggiore precisione e consapevolezza del suo valore. Con riferimento al tempo di preparazione dei piatti, un altro elemento fondamentale è dato dalle fasi delle stagioni e dai processi naturali, fattori che ovviamente al tempo del *Liber* determinavano fortemente la scelta delle ricette da elaborare. Oggi si tende a recuperare questo aspetto dando sempre più importanza alla stagionalità sia nella scelta degli ingredienti sia in quella dei metodi di preparazione: ecco che il forno a legna viene quasi inspiegabilmente preferito a quello elettrico, a induzione, o a microonde! Finalmente il ritmo di vita tradizionale si affianca alla preparazione di zuppe e sughi e carni che richiedono molte ore di cottura oppure dei dolci fatti lievitare nel panno umido per l'intera notte, la preparazione di pani capaci di essere appetitosi per un'intera settimana e non solo per poche ore come quelli a cui siamo stati abituati negli ultimi decenni, le produzioni animali ottenute da allevamenti allo stato brado sono lontani dall'ansia iperproduttiva, polli e galline che razzolano invece essere rinchiusi in gabbie di batteria, i foraggi raccolti e maturati utilizzando i metodi tradizionali, e via discorrendo.

La velocità del processo che continua ad aumentare per soddisfare un mercato agroalimentare e gastronomico sempre più affamato di quantità a discapito della qualità, finisce per diventare un impedimento invece di rappresentare un vantaggio in una competizione globale dove l'abbondanza di cibo spinge le persone, nel mondo industrializzato, ad essere più attenti alla salubrità e alla genuinità.

Ecco che l'utilizzo di tempi apparentemente dilatati nel valorizzare il proprio patrimonio enogastronomico

sostiene le grandi economie turistiche e consente di riscoprire nelle persone appartenenti anche a diverse classi sociali interessi culturali associati al cibo che sembravano assopiti alla luce di un consumismo nato nel periodo postbellico.

Certo l'industria non mira ad eguagliare l'imperfezione artigianale che però è in grado con la sua diversità, e di questo la nostra tradizione è tra le più ricche al mondo, di fare di un cibo o di un piatto un'esperienza e un'emozione da ricercare, altrimenti basterebbe nutrirsi di alimenti con valori nutrizionali già predisposti ed in linea con il metabolismo.

Infatti, il cibo che tocca i nostri sensi anche quelli più profondi non è una somma algebrica di proteine grassi carboidrati, ma molto di più. Ce lo fanno capire i famosissimi dieci comandamenti della *Nouvelle Cuisine* pubblicati da Henri Gault e Christian Millau nel 1973:

1 • Non cuocerai troppo.
2 • Utilizzerai prodotti freschi e di qualità.
3 • Alleggerirai il tuo menù.
4 • Non sarai sistematicamente modernista.
5 • Ricercherai tuttavia il contributo di nuove tecniche.
6 • Eviterai marinate, frollature, fermentazioni, ecc.
7 • Eliminerai le salse e i sughi ricchi.
8 • Non ignorerai la dietetica.
9 • Non truccherai la presentazione dei tuoi piatti.
10 • Sarai inventivo.

Se ci riflettiamo, questi princìpi riducono nell'alta cucina gli 800 anni di distanza con il *Liber de coquina*. Eppure, si tratta di un tributo alla modernità e alla cucina che vede la gastronomia tendere oggi ad estrarre il sapore e le qualità organolettiche delle materie prime, mascherandole e standardizzandole il meno possibile.

Anche le salse, rinomatamente alla base della gastronomia francese, oggi si realizzano utilizzando estrazioni a freddo senza grassi aggiunti. L'equilibrio fra dolce e salato, un aspetto da tenere necessariamente in considerazione per la conservazione dei cibi, prima dell'avvento del frigorifero, si sta spostando verso il secondo, anche nel settore dolciario che usa sempre meno zucchero e dolcificanti. Proprio in questo campo si rivela la contrapposizione tra l'alta cucina e la produzione industriale che fa uso di edulcoranti e sale spesso per indurre i clienti ad un consumo continuo e crescente. Ad esempio, oggi non solo i pre-dessert ma anche i dessert sono sempre più salati. Persino per lo Champagne si punta al *pas dosé* diminuendo notevolmente la percentuale di zucchero non risolto in alcol. Un vero e proprio ritorno al passato se consideriamo che le bollicine contadine, ma anche i primi champagne erano tendenzialmente più dolci perché la fermentazione alcolica non veniva quasi mai portata completamente a termine.

La questione non è solo di natura salutistica, ma tende a mettere in luce la capacità del cuoco di valorizzare le materie prime che non vengono mascherate con grassi, sale e zuccheri per ottenere gusti omologanti. Si riscontra, infatti, specialmente nelle società più evolute, una tendenza ad un affinamento del gusto associato ad un cambiamento dello stile di vita con un decrescente consumo di calorie e di quantità. Anche la sensibilità verso il costo in termini

ambientali di quello che consumiamo e il rispetto per gli animali allevati per la produzione di cibo sono oggi parametri che ogni produttore di food deve tenere in considerazione. La grande tradizione enogastronomica italiana ha prodotto delle raccomandazioni che ancora una volta ci avvicinano al mondo della produzione e della preparazione della cucina medievale decisamente in linea con gli attuali principi di sostenibilità ambientale. Si riportano, ad esempio, quelli lanciati nel 2018 nel corso della decima e ultima edizione del congresso Le Strade della Mozzarella a Paestum.

1. Proporre frutta e verdura, sia nella parte salata che in quella dolce, rispettando la stagionalità degli ingredienti.
2. Preferire l'olio extravergine d'oliva come grasso principale.
3. Non far mancare la pasta secca, segno distintivo dell'italianità nel mondo.
4. Utilizzare sempre di più le proteine vegetali - come i legumi - contribuendo al recupero delle varietà tradizionali presenti largamente in tutta Italia.
5. Preferire i prodotti da agricoltura e allevamenti sostenibili scegliendo tra quelli provenienti da filiera trasparente.
6. Valorizzare i piccoli artigiani locali, avendo però cura di preferire sempre il chilometro buono al chilometro zero.
7. Rispettare la territorialità e le tradizioni gastronomiche locali.
8. Porre attenzione ai disturbi alimentari dei propri ospiti e, in generale, proporre piatti equilibrati dal punto di vista nutrizionale.
9. Usare la tecnologia in cucina, non come fine, ma come strumento per migliorare le tradizioni.
10. Aprirsi al confronto con i colleghi a livello internazionale e favorire le contaminazioni interdisciplinari.

Il collegamento, infine, con il tema della Dieta Mediterranea, viene trattato in un altro capitolo di questo volume. Qui ci limitiamo a considerare che essa prevede un regime alimentare, oltre a uno stile di vita, che non vieta nulla ma dà spazio a tutti gli alimenti nella giusta misura e quantità.

In ogni caso viviamo in un'epoca, dal punto di vista enogastronomico, in cui al contempo si susseguono le novità e si instaurano, a volte anche inconsapevolmente, connessioni con il nostro passato particolarmente ricco di cultura del cibo.

Seppur il presente consenta ai nostri *chef*, più o meno noti, di segnare i tempi con la loro creatività annullando le distanze spazio-temporali grazie ai *social network*, rimane evidente in tutta la letteratura enogastronomica moderna, una base culturale e di filosofia del cibo che ci riconcilia con i tempi passati, senza impedire però innovazioni destinate a modificare il gusto, le aspettative e la qualità della vita delle tante persone che vogliono allontanarsi da un mondo del food sempre più omologato, controllato da pochi *players* e meno attento alla salvaguardia della biodiversità e degli ambienti naturali.

Bibliografia

Braudel, F., 1987. *ll Mediterraneo. Lo spazio e la storia, gli uomini e la tradizione*. Bompiani, Milano.

Carnacina, L., 1960. *La Grande Cucina: 3715 ricette, 242 soggetti a colori, 221 soggetti in nero, 139 disegni (6 volumi)*. Garzanti, Milano.

Carola Francesconi, J. 1992. *La Cucina napoletana*. Newton Compton, Roma.

Drouard, A. et J.-P. Williot, 2007. *Histoire des innovations alimentaires. XIXe et XXe siècles*. L'Harmattan, Paris.

Laurioux B. et M. Bruegel, 2002. *Histoire et identités alimentaires en Europe*. Hachette, Paris. https://doi.org/10.3917/rhmc.531.0188.

Mancusi Sorrentino, L., 2021. *Il Pomodoro*. Grimaldi, Napoli.

Marchesi, G., 1980. *La mia nuova grande cucina italiana*. Rizzoli, Milano.

Marchesi, G., 2010. *Marchesi si nasce*. Rizzoli, Milano.

Montanari, M., 1993. *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*. Laterza, Roma-Bari.

Niola, M., 2015. *Homo Dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*. Il Mulino, Bologna.

Niola, M. e E. Moro, 2023. *Mangiare come Dio comanda*. Einaudi, Torino.

Petrini, C., 2005. *Buono, Pulito e Giusto. Principi di una nuova gastronomia*. Einaudi, Torino.

Pignataro, L., 2022. *Il Metodo Cilento*. Mondandori, Milano.

Weiss Adamson, M., 2004. *Food in Medieval Times*. Greenwood Press. Westport, Connecticut.

Zouali, L., 2005. *L'Islam a tavola dal medioevo a oggi* (Trad. E. Volterrani). Laterza, Bari.

Nota al ricettario

Per ognuna delle ricette proposte, oltre ad essere stata riportata l'ispirazione del piatto, gli ingredienti, le caratteristiche nutrizionali e gastronomiche, la descrizione della procedura di realizzazione e la foto (fornita direttamente dagli chef), sono stati preparati dei diagrammi di flusso con lo scopo di aiutare il lettore a visualizzare le diverse linee di elaborazione degli ingredienti e la composizione del piatto, di vedere 'a colpo d'occhio' la complessità del processo e orientarsi in una eventuale riproduzione della ricetta. I diagrammi sono stati disegnati, sulla base delle descrizioni fornite dagli Chef*, secondo la normativa ISO, ovvero indicando con linee continue e frecce i flussi, con un segno tondo gli* input *e gli* output*, con il rettangolo le singole operazioni, con il rombo i punti di snodo (separazione di un ingrediente in più parti) e con il triangolo gli scarti.*



Vinum vetus odoriferus. Vino vecchio profumato
(*Theatrum Sanitatis,* Tav. 166)

Il Ricettario per gli 800 anni della Federico II

con le ricette raccolte da **Luciano Pignataro** e **Francesca Marino** proposte da
Corrado Assenza, Domenico Candela, Moreno Cedroni, Caterina Ceraudo,
Enzo Coccia, Vitantonio Lombardo, Angelo Sabatelli, Mauro Uliassi
con il contributo di **Massimo Ricciardi** e **Raffaele Sacchi**

• 1. GRATONEA DI LATTE •

di *Corrado Assenza, Caffè Sicilia, Noto (Siracusa)*

Ispirazione del piatto. Ho cercato di mantenere integro lo scarno corpo della ricetta (*De gratonea*, n. 28) per tenere fede alla cultura della semplicità della sua epoca che condivido appieno e trovo necessaria nella nostra. Ho semplicemente cercato di dare una idea di quantità in modo da rendere ripetibile facilmente la ricetta ai contemporanei. Ho solo cambiato lo strumento che si utilizza per aggiungere il composto dei due ingredienti nell'olio caldo per rendere più facile ed efficace la formazione dei fili di pastella ed ho provato a cuocere in padella sia utilizzando lo strutto come grasso, sia olio extra vergine di oliva che un olio più "neutro" al gusto come quello di mais. La combinazione più idonea, soprattutto al gusto, per dare maggior rilievo ai due ingredienti del composto - latte e uova - è una miscela di olio extra vergine d'oliva al 40% e olio di mais al 60%.

Una libera reinterpretazione di una ricetta d'epoca che offre un connubio di semplicità e gusto. Con l'uso di latte di pecora e uova, la preparazione fornisce una combinazione nutriente di proteine e grassi sani. La scelta di olio extra vergine d'oliva e olio di mais nella cottura aggiunge sapore, creando una soluzione gastronomica eccellente che può essere apprezzata con moderazione all'interno di una dieta bilanciata.

Ricetta per quattro persone

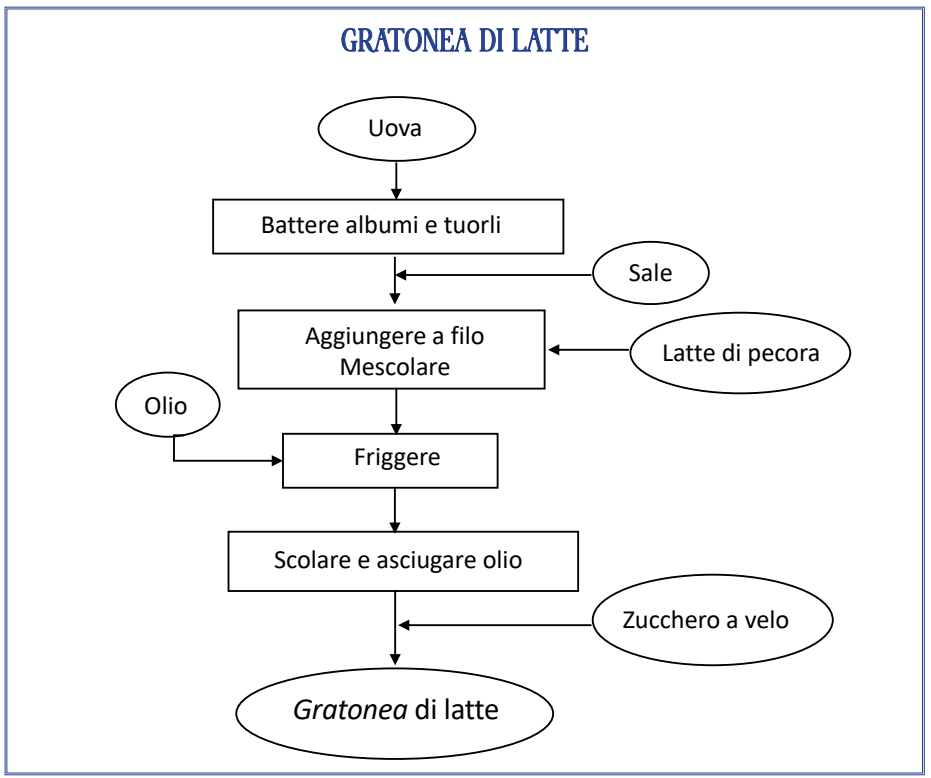
Ingredienti

latte di pecora	250 g
uova	500 g
sale marino	8 g
olio per frittura (40% olio extra vergine di oliva e 60% olio di mais)	

Preparazione

Sgusciare le uova e sbatterle per mescolare bene tuorlo e albume, rendendo omogenea la miscela. Aggiungere il latte di pecora a filo, continuando a miscelare fino a quando il composto risulterà ben amalgamato. Porre sulla sorgente di calore una padella d'alluminio spessa con il fondo completamente ricoperto da almeno 1,5 centimetri di olio. Portare alla temperatura di 155/160°C. Con l'ausilio di una pompetta di plastica per alimenti, versare il composto di latte e uova nell'olio caldo. Portarlo a doratura, quindi, con l'aiuto di un ragno, ritirarlo dall'olio e porlo su carta assorbente, possibilmente carta paglia. Porlo su un vassoio e spolverarlo con poco zucchero a velo. Servire ancora tiepido.

