



Guida sulla gastronomia e sul patrimonio culturale





Contenuti

<u>Introduzione</u>	7
<u>La gastronomia come patrimonio immateriale nazionale ed Europeo</u>	7
<u>Origini e storia della gastronomia</u>	30
<u>La gastronomia moderna nell'UE</u>	57
<u>Tutela del patrimonio gastronomico da parte dell'EU</u>	78
<u>Gastronomia e turismo</u>	92
<u>Gastronomia ed economia locale</u>	104
<u>Dieta mediterranea</u>	122
<u>Conosci le persone del posto!</u>	138
<u>Conclusioni e raccomandazioni</u>	163



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.

CAPITOLO UNO



Introduzione





Introduzione

La gastronomia è un'espressione culturale che riflette la storia, il patrimonio e le tradizioni delle comunità. Attraverso questa guida, i lettori intraprenderanno un viaggio che collega i sapori delle nostre cucine con la ricchezza del nostro patrimonio culturale.

Questo progetto non solo esplora le origini della gastronomia, ma anche il modo in cui la cultura alimentare si è evoluta e continua ad oggi a essere preservata e protetta. La guida sottolinea l'importanza di salvaguardare e promuovere la gastronomia, non solo come eredità culturale, ma anche come motore del turismo e delle economie locali.

In queste pagine, i lettori troveranno una prospettiva completa sul ruolo della gastronomia in Europa, con un'attenzione particolare alle politiche dell'Unione Europea per la protezione e la promozione del suo patrimonio gastronomico. Le ricette, i casi studio e gli esempi pratici si concentrano principalmente sui sei paesi che partecipano a questo progetto: Francia, Bulgaria, Grecia, Italia, Spagna e Portogallo.



CAPITOLO 1

Descrizione del capitolo

Questa guida è strutturata per offrire un'esplorazione completa ma accessibile di come l'Unione Europea abbia abbracciato e tutelato il suo ricco patrimonio gastronomico. Nei capitoli successivi, i lettori scopriranno quanto segue:

2. La gastronomia come parte del patrimonio immateriale nazionale e europeo

Questo capitolo fornisce uno spunto sulle origini della gastronomia, ripercorrendo le sue radici nelle culture antiche e come ha plasmato le civiltà nel corso della storia.

3. Origini e storia della gastronomia

In questo capitolo, i lettori esploreranno come la gastronomia si sia evoluta nell'Europa contemporanea, mettendo in evidenza le innovazioni e le tendenze emerse, pur mantenendo legami con la tradizione.

4. Gastronomia moderna

Questa sezione descrive il profondo legame tra cibo e identità culturale, discutendo come la gastronomia costituisca una parte integrante del patrimonio culturale e il suo ruolo nel plasmare la memoria collettiva.

5. La protezione dell'eredità gastronomica da parte dell'UE

I lettori apprenderanno le diverse politiche e iniziative intraprese dall'Unione Europea per tutelare le tradizioni culinarie e proteggere l'autenticità dei cibi locali, garantendo che vengano tramandati alle future generazioni.



CAPITOLO 1

Descrizione del capitolo

6. Gastronomia e turismo

Questo capitolo evidenzia il ruolo della gastronomia come componente chiave del turismo culturale, mostrando come le esperienze culinarie attraggano i visitatori e contribuiscano allo sviluppo di un turismo sostenibile.

7. Gastronomia ed economia locale

In questa sezione, viene esaminato l'impatto economico della gastronomia, dimostrando come le tradizioni culinarie locali e le industrie alimentari supportino le economie regionali e favoriscano la crescita delle comunità.

8. Dieta mediterranea

Questo capitolo si concentra sulla dieta mediterranea, riconosciuta a livello mondiale per i suoi benefici sulla salute e il suo significato culturale, sottolineando il suo ruolo come pilastro della gastronomia mediterranea.

9. Conosci le persone del posto!

I lettori sono invitati a interagire con le comunità locali e le loro tradizioni culinarie, scoprendo ricette tipiche delle tradizioni pasquali e natalizie di ciascun paese.

10. Conclusioni e raccomandazioni

La guida si conclude con una riflessione sul futuro del patrimonio gastronomico e offre raccomandazioni pratiche per preservare e promuovere le tradizioni culinarie.



