

Andrea Perin
Ricette scorrette

Racconti e piatti di cucina meticcia



elèuthera

© 2009 Elèuthera

progetto grafico di Riccardo Falcinelli

per chi vuol saperne di più
<http://ricettescorrette.noblogs.org/>

il nostro sito è **www.eleuthera.it**
e-mail: eleuthera@eleuthera.it

Indice

Introduzione	7
Racconti e ricette	
ANA E MADALINA – <i>Macarone cu brnzà</i> (Rom)	33
ANNE MARIE – <i>Ndolé</i> (Camerun)	36
ANTONIO – <i>Tagliolini con le sarde</i> (Italia)	39
ARAM – <i>Pasta con i broccoli e il tonno</i> (Iran)	41
AYAME – <i>Pennette al pesce</i> (Giappone)	43
AWA – <i>Succo di zenzero al rhum</i> (Mali)	46
BIRGITTE – <i>Marjapiirakka</i> (Finlandia)	48
CARMEN – <i>Tagliatelle con la feta</i> (Romania)	50
CRISTINA – <i>Mafe</i> (Italia-Senegal)	52
DAVI – <i>Spaghetti al tonno</i> (Corea)	55
DELMA – <i>Fusilli alla banana</i> (Brasile)	57
DONATA – <i>Pasta con broccoli e zenzero</i> (Italia)	60
ELSIE – <i>Spaghetti aglio, olio e peperoncino</i> (Ghana)	62
FAOUZIA – <i>Bastilla di pesce</i> (Marocco)	64

ISIDE – <i>Lasagne</i> (Italia-Australia)	67
JEEVAN – <i>Riso fritto</i> (Mauritius)	69
JIMMY – <i>Risotto con escabeche</i> (Perù)	71
JULIAN – <i>Riso al ragù</i> (Perù)	74
JUSTIN – <i>Spaghetti all'okra</i> (Ciad)	76
KUMARI – <i>Cavolo nero con cocco grattugiato</i> (Sri Lanka)	79
MARIO – <i>Zighinì con polenta</i> (Italia-Eritrea)	82
MAVIS – <i>Lenticchie con le banane</i> (Cuba)	84
MINDA – <i>Carne con le verdure</i> (Filippine)	87
NAIMA – <i>Involtini suba</i> (Tunisia)	90
NORIAKI – <i>Okonomiyaki</i> (Giappone)	92
OLIVIER – <i>Knöpfe con fegato alle cipolle</i> (Svizzera)	95
OMBRETTA – <i>Caakry alla vaniglia</i> (Italia-Senegal)	97
SANDEEP – <i>Ragù di tacchino</i> (India)	99
SANJA – <i>Musaka-pasta</i> (Serbia)	102
SILVINA – <i>Torta salata de humita</i> (Argentina)	104
TATIANA – <i>Insalata russa</i> (Russia)	106
VALBONA – <i>Gjellë con asparagi e carciofi</i> (Albania)	108
VALENTYNA E IGOR – <i>Trota fritta</i> (Ucraina-Moldavia)	111
VLAD – <i>Bortch</i> (Russia)	114
WINTY – <i>Himbasha con la nutella</i> (Eritrea)	116
YUAN – <i>Gnocchi di riso al ragù</i> (Cina)	118
 Altre scorrettezze	 121
 Giudizi e pre-giudizi	 125
 Bibliografia	 139

Introduzione

Cucina e identità

«Se lo sentissi non diresti mai che è un africano. È uno di noi. Parla romano e magna romano come noi»¹.

In un mondo assetato d'identità, che la cerca e difende da presunti tentativi di contaminazione, in un momento in cui sembra dominare la paura verso gli «altri», queste poche e semplici parole aiutano a capire quali sono alcuni dei confini quotidiani che delimitano il gruppo di appartenenza. Se per quanto riguarda la lingua c'è poco da dire (è dalla Torre di Babele che chi parla un altro idioma è considerato diverso, a volte perfino inferiore), sarebbe probabilmente ingenuo stupirsi che il cibo rappresenti un elemento d'identità.

I sapori del cibo sono un confine reale, forte, emotivo e sensoriale, che parte dalla storia personale, dalla propria vicenda biografica. Per chiunque la «cucina della mamma» è la migliore e i sapori dell'infanzia rimangono indimenticabili; l'accettazione delle altre cucine, soprattutto da bambini, non è un processo sempre sponta-

neo ma è spesso frutto di educazione. Non è un caso che nella pubblicità legata alla produzione alimentare sia ricorrente il riferimento ai sapori di famiglia, alla nostalgia della tradizione, all'immagine di un festoso desco familiare che condivide il pasto (anche se i cibi pubblicizzati sono ferocemente industriali e standardizzati). Il passo dall'identità familiare a quella di comunità deriva dall'esperienza legata alla crescita e alla condivisione della società di appartenenza: d'altro canto il «sapore è sapere», non esiste un gusto innato e i sapori si imparano con la pratica e la condivisione. Come tutte le identità, anche quella legata alla cucina è una costruzione culturale, e comunque questo non impedisce che nella vita quotidiana tale identità venga percepita come reale, non di rado intenzionalmente costruita².

Se partiamo dall'ambito generico delle frasi quotidiane, è facile verificare come gli «altri» vengano spesso definiti dal cibo che mangiano. All'estero gli italiani sono definiti «spaghetti» o «maccheroni», epiteti che in ambito nazionale vengono riferiti ai soli meridionali, mentre quelli del nord sono «polentoni»: «Al nord sono gente cattiva, mangiano riso!» dice un'anziana donna del sud ad alcuni emigranti nella pellicola *Il cammino della speranza* (Pietro Germi, 1950)³. I vicentini sono «magnagatti», mentre a Tunisi gli abitanti di Gades sono definiti «mangiacani»; i tedeschi sono detti «crauti» e gli inglesi chiamano i francesi «mangiarane». In generale, nelle comunità tradizionali le proprie usanze culinarie sono ritenute quelle giuste e corrette, le uniche sane che possano fornire sostanza e forza. Di contro, il cibo delle altre società è spesso ritenuto disgustoso e poco sano.

È ormai noto che il termine «eschimese», ad esempio, deriva da *uiyaskimowok*, che nella lingua algonchina di chi abitava a sud degli Inuit significava, con accento spregiativo, «mangiatori di carne cruda»⁴.

