



Origini e storia della gastronomia



CAPITOLO 3

Obiettivi

- Esplorare le origini e la storia della gastronomia locale e nazionale dei sei paesi partecipanti al progetto.

Requisiti

- Comprendere l'importanza della gastronomia nel patrimonio culturale europeo.





Contenuti

Origini e storia della gastronomia dei paesi europei

<u>Bulgaria</u>	33
<u>Francia</u>	38
<u>Grecia</u>	41
<u>Italia</u>	45
<u>Spagna</u>	48
<u>Riferimenti</u>	54



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



Antica cucina bulgara

La cucina bulgara ha una storia secolare e ricca, segnata dalla posizione di crocevia delle terre bulgare. Per ogni regione della Bulgaria, ci sono altrettanti ricordi che possiamo raccogliere su qualcosa di "tipicamente bulgaro". Qualcosa di sconosciuto ad alcuni ha lasciato ricordi duraturi nelle menti e nei cuori di altri. È interessante vedere cosa "dice" la storia sulla cucina tradizionale bulgara. I nostri antenati, i proto-bulgari, non avevano molte opzioni, né molto tempo, per preparare il pranzo o la cena. Erano nomadi, vivevano letteralmente sui loro cavalli, quindi il loro cibo era più veloce e più facile da preparare e consumare. Si concentravano sulla carne perché allevavano principalmente mandrie. Disprezzavano il cibo a base vegetale perché credevano che arare i campi aprisse un sentiero verso gli spazi negativi dei morti. (Foto – [link](#))

Gli slavi erano agricoltori, il che predeterminava la stagionalità dei loro piatti. Usavano anche tecniche culinarie primitive: bollitura e cottura al forno.

Con l'istituzione dello stato bulgaro, iniziò la fusione delle cucine di Traci, Slavi e proto-Bulgari, portando allo sviluppo della cucina nazionale. Ogni gruppo etnico contribuì con le proprie tradizioni culinarie. A causa della reciproca penetrazione delle pratiche culinarie, i cereali – avena, orzo, frumento, miglio, farro – soprattutto sotto forma di porridge, gradualmente presero un posto significativo nella dieta. Si formò una fanteria nell'esercito, e i soldati portavano principalmente bulgur nelle loro borse, che non ammuffisce, cuoce rapidamente e ha preziose sostanze nutritive.

In rotoli di pergamena, sigillati con timbri statali, il pane era chiamato "il fondamento della vita del bulgaro". Il pane era la parte più essenziale del menu bulgaro e, in alcune regioni più povere, l'unico mezzo di sostentamento. Pane bianco, mekitsi e polenta venivano consumati dai ricchi, mentre le regioni più povere mangiavano pane nero di segale e bulgur. Ogni famiglia cuoceva il proprio pane (direttamente tra la brace). La pasta sulle coste del Mar Nero e dell'Egeo veniva fatta con acqua di mare, che dosava con precisione il sale nel pane. Il pane è anche una parte essenziale dei rituali. È opinione diffusa che il pane abbia un'"anima" e quindi la tradizione impone che il pane debba essere spezzato, non tagliato o forato. I bulgari non solo non si siedono mai a tavola senza pane, ma preparano anche poghace e pani per le celebrazioni e addirittura accolgono gli ospiti con pane, sale e miele. (Foto – [link](#) con la ricetta della pogacha)

Il pane era molto stimato, e i pani tradizionali ripieni – come quelli con cipolle o verdure – erano comuni. Gli antichi bulgari usavano la fava, ricca di proteine, che conservavano in giare sigillate con argilla. In questo modo, poteva durare tutto l'inverno. Inoltre, utilizzavano il latte in modo molto più efficiente e producevano molti più tipi di formaggio di quanti ne vengono prodotti ora.





CAPITOLO 3

Il Cristianesimo e la sua influenza sulla cucina bulgara

Con l'arrivo del Cristianesimo nelle nostre terre, anche le abitudini alimentari e le tradizioni subirono dei cambiamenti. Il digiuno, imposto dalla religione, venne introdotto nelle consuetudini culinarie. L'influenza bizantina insegnò ai bulgari a cuocere a vapore, stufare e friggere. Molte spezie arrivarono nella cucina bulgara dall'India e dalla Cina attraverso Bisanzio, come la cannella, la curcuma, il cumino dei prati, lo zenzero, il cumino, il pimento, l'alloro e il pepe nero.

Le ricerche archeologiche mostrano che i principali prodotti della cucina medievale erano cavoli, carote, barbabietole, rape, cipolle e aglio. Il consumo di carne era piuttosto elevato e includeva pecora, capra, maiale, manzo, pollame e selvaggina. Tra i cereali si trovavano miglio, avena, orzo, segale e grano, oltre ad alcuni legumi come fave, lenticchie, piselli e veccia. (Foto – [link](#))



Come in ogni paese, la cucina in Bulgaria è influenzata dai popoli che sono passati attraverso le nostre terre. Quando parliamo di "cucina nazionale bulgara", dobbiamo tenere presente che si tratta in realtà di una cucina balcanica (la moussaka, ad esempio, è più un piatto trace).