La gastronomia come patrimonio immateriale nazionale ed Europeo



Obiettivi

-
- A stylized map of Europe with various food and cultural icons placed over different countries. France is orange, Italy is green, and the UK is blue. Icons include the Eiffel Tower, Arc de Triomphe, croissants, wine, cheese, and various dishes for each country.



Contenuti

La gastronomia come parte del patrimonio immateriale nazionale ed Europeo

<u>Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?</u>	10
<u>Patrimonio gastronomico e benefici per la comunità locale</u>	15
<u>Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico</u>	19
<u>Casi studio</u>	25
<u>Bibliografia</u>	29



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.



CAPITOLO 2

Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?

Il patrimonio gastronomico è una parte indispensabile del patrimonio culturale immateriale, sia a livello nazionale che europeo. Esso svolge un ruolo fondamentale nella preservazione dell'identità di una regione, di una nazione e della società.

La gastronomia rappresenta un elemento significativo del patrimonio culturale immateriale, comprendendo tradizioni, pratiche e conoscenze tramandate di generazione in generazione. A livello locale, nazionale ed europeo, essa contribuisce a definire le identità culturali e a conservare il patrimonio storico. In questa sezione della guida, esploreremo in che modo la gastronomia arricchisce il patrimonio immateriale, sottolineando la sua importanza nella salvaguardia dell'identità culturale e nel favorire il dialogo tra diverse culture.

La gastronomia nel nostro patrimonio

Ti sei mai accorto di come il cibo ci riporti alle nostre radici? La gastronomia non è solo cucinare; è un ponte verso la saggezza e le storie dei nostri antenati.

Dalla scelta degli ingredienti ai rituali legati alla preparazione e al consumo del cibo, la gastronomia racchiude valori culturali, credenze e usanze sociali.

Inoltre, all'interno della gastronomia esiste un ricco patrimonio di conoscenze tradizionali tramandate oralmente di generazione in generazione. Dalle tradizioni culinarie indigene alle tecniche artigianali, preservare questo prezioso sapere è essenziale per garantire la continuità culturale e la sostenibilità. La gastronomia fa parte del nostro patrimonio.

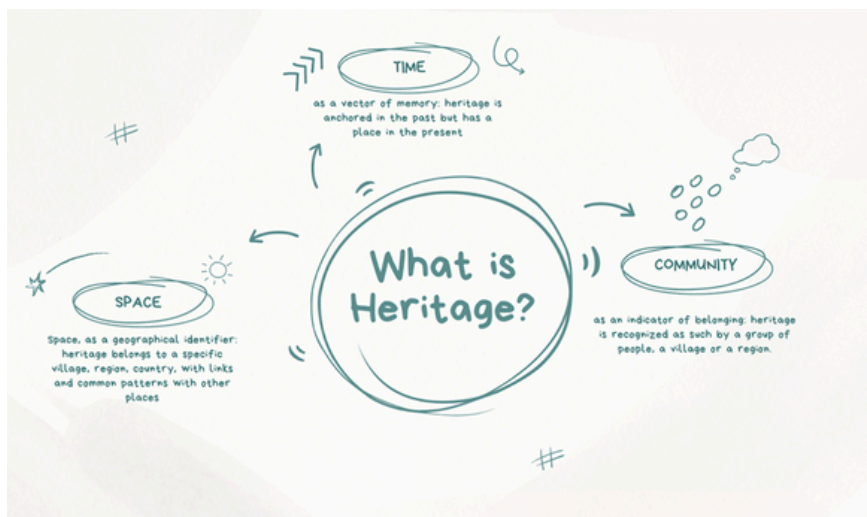
Tre elementi contribuiscono a identificare ciò che fa parte del nostro patrimonio:

1. Tempo, come vettore della memoria: il patrimonio è radicato nel passato, ma ha un posto nel presente.
2. Spazio, come identificatore geografico: il patrimonio appartiene a un villaggio, una regione, un paese specifico, con legami e modelli comuni con altri luoghi.
3. Comunità, come indicatore di appartenenza: il patrimonio è riconosciuto come tale da un gruppo di persone, un villaggio o una regione.



Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?

La gastronomia nel nostro patrimonio



Il nostro patrimonio gastronomico immateriale è caratterizzato dalla sua relazione con questi tre elementi chiave:

Le tradizioni gastronomiche fungono da veicolo della memoria, collegando il passato e il presente attraverso la preservazione delle pratiche culinarie e delle ricette (Tempo). Il patrimonio gastronomico immateriale è strettamente legato a specifiche località geografiche, riflettendo le identità culinarie uniche delle comunità e delle regioni, pur mantenendo connessioni con tradizioni gastronomiche simili a livello mondiale (Spazio). Il patrimonio culinario promuove un senso di appartenenza e di identità tra le comunità (Comunità).



Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?

Definiamo il patrimonio immateriale!

Comprendere completamente il concetto di patrimonio immateriale è fondamentale per comunicare efficacemente questa nozione ai tuoi visitatori.

A differenza del patrimonio tangibile, che include oggetti fisici, edifici, elementi come fontane, ponti e mulini o anche siti, il patrimonio immateriale comprende saperi, rituali, musica, danza, storie e altre espressioni culturali che plasmano la nostra identità collettiva.

L'UNESCO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) nella "Convenzione per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale" (2003) definisce il patrimonio culturale immateriale come:

"Le pratiche, le rappresentazioni, le espressioni, le conoscenze, le abilità - così come gli strumenti, gli oggetti, gli artefatti e gli spazi culturali ad essi associati - che le comunità, i gruppi e, in alcuni casi, gli individui riconoscono come parte del loro patrimonio culturale.

Questo patrimonio culturale immateriale, trasmesso di generazione in generazione, è costantemente ricreato dalle comunità e dai gruppi in risposta al loro ambiente, alla loro interazione con la natura e alla loro storia, e offre loro un senso di identità e continuità, promuovendo così il rispetto per la diversità culturale e la creatività umana."



CAPITOLO 2

Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?

Il patrimonio immateriale è l'espressione vivente!

Il patrimonio immateriale, compresa la gastronomia, è l'espressione viva della nostra identità culturale. Consiste in tradizioni, conoscenze e pratiche tramandate oralmente, esperienzialmente e attraverso costumi sociali.

L'esempio della Castagna: frutto leggendario parte della cultura e delle pratiche umane da secoli!

Leggenda: Molte leggende ed espressioni sono legate alle castagne. Nella lingua popolare francese, 'châtaigne' (castagna) significa un pugno o una scossa elettrica. In Grecia, la toponomastica rivela l'importanza dei castagneti: ci sono molti villaggi chiamati Kastania (Castagne). Allo stesso modo, in Corsica, molti villaggi sono chiamati 'castagnetu' (castagneto).

Eventi festivi: Le castagne facevano parte di varie tradizioni e rituali, come offrirle durante i matrimoni o nelle cerimonie funebri. Nel sud della Francia, in Spagna e in Italia, le castagne arrostiti erano incluse nel pasto tradizionale per la Festa di Ognissanti.

Saper fare: I metodi tradizionali di coltivazione, le tecniche di essiccazione e la produzione di prodotti derivati dalla castagna sono profondamente radicati nell'esperienza degli agricoltori e degli artigiani, formando una parte integrante del patrimonio culturale.

Gastronomia: Spesso chiamate il "pane dei poveri" e venerata come il frutto che ha salvato le comunità dalla fame, le castagne dolci erano la principale fonte di carboidrati fino al XIX secolo in varie regioni europee dove prosperano. Da allora sono diventate una parte duratura delle tradizioni culinarie e sono utilizzate in diverse forme, tra cui arrostiti, bollite o in prodotti trasformati come farina di castagne dolci, creme, castagne sgusciate, 'marrons glacés' (castagne candite), miele e biscotti. Sono parte integrante delle pratiche culinarie e recentemente hanno guadagnato popolarità nelle diete senza glutine.

Il patrimonio immateriale funge da ponte tra il nostro passato, presente e le generazioni future. Arricchisce le nostre vite con significato e connessione, promuovendo una maggiore comprensione del nostro patrimonio culturale. È nostra responsabilità preservare e trasmettere questi tesori culturali per il godimento e la comprensione delle generazioni future. Condividere il nostro patrimonio è anche un modo per comunicare con i visitatori, poiché esprime una parte di noi stessi senza parole e lingue, e può creare un ponte verso altre culture e individualità. Condividendo con i visitatori questi aspetti importanti della nostra cultura, garantiamo la loro vitalità e rilevanza continua nella nostra società.

Ultimo ma non meno importante, il patrimonio gastronomico è una fonte inesauribile di conoscenze sulla preparazione e lavorazione del cibo; gli ingredienti indigeni; le varie tecniche di conservazione; i modi specifici di combinazione degli alimenti, ecc. Il patrimonio gastronomico è una "scatola del tesoro" che non contiene solo le tradizioni e le conoscenze passate. È anche una fonte di ispirazione per nuove creazioni culinarie, ricette e innovazioni gastronomiche per i turisti attuali e per le generazioni future.