Non di rado l'identità alimentare si è rivelata più forte della capacità di sopravvivenza. I vichinghi che si erano stanziati in Groenlandia alla fine del decimo secolo si estinsero in pochi secoli. Si

consideravano guerrieri e pastori di suini e bovini, animali che era impossibile allevare in quelle difficili condizioni climatiche, e questa concezione della propria identità impedì loro di adeguarsi alle tecniche di sopravvivenza degli Inuit che già abitavano la regione: il rifiuto di consumare, ad esempio, carne di foca e di balena contribuì a condannarli a una progressiva denutrizione⁵.

Il cannibalismo, pratica da sempre ritenuta tra le più raccapriccianti, è stato uno degli argomenti che, soprattutto in epoca coloniale, ha contribuito a costruire l'identità di «selvaggi» attribuita ai popoli africani e americani. Sebbene il consumo di carne umana, ove praticato, fosse sempre a scopo rituale e mai una dieta proteica, questa immagine venne spesso utilizzata per giustificare la sottomissione di altre civiltà da parte di quella europea.

Anche le religioni, i cui precetti di vita quotidiana imposti ai fedeli sono sempre definiti con precisione, utilizzano il cibo come elemento identitario⁶, soprattutto attraverso le esclusioni.

Della religione hindu si conosce soprattutto il divieto al consumo della carne vaccina, ma l'insieme di proibizioni è vasto e complesso e si lega all'articolato sistema di caste in cui è suddivisa la società: il regime vegetariano è praticato solo da una parte dei fedeli, secondo la predicazione di non violenza e di rispetto di tutte le forme di vita raccomandato dalle sacre scritture (*Upanishad*), e la rinuncia riguarda soprattutto la casta dei bramini, i seguaci di Vishnu e i giainisti.

Nella *Torah* sono esplicitate regole alimentari ben precise per gli ebrei, e un cibo può essere consumato solo quando è ammissibile (*kosher*)⁷: pur con alcune differenze, le norme sono state seguite da tutte le comunità della Diaspora tanto che la cucina, da somma di divieti, ha assunto precise caratteristiche e ha spesso contribuito a mantenere l'identità ebraica distinta da quelle altrui.

Norme precise su cibi e bevande vengono indicate anche ai fedeli musulmani dal *Corano* e dalla *Sunna*, che definiscono cosa è lecito (*halal*) e cosa è illecito (*haram*), oltre che riprovevole (*makruh*); esplicito è il riferimento ai precetti degli ebrei: «Confermo

quello che la *Torah* ha rivelato prima di me, e vi rendo lecito una parte di quello che era vietato»⁸. L'unico animale a essere citato esplicitamente è il maiale («la carne suina è sozzura»⁹), ma anche per gli altri la macellazione deve seguire un preciso rituale.

Tra le grandi religioni solo quella cristiana sembra meno preoccupata di dettare norme alimentari: impone un regime particolare solo per gli ordini monastici e richiede un'astinenza al consumo di carne per tutti i fedeli unicamente in alcuni periodi «di magro», che però nel Medioevo duravano 140-160 giorni all'anno¹⁰. A differenza delle altre religioni, la temporanea sospensione del consumo di carne come forma di espiazione ne conferma il valore, senza contare che l'uccisione degli animali non è accompagnata da alcun rito specifico che compensi l'atto violento verso una creatura vivente.

Ma al giorno d'oggi l'identità non viene più definita solo dall'appartenenza etnica o religiosa, e tra le tante motivazioni non mancano quelle legate alla dieta alimentare. L'esempio più significativo è fornito dai vegetariani, e ancor di più dai vegani che non consumano alcun prodotto derivato dagli animali o dal loro sfruttamento: nel regime nutritivo non rivendicano solo una dieta personale, bensì il valore del rispetto verso la vita e soprattutto l'affermazione di un forte atto sociale ed etico volto a incidere sull'utilizzo delle risorse della Terra. Sono in continua espansione e ormai costituiscono un'identità ben definita, socialmente e politicamente trasversale, in possesso di catene commerciali, linee editoriali, scuole di pensiero.

Cucina meticcias

Nella letteratura di genere la cucina «meticcias» o «creola» costituisce una categoria ben definita, formatasi attraverso gli apporti riconoscibili di diverse tradizioni che si sono mischiate spontaneamente nel corso di varie generazioni. A essere indicate con questo nome sono soprattutto le cucine delle vecchie colonie europee,

dove le pratiche autoctone si fusero nel tempo con quelle del Vecchio Mondo e, spesso, con quelle degli schiavi africani o delle popolazioni migrate (cinesi, indiane, etc.): è il caso, ad esempio, di Bahía e del Brasile in generale, delle Antille o dell'isola di Réunion nell'Oceano Indiano, così come taluni aspetti di cucina meticciosa si ritrovano anche nel *melting pot* degli USA, nella *cocina nikkei* (nippo-peruviana) e *chifa* (cino-peruviana), nella tradizione anglo-cinese di Hong Kong e in quella indo-portoghese di Goa o indo-francese di Pondicherry.

Nondimeno questa definizione rischia di delineare implicitamente l'esistenza di due diverse categorie di cucina. A quella creola o meticciosa, bastarda nella pratica e priva di una tradizione «antica», se ne contrapporrebbe una seconda costituita dalle cucine che hanno conservato nel tempo le proprie pratiche, «pure», le cui radici lontane si legano indissolubilmente all'identità stessa della comunità. Un popolo e una cucina. Ma sarebbe una mistificazione. Nella realtà nessuna cucina al mondo è immune da contatti e influenze con altre tradizioni; gli scambi fanno parte della storia e i sapori si sono sempre incrociati ed evoluti. Anzi, si può senza dubbio sostenere che maggiori sono gli scambi di un popolo e più ricca e piacevole risulta la sua cucina.

Nelle società tradizionali tali modifiche si innestavano sulla solida base dell'ambiente e delle usanze locali, che costituivano comunque il corpo delle consuetudini. La difficoltà dei trasporti e delle comunicazioni faceva sì che questi inserimenti avvenissero molte volte grazie a eventi forti e traumatici come le guerre di conquista, il proselitismo religioso, l'economia di sfruttamento coloniale. I cambiamenti spesso impiegavano decenni o addirittura secoli per essere assimilati, ma in molti casi arrivavano infine a costituire un nuovo elemento caratterizzante della società che li aveva accolti. Pensiamo al tè in Gran Bretagna: questa bevanda tipica dell'India giunse in Europa solo agli inizi del Seicento e si diffuse in quel paese nei primi decenni del secolo successivo, dove in breve tempo divenne la bevanda più consumata, senza che peraltro

il suolo britannico avesse mai visto crescerne una piantina. D'altronde, le migliori cioccolate sono attualmente ritenute quelle svizzere e belghe, eppure nessuno in Europa ha mai coltivato i semi di cacao, originari delle Americhe.

