

Nel primo periodo dell'Impero visse Marco Gavio Apicio, autore dell'immortale "De re coquinaria" il primo trattato sistematico di gastronomia di cui si ha notizia. Egli fu un grande creativo (al contrario di Lucullo che consumava, non creava), un inventore inesauribile di salse, piatti esotici, dolci che, per il puro piacere di condividere i suoi piatti prelibati, offriva banchetti leggendari a cui la nobiltà considerava un punto d'onore particolare.

Ai romani spetta il merito di aver aperto le loro porte alle influenze orientali, di aver usato condimenti a base di spezie e di salse elaborate, di aver inaugurato accanto agli orti, peschiere (la murena era il pesce prediletto) e di voliere di uccelli da carni prelibate.

Con le invasioni barbariche la cultura dei cibi subì un arresto; gli Uni di Attila invasero l'impero nel 452 d.C. Si nutrivano (come secoli dopo fecero i Tartari di Gengis Khan) di carne cruda tenuta giorni e giorni a frollare sotto le selle.

Ci furono tuttavia popoli più aperti come i Franchi che cercarono di assimilare quanto la civiltà romana aveva di migliore. I nuovi signori amavano la cucina ma non i suoi odori, infatti, il locale cucina delle ville costruite o rapinate ai Romani si trovava lontano dalla sala da pranzo (e qui iniziamo a vedere come il cibo influisce sull'architettura).

Alla corte di Aquisgrana il menù era pressoché identico a quello dei giorni nostri. Sotto il dominio di Carlo Magno fece inoltre istituire a Parigi un vivaio di piante da frutta e di vegetali utili in cucina riprendevano le condizioni delle vite e dell'ulivo, cadute in abbandono durante le guerre dei barbari, gli allevamenti e le buone maniere a tavola. Suo figlio Carlo Martello fece intensificare la coltura della vite, quasi distrutta in centro Europa, dall'Editto di Diocleziano a favore dei vini italiani.

Il cerimoniale della reggia era complicatissimo: l'imperatore sedeva a mensa a mezzogiorno, servito dai re e dai duchi; finito lui gli altri si sedevano e erano i conti ed i dignitari di corte a servirli; questi ultimi erano serviti dai paladini che a loro volta erano serviti dai servitori e dai vassalli; si andava avanti così fino a mezzanotte.

Gli Europei, nel Medioevo, al pari dei Romani, si dilettavano a ricercare nuove prelibatezze e ghiottonerie. Questo comune interesse non deve sorprendere perché dal tempo dei Romani l'Europa non subì alcuna influenza culinaria di rilevante importanza. Le incursioni barbariche, infatti, non portano che poche novità nel campo culinario.

Durante il periodo medievale i conventi conservarono e tramandarono la tradizione romana dell'arte culinaria, al pari di altri tesori culturali. I monaci salvarono, non solo manoscritti, ma anche ricette e si dedicarono con generosità all'esercizio dell'arte culinaria. Gli Italiani, con il loro commercio diffuso in ogni parte del mondo, raggiunsero grande ricchezza e raffinarono incessantemente l'arte della loro cucina. Ebbe così sviluppo la prima arte culinaria in Occidente.

Il Feudalesimo con il suo sistema imperniato sulla vita del castello portò, tuttavia, ad una serie di ingiustizie destinate a protrarsi per secoli.

Il signore del castello si nutre di quanto è considerato nobile e che gli spetta di diritto: alla servitù erano riservati gli avanzi della mensa nobiliare.

Al contrario della famiglia romana, spesso altrettanto numerosa della comunità medioevale, non operava discriminazioni. Specie nei pasti minori (colazione e pranzo) tutti si accontentavano dei cibi freddi, dai fichi al formaggio. Nei castelli medioevali i piatti in argento venivano messi a centro tavola con le pietanze e, poiché la porcellana arriverà successivamente (con le varie Compagnie delle Indie) e la terraglia era considerata rozza, i commensali avevano una grossa fetta di pane su cui appoggiavano carni e selvaggina. Le fette di pane imbevute dei fondi di cottura venivano raccolte e diventavano, dopo la bollitura, la zuppa per i servi (antenata della ribollita toscana).

Un altro esempio di utilizzo degli avanzi erano le diverse paste ripiene (un documento del 1316 attesta che una certa Maria Borgogno era lasagnaia a Genova, non era quindi una novità).

Gli avanzi delle carni venivano tritati, impastati con erbe o con pane o altro ancora, e messi nell'involucro di pasta.