CAPITOLO 2

Sai cos'è il patrimonio culturale immateriale?

Il patrimonio gastronomico europeo: una deliziosa passeggiata attraverso i secoli

Il patrimonio gastronomico europeo è un mosaico vibrante di sapori, gusti, tecniche e tradizioni che abbraccia millenni. La sua evoluzione racconta una storia affascinante che parte dalle antiche civiltà fino ad arrivare alla sofisticata haute cuisine dell'era moderna. L'attuale panorama gastronomico europeo è una vera testimonianza della ricca storia del continente, delle sue culture diverse e dei suoi terroir unici.

La genesi della cucina europea può essere fatta risalire agli antichi Greci e Romani. I Greci "invennero" l'equilibrio dei cinque gusti fondamentali e introdussero la vinificazione, una tradizione che è profondamente radicata in tutte le culture europee di oggi. I Romani, con il loro vasto impero, portarono un mondo di sapori sulla tavola europea, inclusi i metodi di conservazione del cibo, come l'affumicatura e la salatura. Furono loro a creare e introdurre piatti sofisticati usando spezie e ingredienti esotici provenienti dai loro lontani territori.

Il **Medioevo** fu principalmente segnato dallo sviluppo di cucine più regionali e dalla forte influenza della chiesa cristiana e della sua dottrina. I giorni senza carne portarono all'introduzione del pesce e delle verdure. Nel frattempo, le Crociate aprirono una nuova porta culinaria verso il Medio Oriente, introducendo nella cucina europea erbe e spezie come zafferano, cannella e chiodi di garofano.

Il **Rinascimento**, spesso definito come il periodo della rinascita della cultura europea, ebbe un impatto significativo anche sulla cucina. La scoperta del Nuovo Mondo introdusse pomodori, patate, peperoni e altri ingredienti che sarebbero diventati essenziali nelle cucine europee nei secoli successivi. Questo periodo stimolò anche l'emergere di cuochi professionisti e dei primi libri di cucina, trasformando la preparazione dei cibi da una faccenda domestica a una forma d'arte rispettata.

La **Rivoluzione Industriale** dei secoli XVIII e XIX portò nuovi cambiamenti alla cucina europea. La meccanizzazione nelle fattorie aumentò la produzione alimentare, mentre lo sviluppo di nuove tecniche di conservazione allungò la durata di conservazione degli alimenti. Il miglioramento dei trasporti rese possibile l'importazione e l'esportazione di cibi, con conseguente maggiore varietà di ingredienti nella dieta esistente. L'avvento dei ristoranti e la professionalizzazione dei cuochi giocarono un ruolo significativo nello sviluppo della cucina europea moderna.

Oggi, la cucina europea continua ad evolversi, **mescolando tradizione e innovazione**. I movimenti slow food e farm-to-table enfatizzano ingredienti locali e stagionali, celebrando i sapori unici di ogni regione. L'evoluzione della cucina europea è una affascinante odissea culinaria che riflette la storia e la diversità culturale del continente, creando un vasto patrimonio gastronomico che dovrebbe essere preservato e ulteriormente sviluppato nei secoli a venire.



Il patrimonio gastronomico e i benefici per la comunità locale

Come affermato da J. S. Mulcahy (2019), "Gli antropologi come Claude Lévi-Strauss (1968) hanno sottolineato che mangiare non è solo un bisogno fisico fondamentale, ma anche, e forse principalmente, un segno di appartenenza sociale e culturale."

La gastronomia è parte dell'identità della comunità.

Il pranzo familiare della domenica a Napoli, il "caffè greco" nella piazza del paese, lo champagne francese per celebrare eventi... il patrimonio gastronomico include pratiche sociali comuni e rafforza il senso di appartenenza. In questo senso, esso rafforza la coesione della comunità, come dimostrano i festival gastronomici e le celebrazioni.

Il patrimonio gastronomico è anche fondamentale per garantire la sostenibilità della comunità o della regione locale. Poiché le ricette tradizionali si basano sul ciclo di produzione locale e sull'uso di ingredienti stagionali e provenienti dalla zona, queste promuovono un approccio più sostenibile alla preparazione del cibo. Insieme alla conoscenza degli alimenti e alle competenze culinarie, la produzione alimentare locale è considerata dalle comunità come un patrimonio collettivo.