Scambi significativi per l'Europa dell'età storica avvennero con il Nuovo Mondo (come si possono immaginare i popoli nordeuropei senza le patate e quelli affacciati sul Mediterraneo senza i pomodori?), ma i cambiamenti si verificarono anche in senso inverso: ad esempio, gli interminabili *asados* argentini e uruguaiani non sarebbero stati possibili visto che gran parte degli animali da allevamento (bovini, suini, ovini, pollame con l'eccezione del tacchino) furono importati dai *conquistadores*. Anche le banane non sono americane, bensì originarie dell'Asia, e vennero diffuse dapprima in Africa dai mercanti arabi e poi portate in America dai portoghesi, mentre la manioca fece il percorso inverso, partendo dal Sud America e diventando uno degli alimenti più consueti in Africa. Tuttavia non circolavano solo gli ingredienti, spesso assimilati a quelli conosciuti e cucinati come questi, ma anche le pratiche e le ricette.

Rispetto a quelle passate, la società attuale è fortemente permeata dalla tecnologia, cosa che permette spostamenti velocissimi di persone e merci con prezzi alla portata di tutti, mentre televisione, internet e stampa consentono una circolazione delle informazioni pressoché totale. Da una parte, dunque, la globalizzazione mette a disposizione tutti o quasi i sapori del mondo, stimolando e ampliando la quotidianità; ma dall'altra i nuovi fenomeni migratori dal Sud del mondo verso i paesi ricchi occidentali mettono in contatto pratiche e gusti ponendo a confronto le diverse identità, anche culinarie. Dagli immigrati la società ospite si aspetta l'accettazione delle proprie pratiche: lingua, abbigliamento, leggi, consuetudini. Solo la cucina, proprio perché domestica e non pubblica, è in grado di mantenere un forte legame con le proprie origini: non di rado è l'ultima barriera a cedere all'omologazione e perciò è spesso l'elemento identitario che dura più a lungo. Ma al contempo è anche il più facile fattore di contatto e di scambio fra tradizioni diverse.

La cucina italiana e gli stranieri

Pochi se ne sono accorti, ma in tutto il mondo il 18 gennaio 2008 c'è stato il *carbonara day* e nel 2009 il *risotto alla milanese day*¹¹. Nella convinzione di avere una cucina che tutto il mondo ci invidia, l'Italia sta accogliendo i cibi degli stranieri con un sostanziale senso di superiorità, se non di ostilità. Secondo un sondaggio svolto dal Censis nel 2006, in Italia solo il 2% della popolazione consuma regolarmente cibi etnici, il 13,3% lo fa saltuariamente e l'84,7% mai; in Francia è il 10,8% a mangiare regolarmente la cucina degli altri, in Gran Bretagna il 6,2% e in Spagna il 4,9%, mentre in Germania ben il 16,6% (e solo il 24% mai)¹². In Italia, nel 2008, le liti di condominio sono state per il 27% del totale attribuibili «ai forti odori delle spezie utilizzate dagli immigrati», di cui l'80% di origine asiatica¹³.

Racconta Kossi Komla-Ebri: «Appena sposati, le amiche (?) di mia moglie erano molto incuriosite dalla nostra coppia 'domino'. Di certo per loro aver sposato un negro era una cosa davvero... strana. 'Cosa mangia?' le chiesero alcune, agghiacciate al pensiero di un menù a base di serpente affumicato o ginocchio d'elefante bollito»¹⁴.

Ovviamente non tutte le cucine degli altri sono considerate straniere alla stessa maniera, perché nessuno riterrebbe etnica la *paella* spagnola o il *roast-beef* inglese, ma forse neanche il *sushi* e il *cous cous* che ormai si trovano anche al supermercato. In un altro sondaggio di qualche anno fa, tra quanti assaggiano la cucina straniera risultano più apprezzate quella cinese (31,8%), seguita dalla messicana (15,6%), dalla giapponese (8,8%), dall'indiana (7,9%) e dall'araba (7,1%). Preferenze legate evidentemente all'offerta dagli esercizi commerciali della ristorazione disponibili sul territorio, che solitamente non coincide con la presenza delle nazionalità: sono ad esempio rarissimi i locali che propongono le tradizioni dell'Africa nera o dell'Europa dell'est, praticamente inesistenti quelli filippini o cingalesi. Anche se in qualche caso sono luoghi di aggregazione

al servizio delle comunità immigrate, i locali di cucina «etnica» sono spesso l'espressione di una imprenditorialità che nella ristorazione ha trovato un'economia di nicchia in grado di rispondere a bisogni squisitamente italiani: basso costo (spesso), curiosità e approccio facile di interculturalità. Il meccanismo, scrive Franco La Cecla, è quello di una commedia delle parti in grado di soddisfare entrambi i protagonisti: «[...] da una parte i clienti che vogliono mangiare 'tipico' e 'autentico' e dall'altra i gestori che forniscono l'autentico e il tipico che si accordi alle aspettative»¹⁵. Senza contare la moda dilagante del *sushi*, tanto da preoccupare i giapponesi sulla qualità dell'offerta nel mondo, e i *kebab*.

Per i nuovi sapori il confronto è difficile perché l'Italia non solo offre una varietà unica al mondo per ricchezza e diversità, ma la cucina stessa rappresenta un forte elemento dell'identità nazionale e si caratterizza per una consuetudine spiccatamente domestica, privata, difficile da modificare: la novità crea ancora diffidenza e il massimo della qualità è ritenuta essere «la vecchia cucina dei tempi della nonna». Anche un colosso mondiale dell'alimentazione come McDonald's, che potremmo con diritto definire «straniero» nei gusti, dopo un periodo di stagnazione intorno al 2001 ha visto crescere negli ultimi anni il fatturato, anche perché ha cercato di rendere il suo menù un po' più *local*: ora offre l'acqua minerale (!), lo yogurt, l'insalata e anche un nuovo hamburger dove, al posto del formaggio *cheddar*, c'è una fetta di parmigiano reggiano¹⁶.