Corrado Assenza nasce a Noto (Siracusa) nel 1960. Dopo la maturità scientifica, decide di iscriversi alla facoltà di Agraria dell'Università di Bologna dove si appassiona all'apicultura. Prima della laurea, nel 1983, torna nella sua città natale per occuparsi del laboratorio di pasticceria di famiglia. A Corrado Assenza le categorie che separano i saperi non sono mai piaciute: non esiste il cuoco "salato" di qua e il pasticcere di là «perché la natura stessa non è dolce o sapida: queste sono categorie che applichiamo noi umani, in maniera del tutto arbitraria, alla cucina e all'ordine delle pietanze». Il creato è uno, e quello della Val di Noto è un microcosmo tra i più felici. Assenza dal Caffè Sicilia ci racconta tutto il creato vegetale e animale che circonda il barocco della città: le mandorle, le granelle di pistacchio di Bronte, le carrube, i mieli di fiori d'arancio, le ricotte ovine, granite e gelati di carne, di cespugli di gelsomino che marcano il percorso.





• 2. RAVIOLO FARCITO CON GENOVESE DI CONIGLIO ISCHITANO, CREMA DI CIPOLLA BRUCIATA, GEL DI MENTA E KEFIR DI LATTE DI BUFALA •

di *Domenico Candela, Ristorante George's del Grand Hotel Parker's, Napoli. Due Stelle Michelin*

Ricetta che unisce arte culinaria e attenzione alla salute. Con l'uso di ingredienti freschi e bilanciati, come le uova da agricoltura biologica, farina, e latte di bufala per il kefir, la proposta offre una ricca fonte di proteine, fibre e probiotici. La salsa Genovese di coniglio ischitano aggiunge una nota di sapore unica, rendendo il piatto delizioso e nutriente.

Ricetta per quattro persone

Ingredienti

Per la pasta all'uovo

Ingredienti per l'impasto bianco

farina 00	175 g
tuorli freschi di uova da agricoltura biologica	125 g
olio extravergine di oliva	7 g
sale	3 g

Ingredienti per l'impasto nero

farina 00	175 g
tuorli freschi di uova da agricoltura biologica	125 g
olio extravergine di oliva	5 g
sale	3 g
carbone vegetale	5 g

Preparazione

Per i ravioli impastare le due tipologie di pasta all'uovo gialla e nera. Con l'aiuto della planetaria impastare la farina insieme ai rossi d'uovo sbattuti, all'olio extra vergine di oliva e al sale. Continuare ad impastare tutti gli ingredienti finché l'impasto non diventi omogeneo facendo attenzione a non far surriscaldare troppo il composto. Tirare fuori l'impasto dalla planetaria e continuate a lavorarlo a mano energicamente. Ottenuto un impasto liscio ed omogeneo formare una sfera, avvolgerla con pellicola trasparente e fare riposare l'impasto per circa un'ora. Per l'impasto nero al carbone vegetale seguire lo stesso procedimento aggiungendo il carbone vegetale.

Per la salsa Genovese di coniglio

cosce e spalle di coniglio Ischitano	180 g
cipolla ramata di Montoro	360 g
nocciole Tonda Gentile tritate	60 g
carota	24 g
sedano	20 g
olio extra vergine di oliva	40 g
burro	40 g
latte scremato	500 g
vino bianco	40 g
alloro	10 g
sale	8 g
pepe bianco	5 g

Preparazione della salsa di coniglio

Iniziare a sbucciare e tagliare a julienne le cipolle e lasciarle per circa due ore a bagno nel latte facendo perdere loro l'odore forte e acido. Nel frattempo, preparare una brunoise di carota e sedano che serviranno per la base della salsa genovese. Passate le due ore, scolare le cipolle e asciugarle bene. Nel frattempo, in una casseruola alta far riscaldare bene l'olio extravergine di oliva e iniziare a far rosolare il coniglio precedentemente salato e pepato. Quando il coniglio è ben rosolato, aggiungere la brunoise di verdure e far cuocere il burro; ultimare sfumando con vino bianco. Aspettare che il vino evapori bene, aggiungere le cipolle e l'alloro e lasciar cuocere a fuoco molto lento per circa otto ore.

Per la salsa cipolla bruciata

cipolla di Montoro	200 g
sale	10 g

Preparazione della salsa di cipolla

Far cuocere le cipolle intere con la buccia al forno a 200°C per quaranta minuti. A cottura ultimata, sbucciare le cipolle e frullarle in un cutter elettrico ottenendo una purea liscia. Aggiungere il sale e continuare a mescolare.

Per il gel di menta

menta fresca	160 g
agar agar	1,3 g

Preparazione del gel di menta

Sbollentare le foglie di menta e successivamente raffreddarle in acqua e ghiaccio. Mescolare la menta per ottenere una purea liscia passando il tutto con un colino chinoise fine. Mettere in una piccola casseruola la purea di menta e aggiungere l'agar agar a freddo e portare tutto a 90°C. Lasciare in frigorifero per circa tre o quattro ore in modo che si rapprenda e solidifichi. Appena ben solidificato, frullare il composto ottenendo un gel liscio e lucido.

Per il kefir di latte di bufala

latte di bufala	150 g
grani di kefir	1,5 g

Domenico Candela, nato a Napoli nel 1986, si forma al fianco di grandi chef come Antonio Guida al Ristorante Il Pellicano ed Enrico Bartolini del Ristorante Devero. È però in Francia che completa la sua formazione entrando a far parte prima della brigata di Alain Solivérès, Due Stelle Michelin, presso il Relais & Châteaux "Le Taillevent Restaurant" a Parigi e successivamente lavorando presso il Relais & Châteaux Pavillion Ledoyen Alléno a Parigi sotto la guida dello Chef Yannich Alléno, Tre Stelle Michelin. Da gennaio 2018 è al Parker's per guidare il ristorante George's dove conquista subito la stella. La seconda è appena arrivata, nella guida 2024 della rossa presentata nel novembre 2023.

Preparazione del Kefir

Versare il latte in un pentolino e riscaldare fino al raggiungimento di 42°C. Unire i grani di kefir nel latte e mescolare accuratamente per un paio di minuti. Distribuire il latte con i lieviti ed i batteri in bicchieri o barattoli monodose e lasciar riposare per quattro-sei ore in una yogurtiera oppure tenerli in un mantenitore di temperatura sui 40°C. Trascorso il tempo necessario, rimuovere i vasetti dalla yogurtiera e lasciar riposare a temperatura ambiente (24°C) per venti-ventiquattro ore. Al termine delle ventiquattrore ore il kefir sarà pronto.

Finitura

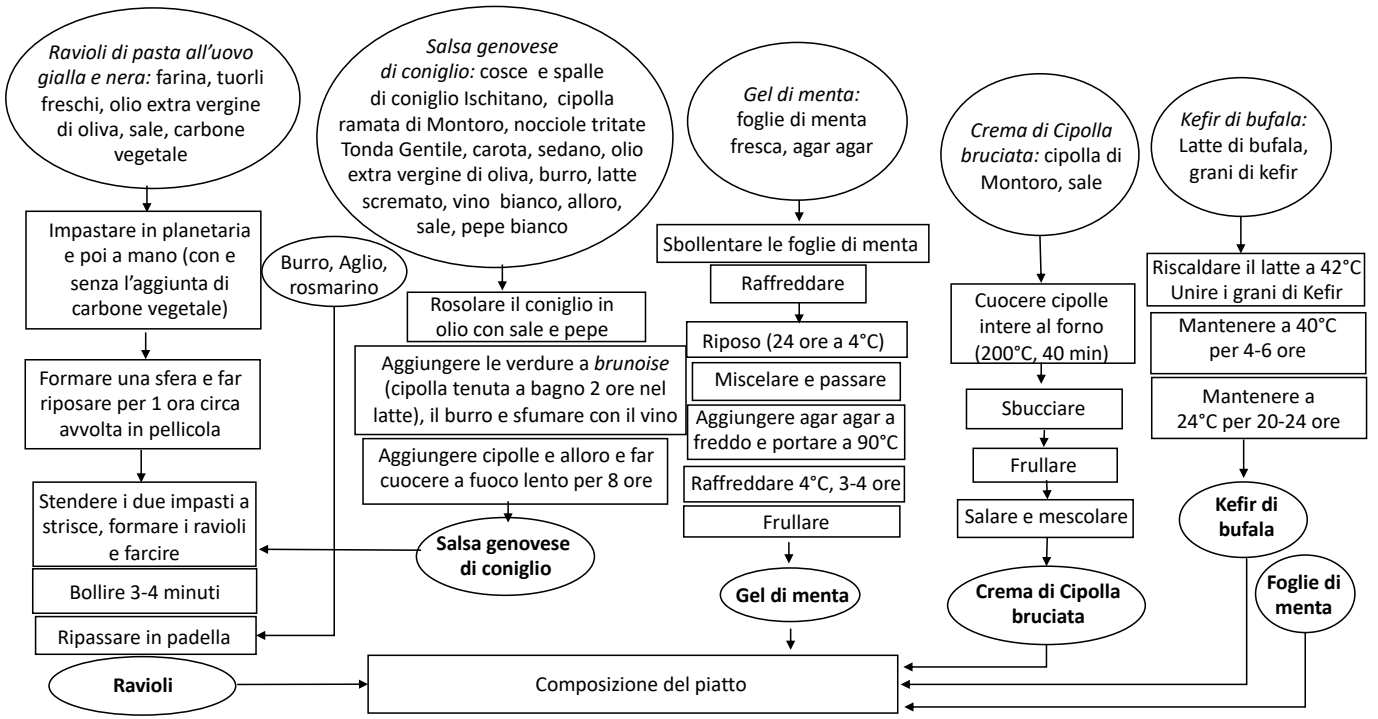
Con i due impasti formare delle strisce di pasta regolari di dieci centimetri di lunghezza e due di larghezza di entrambi i colori e attaccarli insieme per formare una sfoglia rettangolare a strisce bicolori nero e giallo. Tirare l'impasto con una macchina della pasta a rulli per ottenere delle sfoglie sottili. Quando la sfoglia è ben stesa, con uno stampo a forma di goccia da quaranta centimetri, ottenere una forma ben precisa e riempirle con la farcia di salsa alla Genovese di coniglio formando così i ravioli. Cuocere i ravioli in abbondante acqua bollente e salata per circa tre o quattro minuti. Terminata la cottura ripassarli in padella con burro, uno spicchio di aglio in camicia e rosmarino.

Composizione del piatto

Servire i ravioli in un piatto piano da ventotto centimetri con le tre salse precedentemente preparate e qualche foglia di menta per decorazione.



RAVIOLO FARCITO CON GENOVESE DI CONIGLIO ISCHITANO, CREMA DI CIPOLLA BRUCIATA, GEL DI MENTA E KEFIR DI LATTE DI BUFALA



• 3. PICZA CON POLPO, SALSA VERDE E CIPOLLA AGRODOLCE •

di *Moreno Cedroni, La Madonnina del Pescatore, Senigallia.*

Polpo, verdure e olio extra vergine di oliva associati a fonti di carboidrati integrali per una ricetta variegata e deliziosa. La preparazione prevede l'utilizzo di vegetali ricchi di antiossidanti e sostanze protettive per combinare salute e gusto.

Ricetta per sei persone

Ingredienti

Il polpo

polpo	uno da 1 Kg
acqua per cuocere il polpo	

Per la salsa verde

olio evo fruttato leggero	75 g
aceto di vino	100 g
sedano	100 g
carota	50 g
cipolla	12 g
foglie di prezzemolo	10 foglie
sale	3 g

Preparazione

Sbollentare il polpo in acqua per un minuto, raffreddarlo in acqua e ghiaccio e rimetterlo in acqua a sobbollire per circa un'ora e trenta minuti quindi lasciarlo raffreddare in acqua.

Unire tutti gli ingredienti in un frullatore e frullarli a intermittenza.

Moreno Cedroni, si diploma alla scuola Nautica di Ancona. È proprio durante gli studi che inizia a fare il cameriere come lavoro estivo. Ha solamente vent'anni quando, nel 1984, apre il suo primo ristornate: La Madonnina del Pescatore a Marzocca. Nel 1996 ottiene la sua prima stella Michelin. Nel 2006 arriva qui la seconda stella. Nel 2012 il The Wall Street Journal inserisce La Madonnina del Pescatore tra i dieci migliori ristorante di pesce d'Europa. Sempre nel 2000 apre nella baia di Portonovo il Clandestino Susci Bar, celebre ristorante di pesce crudo all'italiana. Nel 2019 viene premiato dalla guida de L'Espresso con Miglior Cucina di Pesce d'Italia. Del 2003, infine, la prima salumeria di pesce d'Italia: Anikò a Senigallia.

Per la picza

farina integrale	85 g
farina di mandorle	35 g
lievito chimico	0.3 g
alga Nori essiccata e frullata	3 g
ricotta di vacca	70 g
tuorlo d'uovo	20 g
sale	2 g
olio di arachide per friggere	

Preparazione della picza

Mescolare la farina, la farina di mandorle, il lievito e l'alga Nori; unire la ricotta, impastare ed aggiungere il tuorlo d'uovo e il sale. Far riposare l'impasto in frigorifero per un giorno e poi tirare con il mattarello e friggere nell'olio a 160°C fino a che la sfoglia diventi croccante.