Inoltre, rappresenta una porta d'ingresso per definire il marchio e l'immagine di un territorio, utile per promuovere le produzioni locali e il turismo.



credito fotografico: Pexels



Il patrimonio gastronomico e i benefici per la comunità locale

La gastronomia promuove il dialogo interculturale

Il cibo è sempre stato un modo comune per le persone di culture diverse per connettersi. Può unire le persone, aiutarle a capirsi e creare legami tra diverse comunità. Nel nostro mondo globalizzato, dove è essenziale comunicare tra culture, il cibo svolge un ruolo importante nell'incoraggiare lo scambio culturale e l'apprezzamento reciproco.

Condividere un pasto con i locali quando si viaggia è il modo migliore per conoscere la loro cultura e "vivere come i locali". Questa esperienza promuove la tolleranza e il rispetto per la diversità culturale, arricchendo la nostra esperienza collettiva.

Per questo motivo, la gastronomia può anche aiutare i rifugiati a integrarsi in un nuovo paese. Il Refugee Food Festival è un progetto itinerante guidato da cittadini e fondato dall'associazione Food Sweet Food, con il supporto dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati (UNHCR). L'idea del festival è che i ristoranti aprano le loro cucine ai cuochi rifugiati, permettendo loro di condividere momenti deliziosi e unificanti.



Foto: Pexels by Askar Abayev



Il patrimonio gastronomico e i benefici per la comunità locale

Il patrimonio gastronomico supporta l'economia locale sostenibile.

La preservazione del patrimonio gastronomico è un fattore essenziale per garantire e sostenere l'economia locale.

In molte regioni, la gastronomia viene utilizzata per promuovere l'agricoltura sostenibile, preservare le pratiche alimentari tradizionali e sostenere le comunità locali. Non c'è da stupirsi che la gastronomia venga utilizzata come mezzo per attirare turisti e rappresenti un capitale territoriale che porta grandi benefici sociali, ecologici ed economici. Molte località turistiche e strutture ricettive hanno riconosciuto l'importanza del potenziale gastronomico per lo sviluppo del turismo e hanno iniziato a promuovere e offrire i propri prodotti autentici e tradizionali (vedi i casi studio).

Basare il turismo sul cibo locale significa preservare il patrimonio culturale e naturale che lo supporta.

- Aiuta a preservare ricette tradizionali e pratiche culinarie da tramandare di generazione in generazione, mantenendo così una cultura unica e identitaria di ogni area.
- Queste ricette sono basate su prodotti locali, che a loro volta saranno preservati. In questo modo, sono le piante e le specie animali locali a essere protette per il bene della biodiversità.



Il patrimonio gastronomico e i benefici per la comunità locale

Il patrimonio gastronomico supporta l'economia locale sostenibile.

Attirare turisti significa aumentare il numero di clienti potenziali e fonti di reddito. Il turismo gastronomico incoraggia lo sviluppo delle industrie alimentari locali. Non solo crea opportunità di lavoro nel settore turistico (ristoranti, hotel, ecc.), ma beneficia anche gli agricoltori locali, i produttori di prodotti tipici locali (conserven, dolci, vino, ecc.) e i distributori (negozi alimentari, mercati, ecc.).

Durante l'8ª edizione del Forum Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite sul Turismo Gastronomico a San Sebastián, in Spagna, l'UNWTO ha deciso di mettere in evidenza il ruolo del turismo gastronomico nella preservazione dei territori locali e nella promozione di pratiche sostenibili. Joxe Mari Aizega, Direttore Generale del Basque Culinary Center, ha dichiarato che "Territorio, innovazione e creatività sono la chiave per andare verso con successo uno scenario in cui promuovere un modello di turismo gastronomico responsabile focalizzato sulla cura delle persone e dell'ambiente. È essenziale promuovere pratiche sostenibili (...)."

Seguendo questo approccio, il Ministero del Turismo greco desidera sviluppare l'agroturismo e il turismo gastronomico come parte fondamentale della sua strategia. La sua azione principale è lo sviluppo di una rete di interfacce agri-alimentare-gastronomico-turistiche per fungere da Destination Management Organization (DMO) tematica. Per aumentare la visibilità della Grecia come destinazione turistica gastronomica, prevede la mappatura dei prodotti e servizi gastronomici esistenti (come unità di agroturismo, cantine, frantoi, attività di ristorazione), esperienze gastronomiche (come organizzazione di itinerari tematici, workshop interattivi locali, visite a produttori locali di prodotti agricoli e vini, ecc.) e la digitalizzazione di tutto ciò sopra menzionato.



Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Nell'era moderna, tuttavia, il mantenimento e lo sviluppo delle tradizioni culinarie rappresenta una sfida importante, considerando la globalizzazione, la modernizzazione e i cambiamenti dello stile di vita che possono minacciare la continuità di queste tradizioni. Pertanto, registrare ricette, tecniche di cucina, storie dietro il cibo e informazioni storiche legate alle tradizioni culinarie e gastronomiche sono passi essenziali per preservare questo patrimonio.

Un riconoscimento europeo

Negli ultimi anni, il patrimonio culturale ha acquisito sempre maggiore importanza a livello di politiche dell'UE. Già nel 2014, il Parlamento Europeo ha riconosciuto gli aspetti culturali ed educativi della gastronomia. Nel suo Rapporto sul Patrimonio Gastronomico Europeo (Parlamento Europeo 2014), il P.E. sottolinea l'importanza di identificare, catalogare, trasmettere e diffondere la ricchezza culturale della gastronomia europea. Inoltre, sostiene la creazione di un osservatorio europeo sulla gastronomia che celebrerebbe e preserverebbe le tradizioni culinarie, favorendo al contempo la comprensione interculturale oltre i confini europei.

Più recentemente, il legame tra cibo, cultura, patrimonio e turismo è stato riconosciuto nella Comunicazione della Commissione Europea sul turismo e i trasporti per il 2020 e oltre.

La gastronomia a livello europeo svolge un ruolo unificante, riflettendo la ricca diversità culturale del continente.

La standardizzazione e l'industrializzazione delle catene alimentari hanno portato al declino delle piccole aziende agricole, dell'occupazione rurale e degli impianti di lavorazione regionali, mettendo a rischio il nostro patrimonio gastronomico.

Rafforzare e incoraggiare le comunità locali a preservare e proteggere le loro tradizioni gastronomiche regionali può aiutarle a sentirsi parte importante nella conservazione del loro patrimonio culturale. Insegnare alle giovani generazioni i valori tradizionali e le tecniche culinarie è anche un passo fondamentale per garantire che il patrimonio gastronomico venga preservato e tramandato.



Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Un riconoscimento europeo

Alcune iniziative sono state sviluppate in Europa per preservare il patrimonio gastronomico.

- **L'Associazione Internazionale per la Protezione del Patrimonio Gastronomico** è nata nel 2021 con l'obiettivo di adottare le misure appropriate e necessarie per la preservazione della tradizionale cultura gastronomica di ogni paese, comunità o area geografica. Lo strumento per valutare e certificare il Patrimonio Gastronomico Protetto è l'omonimo Istituto, che ha anche creato una rete internazionale per ampliare la loro presenza a livello globale.

Per maggiori informazioni, consulta il link qui sotto (in spagnolo):

<https://patrimoniogastronomicoprotegido.org/>

- **La Regione Europea della Gastronomia**

Questo evento favorisce la collaborazione tra le città e le regioni europee, promuovendo il patrimonio gastronomico come motore dello sviluppo sostenibile e del turismo culturale.

La Regione Europea della Gastronomia è un titolo stimato assegnato ogni anno a uno o più città o regioni in Europa. Questo importante riconoscimento viene dato dall'Istituto Internazionale di Gastronomia, Cultura, Arti e Turismo (IGCAT).

Il premio è uno sforzo di collaborazione e le regioni che lo ricevono aderiscono a una piattaforma mondiale delle Regioni della Gastronomia premiate e candidate.



Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Un riconoscimento europeo

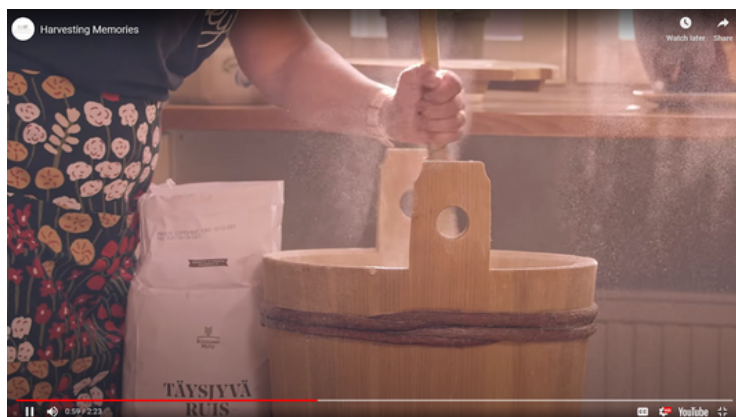
Main goals of the European Region: of Gastronomy program





Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Un riconoscimento europeo



Food Film Menu 2023 – IGCAT – International Institute of Gastronomy, Culture, Arts and Tourism



Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Buone pratiche per preservare e promuovere il patrimonio gastronomico

- **Accrescere la conoscenza del proprio patrimonio gastronomico.**

Entra in contatto con i cuochi locali! Puoi contattare chef, nonne e artigiani del cibo per organizzare laboratori pratici di cucina per i tuoi visitatori. I partecipanti possono apprendere tecniche tradizionali, come la fermentazione, la marinatura o la cottura del pane. Questi laboratori non solo insegnano abilità pratiche ma promuovono anche un senso di continuità con il passato.

Puoi condurre interviste con i membri più anziani della comunità che possiedono preziose conoscenze culinarie. Chiedi informazioni sulle ricette di famiglia, sulle pratiche stagionali e sulle usanze legate al cibo. Cattura queste informazioni in forma scritta o audio

- **Condividi il tuo patrimonio gastronomico con gli altri.**

Per gli agricoltori o le piccole imprese turistiche, esistono diversi modi per aiutare i visitatori a comprendere che la gastronomia riflette l'identità culturale unica di una città, una regione o un paese. Nella tabella seguente vengono proposte diverse pratiche:



Preservare e promuovere il nostro patrimonio gastronomico

Azioni	Aspettative
Incoraggiare lo chef del vostro ristorante/struttura e dei ristoranti locali con cui collaborate a: - Documentare e condividere ricette tradizionali e tecniche di cucina (anche se mantengono il segreto del tocco finale) - Menzionare nel menu il carattere tradizionale dei piatti che propongono	Queste pratiche culinarie incarnano valori culturali, legami storici e usanze sociali. Preservando e promuovendo queste tradizioni gastronomiche, le comunità proteggono la loro identità culturale dall'omogeneizzazione e dalla globalizzazione.
Organizzare eventi e festival gastronomici che celebrano le specialità locali attraverso fiere alimentari, festival di cibo da strada o cene a tema	- Questi incontri permettono alle persone di sperimentare i sapori e le storie dietro i piatti. - Offre anche l'opportunità di collaborazione tra ristoranti locali, mercati, produttori alimentari e aziende turistiche.
- Invitare anziani e membri della comunità presso la vostra struttura/organizzazione per condividere i loro ricordi e le storie legate al cibo. - Registrare queste narrazioni, trascriverle e includerle nella vostra guida, sito web, social media o altro strumento di diffusione.	- Gli anziani e i membri della comunità condividono preziose informazioni sulla cucina locale, preservando le tradizioni e collegando il passato al presente attraverso le loro esperienze. Invitandoli a condividere le loro esperienze legate al cibo, ci assicuriamo che queste tradizioni orali rimangano vive. Evidenziare i legami emotivi che le persone hanno con determinati alimenti aiuterà i visitatori a relazionarsi meglio con la vostra identità culturale.
Sviluppare percorsi gastronomici guidati che portano i visitatori attraverso quartieri storici, mercati e caffè/ristoranti. Spiegare loro il significato culturale di ogni tappa, sottolineando come il cibo servito li contribuisce all'identità locale. Fornire mappe e itinerari pratici per i turisti da esplorare in autonomia.	I percorsi gastronomici guidati consentono ai visitatori di immergersi nella scena gastronomica locale e di conoscere direttamente il patrimonio culinario. - Spiegare il significato culturale di ogni tappa dà un contesto al cibo, perché i visitatori apprezzano non solo ciò che hanno nel piatto, ma anche le storie accadute nei dintorni. - Tali percorsi possono essere l'occasione per i visitatori di acquistare prodotti locali e incontrare i produttori.
Cosa c'è di più entusiasmante che lavorare con i giovani? Potete contattare insegnanti o rappresentanti di scuole per organizzare laboratori per insegnare agli studenti le tradizioni alimentari locali, la scienza della cucina e le storie culturali dietro gli ingredienti. Organizzare gite didattiche a mercati alimentari, fattorie e cucine storiche.	- Aiuterete le scuole e gli istituti scolastici a integrare la gastronomia nel loro curriculum. - Incoraggerete le generazioni future a mantenere la tradizione culinaria con una profonda conoscenza del suo background.
Un'idea innovativa per evidenziare ai vostri visitatori i legami tra gastronomia e conoscenza tradizionale è creare un orto comunitario dove vengono coltivati ingredienti tradizionali. Coinvolgere le autorità locali nello sviluppo del progetto.	- Aiuterà a spiegare il contesto storico di ogni pianta o erba. - Incoraggiate scuole e famiglie a partecipare alla manutenzione di questi orti. - Fornire prodotti per ristoranti locali o eventi gastronomici organizzati a livello locale.