Ma ormai i cittadini stranieri in Italia oscillano fra i 3,8 e i 4 milioni (secondo una stima fatta nel 2007), incidono per il 6,7% della popolazione e concorrono per il 9% alla creazione del PIL. A Brescia un lavoratore su cinque è nato all'estero, a Mantova, Lodi e Bergamo uno su sei, mentre a Milano si arriva a uno su sette; in tutta la Lombardia quasi la metà dei nuovi assunti per il 2007 (45,6%) è nata all'estero¹⁷.

Contemporaneamente emerge però che per il 35,1% degli italiani «gli immigrati sono un pericolo per la nostra cultura, la nostra identità e la nostra religione» (il 22% in Francia, il 25,7% in Ger-

mania e il 33,5% in Gran Bretagna), mentre per il 46,3% «la presenza degli immigrati favorisce la nostra apertura culturale» (il 69,8% in Francia, il 69,1% in Germania e il 70,7% in Gran Bretagna)¹⁸. Queste paure si stanno ora gonfiando, lasciando emergere un razzismo spicciolo, quotidiano, fatto di piccoli rifiuti, gesti e angosce, violenze gratuite delle quali sono sempre più ricche le cronache locali: gli autori e molti commentatori sostengono spesso che non si tratti di razzismo, ma è evidente che si è creato un clima di impunità che rende ammissibili questi atti odiosi. «Straniero è colui che sconvolge i modelli di comportamento stabiliti» scrive Marco Aime, «che compromette la serenità diffondendo l'ansia, che oscura e confonde le linee di demarcazione che devono invece rimanere ben visibili»¹⁹. Su queste ansie soffiano forze politiche che, alla ricerca del consenso, cercano di puntellare e a volte di inventare un'identità da contrapporre, agitando il diritto alla difesa del proprio modo di vivere. Spesso anche la cucina rientra in tale disegno, e con lo slogan «sì alla polenta, no al *cous cous*» si moltiplicano le iniziative per opporre a quello straniero un sistema alimentare identitario, non di rado costruito aggiustando una tradizione che a volte non è mai esistita, idealizzando un passato che per la gente comune spesso aveva significato solo tanta fame. «Per la verità, il popolo ha già capito che bisogna conservare le economie locali» proclamò il senatore Bossi in un comizio del 2003 a Venezia, «e si è già mosso spontaneamente, preferendo ai fast food di McDonald's, alla cucina cinese, al *cous cous*, i prodotti alimentari della tradizione locale»²⁰.

Così, se da una parte valori e pratiche quali «localismo», «filiera corta», «chilometro zero», «presidio alimentare» e «giacimento gastronomico» costituiscono il fulcro etico e politico alla base dell'agire quotidiano e del programma di alcune associazioni (dai Gruppi di Acquisto Solidali alle organizzazioni come Slow Food o Altroconsumo), dall'altra questi rischiano di essere confusi e omologati da una superficiale riproposizione di piatti spacciati come «tradizionali» e ormai standardizzati in menù semplificati: il pensiero unico dell'alimentazione identitaria.

Qualche anno fa nella rivista «Quaderni Padani» un articolo presentò la cucina tradizionale padana come una possibile soluzione contro alimenti transgenici, globalizzazione alimentare («si tratta di un appiattimento del gusto, di una perdita d'identità e tipicità, a tutto vantaggio delle multinazionali dell'alimentazione») e alienazione familiare²¹. Inoltre, per l'elezione di miss Padania 2007, alle candidate si è ad esempio richiesto non solo avvenenza fisica ma anche preparazione culturale e capacità culinarie nella realizzazione delle ricette tipiche della tradizione veneta: *bacalà conzo*, *sarde in saor*, *sopa coada*²².

Il sottosegretario al Welfare, Francesca Martini, ha invece proposto di contrapporre la dieta padana a quella mediterranea, che una mozione parlamentare bipartisan ha candidato nell'estate 2008 a diventare patrimonio culturale dell'Unesco: «Non è certo per le mie origini né per le idee politiche che intendo promuovere questo tipo di alimentazione. Credo nel valore nutrizionale e salutare della dieta federalista». E continua: «Perché esportare solo il modello della dieta mediterranea? Io promuoverò la padana. Non è giusto dimenticare l'altra metà del paese»²³.

In alcune città del nord, come Brescia, Bergamo e Varese, ma anche Lucca in Toscana²⁴, si cerca di intervenire per impedire con norme legislative l'apertura di esercizi commerciali che vendano *kebab* o cibi genericamente etnici, ritenuti in contrasto con le tradizioni locali: «Non ci devono essere negozi che non c'entrano nulla con la storia della nostra città, direi di no ai *kebab* turchi e anche ai fast food americani» sostiene il sindaco di Tradate, nel varesotto. «Bisogna difendere l'identità della nostra terra: a parole siamo tutti cittadini del mondo, ma poi la gente ha bisogno di sentirsi tradatese, perché è solo se sappiamo chi siamo e da dove veniamo che possiamo rapportarci correttamente con le altre culture»²⁵.

Forse nella convinzione che le pratiche culinarie siano immutabili, o forse proprio per chiudere ai possibili cambiamenti, alcune ricette tra quelle ritenute rappresentative dell'identità locale sono

state definite da apposite commissioni e poi codificate e registrate come fossero un brevetto. La ricetta del *pesto genovese*, ad esempio, è depositata alla Camera di Commercio di Genova a cura del Consorzio del Pesto Genovese (certificato DOP), mentre quella del *ragù alla bolognese* è depositata dal 1982 alla Camera di Commercio di Bologna; la ricetta dei *bruscitti*, tipica di Busto Arsizio, è invece stata depositata presso un notaio di Parabiago²⁶.

L'Accademia Italiana della Cucina non esita a parlare di «falsi culinari» quando individua piatti intesi come tradizionali che non abbiano rispettato quelli che ritiene gli ingredienti e i procedimenti canonici: di questi oltre il 70% provengono dalla nostra penisola, con grande costernazione degli autori che hanno appena pubblicato un volume in collaborazione con il Comando Carabinieri per la Tutela della Salute – NAS²⁷.

Nonostante sia evidente la natura anche commerciale di tali iniziative, il risultato consiste nella definizione univoca e istituzionale della pratica e dell'identità culinaria. Ricette che nel corso dei secoli si sono trasformate a seconda delle disponibilità degli ingredienti (pensiamo all'introduzione del pomodoro), e che nel territorio hanno avuto tante versioni quante erano le persone che le realizzavano, sono state murate in confini istituzionali che bollano implicitamente come «scorretta» ogni altra pratica.