Le influenze maggiori provengono dai greci e dai turchi, con i quali abbiamo avuto contatti diretti per secoli. Dalla cucina turca abbiamo adottato il pesante roux rosso con abbondante grasso e spezie piccanti, i kebab, gli stufati, la moussaka, oltre a dolci come halva, baklava, lokum e kadaif. L'influenza diretta dell'Oriente ha portato sulla nostra tavola riso, melanzane e caffè. La vicinanza con l'Oriente ha arricchito il nostro menù con piatti come imam bayildi, kyopolou, pilaf, baklava e kadaif.

Molto più tardi, tra il XVI e il XVII secolo, giunsero nelle nostre terre piante e animali originari dell'America. Alimenti fino ad allora sconosciuti come fagioli, peperoni, pomodori, patate, mais, girasoli e carne di tacchino fecero la loro comparsa, introducendo così piatti come la moussaka, il gyuvetch e diverse varianti di pietanze a base di fagioli.

Dopo la Liberazione, anche l'influenza europea iniziò a farsi sentire nella nostra cucina.

(Foto – [link](#)) (Foto – [link](#)) (Foto – [link](#))



CAPITOLO 3

La cucina bulgara dopo la Seconda Guerra Mondiale

Dopo il 1940, e soprattutto dopo il 1965, molti degli ingredienti di base scomparvero dal mercato e furono rapidamente sostituiti con altri che ora fanno parte della nostra cucina nazionale. Invece del burro, veniva usato lo strutto, e invece delle olive, i sottaceti. Apparve il tradizionale "Bollito di Rousenko". In seguito, emersero piatti che divennero emblematici della cucina bulgara contemporanea, come l'insalata Shopska, la kavarma alla Radomir, la zuppa di fagioli in stile monastico, le uova alla Panagyurishte e i peperoni ripieni.



Una delle caratteristiche della nostra cucina autoctona è che la maggior parte degli ingredienti viene cotta contemporaneamente. Ciò è particolarmente vero per i prodotti da forno e i piatti con carne e verdure. Secondo gli storici, la spiegazione è semplice: in un passato non troppo lontano, le donne non avevano forni propri a casa. Pertanto, portavano i loro piatti pronti da cuocere al forno pubblico o da un vicino che avesse un forno sufficientemente grande. Ciò significava che tutto doveva essere messo nella teglia contemporaneamente, comprese le spezie. È così che veniva preparato il gyuvetch domenicale, come venivano cotti i dolci pasquali e come veniva cucinato l'agnello per il giorno di San Giorgio. Questa tradizione è persistita fino quasi alla fine degli anni '80.

CAPITOLO 3

Gli ingredienti nella cucina tradizionale bulgara

Le donne bulgare usavano spezie come cipolle, aglio, pepe rosso e nero, pimento e foglie di alloro, ma in quantità moderate. I piatti erano aromatizzati con aromi forti e combinazioni aromatiche di menta, basilico, rosmarino, fieno greco (a volte inaccettabile ai gusti dei consumatori al di fuori della regione). Nella nostra cucina, il condimento tipico per i fagioli maturi è la menta, per le lenticchie – la santoreggia, per le fave e le zucchine – l'aneto. Le zuppe di pesce erano aromatizzate con timo e levistico, e le carni stufate con dragoncello.

Lo strutto veniva usato principalmente durante le stagioni fredde per i piatti con maiale e legumi.

Il pesce non era tra i prodotti più apprezzati, essendo più comuni i piatti di carne a base di maiale, agnello e manzo. Tradizionalmente, il pesce nella nostra cucina viene fritto o stufato, mentre il pesce più grasso viene grigliato. Il pollame viene preparato stufando, bollendo, cuocendo al forno o grigliando. Come accennato, a differenza di altre cucine, nella nostra, la carne viene cotta insieme agli altri ingredienti (stufati, piatti al forno, ecc.). Gli ingredienti vengono aggiunti insieme (gyuvetch al forno) o in sequenza, in base al loro tempo di cottura.

Le nostre nonne cucinavano principalmente in pentole di terracotta, che venivano lasciate sobbollire a fuoco moderato, con l'aggiunta graduale di acqua secondo necessità.

Tradizionali per noi sono le salsicce secche (come le salsicce comuni, il sujuk e il dyado (un tipo di salsiccia stagionata a secco)). (Foto – [link](#))

Zuppa o brodo? In passato, i brodi – di pollo, manzo, trippa – erano consumati più comunemente. In generale, i brodi o le zuppe in una fase successiva erano piuttosto ricchi di varietà e ingredienti.

Anche i piatti al forno sono tradizionali, come il pollo al forno con riso, il pollo con patate e i crauti con maiale. I cuochi bulgari sono particolarmente noti per la loro abilità nel preparare verdure ripiene. Le verdure nella cucina bulgara si combinano perfettamente con latticini e farina, carne e pesce.

I bulgari amano gli antipasti. Tutti apprezzano deliziose fette di pane bianco spalmate con lutenitsa o kyopolou fatti in casa. I peperoni arrostiti e gli antipasti e i piatti a base di essi sono tradizionali per noi, così come il dispositivo utilizzato per arrostirli in tempi più recenti: l'arrostatore per peperoni.