Fra il Mille ed il XIII sec. Mentre la gran parte della popolazione a causa dell'incremento demografico e della difficoltà di mettere a coltura nuovi spazi strappandoli a paludi e foreste pativa la fame, le istituzioni feudali espropriavano i rustici dei diritti di caccia e pasca. Il banchetto a corte diviene sontuoso. Si diffonde la mania di rivestire i pezzi di cacciagione con le loro spoglie.

Tali preparazioni tanto più erano spettacolari tanto più erano apprezzate (vedi il pavone al quale era attribuito inoltre un significato propiziatorio).

Le carni venivano poi sporzionate dal "Trinciante", un servitore che platealmente afferrava con maestria gli arrostiti. Anche questo contribuiva ad accrescere l'effetto scenico. I piatti a base di carne naturalmente erano privilegio delle classi abbienti: non c'è da stupirsi che dalla metà del '300 in poi le epidemie abbiano decimato la popolazione europea che aveva un'alimentazione povera di grassi, proteine e vitamine.

Un piatto tipico dei ceti nobiliari era l'arrosto di cacciagione e con esso le salse notevolmente speziate: le spezie (pepe, cannella, noce moscata, chiodi di garofano) venivano soprattutto dalle Indie ed insaporivano le carni di selvaggina che non potevano essere consumate fresche, ma necessitavano d un periodo di frollatura. Si nascondevano così i sapori delle carni anche quando queste iniziavano a corrompersi.

Dalla seconda metà del '300 in poi, con lo sviluppo dei mezzi di trasporto (le navi passano dalle 400 alle 1000 Tonnellate di stazza) e delle città, le classi più abbienti mangiano ancora meglio. Le merci confluiscono abbondanti nella città e quindi nei mercati; inizia l'era delle grandi scoperte geografiche (avviata anche dal bisogno di aprire nuove rotte ai carichi di spezie dall'Oriente) che apre nuove frontiere all'alimentazione e alla gastronomia.

Dal Nuovo Mondo giungono nuovi alimenti vegetali (pomodori, patate, mais ed alcuni tipi di legumi) ed animali (tacchino). Queste derrate salvano letteralmente l'Europa dalle carestie e detronizzano alimenti che nel Medio Evo regnavano nelle mense povere, come le rape e le castagne.

Nei gusti e nella mentalità europea però incidono ancora di più certi consumi voluttuari arrivati tra il '600 ed il '700 come il thè, il caffè, il cacao e il tabacco. I nuovi alimenti si impongono in quanto diventano ottimi pretesti per incontrarsi e discutere nonostante le furiose polemiche, mai sopite, sulla loro dannosità.

Pare tuttavia che all'origine della scoperta del caffè ci fosse la necessità di alcune comunità dell'Arabia del '3-400 di vegliare e meditare e che comunque il caffè abbia contribuito tra il XVII e XVIII secolo alla regressione dell'etilismo in tutta l'Europa settentrionale. In questo periodo avviene un mutamento importante: le guerre coloniali e la maggiore difficoltà di comunicare liberamente determinano la sparizione delle spezie dalle mense e dalle ricette. Si iniziano a coltivare anche a corte le erbe aromatiche prima utilizzate prevalentemente dai ceti meno abbienti.

Il XVII secolo vede ancora una cucina sofisticata alle mense reali: vediamo come Luigi XIV cercasse di piegare i nobili ai suoi voleri non con la violenza bensì sfruttando l'ambizione di conti e marchesi. A Versailles si diffuse la convinzione che un vero nobile doveva vivere alla corte, e non nei castelli di provincia, dove venivano organizzati pranzi sontuosi.

Merito del re fu quello di scegliere gli agronomi più abili del suo secolo: nel 1673 a Versailles si impianta un orto dotato delle più moderne tecniche di irrigazione, con una spesa di 1.200.000 Livree (l'equivalente di decine di miliardi odierni). Le serre consentivano di ottenere primizie anche a temperature proibitive (si importa e coltiva il cavolo di Milano e Genova, al lattuga romana ecc.).

Alla corte del re il famoso agronomo **La Quintinie** riesce ad ottenere venticinque specie di mele, oltre 400 di pere e 7 di meloni anche se non tutte le varietà arrivavano alla mensa reale poiché venivano selezionati solo i prodotti migliori.

Per il piacere del re molti gentiluomini si improvvisavano cuochi ed inventavano ricette come il maresciallo **Mirepoix**, autore di una dadolata di carote, sedano, cipolle e lardo, ed il famoso Noitel de Béchamel, inventore della celeberrima salsa omonima.