Per la cipolla agrodolce

cipolla rossa	80 g
zucchero	40 g
sale	5 g
aceto di vino	25 g

Preparazione della cipolla agrodolce

Tagliare la cipolla in fette sottili, sbollentarla per un paio di minuti e lasciarla raffreddare e infine incorporarla nell'aceto, zucchero e sale mescolati insieme e sciolti al microonde.

Per il latte di sesamo

sesamo bianco	15 g
acqua	80 g
	25 g

Preparazione del latte di sesamo

Sciogliere completamente il sesamo nell'acqua ottenendo il latte di sesamo.

Per la maionese al sesamo

latte di sesamo	80 g
tuorlo d'uovo	10 g
olio di semi di arachide	30 g
olio di sesamo	3 g
sale	1 g
succo di limone	2,5 g

Preparazione della maionese al sesamo

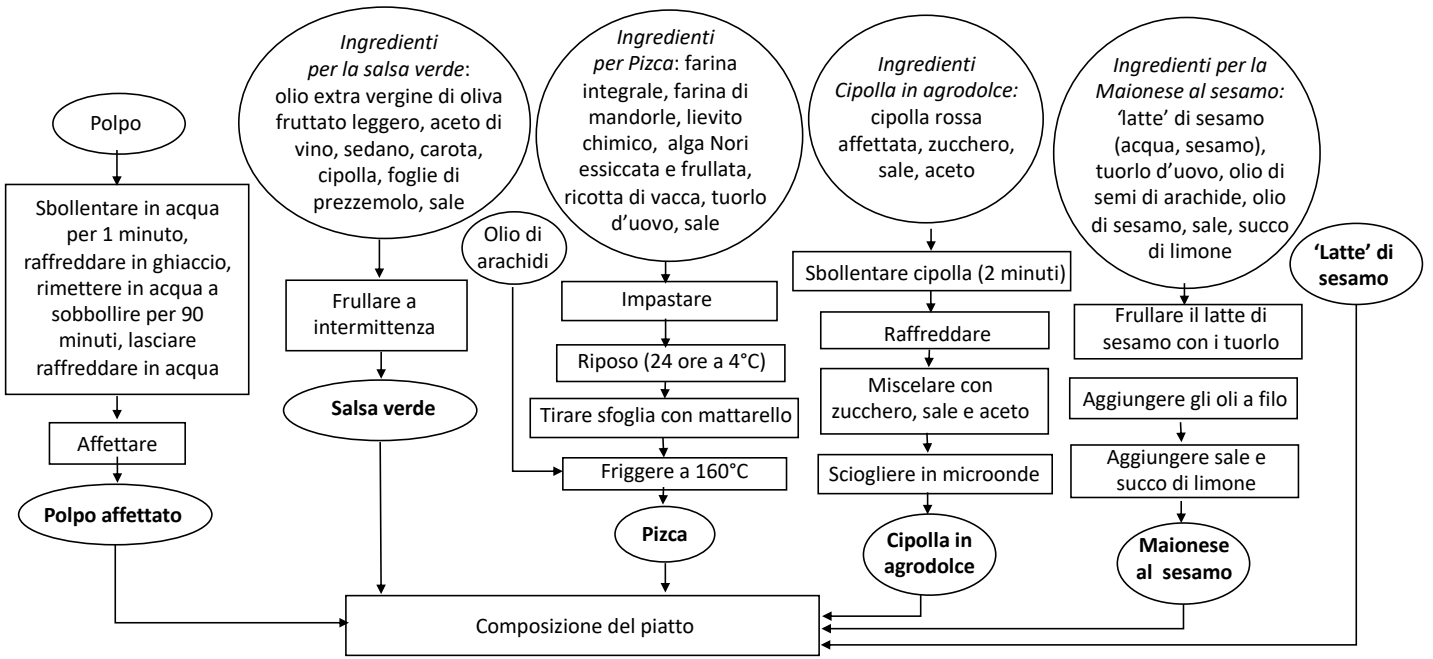
Frullare il latte di sesamo ottenuto con il tuorlo, aggiungendo a filo l'olio di semi e l'olio di sesamo, ultimando la maionese con il sale e il succo di limone.

Composizione del piatto

Disporre la picza nel piatto, ricoprirla con la salsa verde e disporre su questa base il polpo a fette, la cipolla agrodolce e la maionese di sesamo.



PICZA CON POLPO, SALSA VERDE E CIPOLLA AGRODOLCE



• 4. FINOCCHIO, LATTE E CIPOLLA •

di *Caterina Ceraudo, Ristorante Dattilo a Strongoli (Crotone). Una stella Michelin.*

Ricetta equilibrata e nutriente grazie all'uso di ingredienti come il finocchio, ricco di fibre e vitamine, e le acciughe, fonte di acidi grassi omega-3 benefici per la salute. La salsa cremosa, preparata con latte fresco, contribuisce a fornire calcio e proteine, mentre l'aggiunta di olio extravergine d'oliva garantisce il giusto apporto di grassi monoinsaturi salutari. Una combinazione gustosa che soddisfa palato e salute.

Ricetta per quattro persone

Ingredienti

Per il finocchio

finocchio con la barba	uno
aceto di vino bianco	7g
anice stellato	uno
sale	3g

Per la salsa

filetti di acciughe sotto sale o sott'olio d'oliva	300 g
olio extra vergine di oliva	150 g
latte fresco intero	300 g
burro	30 g
cipolla ramata,	una
barba di finocchio	
pepe bianco	

Preparazione del finocchio

Lavare bene il finocchio, tagliarne la parte superiore e metterlo in un sacchetto sottovuoto con sale, aceto di vino bianco e l'anice stellato e cuocere sottovuoto a 90°C per un'ora. Terminata la cottura, togliere il finocchio dal sacchetto, asciugarlo e tagliarlo a quarti. In una teglia mettere la metà del finocchio e con l'aiuto di un cannello arrostite tutto il finocchio. Prima dell'impiattamento aggiungere olio e pepe bianco.

Preparazione della salsa

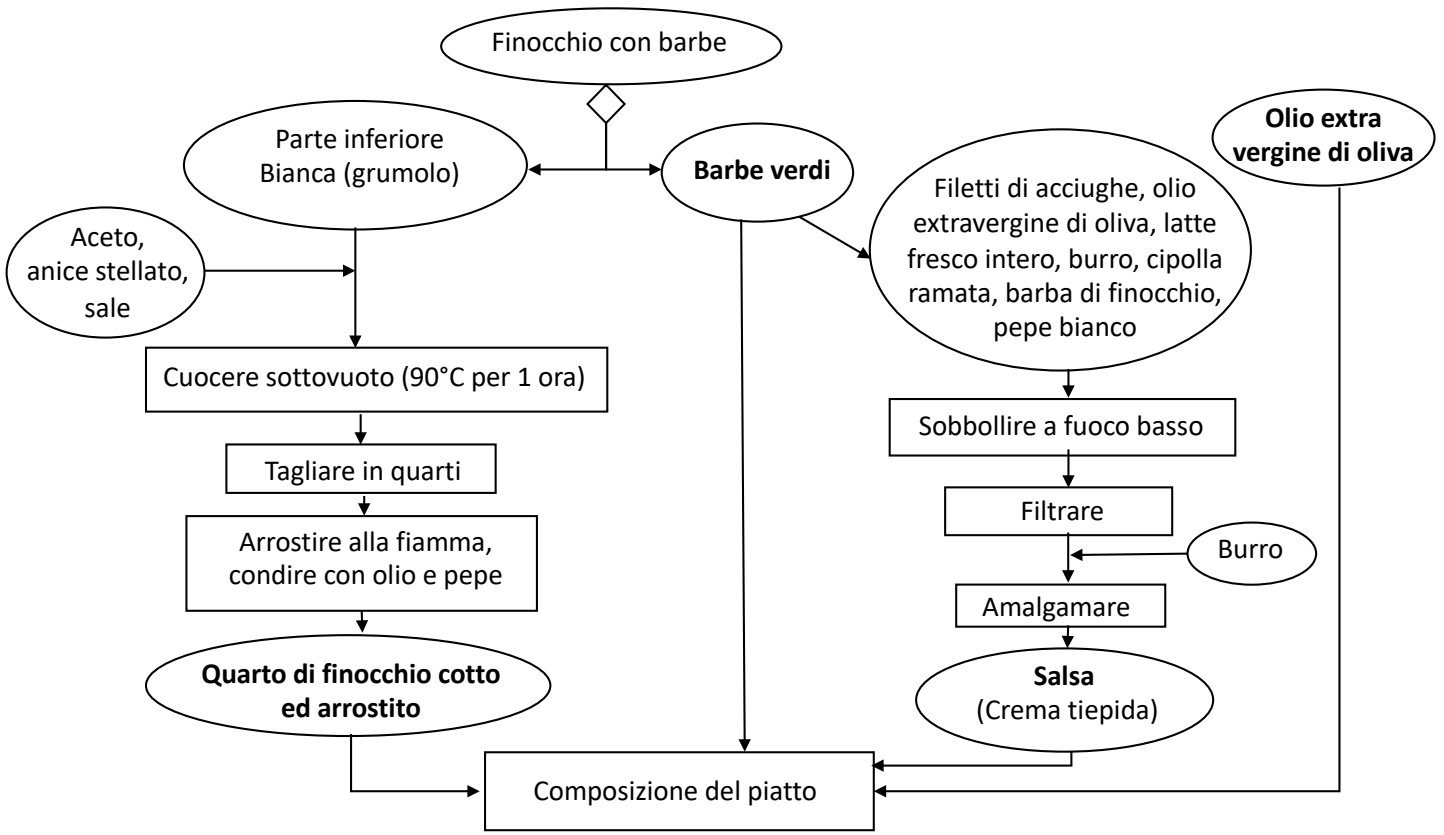
Tritare finente la cipolla e metterla a cuocere con le acciughe, l'olio e il latte, in una casseruola, portare lentamente a bollore e lasciare sobbollire a fuoco molto basso per novanta minuti circa. A fine cottura filtrare il tutto e rimettere la salsa in un'altra casseruola e infine aggiungere il burro e fare amalgamare il tutto fino ad ottenere una vera e propria crema.

Composizione del piatto

In un piatto fondo mettere la salsa tiepida, appoggiare sulla salsa il quarto del finocchio e aggiungere la barbetta di finocchio e qualche goccia di olio extra vergine di oliva.



FINOCCHIO, LATTE E CIPOLLA



• 5. INSALATA DI CECI E FINOCCHI •

di *Caterina Ceraudo, Ristorante Dattilo a Strongoli (Crotone). Una stella Michelin.*

Il piatto proposto offre senza dubbio un concentrato di nutrienti benefici, contenuti nei ceci, ricchi di proteine, fibre e carboidrati a lento rilascio, e nei finocchi che apportano vitamine e minerali. L'olio extravergine d'oliva, farmaco naturale, contribuisce con grassi monoinsaturi salutari. La buccia di limone che dà un tocco di assoluta freschezza, offre antiossidanti naturali. Una scelta nutrizionale equilibrata, ideale per una dieta sana e gustosa.

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

ceci cotti	250 g
olio extra vergine di oliva	
sale	
pepe	
buccia di limone	

Preparazione

Mettere i ceci in ammollo per dodici-ventiquattrore. Mettere in abbondante acqua fredda e lasciare cuocere lentamente per tre o quattro ore e salare solo alla fine. Una volta cotti scolare e porzionare. A parte tagliare i finocchi con un taglio cubettato grossolano per fare la classica insalata di ceci e finocchi, dopo di che la salsa che abbiamo adoperato come base per i finocchi nella precedente ricetta possiamo usarla per condire l'insalata, che sarà quindi molto gustosa, aggiungere un po' di olio extra vergine e buccia di limone. Si può utilizzare anche la barba del finocchio che darà quel tipico sentore di balsamico.

Caterina Ceraudo, nata nel 1987, cuoca dal 2006, enologa dal 2011 e chef dal 2012. Tutto in casa. Dopo la laurea in enologia a Pisa, sceglie di occuparsi dei vini che la sua famiglia produce. L'azienda agricola Ceraudo sorge all'interno di un borgo del 1600, immersa in un giardino di 60 ettari di vigneti, oliveti e agrumeti che si susseguono fino al mare della costa: siamo a Strongoli, provincia di Crotone. Ed è qui in azienda, che negli anni si è affermata come pioniera nell'agricoltura biologica, con preparazioni che esaltano i sapori semplici, equilibrati e leggeri, con tecniche di cottura che mantengono inalterate le proprietà della materia prima. Ed è qui che arriva la consacrazione con la stella Michelin.

• 6. PARTENOPE •

di *Enzo Coccia, Pizzeria La Notizia, Napoli.*

Questa ricetta unisce tradizione e gusto. Con un impasto preparato con farina di alta qualità, ricco di fibre e carboidrati complessi, offre una fonte sana di energia. La cottura in olio di semi di girasole aggiunge croccantezza senza compromettere la leggerezza. Farcita con miele e formaggio di bufala semi-stagionato, arricchisce la ricetta di proteine, creando un piatto delizioso e nutriente.