Ma non si può andare contro la realtà: il confronto con gli stranieri e la loro cucina è quotidiano e inevitabile. Di fatto, dopo essere stati un paese di emigranti siamo diventati un paese di immigrati, e se prima erano gli italiani ad andare per il mondo e a lasciare i propri sapori nei paesi ospiti, ora è inevitabile che accada il contrario. Anzi, visti i numeri, l'industria alimentare sta cominciando a mostrare interesse per questi nuovi consumatori: essi non rappresentano più una nicchia di mercato che si può ignorare, bensì «una componente a forti potenzialità per l'evoluzione dell'economia». In un sondaggio svolto da Nomisma-Demetra nel febbraio 2007, si rimarca con soddisfazione che «il fatto di acquistare alimenti di provenienza nazionale risulta prioritario per il 31,6%

degli intervistati stranieri, mentre solo il 9% predilige il prodotto del proprio paese di origine»²⁸. Anche se, con un po' di disappunto, si annota che essi prestano molta attenzione al prezzo.

Il mercato economico, insomma, assai meno sensibile ai problemi identitari, sta fiutando il buon affare degli immigrati, forse l'unico fattore che permette di aumentare il numero di consumatori in un'Italia demograficamente ed economicamente ferma o in recessione. E questo non solo vendendo i prodotti nostrani agli stranieri, ma ovviamente anche importando quelli del loro paese di origine o magari lanciando nuove mode tra gli italiani: sui banchi di mercati e supermercati sono ormai una presenza stabile banane *platanos* e manioca, riso *basmati* e spezie varie. Molti negozi si sono addirittura specializzati nell'importazione di prodotti dall'estero o comunque graditi ai nuovi cittadini; spesso questi esercizi sono di proprietà straniera, cinese il più delle volte, ma ormai anche gli esercizi italiani vendono interiora di capra per i filippini, *tomate de arbor* e *rocoto* (peperoncino) per peruviani e boliviani, varietà di riso e mais mai viste in Italia, salse di pesce e salse di verdure²⁹. Inoltre si cominciano probabilmente a intuire anche in Italia le grandi possibilità offerte dalla commercializzazione dei cibi *halal*, quelli consentiti ai musulmani: «È uno dei settori più promettenti a livello planetario» hanno commentato alcuni sociologi belgi³⁰.

Quel poco che gli stranieri non trovano viene procurato da amici e parenti che tornano nel paese di origine, oppure viene prodotto al di fuori del mercato. Esistono allevamenti «clandestini» di *cuy*, il porcellino d'India di cui i peruviani vanno ghiotti, così come i filippini coltivano in piccoli orti le verdure della loro tradizione (*okra*, *ampalya*, *sitaw*, etc.) e le smerciano tramite contatti personali³¹. Magari alcuni di questi alimenti tra qualche anno entreranno nell'uso comune. Ma al momento le comunità straniere sono ancora chiuse, a loro non è ancora permesso di incidere sulla società, vengono tenute ai margini e al loro interno mantengono salde le proprie tradizioni: attualmente in cucina, e purtroppo non solo, esiste una coabitazione di sapori e pratiche, ma non ancora uno scambio.

Tuttavia, nascono cooperative e gruppi di donne che offrono cucina e *catering* con le tradizioni dei propri paesi, così come associazioni che propongono cene a tema: il cibo, al pari dello sport, della musica e in certa misura dell'arte, è considerato occasione di incontro, di scambio e di solidarietà, un atto sociale di riconoscimento. È una cucina il più delle volte rispettosa delle tradizioni perché deve rappresentare la propria identità: dal punto di vista degli immigrati rappresenta l'orgoglio di offrire agli ospiti i propri sapori e la propria cultura. In una ricerca fatta a Roma nel 2001-2002, il 39% degli immigrati intervistati ha affermato che a loro sarebbe piaciuto cucinare per far conoscere ad altri il cibo del proprio paese, e il 39,6% l'aveva già fatto³².

Nel campo dell'editoria gastronomica, floridissima e sempre alla ricerca di nuovi argomenti, la cucina straniera, «etnica», diventa spesso motivo di interesse anche se, soprattutto nei periodici, viene proposta in chiave di esotismo a buon mercato, oppure nella modaiola versione *fusion*. Esiste invece una serie di pubblicazioni il cui scopo non è tanto o solo quello di proporre dei ricettari, bensì di usare la cucina come strumento di conoscenza delle altre culture, leggerla in chiave solidale, farla diventare un grimaldello per superare la diversità: «Per scoprire la componente etnica delle nostre città attraverso il piacere del cibo e della convivialità. Perché intingere il pane nello stesso piatto è uno dei modi migliori di promuovere l'integrazione»³³. Le ricette spesso sono presentate direttamente da stranieri: ancora una volta sono ricette corrette, rispettose delle procedure e della tradizione, perché devono esprimere rispettosamente l'identità altrui³⁴.

Ricette scorrette

«I libri di cucina sono tutti un po' bugiardi» scrive Franco La Cecla, «perché cercano di sistematizzare una materia che è molto fluida, che si adatta a essere raccontata da persona a persona di-

nanzi a un fornello e che nel momento in cui è scritta viene ridotta a una natura morta. [...] La differenza tra una cultura del cibo e un ricettario è la stessa differenza che c'è tra una lingua viva e una grammatica un po' noiosa»³⁵.

Quello che state per leggere non si propone come un ricettario, bensì come una raccolta di conversazioni sulla cucina, di brevi narrazioni autobiografiche dove le ricette «corrette», incontrando sapori e gusti di altre tradizioni, si trasformano e diventano «scorrette».

I protagonisti delle interviste risiedono principalmente a Milano e zone limitrofe e sono in gran parte amici e amici degli amici, ma non sono mancati gli incontri casuali: unica condizione era avere una ricetta meticciasca da raccontare. Anche se non vi è stata l'intenzione di proporre un campione delle presenze degli stranieri in Italia, operazione impossibile e probabilmente poco sensata per questo lavoro, si è cercato di offrire un panorama il più possibile variegato. Tra gli intervistati vi sono anche italiani che, per vari motivi personali, sono entrati in contatto con tradizioni culinarie straniere e hanno inserito nella loro consuetudine alimentare ricette meticce. D'altro canto, questo non è un libro sulla cucina degli «altri», ma sul confronto e sullo scambio: escludere gli italiani non avrebbe avuto senso, avrebbe tralasciato un pezzo significativo dell'incrocio di esperienze e in qualche modo avrebbe potuto apparire come una forma di esclusione dal sapore «razzista».

