

## *I segreti della cucina tradizionale italiana*

La cucina tradizionale italiana è un viaggio tra tante diverse culture gastronomiche regionali, ognuna ricca di tradizioni e con una sua identità e con una sua storia: è questa ricchezza e diversità che la rende assolutamente unica ed inimitabile

L'Italia è (anche) la sua cucina tradizionale

La cucina tradizionale italiana è una delle più note e apprezzate al mondo, non solo per la varietà e la bontà dei suoi piatti, ma anche per la sua capacità di esprimere la cultura e la storia di un paese ricco di diversità regionali.

Quello che rende inimitabile e così unica la cucina italiana è il fatto che essa è il frutto di un lungo processo di contaminazione: tradizioni locali e influenze esterne hanno portato alla creazione di ricette uniche e originali che si basano su ingredienti semplici e genuini.

Un pò di storia della cucina italiana

Per capire l'unicità della cucina italiana si deve partire necessariamente dalla sua storia e dalle sue origini che affondano nella civiltà romana, in quella greca ed etrusca.

Fin dall'epoca romana si distinguevano due tipi di cucina: una più raffinata e sofisticata, riservata alle classi nobili e influenzata dalla gastronomia greca, e una più semplice e popolare, basata su cereali, legumi, verdure e carne che invece era quella del popolo.

Quando l'Impero Romano cade, inizia una fase di frammentazione della cucina italiana che però contemporaneamente si arricchisce grazie al contributo delle nuove culture che cominciano a popolare zone del territorio italiano: i Longobardi portano l'uso del burro e del formaggio, i Bizantini diffondono le spezie orientali, gli Arabi introducono la pasta secca, il riso, lo zucchero e gli agrumi ed infine i Normanni, che favoriscono lo sviluppo della pesca e della conservazione del pesce.

Nel Medioevo la cucina italiana vive un'ulteriore fase di trasformazione ed arricchimento, grazie al commercio con l'Oriente e al ruolo fondamentale delle città marinare come Venezia e Genova: tra gli ingredienti delle ricette di quel periodo arrivano il pepe, la cannella, lo zenzero, il pistacchio, e si sviluppano anche nuove tecniche di cottura come la frittura e la gratinatura.

### **Il Rinascimento e Pellegrino Artusi**

E' con il Rinascimento che la cucina italiana vive una fase di maggiore omogeneizzazione, grazie soprattutto alla diffusione dei libri di cucina e alla nascita delle prime accademie gastronomiche: tra le opere più famose di questo periodo si ricorda "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi, considerata la prima opera letteraria sulla cucina dell'Italia unita.

La cucina italiana moderna si consolida tra il XVIII e il XIX secolo, periodo durante il quale si assiste a una maggiore valorizzazione dei prodotti locali e delle specialità regionali, che diventano simboli dell'identità nazionale.

Arrivano anche nuovi alimenti provenienti dalle Americhe, come il pomodoro, il mais, il peperoncino e il cacao, che entreranno con prepotenza nelle ricette tradizionali.

Le caratteristiche della cucina italiana

La cucina tradizionale in Italia si basa su alcuni principi fondamentali che appartengono al concetto più ampio di dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010.

I valori fondamentali della cucina italiana si possono riassumere in una sorta di "comandamenti" da tenere a mente nella preparazione delle ricette tradizionali, quali ad esempio:

la semplicità : tantissimi piatti della tradizione si basano su pochi ingredienti, che vengono valorizzati nella loro qualità e freschezza, senza ricorrere a eccessive elaborazioni o condimenti; la stagionalità : la cucina italiana segue rigorosamente il ritmo delle stagioni, privilegiando i prodotti che offrono il territorio in ogni periodo dell'anno, memore delle origini contadine di gran parte delle ricette tradizionali; la diversità : la cucina italiana è una cucina composta da tradizioni regionali, che si sono influenzate e arricchite reciprocamente, dando vita a una straordinaria ricchezza di piatti e sapori. Ogni regione ha infatti le sue specialità tipiche, legate alla sua storia, alla sua geografia e alla sua cultura, ed ogni cucina regionale ha una sua propria identità che la rende anche profondamente diversa dalle altre; l'equilibrio: la cucina italiana rispetta un giusto equilibrio tra i vari gruppi alimentari, alternando cereali, legumi, verdure, frutta, carne, pesce, formaggi e uova, favorendo così l'applicazione del concetto di dieta mediterranea.

I prodotti tipici della cucina italiana

La cucina italiana si avvale di una vasta gamma di prodotti tipici, con una varietà che il mondo intero ci invidia e che ha fatto della cucina uno dei principali motivi di attrattività turistica del nostro paese.