CAPITOLO 3

Gli ingredienti nella cucina tradizionale bulgara

Le nostre tradizioni in fatto di dessert non sono particolarmente elaborate. Di solito venivano preparati semplici dessert al forno. Le famiglie mettevano quotidianamente sul tavolo frutta fresca, composta o frutta secca. Pratiche di pasticceria più specifiche sono state adottate dalle tradizioni di pasticceria dell'Europa occidentale o orientale – come l'asure, la marmellata bianca, l'halva di semolino, la torta, la banitsa dolce, i biscotti, il malebi, il budino di riso, le torte e l'halva.

Per quanto riguarda le bevande, i bulgari producono da tempo la bevanda del dio Dioniso: il vino, così come la rakia e varie bevande alla frutta.

La colazione tradizionale consisteva solitamente in qualcosa fatto con la pasta, come mekitsi, panini, ciambelle e banitsa. Accanto a questi ci sono i tanto amati tutmanitsi, katmi, pancake, biscotti, biscotti fatti in casa e altri che sono arrivati sulla nostra tavola dai paesi vicini e sono stati modificati nel corso degli anni.

I cibi rituali o i cibi per specifiche festività svolgono un ruolo significativo nella cucina bulgara. I bulgari preparano determinati piatti legati alle feste del calendario popolare o religioso. Gli esempi includono involtini di cavolo ripieni senza carne e peperoni ripieni di fagioli o riso alla vigilia di Natale, kapama e piatti con crauti per Capodanno, pesce per il giorno di San Nicola, banitsa e halva per il Giorno del Perdono, kozunak per Pasqua e agnello per il giorno di San Giorgio.

Oggi, le cose stanno cambiando secondo le moderne tendenze dell'alimentazione sana e le influenze delle cucine globali. I bulgari contemporanei spesso gustano pizza, spaghetti, sushi e paella. Tuttavia, ciò non significa che la cucina tradizionale venga trascurata. Al contrario, l'amore per i piatti bulgari rimane forte nel cuore dei giovani, che apprezzano sempre più i deliziosi pasti che le loro nonne erano solite cucinare.



(Foto – [link](#))



Foto – [link](#) Foto – [link](#) Foto – [link](#)



France: Storia della gastronomia regionale

Nei primi tempi della gastronomia francese, ogni regione aveva le proprie specialità culinarie, spesso influenzate dalle risorse naturali e dal clima locali. Nel nord, la cucina era caratterizzata dall'uso di latticini, patate e carni come manzo e maiale, mentre nel sud, i piatti erano intrisi di olio d'oliva, erbe aromatiche e frutti di mare.

Nel Medioevo, le spezie e gli ingredienti esotici introdotti dalle Crociate arricchirono la cucina francese, mentre il Rinascimento vide l'emergere dei primi libri di cucina e lo sviluppo delle arti della tavola. Gli chef delle grandi corti reali, come Caterina de' Medici, contribuirono a diffondere nuove tecniche di cottura e ingredienti raffinati.

Anche la Rivoluzione francese lasciò il segno sulla gastronomia, con l'emergere della cucina borghese e la maggiore accessibilità dei prodotti alimentari. Tuttavia, fu nel XIX secolo, sotto Napoleone Bonaparte, che la gastronomia francese raggiunse il suo apogeo, con la creazione delle prime grandi case gastronomiche a Parigi e l'invenzione di piatti emblematici come l'anatra all'arancia e il boeuf bourguignon. Nel corso del tempo, le regioni francesi hanno continuato a sviluppare le proprie tradizioni culinarie, mettendo in mostra i prodotti locali e adattando le ricette ai gusti regionali. La Bretagna, ad esempio, è rinomata per i suoi frutti di mare e le crêpes, mentre la Provenza è famosa per il suo olio d'oliva, le erbe aromatiche e i piatti solari come la ratatouille.

Nel XX secolo, la gastronomia francese ha subito una rinascita con l'avvento della Nouvelle Cuisine, caratterizzata da tecniche di cottura leggere e dall'uso di prodotti freschi e di stagione. Chef come Paul Bocuse e Alain Ducasse hanno rivoluzionato la cucina francese enfatizzando la qualità degli ingredienti e la creatività culinaria.



CAPITOLO 3

Influenze culturali nella cucina locale

Le influenze culturali si possono osservare in tutte le diverse regioni della Francia, dove le tradizioni culinarie locali sono state plasmate dalla storia, dal terroir e dagli scambi culturali.

Ad esempio, nel nord della Francia, si possono sentire influenze fiamminghe e germaniche, con piatti a base di carne, patate e latticini che predominano. La regione è rinomata per piatti sostanziosi come la carbonade flamande e il potjevleesch, nonché per specialità dolci come waffle e crêpes dentelles.

A ovest, la Bretagna offre una cucina marittima influenzata dall'Oceano Atlantico, con frutti di mare, ma anche dalla forte presenza di agricoltura e allevamento di suini. Piatti tradizionali bretoni come il Kig-ar-farz e il kouign-amann sono solo due esempi.