Più in generale, si è voluto uscire dalle logiche della contrapposizione tra «noi» e gli «altri»: si prova una sorta di fastidio a sentir parlare degli altri (gli «immigrati» soprattutto) come se fossero un corpo unico, indistinto, uniforme; al loro interno vi sono non solo culture da tutto il globo, ma soprattutto individui. La situazione è diversa se la persona è donna o uomo, se vive da sola o convive, se si tratta di una coppia mista, se si tratta di un immigrato di prima o seconda generazione; la situazione inoltre varia con l'età, la disponibilità economica e la collocazione sociale. Ma innanzi tutto per ognuno agiscono differenze, gusti, opinioni, valori personali.

Incontrare soprattutto amici e amici degli amici ha comunque determinato una selezione di fatto: la maggioranza degli intervistati risiede ormai da molti anni in Italia e ha rapporti frequenti con italiani; non è dunque chiusa nelle comunità di origine o esclusa dalla vita sociale: ha amiche o amici italiani, colleghi di lavoro, spesso fa parte di coppie miste. È invece molto più difficile conoscere gli appartenenti alle comunità tendenzialmente chiuse (i cinesi, ad esempio, ma anche i filippini) o escluse (i rom), oppure le persone che svolgono lavori da cui gli italiani si tengono spesso lontani (pulizie, etc.).

Nel complesso si può dire che tutte le persone intervistate sono integrate a vario livello nella società: lavorano, a volte hanno una famiglia, parlano più o meno bene (a volte benissimo) l'italiano, non indugiano in nessun atto esteriore di diversità (abbigliamento, etc.), così come in nessun mimetismo dichiarato della propria provenienza. Alcuni si sentono di passaggio, altri stanno bene qui, molti non si sono espressi. Qualcuno è tornato nel suo paese. Se la parola «normale» ha un senso, si può dire che sono persone normali, con gli stessi affanni e bisogni degli italiani, ma spesso senza i diritti che la cittadinanza offre.

Risultano invece quasi del tutto escluse da questo libro le seconde generazioni, per le quali il tema dell'identità è sicuramente diverso, così come meno «problematico» è il tema della contaminazione delle tradizioni; per loro le occasioni di incontro sono oggettivamente più facili (basti pensare alla scuola) e le barriere culturali sono minori. L'immigrazione in Italia è però un fenomeno relativamente recente rispetto ad altre nazioni europee, e le seconde generazioni sono ancora mediamente molto giovani; sebbene tanti ragazzi abbiano sicuramente sviluppato opinioni e gusti personali verso il cibo, raramente cucinano o hanno ricette da presentare, né più né meno che un coetaneo figlio di italiani. Quanti di loro, interpellati, mi hanno risposto: «Mi spiace, ma non so cucinare».

In generale, per quanto riguarda l'approccio alla cucina hanno giocato un ruolo importante anche le tradizioni: molti sudameri-

cani, ad esempio, hanno una cucina con spiccate caratteristiche di derivazione europea, mentre in Italia sono ormai da anni consolidate influenze e ricette nordafricane ed europee. La cucina italiana, poi, è spesso conosciuta nei paesi di origine, tanto che non di rado esistono più similitudini che diversità. Oltre alla pizza, variamente interpretata in tutto il mondo, anche la pasta è sempre più internazionale: se il consumo pro-capite in Italia è di 27 chili all'anno, in Tunisia è di 11,7, in Svizzera di 9,5, in Perù di 7,5, in Argentina di 7,2, in Brasile di 6,7 e in Russia 6,0, giusto per citare paesi presenti nelle interviste³⁶.

Da ultimo, naturalmente, hanno influito i gusti personali: non a tutti gli intervistati piace mangiare e non tutti sanno cucinare (ovviamente molto è dipeso anche dalla casualità degli incontri), mentre, almeno nel campione consultato, sono emerse poche differenze di genere. Anche gli uomini cucinano tranquillamente, per necessità ma anche per piacere, con ogni probabilità più che in patria dove la donna avrebbe sicuramente il ruolo principale.

Sebbene il campione esaminato sia troppo piccolo e disperso per consentire di elaborare valutazioni di carattere generale (trentasei interviste), qualche considerazione è possibile e inevitabile.

Anzitutto, si può notare che praticamente tutti gli intervistati hanno sostenuto di praticare sia la cucina di origine sia quella italiana. I cibi della tradizione si preparano principalmente per il proprio ambito (se stessi, compagno/companna, familiari, connazionali), spesso nei giorni di festa, ma anche come esperienza offerta all'esterno, agli amici italiani: in tali occasioni si cerca la massima «sincerità» per offrire i sapori «originali». Nessuno in questi casi ha utilizzato in maniera esplicita il termine identità, ma è quanto di più vicino ci possa essere.

Nelle interviste ci si sofferma inevitabilmente sui gusti e sui sapori della propria tradizione ed emergono così una gran quantità di piccole notizie sulle abitudini casalinghe, si ragiona su similitudini e differenze, si scoprono informazioni spicciole che magari i libri di ricette non riportano.

Ora che gli intervistati vivono in questo paese, la cucina italiana è spesso diventata quotidiana per riconosciuta bontà («mi piace tutto» dicono molti), magari per desiderio di adattamento, ma assai di frequente per comodità: perché è più semplice mangiare italiano (al lavoro, in giro, oppure per la reperibilità degli ingredienti) e anche perché è ritenuta una cucina facile, essenziale, non complessa. Le occasioni di incontro sono spesso legate alla situazione familiare (quasi un terzo degli intervistati fa parte di una coppia mista), ma un ruolo significativo lo svolge anche il tipo di lavoro a diretto contatto con la realtà casalinga (domestici, badanti, babysitter); in generale nascono dalla curiosità e dalla disponibilità personale. Non di rado, però, la conoscenza è estremamente semplificata, ridotta a pochi piatti tra i quali spicca ovviamente la pastasciutta. È comunque motivo di orgoglio dichiarare la capacità di rispettare le ricette italiane, anche se in alcuni non mancano le critiche alla qualità degli ingredienti, della frutta, della verdura e della carne, rispetto a quella dei paesi di origine che viene definita migliore e più naturale.