Ricetta per 25 'montanare' da 50g:

Ingredienti

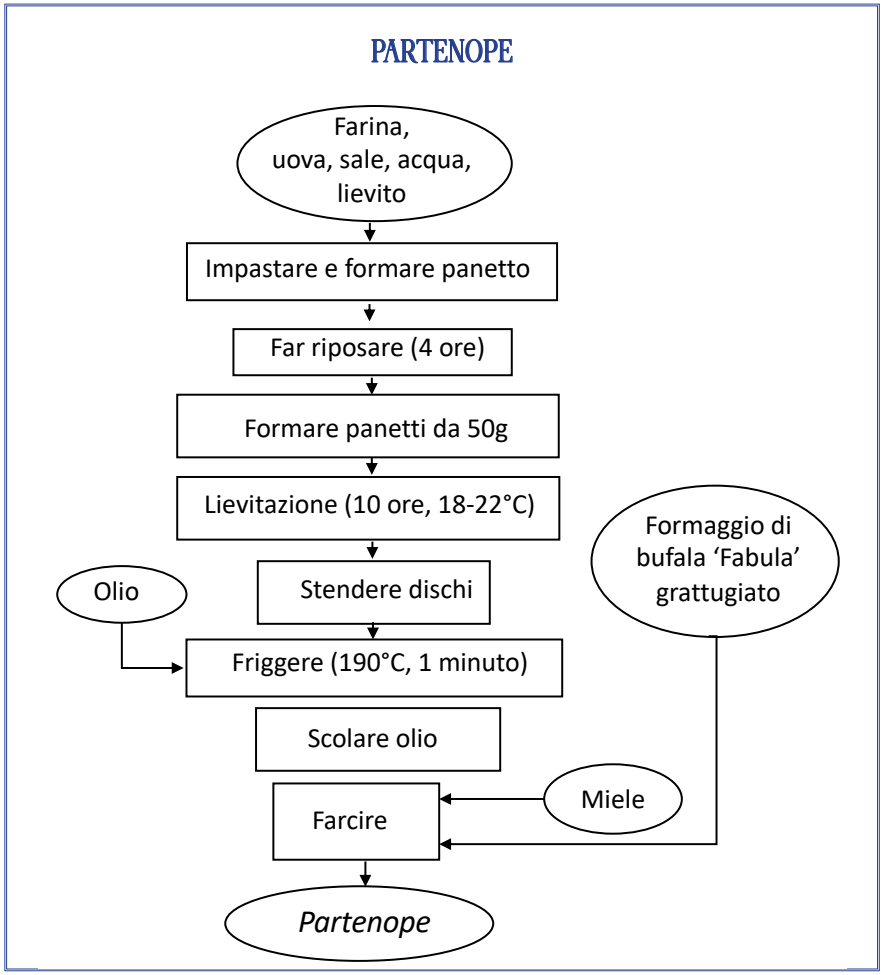
farina	800 g
uovo	uno
sale	25 g
acqua	500 g
lievito fresco	3 g
olio di semi di girasole	
miele	100 g
fabula	125 g

Preparazione

Disporre su una spianatoia 800 grammi di farina a fontana. Mettere al centro un uovo intero con venticinque grammi di sale.
Con l'aiuto di una forchetta amalgamare il composto e aggiungere lentamente, all'interno della fontana di farina, mezzo litro di acqua e tre grammi di lievito fresco precedentemente stemperato. Man mano che si versa l'acqua con il lievito iniziare ad impastare lavorando la farina fino a formare un panetto. L'impasto deve risultare elastico, liscio e umido. Terminato l'impastamento effettuare un riposo della massa di circa quattro ore riponendola in una ciotola e coprendola con un panno umido di cotone. Procedere alla formatura dei panetti di circa cinquanta grammi ciascuno e riporli a lievitare in specifici cassetti ricoperti per circa dieci ore a temperatura ambiente di circa 18-22°C. Eseguire la stesura con la tecnica napoletana facendo pressione sul panetto con i polpastrelli. Friggere in una padella concava in olio di semi di girasole con alto contenuto di acido oleico preriscaldato ad una temperatura di circa 190°C per circa un minuto. Appena, dall'aspetto visivo, risulta un colore dorato, prelevare le montanare e depositarle in un apposito colafritto. Successivamente farcire con miele e Fabula (formaggio di bufala semi-stagionato grattugiato).

Enzo Coccia, nato a Napoli nel 1952, è uno dei più famosi pizzaioli italiani, il pioniere che ha traghettato la pizza napoletana tradizionale alla modernità e alla qualità di tutti gli ingredienti. Il primo ad allungare i tempi di lievitazione per rendere più digeribile il prodotto. La sua storia riempie di inchiostro le pagine di giornali a tiratura mondiale, dal New York Times al Daily Telegraph, dal Wall Street Journal a Le Monde, che raccomandano la sua come migliore pizzeria d'Italia. Nel 2018 Enzo Coccia è stato nominato dal Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e del Turismo, membro del Comitato Tecnico di Coordinamento per l'Anno del Cibo Italiano come ambasciatore e massimo conoscitore della pizza napoletana.







• 7. TAGLIATELLE AL TEGAMINO ALLA MODA DI FEDERICO II •

di *Vitantonio Lombardo, Vitantonio Lombardo Ristorante, Matera. Una stella Michelin.*

Ispirazione del piatto. Ci è piaciuto immaginare questa ricetta storica del tempo di Federico II con l'uovo protagonista facendola diventare un primo dal gusto antico ma moderno sotto il punto di vista tecnico e visivo, nel quale, usando gli stessi ingredienti con l'aggiunta di una parte acida e, ovviamente, la farina che ci è servita per fare la pasta, abbiamo pensato ad un piatto che potesse simpaticamente far tornare indietro con la mente al grande Federico II oggi seduto al tavolo del nostro Ristorante.

È un piatto che offre un piacere gastronomico bilanciato. La base proteica delle tagliatelle, arricchita con albume, fornisce una fonte sana di proteine magre, mentre lo zabaione salato allo zafferano apporta un tocco di cremosità e sapore senza eccessi di grassi. Il condimento con lardo tostato e olio al limone aggiunge una nota di gusto, rendendo questa pietanza un connubio delizioso tra tradizione ed equilibrio nutrizionale.

Ricetta per sei persone

Ingredienti

farina 00	300 g
albume	200 g
acqua	50 g
maggiorana	10 g

Preparazione

Impastare le tagliatelle con la farina, gli albumi, l'acqua e la maggiorana. Stendere sottilmente la pasta, tagliare una larghezza di mezzo centimetro e formare quattro nidi.
Mettere in ammollo lo zafferano con la panna, unire tutti gli ingredienti in un bicchiere e frullare con un frullatore a immersione (Minipimer). Aggiungere il sale e mettere nel sifone con una carica e tenere nel Roner a 55°C.
Tagliare il lardo a listarelle e tostarlo in padella con i chiodi di garofano pestati.
Mettere da parte i ciccioli di lardo e bagnare il fondo con un mestolino di brodo vegetale.
Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, saltare nel fondo di cottura ottenuto.

Per lo zabaione salato allo zafferano

tuorlo	225 g
Parmigiano Reggiano	40 g
panna	75 g
aceto di mele	15 g
zafferano in polvere	1 g

Per il condimento

lardo	30 g
olio al limone	10 g
chiodi di garofano	1 g
sale	

Per la finitura

pistilli di zafferano
maggiorana fresca

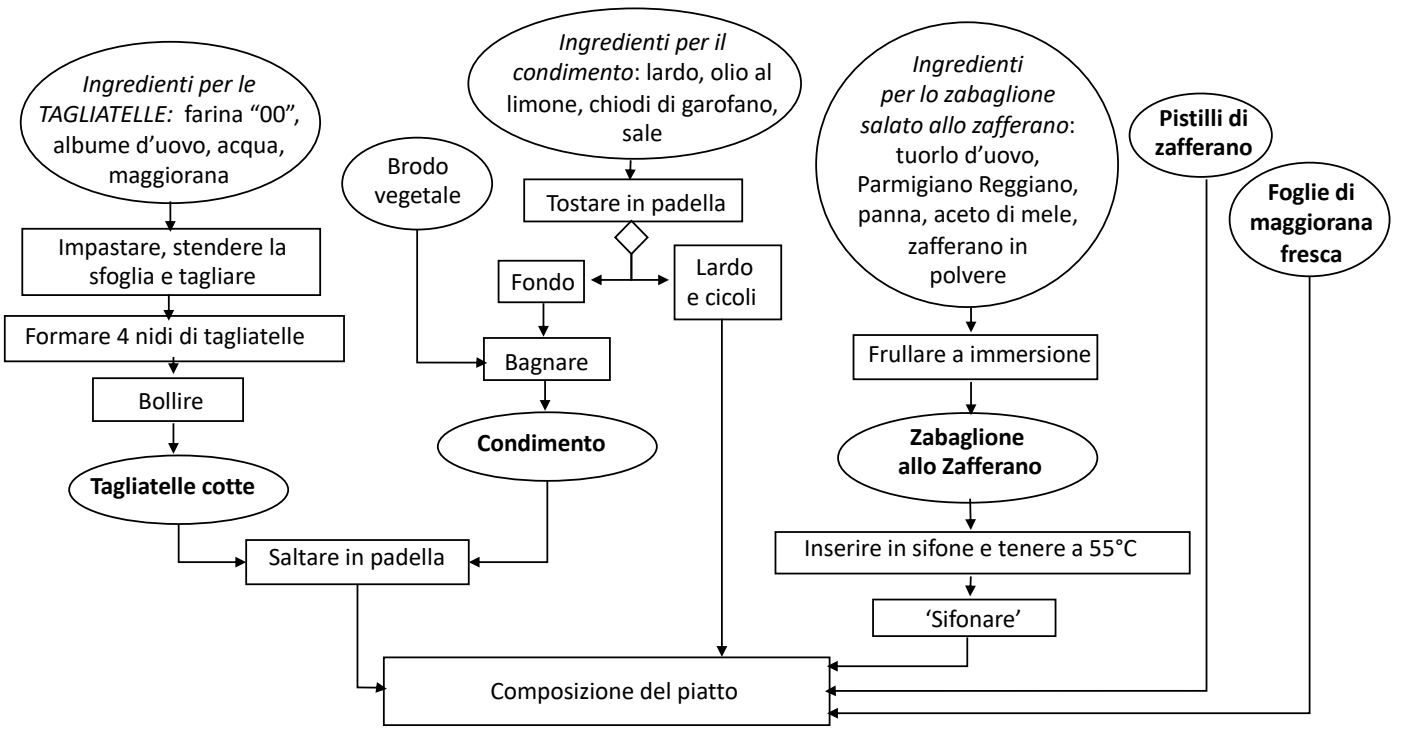
Composizione del piatto

Formare un nido e disporre sulle tagliatelle i ciccioli di lardo croccante. Al centro sifonare lo zabaione ed ultimare con i pistilli di zafferano e qualche foglia di maggiorana.

Vitantonio Lombardo , nasce in Basilicata a Savoia di Lucania, nel 1979. Il suo è stato un peregrinare presso alcune delle migliori cucine gastronomiche italiane e internazionali per apprendere tecniche moderne, raffinatezza nei sapori e creatività: Paolo Teverini, Gianfranco Vissani e Fabio Barbaglini i suoi maestri. Infine, la fraterna amicizia con Davide Scabin, fondata sulla stima reciproca, a cui Vitantonio ha dedicato la Pizza in Black, omaggio al famoso "Black is Black". Nel 2011 conquista la stella Michelin a Locanda Severino a Caggiano per poi riconfermarla nel suo ristorante fondato a Matera nel 2017.



TAGLIATELLE AL TEGAMINO ALLA MODA DI FEDERICO II



• 8. AGNELLO, BIANCHETTO, POLVERE DI FUNGHI E SALSA DI TARTUFO •

di *Angelo Sabatelli, Ristorante Angelo Sabatelli, Putignano (Bari). Una stella Michelin.*

Questa ricetta è la reinterpretazione della ricetta "De edulo et agno vel vitulo"*, un connubio di sapori raffinati ed elementi nutrizionali bilanciati. L'uso dell'agnello fornisce proteine di alta qualità, mentre la preparazione a bassa temperatura mantiene intatti i nutrienti. La salsa di tartufo aggiunge un tocco di lusso e il bianchetto, con brodo di agnello e albume, contribuisce a una consistenza cremosa senza eccesso di grassi. Una proposta gastronomica che coniuga gusto e salute.*

Ricetta per quattro persone

Ingredienti

Per l'agnello

carrè di agnello in due pezzi	700 g
cipolla	50 g
carote	30 g
sedano	30 g
porro	20 g
foglia di alloro piccola	un pezzo
rametto di timo	un pezzo
chiodo di garofano	un pezzo
sale	

Preparazione e cottura dell'agnello

Ricavare due filetti dai carrè di agnello, legarli con spago da cucina e riporrli in frigorifero fino ad utilizzo. Eliminare il grasso in eccesso dalle ossa e dalle copertine dell'agnello e metterlo da parte perché servirà per rosolare i filetti. In una casseruola mettere le ossa, la cipolla, il sedano, le carote, il porro, l'alloro, il timo e il chiodo di garofano, coprire con 4 litri di acqua e portare a bollore. Ridurre la fiamma e lasciar sobbollire fino a quando si avrà 1 litro di brodo intenso (circa un'ora); durante la cottura eliminare le impurità che affiorano e alla fine filtrare alla stamigna e aggiustare di sale.

Per il bianchetto

burro	35 g
farina	35 g
brodo di agnello	500 g
panna	100 g
albume	40 g
succo di limone	5 g
sale	
olio extravergine di oliva	5 g
sale	3 g
carbone vegetale	5 g

Preparazione del bianchetto

In un pentolino sciogliere il burro, aggiungere la farina e cuocere per un minuto, aggiungere il brodo e la panna e portare a bollore, cuocere per un altro minuto, quindi ritirare dal fuoco, aggiustare di sale, aggiungere il succo di limone e quando il bianchetto sarà tiepido aggiungere l'albume, mescolare bene, versare in un sifone con due cariche e conservare a 60°C.

Per la polvere di funghi

champignons	200 g
succo di limone	10 g

Preparazione della polveri di funghi

Affettare i funghi e condirli con succo di limone, metterli su di un telaio e disidratarli per due ore a 55°C o fino a completa essicazione e, quando saranno ben secchi, polverizzarli in un macinaspezie.

Per la salsa di tartufo

burro	20 g
aglio	uno spicchio
timo	un rametto
tartufo nero a cubetti	20 g
marsala	100 g
fondo bruno di agnello	200 g
sale	
pepe	

Preparazione della salsa di tartufo

Rosolare dolcemente lo spicchio d'aglio con il burro, aggiungere il tartufo e rosolare per un minuto, bagnare con il marsala, aggiungere il timo e ridurre del 70%, aggiungere il fondo e portare a bollore, rimuovere il timo e l'aglio, aggiustare di sale e pepe e conservare in caldo.

Angelo Sabatelli. Puglia - Asia e ritorno. È questo, in sintesi, il viaggio percorso da Angelo Sabatelli. Nato a Monopoli nel 1968, quando ormai non era più pratica così comune, ha svolto qualunque lavoro prima di capire che la sua strada fosse la cucina. Da lì è stato un fiume in piena incapace di arrestarsi: Roma, Jakarta, Hong Kong, Shangai, Mauritius. Dodici anni di tecniche, sapori e profumi orientali che caratterizzano in maniera unica la sua cucina. «Ho capito tutto quando sono tornato a casa. Prima non me ne ero accorto». Nella sua cucina le ricette della tradizione diventano sapori nuovi e al tempo stesso rassicuranti. Le esperienze esotiche diventano creativa e intelligente contaminazione. Nel 2014 la prima stella Michelin appena rientrato in Puglia a Monopoli, confermata nel 2017 nel suo ristorante nell'antica dimora nobiliare di Palazzo Romanazzi a Putignano.