Nel sud della Francia, predominano le influenze mediterranee, con una cucina solare e profumata caratterizzata dall'uso di olio d'oliva, erbe aromatiche e verdure baciata dal sole. La Provenza è famosa per piatti colorati come la ratatouille e la bouillabaisse, mentre la cucina di Nizza presenta ingredienti locali come olive, pomodori e acciughe.

A est, l'Alsazia e la Lorena sono state influenzate dalla cucina tedesca, con piatti come crauti, pretzel e tarte flambée. Queste regioni sono anche rinomate per i loro vini bianchi e delicate paste come il kougelhopf e il pan di zenzero.



Galette bretonne (letribunaldu.net) - Regione nord-occidentale della Francia - Bretagna



Choucroute (pexels getty_606744289)
- Radici germaniche - Regione nord-orientale della Francia



Cassoulet (Taste Atlas) - Regione sud-occidentale della Francia



Ingredienti e tecniche tradizionali

Vino e formaggio giocano un ruolo centrale nella gastronomia francese. In tutte le regioni della Francia, il vino è spesso associato a piatti specifici, riflettendo la diversità dei *terroir* vitivinicoli del paese. Dai rossi corposi di Bordeaux ai bianchi rinfrescanti della Valle della Loira, ogni regione offre una distinta tavolozza di sapori. I vigneti francesi producono 3240 vini diversi con 1313 nomi diversi in 80 dipartimenti e 16 principali vigneti. Allo stesso modo, il formaggio francese è un'istituzione a sé stante, con un'incredibile varietà di consistenze, sapori e aromi. Dai formaggi di capra della Loira ai formaggi a pasta molle della Normandia e ai formaggi erborinati delle montagne, la Francia vanta più di 1.000 diversi tipi di formaggio, secondo l'ente interprofessionale lattiero-caseario nazionale. La combinazione perfetta di un vino locale con un formaggio regionale è un'arte in sé, e contribuisce alla tradizione di convivialità e condivisione attorno alle tavole francesi.

La cucina francese si distingue anche per le sue tecniche culinarie, tra cui la cucina in stile francese (saltare, arrostitire, brasare e friggere in padella), salse complesse (salsa bernese, besciamella), raffinata pasticceria (macarons, profiteroles, madeleines) e metodi di taglio precisi (a brunoise o julienne). La Francia ha anche contribuito a diffondere la cucina sottovuoto, una tecnica apprezzata dagli chef per la sua capacità di preservare i sapori dei cibi. Queste tecniche hanno fatto guadagnare alla cucina francese una reputazione senza eguali in tutto il mondo.



Bouillabaisse - Zuppa di pesce (cooklook) - Regione sudorientale della Francia



Crepes (pexels-elly-fairytale-3807389) - Regione nord-occidentale della Francia - Bretagna



Grecia: antico patrimonio culinario

Benvenuti nel mondo della gastronomia greca, dove storia e sapori si intrecciano. Il nostro viaggio inizia nell'antichità, risalendo ai tempi di Omero e all'epoca classica. Dalle fertili pianure dell'Attica ai paesaggi irregolari di Creta, ogni regione dell'antica Grecia godeva di tradizioni culinarie distinte, modellate da ingredienti locali, pratiche agricole e scambi culturali con le civiltà vicine.

Nell'antica Grecia, la dieta era prevalentemente a base vegetale, con abbondanza di cereali come orzo e frumento, legumi come lenticchie e ceci e una varietà di frutta come fichi, uva, melograni e, naturalmente... olive, oltre a verdure come aglio, cipolle e cetrioli.

L'olio d'oliva, spesso definito "oro liquido", non era solo un ingrediente vitale ma aveva anche un significato sacro nella cultura greca. Il "Simposio", un incontro sociale in cui venivano condivisi cibo, vino e discussioni filosofiche, simboleggiava l'importanza del cibo nell'antica società greca.

Antica cucina greca? Pensa alla semplicità, agli ingredienti freschi e gustosi e ai banchetti comuni. Grigliare, arrostire e bollire erano tecniche comuni, mentre le erbe e le spezie esaltavano i sapori naturali.

Alimenti base dell'antica dieta greca:

- **Verdure:** parti fondamentali della dieta, essendo popolari horta (dente di leone), cetrioli, ceci, sedano e cipolle.
- **Frutta e noci:** i frutti comuni includevano melograni, fichi, ciliegie, prugne, mele, pere, uva, fragole e more. Molti frutti venivano essiccati per la conservazione. Si consumava anche frutta secca come noci, castagne, fagiolie e mandorle.
- **Olive:** frutto essenziale, le olive erano centrali nella dieta, fornendo olio d'oliva per cucinare e come combustibile.
- **Cereali:** solitamente orzo, a volte grano.
- **Frutti di mare:** abbondanti grazie al Mar Egeo circostante, inclusi pesci, crostacei, gamberetti e polpi.
- **Legumi:** tra cui le lenticchie
- **Carni:** rare e costose, con manzo, maiale e agnello riservati a occasioni e sacrifici speciali.
- **Miele:** il principale dolcificante, utilizzato anche in medicina.