Praticamente non esistono piatti o alimenti che suscitano un disgusto «culturale», con la grande eccezione dei latticini: nell'alimentazione di gran parte delle popolazioni orientali mancano completamente e chi proviene da quell'area fa fatica ad abituarci, specialmente ai formaggi dal sapore marcato, e la loro presenza a tavola crea spesso problemi. Anche l'olio di oliva non è consueto per gran parte degli stranieri e sovente gli viene preferito quello di semi.

Ma le ricette «scorrette» allora? Anche qui le situazioni sono personali e non omogenee. Alcuni meticciano con convinzione, si inventano ricette e a volte ne hanno proposte più di una; qualcuno invece lo fa quasi senza accorgersene e in qualche caso è stata una scoperta fatta insieme, chiacchierando: non si trattava di ritrosia ma molto più probabilmente di non consapevolezza, perché la pratica di adattarsi agli ingredienti disponibili e di sperimentarne qualcuno nuovo è una consuetudine che si ritrova in tutte le cucine casalinghe

del mondo. Forse, in qualche caso, è altrettanto inconsapevole una certa resistenza ad ammettere che si annacquano le proprie tradizioni o non si rispetta fedelmente la cucina ospite.

Quello che ne esce è un quadro ovviamente discontinuo, sia per fantasia e invenzione sia per risultati, una raccolta di esperienze e non un ricettario. Ci sono i piatti originali adattati all'Italia, a volte per scelta oppure per difficoltà, ma raramente per impossibilità di trovare gli ingredienti; poi ci sono i piatti italiani realizzati con i gusti della propria tradizione: sembra impossibile, ma c'è ancora qualcuno che si «inventa» un sugo per la pastasciutta. Non mancano piatti «corretti» di tradizioni diverse accostati a formare una pietanza inconsueta. Qualche volta c'è un po' di tutto ciò assieme. Per alcuni queste ricette meticce sono private, personali, preparate solo per il proprio consumo, come se ci fosse una sorta di pudore a rivelare la propria mancanza di fedeltà. Altri invece non se ne preoccupano affatto e per taluni di loro è un vero divertimento.

A considerare il tipo di ricette, prevalgono decisamente quelli che in Italia consideriamo i primi, con in testa le pastasciutte; pochissime sono le pietanze di pesce (due) e i dolci (quattro), mentre tre sono i piatti di verdure e una sola è una bevanda.

Come già detto, si tratta in gran parte di esperimenti personali e non di pratiche condivise, e in qualche caso le ricette non sono particolarmente innovative. Può darsi che qualcuna in futuro diventi di uso comune, come è possibile che alcuni degli ingredienti utilizzati entrino stabilmente negli usi italiani: le banane *platanos* ad esempio, oppure l'*okra* (detta anche *gombo* o *bamia*) o lo zenzero. Altri come la *feta* e lo yogurt greco sono già considerati praticamente italiani.

Non è possibile fare previsioni, i processi sono lenti e per fortuna incontrollabili e imprevedibili: per diventare condivisa una ricetta dovrà rispondere a bisogni e gusti generali e collettivi.

Nostra patria è il mondo intero

La considerazione secondo cui mangiare è anche un atto sociale e politico sta lentamente entrando a far parte della consapevolezza comune. Alimenti per vegetariani o per carnivori, cibi biologici o industriali, produzioni locali o merci globalizzate, presidi alimentari o piatti precotti: è sempre più chiaro che la scelta di cosa cibarsi ha conseguenze dirette sull'ambiente, incide sulle dinamiche economiche, contribuisce a modificare le condizioni di lavoro.

Con questo piccolo libro si è provato a spostare la questione e ad attribuire al cibo non solo un valore organolettico o economico ma anche una valenza simbolica in quanto elemento identitario, e soprattutto si è cercato di verificare quanto siano friabili, in questo caso, i confini: «Attribuire simboli ai gesti alimentari» scrive Massimo Montanari, «non è uno sfizio postmoderno, non è invenzione degli antropologi e degli storici. È un valore che nel gesto alimentare c'è sempre stato, da quando esistono gli uomini e forse anche da prima»³⁷.

Le ricette contenute in questo volume non intendono solo proporre nuovi sapori, che poi è l'aspetto primario di un libro di cucina, bensì testimoniare l'esistenza di un'alternativa alla semplificazione che si sta imponendo nei parametri culturali e sociali e, soprattutto, attestare il valore dell'incontro squisitamente personale rispetto allo scontro di sistemi. Come scrive Marco Aime, a incontrarsi o a scontrarsi non sono culture, ma persone³⁸. Rispetto alle politiche di esclusione o viceversa di integrazione, che rischiano di essere inglobamento e normalizzazione, la condivisione e l'incontro, anche individuale, offrono la possibilità di andare nel concreto oltre l'identità, di verificare come questa sia transitoria e in continua evoluzione.

Questo libro, come già detto, non ha alcuna ambizione di proporre i parametri di una nuova cucina meticcica o di prefigurare una nuova identità, ma intende piuttosto curiosare in quelle esistenti per cogliere i primi sintomi della loro evoluzione.

In ogni caso è stato stimolante scrivere questo testo, ogni incontro ha fornito emozioni e conoscenze nuove. Ed è sperabile che anche un libro dal tono volutamente leggero e allegro come questo possa fornire, attraverso una pratica della quotidianità come la cucina, un piccolo contributo per oltrepassare le barriere dell'identità.

A ribadire, sempre, che *nostra patria è il mondo intero*.

Note all'Introduzione

1. Carlo Bonini, «Nella banda c'era anche un nero». *La confessione dei ragazzi del raid*, «Repubblica», 30 maggio 2008, p. 9. Il 24 maggio 2008 il quartiere Pigneto di Roma fu teatro di un raid contro alcuni immigrati accusati di creare problemi. Tra i componenti del raid era coinvolto anche un ragazzo di origine africana.
2. Marco Aime, *Eccessi di culture*, Einaudi, Torino 2004; Francesco Remotti, *Contro l'identità*, Laterza, Roma-Bari 1996.
3. Enzo Biagi, *Italia*, Rizzoli, Milano 1975, p. 11.
4. Klaus E. Müller, *Piccola etnologia del mangiare e del bere*, il Mulino, Bologna 2005, p. 142.
5. Jared Diamond, *Collasso*, Einaudi, Torino 2005, pp. 289-292.
6. Nel Comune di Roma l'assessore alle Politiche Educative ha bandito la carne dalle mense di elementari e medie ogni venerdì fino a Pasqua, di fatto imponendo la quaresima a tutti gli studenti. Lo spregiudicato uso dell'alimentazione, dimenticando che la CEI esenta i minori di 14 anni, testimonia un uso a fini politici dell'identità alimentare. Giovanna Vitale, *Scuole, è quaresima anche nel piatto. Fino a Pasqua in mensa niente carne*, «Repubblica», 25 febbraio 2009, p. 23.
7. Nel *Pentateuco* (*Lev. XI e Deut. XIV*) si proibisce il consumo degli animali che non siano ruminanti o che abbiano lo zoccolo bipartito: dunque niente carnivori e niente carne di cammello, cavallo, coniglio, lepore e soprattutto di maiale. Esclusi per altri motivi anche molti volatili, così come gli animali che strisciano sul ventre e i roditori, mentre sono ammessi i pesci che abbiano visibili insieme squame e due pinne (immondi anche molluschi e crostacei). La carne deve essere macellata secondo una precisa procedura. A questo si aggiunge la norma di «non cuocere il capretto nel latte di sua madre», di solito interpretata in maniera estensiva, con il