Alla fine del '700 la classe nobiliare ed abbiente inizia ad incontrarsi a tavola per il piacere di stare assieme: il caffè e i ristoranti diventano un luogo di incontro, si diffondono cibi meno pesanti e raffinati (adatti anche ad essere offerti alle dame) come le ostriche che chiamano, dopo quasi un secolo di disinteresse un vino frizzante inventato da un monaco del convento di Hautvilliers, **dom Pierre Perignon** nel 1688.

Intanto il centro Europa e la Francia sono spesso letteralmente alla fame: con un provvedimento demagogico viene proibito di usare farina di grano e di riso per incipriare le parrucche mentre sarebbe stato possibile arrivare a risolvere il problema vincendo il pregiudizio verso le nuove piante americane, soprattutto al patata (che già in Inghilterra si mangiava dal 1698. I moti rivoluzionari, sembra assurdo, hanno origine anche dal contrasto fra quanti mangiavano pane bianco e la massa condannata al pane nero.

Tra il '700 e '800 nascono i primi ristoranti moderni, sia per il diffondersi delle abitudini di mangiare fuori casa, anche quanto non si era in viaggio, sia perché la Rivoluzione Francese aveva lasciato disoccupati molti cuochi di grandi famiglie nobiliari. L'uomo che non mangia volentieri da solo, valuta l'aspetto della socialità del cibo. Nasce la scienza rivolta sia al cucinare sia al presentare i cibi: la gastronomia.

In Francia viene inventata durante la Rivoluzione e il primo Impero la figura del **gastronomo**: persona benestante che disponeva di un bravo chef e aveva il culto del cibo. Tale figura si chiamava "**gourmet**" in contrapposizione al termine "**gourmand**", scelto per indicare chi mangia enormi quantità di cibo (di vittuailles come diceva Rabelais nel XVI secolo.) senza criterio selettivo.

Il principe di questi gourmet fu sicuramente **Anthelme Brillat-Savarin** (1755 - 1826) a cui si attribuisce la nascita formale della "Grande Cuisine" per l'aver scritto anche se fu pubblicato postumo, "La physiologie du gouts, ou Metitations de gastronomie transcendente". Un gran libro di gastronomia nel quale storia, scienza fisiologica, economia, psicologia convergono nell'insegnare come si debba mangiare e stare a tavola.

Il nostro vero gourmet in quegli anni era, **Gioacchino Rossini** (amico del più grande chef dell'epoca Marie Antoine Careme), che nel suo soggiorno parigino sfoggia più passione per la cucina che per la musica. Due volte alla settimana gli amici si riunivano da lui per apprezzare quanto il maestro faceva giungere dall'Italia, dalle sue sperimentazioni nasce il filetto saltato in padella e guarnito con foie gras e tartufi, preparazione tutt'ora nota come "Tournedos alla Rossini"

Tramontata definitivamente dei grandi pranzi di corte o privati, è la ristorazione alberghiera ad impadronirsi della Grande Cuisine: essa trionfa con Escoffier che, spentosi nel 1935 a quasi 90 anni è stato il vero chef della Belle Epoque. La Grande Cuisine è l'erede diretta della cucina rinascimentale e barocca. Le opere di **Gorge Auguste Escoffier** (1846 – 1935), in particolar modo "La guide Culinarie" pubblicata per la prima volta nel 1902, hanno il merito di porre ordine nella materia cucina, dividendo la Grande Cuisine (i Fondi, le Salse Madri e le Derivate ecc.) dalle variazioni folcloristiche delle "regionali". Con un'applicazione quasi scientifica crea i suoi capolavori: le salse complicate, le cotture lente e sapienti (per preservare le proprietà nutritive degli alimenti), i piatti elaborati in maniera impeccabile. Al pari della scienza, dell'economia, del progresso, la cucina doveva "elaborare" la natura, trasformandola, addirittura migliorandola.

Nel 1883 **Cesare Ritz** deciso a rendere operante anche lui la grande riforma alberghiera assume Escoffier e le sue idee rivoluzionarie, per portare nuova aria in cucina. Lo chef aggiornò molte ricette abolì le complicate e incommestibili decorazioni per sostituirle con décor molto semplici e puliti. Sostituisce i menù lunghissimi e pomposi con altri che avevano un numero inferiore di portate e riesce a razionalizzare il lavoro nelle cucine d'albergo creando una struttura piramidale che si avvaleva di un'accurata divisione dei compiti. Nascono così le brigate di cucina

con i vari capi partita e commis che riescono ad ottimizzare i tempi del servizio e ad evitare le attese interminabili dei clienti.