CAPITOLO 3

Evoluzione della gastronomia greca

Dalle prime civiltà dei Minoici e dei Micenei all'era classica di Atene e Sparta, la cucina greca si è evoluta continuamente pur mantenendo i suoi principi fondamentali di semplicità, freschezza e abbondanza stagionale. Il periodo ellenistico portò una fusione di influenze culinarie greche e orientali, dando vita a nuovi ingredienti e tecniche.

L'influenza ottomana in Grecia ha apportato cambiamenti significativi alla gastronomia greca. La cucina greca si è adattata per incorporare elementi della cultura culinaria ottomana: ha assimilato ingredienti come melanzane, yogurt e agnello, nonché tecniche di cottura come il ripieno, la brasatura e la cottura lenta. Piatti come moussaka, dolmades e baklava sono esempi di questa fusione culinaria.

Nonostante i periodi di dominio straniero, la gastronomia greca rimase resiliente, preservando tecniche come grigliare, arrostitire e cuocere al forno, insieme a ingredienti di base come olio d'oliva, formaggio feta, miele ed erbe aromatiche. Il Rinascimento portò un rinnovato interesse per la cucina greca, con specialisti che riscoprirono e tradussero testi antichi su cibo e vino.



L'"insalata greca" ("Choriatiki", dal villaggio, in greco) - Foto: (pixabay)
[galyafanaseva](#)



CAPITOLO 3

Diversità regionale nella gastronomia greca

Ma il cibo locale è dinamico e in costante cambiamento. A seconda del clima, del suolo, dei raccolti e delle influenze culturali, ogni regione della Grecia ha sviluppato sapori e tradizioni diverse. Ecco alcuni dei più noti.

Notable dishes and techniques:

Moussaka: A classic Greek dish of layered eggplant, minced meat, and béchamel sauce, reflecting the rich flavors of the Mediterranean. Its origins trace back to the Byzantine era, where variations of this dish were enjoyed by nobles and common herd alike.

Souvlaki: Skewered and grilled meat, often served with pita bread and tzatziki sauce, showcasing the Greek love for simple yet flavorful street food. This dish has ancient roots, with evidence of similar preparations dating back to ancient Greece.

Dolmades: Vine leaves stuffed with rice and herbs, a delicacy enjoyed across the Mediterranean region. Dolmades have evolved over centuries to become a beloved part of Greek cuisine.

A **Creta**, nota per la sua sana dieta mediterranea, piatti tradizionali come il **dakos** (insalata di fette biscottate, con pomodori e feta) mostrano l'abbondanza dell'isola di olio d'oliva, pomodori ed erbe aromatiche. Le origini della cucina cretese possono essere fatte risalire alla civiltà minoica, una delle prime civiltà avanzate in Europa. I minoici coltivavano olive, uva e vari frutti e verdure, che avevano un impatto significativo sulle pratiche culinarie dell'isola.



I dakos di Creta - Foto: (pixabay) [DanaTentis](#)



CAPITOLO 3

Diversità regionale nella gastronomia greca

Nelle Cicladi, i frutti di mare sono al centro dell'attenzione, con piatti come il polpo alla griglia o marinato nell'aceto, il pesce alla griglia o fritto che evidenziano la ricchezza marittima della regione. Le isole Cicladi erano centri commerciali storicamente importanti nel Mar Egeo, che creavano un ottimo collegamento con il mare. Questo legame con il mare è rappresentato dall'abbondanza di frutti di mare che puoi gustare con il famoso ouzo, una bevanda forte al gusto di anice che è sinonimo di cultura greca e viene spesso gustata insieme al pesce fresco sia dalla gente del posto che dai visitatori. Le radici dell'Ouzo possono essere fatte risalire all'antica pratica greca di infondere liquori distillati con erbe e spezie. Poi la sua produzione si è evoluta nel tempo e ha avuto origine da Tsipouro, che veniva prodotto dai monaci del Monte Athos.

La Grecia settentrionale è famosa per i suoi piatti caldi di carne, come kokoretsi (frattaglie grigliate avvolte negli intestini) e soutzoukakia (polpette speziate in salsa di pomodoro). Questi piatti riflettono l'eredità pastorale della regione e l'influenza delle vicine cucine balcaniche. La storia della regione sotto il dominio ottomano ha introdotto tecniche di cottura come la cottura a fuoco lento e l'uso di spezie aromatiche.

Inoltre, lo tsipouro, un forte distillato ottenuto dalla vinaccia, è un popolare accompagnamento ai pasti in questa regione, offrendo un'esperienza di consumo forte e saporita.

Ad Atene, una vivace scena gastronomica fonde la tradizionale cucina greca con colpi di scena moderni. Dalle taverne piene di vita che servono la classica moussaka e souvlaki ai ristoranti chic che reinterpretano ricette antiche, Atene offre un viaggio culinario attraverso la ricca storia gastronomica della Grecia. La cucina cittadina mostra il cuore storico della Grecia, dove si può gustare il risultato di antiche tradizioni culinarie che incontrano l'innovazione moderna.