Le eccellenze della cucina tradizionale italiana sono di fatto gli ingredienti base su cui vengono costruite ed assemblate le ricette tradizionali, a partire dalla pasta: è l'alimento simbolo, presente in quasi tutte le regioni con diverse forme e condimenti. La

## *I segreti della cucina tradizionale italiana*

pasta può<sup>2</sup> essere fresca o secca, all'uovo o senza uovo, ripiena o semplice.

Altro pilastro importantissimo della nostra cucina sono i formaggi: sono tra i prodotti più<sup>1</sup> antichi e vari della cucina italiana, derivati dalla lavorazione del latte di mucca, pecora, capra o bufala. Ogni regione ha i suoi formaggi tipici, che possono essere freschi o stagionati, morbidi o duri, dolci o piccanti: i formaggi più<sup>1</sup> noti si ricordano il parmigiano reggiano, il pecorino romano, la mozzarella di bufala e il gorgonzola che vantano innumerevoli - e non riusciti - tentativi di imitazione.

L'unicità di vino ed olio italiani

Uno dei simboli della nostra cucina è<sup>2</sup> assolutamente l'olio d'oliva, condimento per eccellenza della cucina italiana, usato sia a crudo che in cottura. L'olio d'oliva, oltre alla sua capacità di esaltare il gusto ed il sapore degli ingredienti, vanta proprietà benefiche per la salute più<sup>1</sup> volte riconosciute da diversi studi. Tra le varietà più<sup>1</sup> pregiate di olio d'oliva si ricordano l'olio extravergine di oliva toscano, l'olio dop umbro e l'olio dop pugliese.

Non si può<sup>2</sup> non parlare poi dei vini, frutto di una tradizione vitivinicola senza eguali in tutto il mondo, ma anche di un forte spirito di innovazione. L'Italia è<sup>2</sup> uno dei maggiori produttori di vino al mondo, con una grande varietà di tipologie e qualità: tra i vini più<sup>1</sup> famosi si ricordano il Chianti, il Barolo, il Brunello di Montalcino e il Prosecco, ma l'elenco sarebbe ovviamente molto più<sup>1</sup> lungo.

E poi si arriva al pane, altro alimento fondamentale della cucina italiana, presente in tutte le regioni con diverse forme e ricette: la tendenza degli ultimi anni è<sup>2</sup> quella di arricchire il pane con altri ingredienti come semi, frutta secca, spezie o erbe aromatiche. Tra le varietà più<sup>1</sup> famose di pane si ricordano il pane toscano (senza sale), il pane pugliese (con crosta croccante), il pane carasau (sottile e croccante) e il pane casereccio (rustico e morbido).

I piatti tipici della cucina tradizionale italiana (solo alcuni)

Non si può<sup>2</sup> parlare di cucina tradizionale in Italia senza elencare almeno una piccolissima parte dei piatti tipici che la contraddistinguono e che spingono milioni di turisti ogni anno a visitare il nostro paese.

Non dimentichiamo che i piatti tipici variano da regione a regione e riflettono le tradizioni e le influenze storiche di ogni territorio. Tra i piatti tipici più<sup>1</sup> famosi e apprezzati nel mondo naturalmente partiamo dalla pizza, che meriterebbe un capitolo a sè<sup>2</sup> e poi continuiamo con il risotto alla milanese - base di riso mantecato con burro, zafferano e formaggio grana, tipico della cucina lombarda - e poi ovviamente la carbonara e la lasagna che appartengono a due cucine regionali con una forte identità come quella laziale e quella romagnola.

Tra i secondi piatti poi abbiamo la parmigiana di melanzane ed il baccalà alla vicentina oltre a sua maestà la bistecca alla fiorentina: la cucina italiana è<sup>2</sup> un viaggio continuo tra le tradizioni regionali, con la loro capacità di esaltare al massimo gli ingredienti e rendere uniche ricette molto semplici. Per i contorni ricordiamo la caponata, che ci fa assaggiare parte della tradizione culinaria siciliana con le sue contaminazioni e per chiudere in dolcezza il tiramisù<sup>1</sup> tipico della cucina veneta.

La cucina tradizionale in Italia è<sup>2</sup> un viaggio nel viaggio, alla scoperta di tradizioni, ingredienti e culture antiche ma sempre attuali, con al centro la gioia di accogliere e di esaltare nelle ricette la bontà dei prodotti della terra e della natura.



*I segreti della cucina tradizionale italiana*