Lo stesso Ritz è il precursore di una serie di innovazioni (come l'acqua corretta in camera, i bagni privati, l'American bar come punto di incontro dei clienti) che successivamente diventeranno servizi irrinunciabili per la clientela dei grandi alberghi. Il sodalizio tra i due innovatori fu perfetto e la Grande Cuisine fu probabilmente il prodotto più perfetto della gastronomia.

Verso la metà del XIX secolo, alla vigilia della proclamazione del Regno d'Italia, non più di 600.000 abitanti della penisola su circa 25 milioni usavano la lingua nazionale. I rimanenti usavano i dialetti della regione, anche se incomprensibile agli altri. Anche in cucina proliferavano ricettari regionali e ogni ex ducato o repubblica faceva, in gran parte, a sé.

Il grande unificatore della cucina italiana fu **Pellegrino Artusi** che pubblicò nel 1891 “La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene”, il best seller assoluto in materia di trattati di gastronomia (solo nel II dopoguerra ne sono state vendute 400.000 copie). Egli rielaborò continuamente il suo testo che conteneva nell'edizione iniziale, che l'autore scrisse a 60 anni, 475 ricette destinate a diventare 790 nell'ultima versione da lui curata, prima della morte. Merito dell'Artusi fu quello di capire che il vero patrimonio della cucina italiana non erano le ricette dei cuochi delle mense nobiliari, bensì le altre scritte nei quaderni di famiglia, trasmesse nel cassone del corredo, alle giovani spose. Le ricette codificate venivano da ogni parte d'Italia, ma l'Artusi, romagnolo di origine, dimostra di prediligere la cucina emiliana.

**Piero Camporesi**, storico e saggista, fu autore di una stupenda redazione critica dell'Artusi. Egli, pur riconoscendo che la Scienza in cucina aveva contribuito all'unità d'Italia più dei promessi sposi, accusa l'autore di insensibilità sociale. Il libro, che fu pubblicato lo stesso anno della nascita del partito socialista e della diffusione dell'enciclica Rerum Novarum, è rivolto a un pubblico borghese. Non indica una linea popolare in materia di cucina e codifica ricette con ingredienti ricercati e costosi.

L'Italia comunque non è mai stata un vero e proprio paese di gourmet. I nostri intellettuali hanno, quasi sempre, dimostrato disinteresse per la materia gastronomica e talvolta si sono scagliati contro la classe borghese che indulgeva volentieri ai piaceri del palato.

Emblematico è il caso di **Filippo Tommaso Martinetti** che, il 28 dicembre 1930, fece conoscere agli italiani il manifesto della cucina futurista. Egli propugnava l'avvento di una cucina chimica (e fu profeta visto la successiva diffusione delle adulterazioni e sofisticazioni), la cancellazione delle vecchie ricette e la guerra alla pasta asciutta.

Le ragioni dell'attacco al più tradizionale piatto italiano avevano naturalmente carattere politico e ideologico. I futuristi proposero pure un libro di ricette, preparazioni che di audace avevano solo il nome o l'accostamento di dolce e salato come il risotto col succo d'arancia, o es. lepre con la cioccolata. Anche se agli sprovveduti tali ricette potevano apparire futuriste, di fatto, erano di chiara matrice rinascimentale. I piatti veramente nuovi erano assolutamente immangiabili o semplicemente divertenti come la “carne cruda squarciata dal suono di tromba”, che, secondo le disposizioni di martinetti, doveva essere consumata alternando ad ogni boccone le note “irruente e guerriere” di una cornetta.

Nella cucina fascista tuttavia ritorna Escoffier ma con parsimonia e autarchia (i polpettoni, il recupero degli avanzi). In questo periodo la figura di spicco nel mondo della ristorazione è sicuramente **Luigi Carnacina** autore di numerosi libri di ricette anche se la sua carriera si è svolta “in sala”. Nell'Aprile del 1935 era direttore generale del Grand Hotel des Iles Borromées a Stresa e, in tale veste, ospitò Mussolini, i francesi Flandin e Laval e gli inglesi Simon e Mac Donald che si riunirono per decidere cosa fare di fronte alla prima grossa provocazione di Hitler, il riarmo della Germania.