Ogni regione racconta una storia unica attraverso i suoi sapori, ingredienti e tecniche culinarie. Dagli uliveti del Peloponneso ai vigneti della Macedonia, la gastronomia greca è una celebrazione della tradizione, dell'innovazione e dell'arte del buon cibo.



Il "kokoretsi" Foto: (pixabay) [ozlemgezdiren](https://pixabay.com/users/ozlemgezdiren/)



Italia: origini antichissime

Influenze etrusche e greche:

- Etruschi (800-300 a.C.): gli Etruschi, che abitavano la regione Toscana, gettarono le basi per la cucina italiana. Praticavano un'agricoltura avanzata, coltivando una varietà di colture e la loro dieta includeva cereali, legumi, frutta, verdura e carne.

- Colonie greche (VIII-III secolo a.C.): coloni greci nell'Italia meridionale e in Sicilia introdussero l'olivo, l'uva e l'arte della vinificazione. Hanno anche influenzato la dieta locale con i loro metodi di preparazione del pane, piatti a base di pesce e l'uso di erbe e spezie.

Impero Romano (27 a.C. - 476 d.C.):

- I romani adottarono e adattarono le tradizioni culinarie etrusche e greche, arricchendole con ingredienti provenienti dal loro vasto impero. La cucina romana era caratterizzata dalla sua diversità, incorporando spezie, frutta e verdura provenienti dal Medio Oriente e dal Nord Africa.

- La dieta romana comprendeva alimenti base come pane, vino, olio d'oliva e garum (una salsa di pesce fermentato), insieme a una varietà di carne, frutti di mare e prodotti freschi. Feste e banchetti elaborati erano comuni tra i ricchi.

Periodo Medievale (V-XV Secolo)

- Feudalesimo e influenze monastiche: la caduta dell'Impero Romano e l'ascesa del feudalesimo portarono a cucine più localizzate. I monasteri divennero centri di innovazione agricola, preservando la conoscenza culinaria e coltivando erbe, frutta e verdura.

- Influenza araba: durante il IX secolo, gli arabi introdussero nuove colture e tecniche di cottura in Sicilia e nell'Italia meridionale, come agrumi, canna da zucchero, riso e spezie come lo zafferano. Introdussero anche la pasta, che divenne un alimento base nella cucina italiana.

Rinascimento (XIV-XVII secolo)

- Rinascimento culinario: questo periodo vide la rinascita dell'interesse per le arti e la cultura, inclusa la gastronomia. Le corti delle famiglie benestanti, come i Medici a Firenze, divennero centri di sperimentazione e raffinatezza culinaria.

- Ingredienti del Nuovo Mondo: la scoperta delle Americhe portò in Italia nuovi ingredienti, come pomodori, patate, mais e cacao, che furono gradualmente incorporati nella cucina italiana.



Periodo moderno (XVIII secolo – presente)

Diversità regionale:

- L'Unità d'Italia nel XIX secolo non ha omogeneizzato le sue tradizioni culinarie. Fiorirono invece le cucine regionali, ciascuna con i propri piatti e ingredienti unici. Ad esempio, il Nord è noto per l'uso di burro, riso e polenta, mentre il Sud predilige l'olio d'oliva, i pomodori e la pasta.

Influenza globale:

- La cucina italiana si è diffusa in tutto il mondo, in particolare grazie alle grandi ondate di immigrazione italiana nelle Americhe tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo. La cucina italo-americana, ad esempio, ha sviluppato caratteristiche uniche.

Innovazioni moderne:

- Oggi, la cucina italiana continua ad evolversi, abbracciando tecniche moderne e influenze globali pur rispettando i metodi tradizionali e gli ingredienti regionali. Il movimento Slow Food, nato in Italia alla fine del XX secolo, sottolinea l'importanza di preservare le culture alimentari locali e promuovere pratiche sostenibili.



CAPITOLO 3

Elementi chiave della gastronomia italiana

- Pasta: varietà come spaghetti, penne e lasagne sono fondamentali per molti piatti regionali.
- Pizza: originaria di Napoli, la pizza è diventata un simbolo internazionale della cucina italiana.
- Vino e formaggio: l'Italia è rinomata per i suoi diversi vini e formaggi, con ogni regione che produce varietà distintive.
- Frutti di mare: le regioni costiere offrono un'abbondanza di piatti a base di pesce.
- Ingredienti stagionali e locali: la cucina italiana enfatizza l'uso di ingredienti freschi, stagionali e di provenienza locale.



In sintesi, la gastronomia italiana è un arazzo di antiche tradizioni, diversità regionale e influenze esterne, il tutto intrecciato nel corso dei secoli per creare una cucina celebrata in tutto il mondo per i suoi sapori, la sua semplicità e la sua varietà.



Spagna: un crocevia culinario

La cucina spagnola è un vibrante arazzo intessuto dai fili dell'influenza di diverse culture. Nel corso della storia, la penisola iberica è stata un crocevia di civiltà, ognuna delle quali ha lasciato il segno nelle tradizioni alimentari locali. Questo ricco scambio ha dato vita ad un panorama culinario unico e diversificato, dove i sapori antichi si mescolano con l'innovazione moderna.