Cottura della carne (filetti)

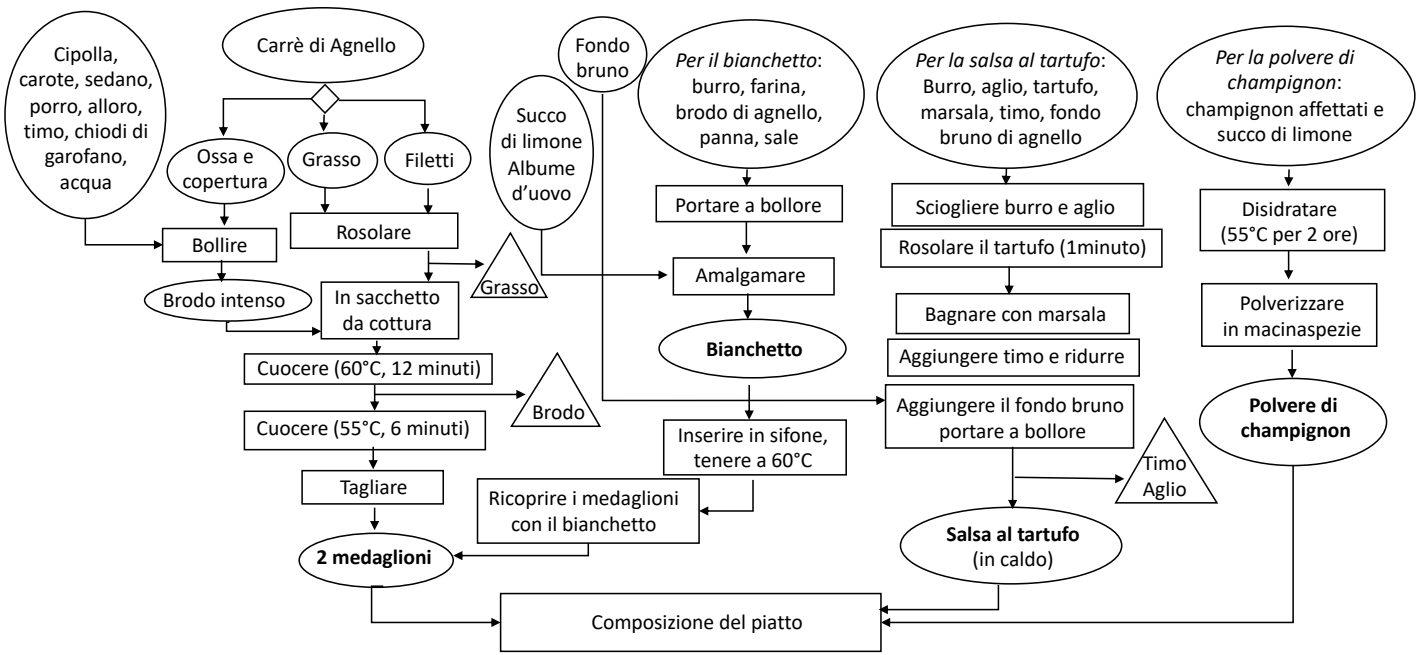
Rosolare velocemente i filetti di agnello con il grasso precedentemente messo da parte, metterli in un sacchetto da cottura e ricoprire con il brodo, sigillare e cuocere a 60°C per dodici minuti. A cottura ultimata eliminare il brodo e lasciare riposare i filetti a 55°C per altri sei minuti, dopodichè ricavare due medaglioni da ogni filetto.

Composizione del piatto

Mettere la salsa di agnello e tartufo al centro di quattro piatti, ricoprire i filetti di agnello con il bianchetto e posizionarli al centro di ogni piatto, polverizzarli con la polvere di champignon e servire.



AGNELLO, BIANCHETTO, POLVERE DI FUNGHI E SALSA DI TARTUFO



• 9. ROGNONE DI PECORA, PESCHE E DATTERINI •

di *Mauro Uliassi, Ristorante Uliassi, Senigallia (AN). Tre stelle Michelin*

Creazione dagli aspetti nutrizionali decisamente positivi. Il rognone, offre una componente proteica ad alto valore biologico, mentre le albicocche e i datterini aggiungono vitamine e antiossidanti. Le salse, come quella di arancia amara e Miso, contribuiscono a rendere questo piatto un'eccellente combinazione di sapori e nutrienti.

Ricetta per quattro persone

Ingredienti

Per i rognoni

rognoni di pecora	2 da 110g/140g cad.
latte intero	0,5 l
senape di Dijon	2 cucchiaini da caffè
arancia	4 zeste
alloro	2 foglie
aglio	2 spicchi
bacche di ginepro	30
finocchietto	un rametto
rosmarino	un rametto
olio	2 cucchiai

Preparazione

Eliminare dai rognoni la membrana esterna e metteterli a spurgare per due giorni nel latte intero. Trascorso questo tempo, asciugarli con cura e metterli sottovuoto in busta da cottura con i due spicchi d'aglio tagliati a metà, gli altri aromi e l'olio. Chiudere la busta e cuocere a 60°C per quindici minuti. A cottura ultimata freddare i rognoni in acqua e ghiaccio e, una volta freddati, procedere alla loro pulizia dividendoli prima a metà per la lunghezza e poi, con un coltellino, eliminare i filamenti bianchi disposti a raggera su entrambe le mezze porzioni di rognone. Ora i rognoni sono pronti per la cottura.

Per la frutta disidratata

pesche nettarine molto dure o albicocche	12
1 arancia zeste	
2 limoni buccia grattata e succo di 1 limone	
olio extra vergine di oliva	50 g
cardamomo	1,5 g
anice	3 g
coriandolo	9 g
cannella	3,5 g
basilico	

Per i pomodori datterini

pomodori datterini di media pezzatura, rossi e ben sodi	12
olio	
1 rametto di timo	
sale	

Per la salsa Miso

pasta Miso da agricoltura biologica	100 g
tapioca in polvere	6 g
acqua	

Rifinitura della salsa

base salsa Miso	60 g
succo arancia fresca	40 g
mostarda piccante di arancia tagliata in cubetti piccoli	20 g

Preparazione della frutta disidratata

Sbucciare le pesche nettarine, tagliarle in sei spicchi ciascuna, metterle in un grande recipiente e condirle con l'olio, le bucce grattate e il succo dei limoni e dell'arancia e gli altri aromi. Stendere la frutta così condita su delle teglie da forno con carta da forno e passarla in camera di essiccazione per otto ore a 40°C (i tempi sono sempre indicativi poiché i frutti variano molto a seconda del periodo di raccolta, dal tempo trascorso dalla raccolta al vostro tavolo di lavoro dalla provenienza, dall'andamento climatico e chiaramente anche solo una di queste variabili potrebbe influire in bene o male sul tempo di essicazione e di conseguenza su quel risultato di eccellenza che ricercherete). Nel caso si utilizzassero albicocche, procedere esattamente come per le pesche, ma tagliarle in quattro parti invece che in sei.

Preparazione dei pomodori datterini

Lavare i pomodorini e scottarli per qualche secondo in acqua bollente quindi freddarli in acqua e ghiaccio e, quando saranno freddi, sbucciarli e dividerli a metà, condirli con il sale l'olio e il rametto di timo e metterli in camera di essiccazione per otto ore a 50°C.

Preparazione salsa Miso

Unire la pasta Miso, la tapioca e l'acqua a freddo, far sciogliere il tutto con l'aiuto di una frusta e portare a ebollizione.

Preparazione rifinitura della salsa

Far bollire tutto insieme fino a raggiungere una densità leggera operando con attenzione altrimenti si concentreranno troppo gli zuccheri.

Per l'olio alla cannella

cannella secca	20 g
olio oliva extravergine	200 g

Per l'olio piccante

peperoncini piccanti freschi	100 g
olio	100 g

Mauro Uliassi Nel 1990 dopo esperienze in giro per l'Italia e l'Europa e dopo dieci anni di insegnamento alla scuola alberghiera di stato di Senigallia, apre con sua sorella Catia il ristorante "Uliassi" che presto diventa un ristorante gourmand. Cucina tecnica, totalmente ed esclusivamente asservita alla esaltazione dei sapori. "Uliassi... cucina di mare" c'è scritto sulla carta, ma, nei suoi piatti il meglio del mare si incontra con bella armonia con i prodotti di terra, segnatamente selvaggina di piuma e carni di ogni tipo, che sono componente essenziale delle tradizioni gastronomiche marchigiane. Tra i tanti riconoscimenti ricevuti le 3 stelle Michelin per gli anni 2019, 2021, 2022.

Preparazione dell'olio alla cannella

In un barattolo per Pacojet unire la cannella e l'olio e 'Pacossare' (trattare al Pacojet) tutto due volte quindi filtrare il miscuglio alla stamigna, e al momento di usarlo emulsionarlo con attenzione.

Preparazione dell'olio piccante

Tagliare i peperoncini a metà per la lunghezza e metterli ad asciugare in camera di essiccazione; una volta essiccati frullarne venti grammi con cento grammi di olio extravergine di oliva.

Cottura dei rognoni

In una padella ben calda arrostire a fiamma ben viva i rognoni solo su un lato. Rivoltarli con del burro chiarificato e passarli su carta assorbente facendoli riposare per qualche minuto; infine rifilarli eliminando le estremità troppo cotte e tagliarli in tre triangoli.

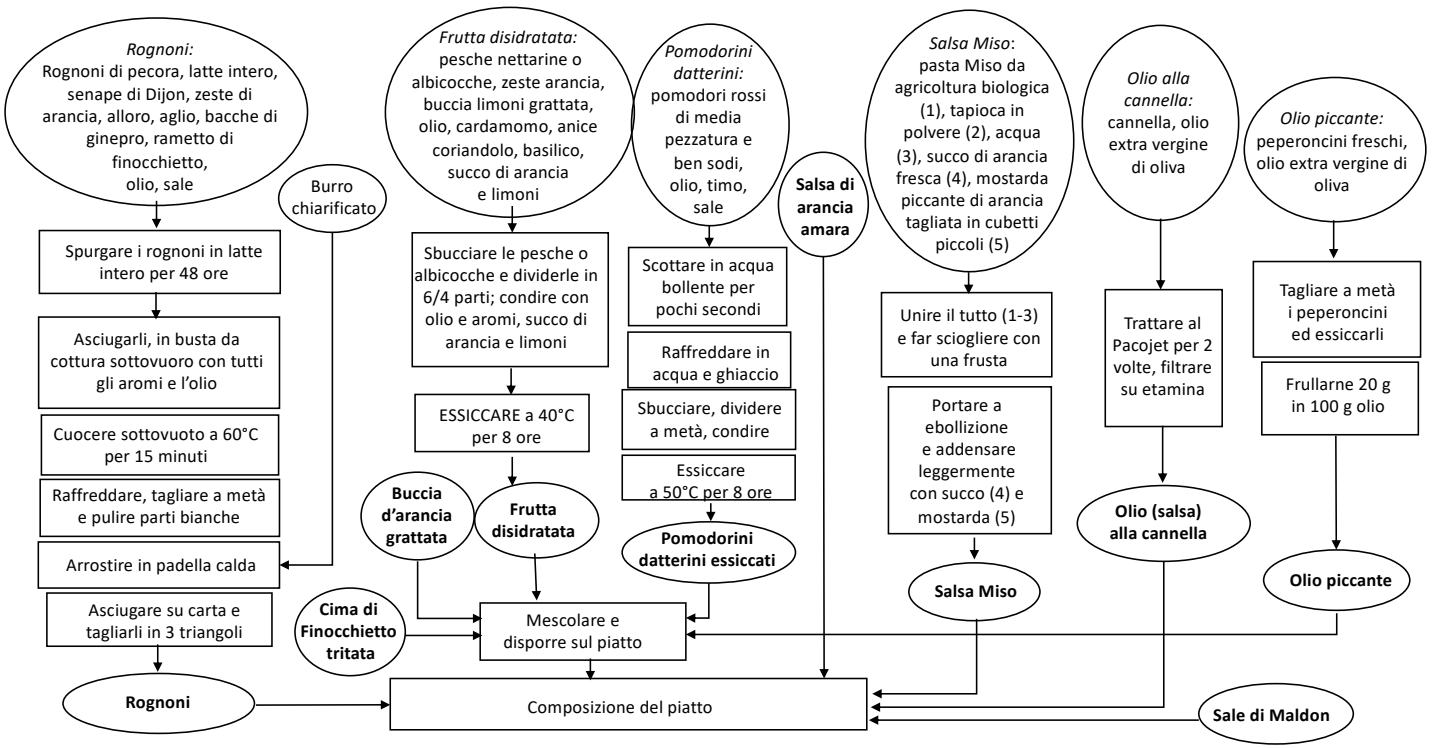
Composizione del piatto

In un recipiente mettere quattro cubi di pesca o quattro cubi di albicocca e sei mezzi datterini essiccati, condirli con una grattata di buccia di arancia da agricoltura biologica (buccia edibile), la cimetta di finocchietto tritata e undici gocce di olio piccante, mescolare e comporre la base del piatto (per una maggiore precisione e praticità di servizio si consiglia di ripetere questa operazione per ogni singolo piatto da preparare).

Adagiare i tre pezzi di rognone sulla base così composta, saldare con cinque punti di salsa di arancia amara e completare con un cucchiaio di salsa Miso andando a toccare un po' tutti gli elementi senza esagerare e, infine, aggiungere ventiquattro gocce di salsa cannella e qualche granello di sale di Maldon.



ROGNONE DI PECORA. PESCHE E DATTERINI



Dalla cucina medioevale all'arte gastronomica: cucinare per Federico II oggi

di MASSIMO RICCIARDI e RAFFAELE SACCHI

Il *Liber de coquina* e la sua validità come fonte dell'attuale arte gastronomica

Lo studio delle ricette del *Liber de coquina* induce istintivamente a cercare nella cucina medioevale le origini di quella dei nostri giorni. Il confronto mette subito in evidenza non pochi casi di affinità negli ingredienti e nei procedimenti e, allo stesso tempo, una serie di non trascurabili diversità. Queste ultime renderebbero perlomeno problematica la realizzazione, al giorno d'oggi, di un gran numero delle preparazioni del codice 7131 custodito nella Bibliothèque nationale de France.

Confrontando quanto documentato dal *Liber de coquina* e, in particolare dagli elementi discussi nei precedenti capitoli, con le attuali conoscenze scientifiche ed esperienze gastronomiche, applicate sia nella cucina domestica che in quella *gourmet* o "di tendenza" attuale, molte riflessioni sono possibili su quanto è cambiato e quanto, invece, è rimasto ed è ancora valido.