Nel 1950 ha inizio silenziosamente la grande rivoluzione alimentare, la più importante forse dopo la scoperta dell'America. A Springfield l'industriale **Birdseye** mette a punto i procedimenti di surgelazione dei cibi: ora la Findu, nell'Illinois lancia, sui mercati della Norvegia, le prime confezioni di spinaci e piselli a  $-18^{\circ}$  e attrezzata, nella città di Hammerless, una delle maggiori officine per la lavorazione del pesce surgelato nel mondo. Allo sciolto tradizionale, si aggiungono gli alimenti essiccati e liofilizzati. In parallelo sorgono i grandi allevamenti di pesci, trote soprattutto, di bovini, di animali da cortile, di selvaggina. Ciò porta ad un ridimensionamento dei prezzi di mercato delle carni provenienti dagli allevamenti moderni.

L'evoluzione della gastronomia ha portato, ai tempi odierni, alla diffusione di una concezione più salutista dell'alimentazione: oggi l'uomo mangia calcolando proteine, carboidrati, vitamine e vuole conoscere proprietà e caratteristiche dei cibi.

Non a caso la scienza dell'alimentazione acquista la dignità delle altre scienze empiriche ed entra nei programmi universitari. La conoscenza della Nouvelle Cuisine, delle diete vegetariane e macrobiotiche è dovuta alla necessità degli individui di aderire ad un regime alimentare maggiormente confacente all'attuale stile di vita, l'uomo non compie più sforzi fisici come una volta, poche sono le attività, eccetto quelle sportive, che richiedono diete ipercaloriche.

La Nouvelle Cuisine toglie il grasso di cottura delle carni e dei pesci e aggiunge un condimento creato apposta per accompagnare questi cibi (talvolta solo olio e burro crudi). È una cucina semplice, fatta di sapori naturali e genuini, oggi quasi introvabili alla base della quale c'è una scelta equilibrata degli alimenti e una particolare cura nella combinazione dei cibi. Essa prevede:

- ⓐ tempi di cottura decisamente più ridotti;
- ⓐ salse più leggere;
- ⓐ una "riscoperta" dei prodotti caduti in disuso;
- ⓐ un nuovo modo di decorare le preparazioni.

Con l'introduzione di queste innovazioni viene modificata anche la terminologia utilizzata in cucina, verbi quali stufare, sbiancare, saltare, ecc. entrano a pieno titolo nei dizionari gastronomici dei cuochi di tutto il mondo.

La cucina macrobiotica trae le sue origini da una filosofia orientale risalente a circa 5000 anni fa e significa, praticamente "grande vita" (o lunga vita) dal greco "macro" (grande) e "bio" (vita). Pur essendo come abbiamo visto, di origini remote, la macrobiotica è stata, sotto un certo aspetto, riscoperta solo abbastanza recentemente precisamente agli inizi di questo secolo da parte di un medico e filosofo giapponese Geroges Ohsawa (vero nome Nyiot Sakurazawa) nato a Kioto nel 1893 e morto a Tokyo nel 1966.

Gli obiettivi che tale cucina si prefigge sono principalmente:

- ⓐ un'alimentazione migliore, capace cioè di mantenere l'organismo in buone condizioni di salute o di ridare benessere, sia fisico sia psichico, a quanti siano caduti in errori dietetici;
- ⓐ un più ampio utilizzo di alimenti sani, privi cioè di tutte le sostanze sofisticate ed inquinate (pesticidi, diserbanti, ecc.);
- ⓐ un minor utilizzo di alimenti di origine animale (da non confondersi però con la dieta vegetariana);
- ⓐ un diverso "atteggiamento" nello "stare a tavola" (masticare a lungo, non guardare la televisione, parlare il meno possibile, ecc.);
- ⓐ bere il meno possibile (acqua, caffè, latte sono sconsigliati).

Queste ad altre parole permetteranno, secondo questa filosofia, di preservare e potenziare la nostra salute, di eliminare una qualità notevole di disturbi per poter, quindi, vivere in un modo più sereno.

Per quel che riguarda il regime vegetariano esiste tuttavia un conflitto tra i cultori di tale dieta.

Esistono, infatti, due tendenze: la prima presume che il termine vegetariano derivi da “vegetale” e, conseguentemente, mette al bando ogni tipo di alimento che possa comportare l’uccisione di un animale, o comunque l’uso di un suo prodotto.

La seconda tendenza, invece, vuole che la parola derivi da “vegeto”: conseguentemente il regime alimentare adottato varia leggermente dal primo poiché vi vengono ammessi prodotti di origine animale, quali il latte, i formaggi, le uova, ecc.

Ai fini nutrizionali sembra superfluo aggiungere che questo secondo regime è di gran lunga da preferirsi, poiché consente di attuare una nutrizione perfetta per tutte le età.