[Photo credit: Pexels](#)

Prime influenze del periodo medievale

Le prime testimonianze di attività culinaria in Spagna risalgono al Paleolitico, quando le persone consumavano carne, pesce e frutti selvatici. L'arrivo dei Fenici, dei Greci e dei Romani ha ulteriormente plasmato la cucina spagnola. I Fenici introdussero la tecnica della salatura del pesce e l'uso delle spezie, mentre i Greci portarono la coltivazione dell'olivo e la viticoltura, ponendo le basi per l'amore della Spagna per l'olio e il vino. I romani, nel frattempo, apportarono il garum (una salsa di pesce fermentato) e il pane integrale, per non dimenticare l'affermazione della viticoltura in Spagna.





CAPITOLO 3

L'eredità araba

Il Medioevo vide l'arrivo degli arabi, che ebbero un profondo impatto sulla gastronomia spagnola. Hanno introdotto una vasta gamma di nuovi ingredienti, tra cui riso, mandorle, zafferano e una varietà di spezie come cumino, curcuma e zenzero. Con gli arabi arrivarono anche gli agrumi come le arance e i limoni, aggiungendo una nuova dimensione di sapore alla cucina spagnola. Fiorirono anche le tecniche culinarie arabe, come l'irrigazione e le pratiche agricole avanzate, che portarono ad un aumento della produzione alimentare. Anche le comunità ebraiche hanno avuto un ruolo nel plasmare la cucina spagnola, in particolare nei settori della conservazione del cibo e del pane.





CAPITOLO 3

Il Nuovo Mondo e oltre

L'Era dell'Esplorazione ha portato un'ondata di nuovi ingredienti dalle Americhe. Pomodori, patate, cioccolato, peperoni, mais e fagioli furono tutti adottati con entusiasmo dai cuochi spagnoli, diventando parte integrante della cucina nazionale. La corte spagnola divenne anche un centro di innovazione culinaria, con piatti elaborati e raffinati preparati per la nobiltà. Anche l'influenza francese lasciò il segno in questo periodo, introducendo il concetto di alta cucina in Spagna.



Foto credit: Pexels



CAPITOLO 3

Trasformazioni moderne

Il XIX e il XX secolo videro cambiamenti sociali significativi in Spagna, con l'industrializzazione e l'urbanizzazione che influirono sulle abitudini alimentari. Nuovi metodi di trasporto e comunicazione hanno facilitato lo scambio di prodotti e idee culinarie, portando a una più ampia varietà di ingredienti a disposizione delle cucine spagnole.

La fine del XX secolo vide l'emergere della cucina modernista, guidata da chef come Ferran Adrià, il cui ristorante El Bulli divenne un simbolo di tecniche di cucina innovative e creatività. L'approccio decostruzionista di Adrià ai piatti tradizionali ha rivoluzionato non solo la cucina spagnola ma anche la scena culinaria globale. Tecniche come la schiuma, la sferificazione e la gastronomia molecolare divennero popolari, ampliando i confini della cucina tradizionale.

L'ascesa di ristoranti con stelle Michelin in tutta la Spagna, come El Celler de Can Roca e Arzak, ha evidenziato la dedizione del paese all'eccellenza culinaria. Questi ristoranti hanno ottenuto riconoscimenti internazionali per il loro approccio innovativo alla cucina spagnola, pur rispettando i sapori e gli ingredienti tradizionali.





CAPITOLO 3

Una sinfonia di sapori

I diversi climi e scenari della Spagna hanno svolto un ruolo cruciale nel plasmare la sua identità culinaria. Le aspre montagne forniscono pascoli ideali per pecore e capre, portando ad una ricca tradizione di produzione di formaggio e salumi. Le rigogliose zone costiere offrono un'abbondanza di pesce fresco, mentre le valli fertili producono una vasta gamma di frutta e verdura. Dagli uliveti dell'Andalusia ai vigneti della Rioja, ogni regione vanta prodotti agricoli unici che definiscono la sua cucina locale. Questa interazione tra clima, geografia e influenze culturali ha creato una sinfonia di sapori, rendendo la gastronomia spagnola una vera festa per i sensi.



CAPITOLO 3

Bibliografia

- Greek Gastronomy Guide: an online resource offers articles, recipes, and guides to regional cuisines. as well as practical tips for experiencing authentic Greek dining experiences. <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>
- Discover the diversity of Greek wine: <https://winesofgreece.org/>
- Visit Greece – Gastronomy [Gastronomy \(visitgreece.gr\)](https://www.visitgreece.gr/)
- The Mediterranean Diet – Koroni, Greece, UNESCO emblematic community of the Mediterranean Diet.
- Pavlidis G , Markantonatou S. (2020) Gastronomic tourism in Greece and beyond: A thorough review, Europe PMC.
- https://www.academia.edu/89839637/Gastronomic_tourism_in_Greece_and_beyond_A_thorough_review
- Δημπράκη Μυρολίμη (2006) Ελληνική Γαστρονομία, Explorer ΓΕΥ
- The Gastronomical Culture of Crete (2016), Tripln Adventures
- <https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/>
- Ouzo – The National Drink of Greece. The travel Insiders website
- Silvia Mitkova. (n.d.) Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. Blog site. <https://silviqmitkova.wordpress.com/about/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). obekti.bg. <https://bnt.bg/bg/a/istoriya-bg>
- BB Team. (n.d.). Istoricheski Pregled na Balgarskata Kukhnia [Historical Overview of Bulgarian Cuisine]. BB Team. https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnya
- Ot Debreite na Bita Ni: Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kukhnia [From the Depths of Our Home: History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). blitz.bg. <https://blitz.bg/>
- Bulgarian History Organization. (n.d.). Srednovekovna kuhnia [Medieval Cuisine]. bulgarianhistory.org. <https://bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/>
- gotvach.bg. (n.d.). Тайнството на древната българска кухня [The Mystery of the Ancient Bulgarian Cuisine]. https://gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F