Cos'è stato confermato e riproposto in modo quasi invariato nei secoli dalle cuoche e dai cuochi, giorno per giorno in 800 anni di lavoro, sperimentazione e ricerca ai fornelli? E perché? Quali erano le conoscenze del *Regimen Sanitatis* della Scuola Medica Salernitana che la scienza ha confermato (negli ultimi decenni, anni e mesi) che avvalorando sempre più il legame alimenti-salute, forniscono spiegazioni approfondite e complesse della validità del ruolo dei "semplici", delle erbe e delle ricette, in termini sia nutrizionali che di prevenzione delle malattie degenerative, dell'efficienza del nostro organismo, del rallentamento dell'invecchiamento e del benessere?

È quello che abbiamo cercato di studiare per valutare la validità gastronomica e nutrizionale di alcune ricette di 800 anni fa. Molte di queste, come descritto nel secondo Capitolo, ancora oggi sono rintracciabili nel *concept* di alcune ricette dei nostri tempi, e mostrano in qualche caso delle tracce storiche molto precise. A volte anche già il solo nome tradizionale o dialettale ancora in uso oggi (*lagane e ciciari, ciceri e tria*, salsa alla *genovese*) ci riporta chiaramente alle ricette del *Liber.* Vi sono poi esempi di ricette rimaste pressoché inalterate nel tempo, quali le attuali "alici indorate e fritte", gocce di limone finali incluse, che rimandano direttamente al medioevo (ricetta n. 23) o

la ricetta *De lenticulis* (ricetta n. 10) che può essere a buon diritto considerata la chiara antesignana di quelle "lenticchie e cotechino" che prepariamo a Capodanno.

Qualora però dovessimo cucinare oggi per l'Imperatore, come progetteremmo il nostro Menù? Cucina semplice, salutare, pitagorica, prevalentemente vegetariana, tipo "piatto unico Mediterraneo" con un positivo impatto anche sulla sostenibilità dell'ambiente? O preparazioni ricche, opulente, grasse, per palati forti? Cibo rigorosamente locale e tipico o cucina *fusion* con un mix di ingredienti esotici? Cotture tradizionali o moderne tecnologie e tecniche per stupire il nostro Ospite, anche eventualmente con qualche artificio della moderna "cucina molecolare" (This *et al.*, 2021). Potremmo decidere di realizzare in suo onore delle ricette attuali che però richiamino quelle medievali e il suo gusto? Potremmo anche cercare di riprodurre in modo ortodosso, il più possibile vicino a quanto riusciamo a ricostruire dalla lettura delle ermetiche procedure riportate nel *Liber de coquina*, i suoi piatti preferiti sperando di soddisfarlo. Ma potremmo peraltro anche lasciarci andare a una reinterpretazione potenziata da nuovi ingredienti, combinazioni "magiche" e tecniche di cottura innovative. Ispirarci al medioevo e attualizzare il menù con una "contaminazione" tra antico e moderno che consenta di evocare nell'Imperatore emozioni a lui note con la tecnica degli attuali chef? Potremmo fare tanti esempi. Primo tra tutti Alfonso Iaccarino e il suo "Don Alfonso 1980" a Sant'Agata Sui due Golfi, primo chef tri-stellato Michelin del Mezzogiorno d'Italia (Orsini-Natale, 2003), il quale con la sua famiglia ha basato da sempre su "tradizione e innovazione" il suo ristorante gourmet (Iaccarino, 2015). Oggi tantissimi giovani cuochi campani seguono e applicano nelle loro cucine gli stessi princìpi. Gian Marco Carli, ad esempio, al suo "Il Principe" di Pompei ripropone uno studiato menù molto fedele alla cucina pompeiana del 79 d.C. ma gourmet. Anche Gennaro Esposito alla sua Torre del Saracino di Vico Equense affonda le radici nella gastronomia nella nostra storia e, con le moderne tecniche e i prodotti unici dei territori e del mare, dal cipollotto di Nocera al broccolo, dal caviale all'anemone di mare, si ispira a ricette tradizionali muovendosi verso creazioni geniali utilizzando anch'egli ingredienti locali e "poveri", con qualche eccezione tipo quella del pesce bandiera. Questo prodotto ittico è, infatti, rimasto "povero" fino alla sua innovativa preparazione in parmigiana, che ha favorito il consumo di un pesce che i pescatori fino ad alcuni decenni fa non sapevano a chi vendere.

Sul connubio tradizione-innovazione siamo quasi tutti d'accordo, anche se, in verità, tra i due *home-chef* che hanno redatto questo capitolo c'è qualche rispettosa e rispettata divergenza. L'uno per la tradizione ortodossa della cucina soprattutto napoletana, sia aristocratica che popolare (Ricciardi, 2018), l'altro radicato nella tradizione campana (cilentana e amalfitana) ma tentato dagli orizzonti di una "gastronomia molecolare mediterranea" (Sacchi 2008; 2021).

In ogni caso, per capire quali potrebbero essere i princìpi da applicare per assecondare il gusto dell'Imperatore, potremmo cercare di trovare tra le fonti storiche indica-

zioni sui suoi gusti e preferenze personali, nell'ambito del quadro descritto nei primi due capitoli di questo volume.

Se Federico II fosse qui, quindi, certamente proveremmo a proporgli ingredienti e *prodotti agri-food* tipici e di pregio, sia quelli a lui noti sia quanti sono stati introdotti nel suo Impero dopo la stagione delle grandi scoperte geografiche, magari elaborati con qualche effetto "moderno" impiegando tecnologie e conoscenze chimico-fisiche e gastronomiche di cui Federico non disponeva nel suo tempo. Pomodoro, patata, mais, zucca, cioccolato, mozzarella di bufala, babà, sfogliatelle, cannoli, ragù, abbattimento, cotture a bassa temperatura o sottovuoto, Roner[1], Pacojet[2], oleocottura[3], idrocolloidi[4], spume[5], creme, *chips*, nuvole, vellutate, salse e chi più ne ha ne metta!

Combinando sapientemente ingredienti locali, per noi oggi tradizionali (freschi o trasformati), con i prodotti di più recente diffusione, oggi disponibili da tutto il mondo grazie anche alle tecnologie di conservazione, packaging e distribuzione moderne, tecniche antiche e nuove, avremmo realmente buone probabilità di stupire a tavola …lo *Stupor Mundi*!

Dai tempi di Roma ai nostri giorni: le radici e le trasformazioni

Tornando seri, quali tra le radici conservate dal medioevo nelle nostre ricette sarebbero ancora da proporre oggi nella nostra "cucina per l'Imperatore'? Le radici, lo sappiamo, sono una delle cose più importanti della vita. Come per le piante. Piccoli arbusti mediterranei o addirittura piante erbacee perenni, infatti, in microambienti litoranei o montani rimasti incontaminati da millenni, possono mostrare fioriture annuali e frutti gustosi su piccole piante in realtà vetuste e con radici profonde ed antichissime. Dai ginepri sardi ai mirti del Cilento, dal rosmarino delle rupi costiere ai capperi delle isole Eolie, e fino alle more dei roveti delle nostre campagne, con i loro saporiti frutticini che con i loro decisi aromi sono il definitivo e indispensabile completamento di tanti piatti.

Le radici invisibili del nostro cibo sono anch'esse a volte molto antiche, profonde e ben nascoste tra le pieghe del tempo. Per cercare di evidenziarle in modo puntuale e per essere consapevoli della loro origine federiciana o medioevale, si è scavato nelle fonti documentali coeve, ma si è anche tenuto presente che esse, a loro volta, hanno spesso origini ancora più remote, nelle culture araba ed ebraica ma sempre influenzate dalla civiltà greco-romana, della quale tuttora siamo figli ed eredi.

Eccoci allora a contemplare le pitture murali e i mosaici venuti alla luce negli scavi di Pompei, Ercolano e nella opulenta Villa A di Oplonti, la cosiddetta "Villa di Poppea". Qui, nei cesti e nei trasparenti vasi di vetro, la frutta, poco presente nel *Liber*, regna sovrana tra i prodotti della terra. La testimonianza che questi dipinti ci forniscono è inequivocabile poiché, mentre ci lascia comprendere quello che compariva sulle mense dell'antica Roma, ci consente anche di realizzare come, dalle sue cucine, siano arrivati a quelle di Federico vitelli, conigli e capre ed anche cinghiali, lepri e selvaggina da penna.

Alla conoscenza di quanto il medioevo abbia ereditato da Roma anche in tema di cucina, un ben più straordina-

rio esempio è fornito da quel reperto archeologico unico al mondo che è rappresentato da pane, olio di oliva (Sacchi *et al.*, 2020) e dai resti carbonizzati di derrate alimentari, soprattutto frutti e semi dissepolti nell'area archeologica vesuviana. Ci accorgiamo così che legumi come ceci, piselli, lenticchie e fave sono ingredienti tipici delle cucine dell'impero romano, che si sono tutti conservati in quelle federiciane così come si sono conservate cipolle, noci, mandorle, uva e datteri. Altrettanto non sembrerebbe invece essersi verificato per prugne, fichi, pere, mele e melograni che, in quantità variabili, ci hanno restituito le *cauponae* e le *tabernae* di quelle opulente città inghiottite dalla furia dell'eruzione vesuviana de 79 d. C. Resterà purtroppo un mistero in che misura questo fenomeno abbia interessato anche le verdure da foglia come cavoli, spinaci e finocchi, che fino all'800 e al 900 torneranno a caratterizzare l'alimentazione dei meridionali e partenopei prima che, con l'esplosione dei "maccheroni" e della "pummarola", non si compisse quella che da Emilio Sereni (Bonini, 2013) fu brillantemente definita la trasformazione da "mangiafoglie" a "mangiamaccheroni".

Che cosa resta nel rinascimento e fino al Novecento della radice medioevale? Tracce del *Liber de coquina* si conservano nei ricettari dei secoli successivi pur affievolendosi di pari passo con l'evoluzione della cucina e dell'arte gastronomia a causa dei mutamenti legati all'avanzare del tempo.

Questi richiami si concretizzano fin dal Cinquecento in alcuni trattati italiani (Messisburgo, 1557; Scappi, 1570) in cui diverse ricette conservano ancora gli stessi nomi con cui figurano nel *Liber* anche se ingredienti e procedimenti ben poco e talora quasi nulla hanno in comune.

Affinità evidenti si riscontrano nei modi di cottura nel latte e nel latte di mandorla, oltre al ripetuto uso di uova battute o sperdute nelle zuppe e il frequente impiego dell'agrodolce. In comune sono anche le zuppe di carni e verdura, le cotture nel vino e le doppie bolliture prima nell'acqua e poi nel brodo. Aumenta, invece, la complessità delle preparazioni anche se sono proprio alcune ricette più elaborate quelle dalle quali traspariscono più punti di contatto con il *Liber*. Quanto agli ingredienti, nel Cinquecento il loro numero aumenta, ma soprattutto si osserva un ben più largo impiego della frutta sia come ingrediente principale sia come componente nell'agrodolce.

Al contrario, passano in secondo piano i legumi, cosa che risulta abbastanza incomprensibile e ardua la spiegazione. Un'ipotesi azzardata e tutta da confermare potrebbe essere quella che ceci, fave, lenticchie e piselli non fossero ritenuti cibi abbastanza nobili per le ricche tavole dei potenti cui erano dedicati questi ricettari.

Nel secolo successivo le cose non cambiano molto (Latini, 1694) e non si assiste ancora alla rivoluzione provocata in Europa dall'arrivo di quei prodotti del Nuovo Mondo, in particolare patata e pomodoro, la cui introduzione non è stata subito seguita dal loro impiego che, in effetti, inizierà per il pomodoro solo verso la fine del XVIII secolo (Corrado, 1773) per consolidarsi soprattutto per la patata nel corso del XIX (Corrado, 1832; Nelli, 1875).

Dagli inizi del Novecento le variazioni e l'evoluzione in tutti i campi della preparazione delle vivande non rendono agevole individuare quanto ancora affiori nei nostri

piatti dalle colonne del *Liber*. Si può però dare per certo che, dalla lettura delle sue ricette, ciascuno possa intravedere sulle nostre tavole una impronta non del tutto scomparsa della cucina medioevale.

Di certo, enorme è stato l'aumento delle specie vegetali coltivate. Nelle trentadue ricette dal *Liber de coquina* proposte in questo volume infatti, i le verdure usate come ingredienti di base sono solo sette e appena sedici sono quelle che si contano in tutto il *Liber*. Per rendersi conto del divario basti pensare che attualmente utilizziamo comunemente oltre cinquanta ingredienti vegetali.

Per le carni al contrario non si è troppo lontani dal vero se si afferma che l'unico animale che oggi rappresenta una novità rispetto ai tempi di Federico è il nordamericano tacchino. Per le specie bovine, suine, ovine, caprine e per la selvaggina da pelo non è ravvisabile nessuna differenza.

E non da meno è stata l'esplosione degli ultimi anni di cottura, tecnologie e sistemi di trasformazione, conservazione e del cibo impensabili nel medioevo[6].

Nuovi orizzonti su alimentazione e salute, sul benessere e sull'arte nella presentazione dei cibi

Anche le conoscenze sugli alimenti, in termini sia di sicurezza che di qualità, e sulle relazioni tra alimentazione e salute, pur presenti in embrione nella scuola medica salernitana, come precedentemente discusso in questo volume, negli ultimi decenni sono cresciute enormemente.

La scienza e la tecnologia in cucina hanno, poi, rivoluzionato le tecniche di cottura e conservazione del cibo. Dal camino, dalla cucina a legna e carboni, dal forno a legna ... alla cottura sottovuoto a basse temperature. Sapori e consistenze di salse ed emulsioni a freddo sono oggi consentite da strumentazioni dedicate (pacojet, sifoni, forni "intelligenti", essiccatori, estrattori, abbattitori). Le conoscenze chimico-fisiche sugli alimenti, sugli idrocolloidi, sugli emulsificanti ed addensanti, sulle interazioni tra proteine e polifenoli, lipidi e aromi, le variazioni strutturali di tessuti vegetali ed animali durante la cottura, e così via, ci consentono oggi la accurata gestione delle proprietà nutrizionali e sensoriali degli alimenti (This *et al.*, 2021).