- conseguente divieto di cucinare la carne con latticini e derivati, ad esempio il burro.
8. *Corano*, III, 50.
9. *Corano*, VI, 145.
10. La normativa ecclesiastica imponeva l'astinenza dalla carne in alcuni giorni della settimana (prima mercoledì e venerdì, poi solo quest'ultimo), nelle viglie di festività e nelle Quaresime grandi e piccole: oltre a quella pasquale ve ne erano anche tre minori, differenti a secondo degli usi locali. Massimo Montanari, *La fame e l'abbondanza*, Laterza, Roma-Bari 1993, p. 99.
11. Si tratta dell'International day of italian cuisines, indetto dal GVCI, cioè il Virtual Group of Italian Chefs (<http://www.itchefs-gvci.com>).
12. Jenner Meletti, *Troppe incertezze, ora il cibo fa paura*, «Repubblica», 13 settembre 2008, p. 23.
13. *Immigrati, l'integrazione si ferma in cucina*, comunicato stampa dell'Associazione Nazionale-Europea degli Amministratori d'Immobili (www.anammi.it).
14. Kossi Komla-Ebri, *Imbarazzismi*, Edizioni dell'Arco-Marna, Milano-Barzago (LC) 2002, p. 63.
15. Franco La Cecla, *La pasta e la pizza*, il Mulino, Bologna 1998, p. 59.
16. Ferdinando Giuliano, *Prezzi bassi e crisi economica. Gli italiani riscoprono i fast food*, «Repubblica», 18 settembre 2008, p. 32.
17. Caritas Italiana e Fondazione Migrantes, *Immigrazione. Dossier Statistico 2007. XVII Rapporto sull'Immigrazione*, IDOS, Roma 2008.
18. *Sesto Rapporto su Immigrazione e Cittadinanza in Europa*, curato da Demos & Pi e da LaPolis-Univ. di Urbino per Intesa-Sanpaolo (periodo ottobre-novembre 2007); cfr. Ilvo Diamanti, *La penisola della paura dove la tolleranza fa perdere consensi*, «Repubblica», 6 ottobre 2008, pp. 20-21.
19. Aime, *op. cit.*, p. 74.
20. Comizio del 21 settembre 2003 (<http://www.prov-varese.leganord.org/articoli.asp?ID=709>).
21. Ferruccio Vercellino, *Utilità della cucina padana tradizionale*, «Quaderni Padani», anno VII, n. 34, marzo-aprile 2001, pp. 45/47.
22. Marina Zanolli, *Le sette fatiche (culinarie e non) di Miss Padania*, «Il venerdì di Repubblica», 8 febbraio 2008, p. 25.
23. Margherita De Bac, *Risotto e polenta fanno bene». Il ministero lancia la dieta padana*, «Corriere della Sera», 28 luglio 2008.

24. *La Lega polemica: «Niente kebab in Città Alta»*, «Eco di Bergamo.it», 29 novembre 2008; Marco Arena, *Basta kebab in centro*, «La Padania», 18 novembre 2008; Simona Poli, *La guerra del kebab. «Via i cibi di strada dal centro storico»*, «Repubblica», 27 gennaio 2009, p. 17.
25. Roberto Rotondo, *Via kebab e phone center. Qui regna l'ordine padano*, «Corriere della sera», 23 novembre 2008, p. 13.
26. In campo internazionale la Francia ha intenzione di presentare presso l'Unesco (2009) una richiesta per il riconoscimento della gastronomia francese, così come il ministro spagnolo Elena Espinosa ha chiesto allo stesso ente che venga salvaguardata la dieta mediterranea; cfr. Licia Granello, *La dop non basta più. Le cucine nazionali ora sognano l'Unesco*, «Repubblica», 30 settembre 2008, p. 21.
27. Giovanni Ballerini, Paolo Petroni, *Il falso in tavola. Una mistificazione da conoscere e contrastare*, Accademia della Cucina Italiana, Milano 2009.
28. Romina Filippini, *Come fanno la spesa gli stranieri in Italia?*, «Agricoltura», dicembre 2007, pp. 96-97.
29. Carlo Lovati, *Sulle bancarelle bituka e papaita. Gli stranieri «cambiano» il mercato*, «Corriere della sera», 26 settembre 2004, p. 52.
30. Alberto D'Argenio, *L'Europa che mangia secondo il Corano*, «Repubblica», 10 gennaio 2007, p. 21.
31. Carlo Lovati, *Giro d'affari sui prodotti del Paese d'origine coltivati negli orti*, «Corriere della sera», 20 agosto 2007, p. 4.
32. P. Scardella *et al.*, *Abitudini alimentari e aspetti antropologico-culturali dell'alimentazione in un gruppo di immigrati a Roma*, «Rivista di Scienza dell'Alimentazione», anno 32, n. 2, aprile-giugno 2003, pp. 127-140. Oltre il 90% descrive il cibo italiano come molto o abbastanza gradevole, ma la cena e i pasti festivi sono più legati alla tradizione.
33. <http://www.terre.it/libri/indici/131.html>.
34. Le collane *Sapori* di Terre di Mezzo e *Altricibi* delle Edizioni Sonda.
35. La Cecla, *op. cit.*, p. 12.
36. Dati forniti dall'Unione Industriali Pastai Italiani (<http://www.unipi-pasta.it>).
37. Massimo Montanari, *Cibo, storia, didattica*, in *Il cibo e l'impegno*, «I Quaderni di Micromega», Roma 2004, p. 165.
38. Aime, *op. cit.*, pp. 52-57.