CAPITOLO 3

Bibliografia

- [The best Bulgarian food that you must try. \(n.d.\) Imagesfrombulgaria.](https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/)
- [Osobenosti na българската национална кухня \[Features of Bulgarian National Cuisine\]. \(n.d.\) Matekitchen.](https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/)
- [Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. obekti.bg. Retrieved from](https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/)
- [Istoriyata na traditsionnata balgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. \(n.d.\), economic.bg.](https://www.economic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517)
- [French gastronomy: unique cuisine, greatest national pride | Gastronomos](https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cnie/)
- [Mona. \(2023, 21 novembre\). 25 pâtisseries françaises typiques & # 8211 ; les grands classiques. Blog de France Hotel Guide.](https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/patisseries-francaises/)
- [CNIEL. \(s. d.\). Filière Laitière.](http://www.vin-vigne.com/vin/)
- [Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com. \(s. d.\).](https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine)
- [Histoire de la cuisine - Cuisine française. \(s. d.\).](https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine)
- [GET TO KNOW THE FASCINATING HISTORY OF ITALIAN CUISINE](https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food/)
- [https://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine.%2C%20cheese%2C%20and%20seasonal%20vegetables.](https://www.toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/)
- [THE HISTORY OF ITALIAN CUISINE](https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/)
- [THE CULTURAL INFLUENCES ON ITALIAN CUISINE](https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/)
- [https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/](https://www.windstarcruises.com/history-of-italian-food/)
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/>



CAPITULO 3

Bibliografía

- Abad Alegría, F. (2009)
- Albalá, Ken. *Food in Early Modern Europe*. Greenwood, 2003.
- González, María José Sevilla.
- Anderson, B. (2013). *A History of Spanish Food*. London: Reaktion Books.
- Ansón, R. (2013) *La gastronomía, uno de los ejes de la marca España*. Ed. Cuenta y razón.
- Chamorro Fernández, M. I. (2002) *Gastronomía del Siglo de Oro español*. Ed. Herder (Barcelona)
- Cruz Cruz, J. (1995) *Gastronomía medieval*. Ed. Grupo Cultural de Cenas Medievales de Sangüesa (Navarra).
- Díaz Yubero, I. (2008) *Las estrellas de la gastronomía española*. Alianza Editorial.
- Delicioso: A History of Food in Spain. Reaktion Books, 2012.
- De la Quinta Garrobo, A. y Fernández Albéndiz, M.C. (2024) *Cultura de la gastronomía en España*. Ed. Aconcagua Libros.
- García Santos, R. (2000) *Los mejores cocineros : lo mejor de la gastronomía*. Ed. Destino.
- Hernández de Maceras, D. (1999) Libro del arte de cocina. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Martínez Llopis, M. (1995) *Historia de la gastronomía española*. Ministerio de Agricultura
- Pérez Bercciano, A. (2022) *La cultura de la gastronomía en España*. Ed. Mosaico. Revista para la promoción y apoyo a la enseñanza del español núm. 40, 2022.
- Recetario Tradicional de la Red de Ciudades CENCYL (2020) *As nossas mesas/Nuestras tablas*. Ed. Red de Ciudades CENCYL.
- Sanz Hermida, J. Editor (2023) *Dietario gastronómico : el arte culinario en la Biblioteca General Histórica de la Universidad de Salamanca*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- **CONTACT ORGANISATIONS:**
- Ministerio de Industria, Comercio y Turismo (Gobierno de España)
- <https://turismo.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>
- TURESPAÑA (Instituto de Turismo de España)
- <https://www.tourspain.es/es/>
- Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León
- <https://gobierno.jcyl.es/web/es/consejerias/consejerias-cultura-turismo-deporte.html>
- Basque Culinary Center
- <https://www.bculinary.com/es/home>
- Academia Castellano y Leonesa de la Gastronomía
- <https://www.gastronomiacyl.com/>
- Asociación de Empresarios de Hostelería de Salamanca
- <https://www.hosteleriasalamanca.com/>
- Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural (Organigrama)
- https://gobierno.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100Organigrama/1284870254477/_/1285157515647/Organigrama
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index> <https://www.spain.info/es/folleto/gastronomia/>
- <https://realacademiadegastronomia.com/revista/>