Le scienze degli alimenti e le scienze gastronomiche negli ultimi anni ci hanno consentito di capire a fondo cosa accade all'amido e al glutine nella pasta e nei prodotti lievitati, all'olio extra vergine di oliva e al pomodoro durante la cottura, con l'aumento dell'attività antiossidante e della biodisponibiltà dei carotenoidi (licopene) nelle salse a base di olio e pomodoro (Pernice *et al.*, 2007), alla carne durante l'arrostimento dopo la marinatura in olio (riduzione della produzione di sostanze potenzialmente cancerogene quali le ammine eterocicliche) (Monti *et al.*, 2001), al tonno sott'olio e agli acidi grassi polinsaturi omega-3 (Mèndez *et al.*, 2021), alle proprietà nutrizionali e sensoriali del gelato quando sostituiamo la crema di latte con l'olio extra vergine (Tagliamonte *et al.*, 2023).

Disponibilità di ingredienti stagionali freschi e conservati, intuito, trasmissione dell'esperienza della cucina greco-romana, basiliana, disponibilità locale degli ingredienti, gusto e conoscenze intuitive sul benessere post-prandiale, combinazioni funzionali ideali sia dal pun-

to di vista nutrizionale che sensoriale. Così la cucina medioevale si è evoluta fino a noi.

Insomma, se dovessimo proporre oggi a Federico II un nostro menù, potremmo essere consapevoli delle differenze rispetto ad un possibile menù nel suo tempo. E di quali elementi, ingredienti, princìpi gastronomici e nutrizionali, tecniche di trasformazione e cottura, e ricette considerare per soddisfare i suoi gusti. A questo proposito, possiamo essere sicuri che nelle sue cucine operassero i più abili e valenti cuochi del suo tempo. Pertanto, è più che una certezza che, sulla tavola dell'Imperatore, anche l'aspetto estetico e decorativo delle pietanze doveva essere particolarmente curato e realizzato al meglio. Composizione e presentazione del piatto se da un lato, possono rappresentare un modo funzionale di guidare la degustazione di elementi diversi combinati tra loro, dall'altro è anche un importante elemento estetico (*food design* o *food art* in senso pittorico e scultoreo), in cui forme e colori, segni e simmetrie, linee e volumi, diventano la preliminare parte visiva della degustazione. "Pre-gustare" con la vista (oltre che con il profumo) ed immaginare l'imminente esperienza olfatto-gustativa rappresenta anche un importante momento influente sul nostro benessere, attivando il nostro cervello e fisiologia digestiva ed acuire il desiderio dell'assaggio ("me lo mangio con gli occhi!") ed essere pronti a gustare ed assorbire meglio il cibo. A nutrirci, a trovare ristoro dallo stress o dalla fame, godendoci la convivialità, la sazietà e il relax nella passeggiata post-prandiale. Insomma, un piatto composto e presentato bene è un vero preludio al piacere e al benessere, ed anche - da parte di chi lo prepara - un gesto di cura, accoglienza, attenzione, possibile evocazione di una emozione estetica, anche in questo caso, arcaica o moderna.

La gastronomia contemporanea può essere considerata, allo stesso tempo, una scienza ed un'arte, dove la consapevole trasfigurazione delle materie prime nell'opera gastronomica mira non solo a saziare o sfamare ma anche a generare piacere ed emozione. Se il cuoco, pur dotato di una eccellente tecnica e di ingredienti di qualità, non si emoziona cucinando, non prova piacere a farlo, non mette competenza, passione, amore e concentrazione, probabilmente non riuscirà a trasmettere a chi mangia emozione. Che non si ricorderà di quella esperienza come un piacere "indimenticabile". L'arte è proprio questo: un'evocazione di emozioni intangibili attraverso l'opera pittorica, musicale, lirica, scultorea, multimediale o la creazione gastronomica, che possiamo, di fatto, considerare anch'essa un'opera multimediale e multisensoriale. La composizione del piatto per Federico potrebbe essere, quindi, studiata per sedurre, ingannare e/o sorprendere, divertire all'assaggio con sensazioni diverse da quelle che ci aspettavamo (esempi di"illusionismo gastronomico" si possono ritrovare in molti effetti e "trucchi" della "cucina molecolare", in cui gli ingredienti sono trasfigurati nella loro forma e struttura fisica evocandone altri o creando effetti visivi, tattili e gustativi inaspettati). In altri casi, i piatti sono presentati nel modo più semplice possibile, per evocare l'antico, la casa, l'essenziale e la tradizione. In altri casi ancora, poi, ci si ispira esplicitamente a stili pittorici o opere d'arte famose per comporre i piatti[7]. La "pasta e patate" di Nino di Costanzo al Danì Maison di Ischia (Di Costanzo, 2023), l' "acquerel-

lo di uova e asparagi" o l' "impressionismo di crema e zabaglione al caffè" del Don Alfonso 1890 (Iaccarino, 2010) sono solo alcuni esempi. Infiniti, infatti, sono i modi, le forme, e i possibili "stili" che ogni cuoco liberamente persegue nella presentazione della propria realizzazione gastronomica, nella quale leggiamo subito la sua creatività, arte, ricerca e studio. Lasciando poi ad ognuno di noi la libera possibilità di decodificare l'esperienza gastronomica in un'emozione e in un ricordo da custodire nella memoria.

Il detto "anche l'occhio vuole la sua parte" è quindi molto importante anche a tavola, come confermano numerose recenti ricerche nel campo delle neuroscienze, delle scienze sensoriali, della *consumer science* e del *neuromarketing*.

Il processo della degustazione di un cibo è, infatti, un complesso fenomeno multisensoriale che investe contemporaneamente diverse sfere emotive, neuro-endocrine e fisiologiche, influendo in modo significativo sulla nostra salute e sul nostro benessere (Matteoli, 2022).

Federico II, a tal proposito, come riportato nel primo capitolo di questo volume, conosceva e probabilmente condivideva i dettami di base del *Regimen Sanitatis Salernitanum*:

Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
haec tria, mens laeta, requies, moderata diaeta[8].

Tre sono i maggiori fattori di rischio per la salute delineati nel Medioevo dalla Scuola Medica Salernitana. Innanzitutto stress e mente affollata di preoccupazioni, impegni e scadenze improrogabili, inoltre, insufficiente riposo e, infine, un'alimentazione esagerata e squilibrata rispetto alla nostra attività fisica. Ancora oggi, facciamo spesso riferimento a questi stessi principi ma non sempre li applichiamo nella nostra vita quotidiana. Oggi sappiamo bene, con i risultati di numerosi studi scientifici *in vitro* ed *in vivo* e ricerche epidemiologiche e cliniche, che alimentazione e stress sono importantissimi fattori di rischio che ci predispongono all'infiammazione, all'ipertensione (Godos *et al.*, 2019), all'obesità e al diabete, alla sindrome metabolica e alle malattie degenerative, cardio-vascolari e neurologiche.

Se poi, all'epoca dell'Imperatore, all'elencazione dei tre criteri salutistici venisse assegnato un ordine di importanza decrescente tra i tre, potremmo immaginare che il buon umore e la serenità fossero considerati anche più importanti del giusto riposo e dalla dieta "moderata" ed equilibrata. Ma in ogni caso, anche se nel dettame non ci fosse stata un'elencazione secondo un criterio di importanza decrescente, il concetto di "dieta" come "stile di vita" (vedi "Dieta Mediterranea") sembra essere già molto chiaro all'epoca di Federico II. Oggi sappiamo bene, anche, che la sola qualità del cibo ed una dieta sana senza gli altri elementi e - soprattutto - senza una corretta attività fisica e sociale, potrebbe essere non del tutto sufficiente a farci "stare bene". Ristorare, offrire "ristoro" alla nostra "*anema e core*", anche accompagnando il piatto con un sorriso, una parola, un gesto, è parte dell'esperienza gastronomica. L'accoglienza e la condivisione che da sempre caratterizza il cibo mediterraneo.

La bellezza e l'atmosfera che vorremo offrire al nostro Imperatore durante il convivio potranno, di certo, contribuire al piacere dell'esperienza. Le note di una buona musica di sottofondo, sia quella di una bella "posteggia napoletana" (voce, chitarra, mandolino e violino)[9], di uno standard jazz o le sequenze armoniche studiate appositamente per l'Imperatore ad esempio del Maestro Peppe Vessicchio potrebbero contribuire attivamente sul benessere e sul buon umore (Sacks, 2006), come sembra essere già noto dalla Scuola Medica Salernitana, tanto che in una "ipotetica" piramide della dieta della stessa Scuola, probabilmente la musica sarebbe oggi rappresentata alla base di essa, da praticare o ascoltare con frequenza quotidiana, in quanto capace di influenzare positivamente il primo dei nostri "tre medici" sopra indicati, ovvero la *mens laeta*[10].

Il luogo, poi, l'ambiente, il panorama, l'atmosfera giusta, la "bella vista" non solo del piatto ma anche intorno a Lui, l'assenza di rumori/suoni fastidiosi, potranno assicurare a Federico II la calma e il relax per godere in pieno dell'esperienza gastronomica.

Un menù per Federico II

Ma veniamo finalmente al menù proposto. Di certo non potremmo iniziare il pranzo senza una piccola degustazione di pane caldo e una piccola selezione di oli extra vergini di oliva ottenuti da varietà di olive tipiche della nostra regione (Ambrosino *et al.*, 2004). L'emozione dei nostri profumi e gli effetti benefici dell'olio extra vergine sulla salute sono oggi ben noti: senso di sazietà (Mennella *et al.*, 2015), protezione cardiovascolare ed antinfiammatorie (Vitaglione *et al.*, 2015), riduzione del picco glicemico post-prandiale (Bozzetto *et al.*, 2016; 2019) proprietà protettive dei polifenoli in cottura (Sacchi, 2008; 2020). Chissà come Federico risponderebbe al gusto di oli "fruttati intensi", ricchi di polifenoli amari e piccanti prodotti negli uliveti vicini al suo Castel del Monte, o alle intense note erbacee e di erbe aromatiche di oli della Sua Irpinia o Sicilia (Genovese *et al.*, 2021). Di certo potremmo raccontargli delle straordinarie proprietà benefiche degli oli che ha degustato e che lo hanno predisposto alla digestione, proteggendo anche il suo apparato digerente durante il pasto.

Potremo, ora, sottoporre a Federico II come "menù degustazione" composto dalle otto ricette proposte *ad hoc* dagli *chef* in questo volume, ispirate ai suoi tempi ma più o meno aggiornate con l'impiego di qualche prodotto o l'applicazione di un procedimento del nostro tempo, augurandoci che tutto sia di suo gradimento, dalle ricette più semplici e vicine alla sua abitudine a quelle più elaborate e realizzate anche con prodotti ancora sconosciuti nel suo impero ottocento anni fa.

Ma non appare peregrina neppure l'ipotesi di offrigli addirittura un menù basato esclusivamente su ingredienti del tutto sconosciuti al suo tempo, e quindi fonte di gusti che le sue cucine non avrebbero mai potuto offrirgli.

Come primo, allora, un grosso peperone giallo o rosso imbottito di bucatini all'aglio, olio e pomodorino con una punta di peperoncino piccante. Oppure una polenta di mais alla crema di zucca e punta di peperoncino. Quindi un petto di tacchino glassato al pepe rosa[11] con contorno di patate *sautées* e frittura di rombi di polenta di mais (fritti

rigorosamente in olio di mais!), oppure con contorno di patate al forno e peperoni soffritti. A seguire una "scapece" di zucchine fritte in olio di arachide. Federico potrà così gustare con una nuova sfumatura sensoriale uno dei suoi piatti preferiti come lascia intendere egli stesso quando ordina al suo cuoco Berardo[12], una *askipeciam* di pesci del Lago di Lesina. Sarà poi servita un'insalata di pomodori, avocado e noci del Brasile all'olio di arachide e succo di finger lime. Infine, una mousse al cioccolato con granella di arachidi e noce del Brasile[13]. In chiusura, un sorbetto di frutti tropicali o un trionfo di frutta del centro e sud America: tagliata di ananas, avocado, feijoa, guava e papaya singoli o in macedonia, aromatizzati alla tequila facendo seguire la frutta al dolce secondo le regole delle tavole più raffinate.

Potremmo abbinare ad ognuna delle diverse proposte un calice dei meravigliosi vini oggi prodotti dai vitigni tradizionali di Campania, Sicilia, Puglia, Calabria, Basilicata, Molise, Marche, Abruzzo. Avremmo solo l'imbarazzo della scelta tra Fiano e Verdicchio, Falanghina o Malvasia, Nero d'Avola e Aglianico, Primitivo di Manduria e Negramaro, Tintilia e Piedirosso, e così via. Federico II oggi, attraversando il suo impero, incontrerebbe, infatti, tanti vini a lui già noti ed altri di cui non era a conoscenza. I profumi che potrebbe scoprire oggi in ogni calice sono, infatti, il frutto di un importante lavoro di ricerca e innovazione in viticoltura ed enologia che ha portato alla valorizzazione di un ventaglio estremamente variegato di vitigni autoctoni, con scelte varietali e tecniche viticole sostenibili, tecnologie enologiche moderne, studi sull'influenza dei suoli sulle caratteristiche del vino e nuove conoscenze sull'aroma del vino (Moio, 2016).

Ora, dopo aver sperimentato direttamente quanta strada è stata fatta negli ultimi 800 anni nella qualità e disponibilità di ingredienti e nelle tecniche gastronomiche, l'Imperatore potrebbe trattenersi un po' con noi per parlare di arte e scienza gastronomica "come alla corte di Federico II"[14]. Senza esagerare, per non rischiare di annoiarlo, potremmo così raccontargli o mostragli quanto si è fatto e si sta facendo presso il Dipartimento di Agraria della sua Università nel campo della ricerca, didattica, formazione, divulgazione scientifica, trasferimento tecnologico, attività di terza missione e impatto sociale nel campo agronomico, olivicolo e viticolo, delle produzioni *agri-food*, della salvaguardia delle foreste e dell'ambiente, delle innovazioni e della qualità degli alimenti, della sostenibilità e delle scienze e tecnologie alimentari, delle scienze gastronomiche[15]. Con l'orgoglio ed il piacere di farlo nell'Ateneo da Lui fondato.

Bibliografia

Ambrosino, M. L., F. Conte, D. A. Della Medaglia, A. Paduano, L., Sansone, R. Terminiello e R. Sacchi, 2004. *Gli Oli di Oliva Monovarietali in Campania*. Edizione finanziata dall'Unione Europea (Reg. CE 2136/02), Portici, pp 1-72. Regione Campania, Napoli.

Bonini, G., (cur.), 2013. Sereni, E. *I napoletani da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»*. Istituto Alcide Cervi - Biblioteca Archivio Emilio Sereni, Gattatico (Reggio Emilia).

Bozzetto L, A. Alderisio, M. Giorgini, F. Barone, A. Giacco, G. Riccardi, A. A. Rivellese, and G. Annuzzi, 2016. "Extra-Virgin Olive Oil Reduces Glycemic Response to a High–Glycemic Index Meal in Patients With Type 1 Diabetes: A Randomized Controlled Trial". *Diabetes Care*. 39, pp. 518–524. | DOI: 10.2337/dc15-2189.

Bozzetto, L., A. Alderisio, G. Clemente, M. Giorgini, F. Barone, E. Griffo, G. Costabile, C. Vetrani, P. Cipriano, A. Giacco, G. Riccardi, A. Albarosa Rivellese e G. Annuzzi, 2019. "Gastrointestinal effects of extra-virgin olive oil associated with lower postprandial glycemia in type 1 diabetes." *Clinical Nutrition*. 38, pp. 2645-2651.

Corrado, V., 1773. *Il Cuoco Galante*. Stamperia Raimondiana, Napoli.

Corrado, V., 1832. *Trattato della patata*. Vincenzo Orsino, Napoli.

Di Costanzo, N., 2023. *Campania mon amour.* Collana I Grandi Chef. Gambero Rosso GRH, Roma.

Genovese A., N. Caporaso e R. Sacchi, 2021. "Flavor chemistry of virgin olive oil: an overview." *Applied sciences.* 11, 1639 pp:1-21 https://doi.org/10.3390/app11041639.

Godos, J., M. Vitale, A. Micek, S. Ray, D. Martini, D. Del Rio, G. Riccardi, F. Galvano and G, Grosso, 2019. "Dietary Polyphenol Intake, Blood Pressure, and Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies." *Antioxidants.* 8, p. 152; doi:10.3390/antiox8060152

Iaccarino, A., 2010. *La cucina del cuore. La filosofia e le ricette di un grande chef*. Mondadori, Milano.

Iaccarino, A., 2000. *Alfonso Iaccarino*. Bibliotheca culinaria Editore, Lodi.

Latini, A., 1694. *Lo Scalco alla Moderna*. Domenico Antonio Parrino e Luigi Mutii, Napoli.

Matteoli, M., 2022. *Il talento del cervello. 10 lezioni facili di neuroscienze*. Sonzogno di Marsilio Venezia.

Méndez L., R. Sacchi, I. Medina and S. P.Aubourg, 2021. "Nutritional and Preservative Properties of Polyphenol-Rich Olive Oil: Effect on Seafood Processing and Storage" in C. Bravo (ed.) *Lipid Oxidation in Food and Biological Systems*. Springer, https://doi.org/10.1007/978-3-030-87222-9 pp. 455-477.

Mennella I., M. Savarese, R. Sacchi and P. Vitaglione, 2015. "Oleic acid content of a meal promotes oleoylethanolamide response and reduces subsequent energy intakes in humans." *Food & Function.* 6, pp.204-210.

Messisburgo, C., 1557. *Libro Novo*. Eredi di Gioanne Padoano, Venezia.

Moio, L., 2016. *Il respiro del vino.* Mondadori, Milano

Monti S., A. Ritieni, R. Sacchi, K. Skog, E. Borgen. and V. Fogliano, 2001. "Characterisation of Phenolic Compounds in Virgin Olive Oil and their Effect on the Formation of Carcinogenic/Mutagenic Heterocyclic Amines in a Model System". *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 49 (8), pp. 3969-3975.

Motti, R., G. Bonanomi, V. Lanzotti and R. Sacchi, 2020. "The contribution of wild edible plants to the Mediterranean Diet: a study case by ethnobotanical approach along the Campania coastal region (Southern Italy)." *Economic Botany.* 74, 3, pp. 249-272.

Nelli, G., 1875. *Il Re dei Cuochi*. Felice Legros, Milano.

Orsini-Natale, M., 2003. Don Alfonso 1890. *Una storia che sa di favola*. Avagliano Editore, Napoli. ISBN 988883091346.

Pernice, R., P. Vitaglione, R. Sacchi and V. Fogliano, 2007. "Phytochemicals in Mediterranean diet. The interaction between tomato and olive oil bioactive compounds." *Handb. Food Prod. Manuf. Health Meat Milk Poult. Seafood Veg.* 2, pp. 55.

Ricciardi, M., 2018. *Qui cucino io*. Doppiavoce, Napoli.

Sacchi, R., 2008. *L'olio extravergine in cucina, i segreti di un protagonista della Dieta Mediterranea*. SBR srl Ed. Regione Campania, Assessorato Agricoltura, Napoli.

Sacchi, R., A. Cutignano, G. Picariello, A. Paduano, A. Genovese, G. Nuzzo, F. Siano, P. Ricci, C. Lubritto, S. Caira, A. D'Auria, G. Di Pasquale, A. Motta and F. Addeo, 2020. "Olive oil from 79 A.D. Vesuvius eruption stored at the National Archaelogical Museum of Naples (Italy)." *npj Science of Foods.* 4 p. 19. https://doi.org/10.1038/s41538-020-00077-w.

Sacchi, R., 2021. *Extra virgin olive oil in cooking: molecular keys for traditional and modern Mediterranean gastronomy*. In H. This, R. Burke, A. Kelly and C. Lavelle (eds.), *Handbook of Molecular Gastronomy: Scientific Foundations and Culinary Applications.* CRC Press, New York.

Sacks O., 2006. *Musicofilia*. Biblioteca Adelphi.

Scappi, B. 1570. *Opera*. Michele Tramezzino, Roma.

Tagliamonte, S., L. De Luca, A. Donato, A. Paduano, A. Balivo, A. Genovese, R. Romano, P. Vitaglione and R. Sacchi, 2023. "A 'Mediterranean ice-cream': Sensory and nutritional aspects of replacing milk cream with extra virgin olive oil." *J. Functional Foods.* 102: 105470.

Tesdorpf-Sickenberger, Th., (ed.), 1915. *Regimen sanitatis Salernitanum ca. 1050. Textus: Das medizinische Lehrgedicht der Hohen Schule zu Salerno.* Disponibile sulla pagina web: https://www.uniposms.it/wp-content/uploads/2014/03/regimen_sanit.pdf.

This, H., R. Burke, A. Kelly, and C. Lavelle (eds.), 2021. *Handbook of Molecular Gastronomy: Scientific Foundations and Culinary Applications*. CRC Press, New York.

Vitaglione P., M. Savarese, A. Paduano, L. Scalfi, V. Fogliano and R. Sacchi, 2015. "Healthy virgin olive oil: a matter of bitterness." *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 55:13, pp. 1808-1818 http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2012.708685.

Note

[1] Il Roner è uno strumento (bagno termostatato) che consente la cottura sottovuoto (o Sous Vide) a basse temperature, garantendo vari benefici sensoriali ma anche delle proprietà nutrizionali dei cibi. Questi vengono cotti in sacchetti di plastica sigillati in modo ermetico ed immersi in acqua calda (al di sotto degli 80°C) senza arrivare mai al punto di ebollizione. L'assenza di ossigeno è la caratteristica fondamentale della cottura a bassa temperatura sottovuoto. Dopo aver cotto l'alimento, poi, se si effettua un rapido raffreddamento mediante un abbattitore di temperatura si può conservare il cibo per lungo tempo.

[2] Il Pacojet lavora su preparazioni congelate consentendo di ridurle in micro-puree, attraverso una sovrapressione applicata direttamente alla matrice congelata a -20°C. I componenti non subiscono così danni dovuti allo scongelamento e conservano al meglio le caratteristiche sensoriali e nutrizionali originarie.

[3] La lenta cottura per immersione in olio a temperature di 60-70°C consente di mantenere teneri e succosi tessuti animali (carni o pesce) che possono anche essere aromatizzati durante la cottura stessa, con l'infusione di erbe e spezie aggiunte nell'olio insieme alla carne o pesce.

[4] L'azione addensante di alcuni polisaccaridi quali agar-agar o gelatine, consente di gelificare soluzioni liquida a temperature superiori ai 40°C con il semplice raffreddamento. Con tale tecnica anche ingredienti solidi possono essere incorporati e sospesi nel gel, oltre che aromi, coloranti naturali, etc.

[5] Le spume possono essere oggi facilmente prodotte mediante l'uso del 'sifone', che è uno strumento composto da una camera che permette di montare o emulsionare gli ingredienti in una miscela liquido-viscosa o in emulsione, per la realizzazione di spume, meringhe, soufflé, spugne o gelati 'sifonati'. La preparazione è inserita nel bicchiere e chiusa con un coperchio. Si inserisce la carica di perosssido di azoto o di anidride carbonica sotto pressione e si agita il sifone. A questo punto la spuma può essere erogata. L'espansione del gas determina la produzione della spuma.

[6] In proposito si richiama l'attenzione su quanto più numerosi rispetto all'epoca federiciana siano attualmente i metodi di cottura praticati. Infatti si sono all'incirca triplicati i sistemi di cottura di allora e cioè bollitura e cottura al vapore, arrosto alla brace o al forno, stufatura, soffritto, cottura in terracotta a bassa temperatura, frittura in olio di oliva o strutto. A queste si aggiungono oggi frittura e *frying oils*, cottura a microonde, cottura a pressione, forno elettrico, forno ventilato, cottura sottovuoto, oleocottura, emulsificazione ed omogeneizzazione, essiccazione a bassa temperatura, concentrazione per evaporazione a pressione ridotta e frazionamento-distillazione e frazionamento (rotovapor), estrazione di succhi da vegetali e frutta freschi sottovuoto/refrigerata, liofilizzazione e *spry-drying*, idrocolloidi, oleogel, film edibili.
Quanto ai metodi di conservazione agli antichi sistemi mai scomparsi di essiccazione al sole, salatura, salamoia, affumicatura, sott'aceto, sott'olio si sono aggiunti oggi pastorizzazione, sterilizzazione, concentrazione, liofilizzazione, congelamento e surgelazione.

[7] Ferran Adrià, chef capostipite della "gastronomia molecolare", asseriva: "Riuscite a immaginare la gente che mangia un dipinto? Introdurre un dipinto nel corpo delle persone è probabilmente il sogno dell'artista, e noi abbiamo la possibilità di farlo!"

[8] Se ti mancano i medici, i tuoi medici siano questi tre: mente lieta (buonumore), riposo e dieta moderata.

[9] Al Dipartimento di Agraria, nel 2009 è nato un gruppo musicale e canoro composto da studenti, docenti e tecnici (AMA, Associazione Musicisti Agraria), composta da un coro polifonico ed una *sustainable folk-band* (i Terraterra) che ha proposto musica e canzoni tradizionali e moderne (dalle antiche villanelle medioevali alla musica popolare vesuviana, dalla musica classica al blues e a nuove composizioni) in vari eventi conviviali, in "postegge" a cene sociali di importanti congressi internazionali e nazionali realizzati presso l'Università degli Studi di Napoli Federico II negli ultimi 15 anni.

[10] Cfr. Uniposms. Medicina e Musica, XV edizione de "Le Giornate della Scuola Medica Salernitana". Ordine dei Medici di Salerno e Nuova Scuola Medica Salernitana, Salerno, 24-26 ottobre 2014. Disponibile sul sito: http//www.uniposms.it
[11] Dall'albero dello *Schinus molle* originario del Sud America.
[12] Lettera del 28 marzo 1240.
[13] Dall'albero della *Bertholletia excelsa* originario del Brasile.
[14] "Come alla corte di Federico II - ovvero parlando e riparlando di scienza" è il titolo di una serie di incontri e serate seminariali della comunità federiciana, nel 2024 alla sua terza edizione.
[15] L'Università di Napoli Federico II, presso il Dipartimento di Agraria, ha attivato nel 2018 la prima laurea triennale in Italia in 'Scienze Gastronomiche Mediterranee'. Il Corso di Laurea ogni anno accoglie 50 studenti di diverse regioni italiane, studenti Erasmus provenienti da diverse nazioni europee ed è gemellato con l'Universidad del Claustro de San Juana di Città del Messico per favorire lo scambio di esperienze e cultura tra studenti e docenti. Presso il Laboratorio di Gastronomia Mediterranea del Dipartimento di Agraria (Portici) dal 2023 è stato attivata l'iniziativa 'Coscienze Gastronomiche, la mensa solidale di Agraria' che eroga periodicamente un servizio di ristorazione collettiva gratuita attraverso le mense di due comunità religiose site in Portici (Convento di Sant'Antonio) ed Ercolano (Casa di Emmaus).



Carnes sufrictae. Carni soffritte
(*Theatrum Sanitatiss* – Tav. 144)

Indice

Prefazione di Matteo Lorito, Rettore dell'Università degli Studi Napoli Federico II 5

Introduzione di Paola Adamo, Valentina Della Corte, Francesca Marino, Elisabetta Moro 7

Alla mensa dell'imperatore: ricette e precetti all'epoca di Federico II
di Fulvio Delle Donne 11

Il *Liber de coquina* e la nascita della gastronomia italiana
di Gianni Cicia e Massimo Ricciardi 23

Una selezione di ricette dal *Liber de Coquina*
di Massimo Ricciardi e Gianni Cicia con il contributo di Fulvio Delle Donne 39

Una tavola epicurea. Federico II e la dieta mediterranea
di Elisabetta Moro e Marino Niola 67

Il ponte fra eclettismo e modernità e il ricettario contemporaneo
di Luciano Pignataro e Francesca Marino 83

Il Ricettario per gli 800 anni della Federico II
con le ricette raccolte da *Luciano Pignataro* e *Francesca Marino*
proposte da *Corrado Assenza, Domenico Candela, Moreno Cedroni, Caterina Ceraudo,Enzo Coccia, Vitantonio Lombardo, Angelo Sabatelli, Mauro Uliassi* con il contributo di *Massimo Ricciardi* e *Raffaele Sacchi* 91

Dalla cucina medioevale all'arte gastronomica: cucinare per Federico II oggi
di Massimo Ricciardi e Raffaele Sacchi 125

Finito di stampare nel mese di maggio 2024
presso Vulcanica Srl, Nola (Na)



ISBN: 978-88-6887-233-5
DOI: 10.6093/ 978-88-6887-233-5