Casi studio

1. Sviluppare un business turistico attorno ad una produzione emblematica:

L'iniziativa "Messinian Story" testimonia l'impegno della famiglia Bousdoukas di Korifasio, Messenia, nel promuovere e preservare le tradizioni locali e diversificare la propria attività agricola con l'agriturismo. Costruito sull'oliveto di famiglia, un bel posto accoglie i visitatori dal 2019. I visitatori hanno l'opportunità di scoprire le basi della produzione di olio d'oliva e partecipare a un corso di cucina. Una volta preparato, il pasto verrà cotto nel forno a legna e gustato insieme nel grazioso cortile, nella all'ombra degli ulivi! Queste iniziative non solo preservano il patrimonio culturale della Messenia, ma contribuiscono anche a preservare l'identità culinaria unica della Grecia contro le pressioni della modernizzazione, garantendo che le tradizioni gastronomiche del paese continuino a prosperare per le generazioni future.

Check: [Messinian Story – Olive Oil & Gastronomic Experience](#)



Foto: Messinian Story



Casi studio

2. Promozione della Gastronomia come bene culturale di un Paese in Grecia

In Grecia, la gastronomia è una risorsa fondamentale del settore turistico nazionale, in grado di fornire sostanziali benefici economici e sociali. Aggiunge un valore significativo alla destinazione, aumentandone l'attrattiva per i visitatori.

Convinte di questo approccio, alcune organizzazioni pubbliche e private hanno sviluppato siti web per promuovere qualcosa di più della classica "moussaka" e "insalata greca"! Vogliono offrire la possibilità di scoprire le numerose caratteristiche distintive della gastronomia delle regioni e delle isole greche. Mettono in risalto queste specificità, basate sulla qualità dei prodotti utilizzati nei piatti, sul know-how della gente del posto, cuochi professionisti o meno, e sulle tradizioni culinarie ancestrali.

Ecco due esempi di siti web sviluppati per promuovere la cucina greca attraverso un approccio territoriale, collegando cibo e comunità locali. Consigliano luoghi di interesse gastronomico, creando percorsi da esplorare per visitatori nazionali o internazionali.

La guida alla gastronomia greca!

La Guida alla Gastronomia Greca online è un delizioso viaggio attraverso i sapori, le persone e i paesaggi della Grecia. È stato sviluppato da due amanti ed esperti della gastronomia greca, George Pittas e Bilio Tsoukalas.

Celebra la ricca cultura culinaria del paese, evidenziando i suoi tesori gastronomici unici e concentrandosi sulle comunità dietro di essi.

La cucina locale viene presentata attraverso:

- Luoghi e Paesaggi: le pagine web aiutano ad esplorare le diverse regioni della Grecia, ognuna delle quali costituisce una destinazione gastronomica.
- Prodotti e produttori: puoi conoscere gli ingredienti locali, i prodotti artigianali e gli appassionati produttori dietro di essi.
- Storia e tradizione: ti immergerai nel contesto storico della cucina greca e scoprirai ricette e usanze culinarie secolari.
- Eventi e Ritualità: per conoscere sagre, rituali e celebrazioni legate al cibo.
- Comunità Gastronomiche: per scoprire i professionisti dell'agricoltura, della trasformazione, della ristorazione e dell'ospitalità che compongono le "Comunità Gastronomiche"



Casi studio

2. Promozione della Gastronomia come bene culturale di un Paese in Grecia

Visit Greece

Visit Greece è stato sviluppato dall'Organizzazione Nazionale Greca per il Turismo, un ente pubblico incaricato della promozione del turismo in Grecia. Il sito promuove diverse destinazioni, il patrimonio culturale e ambientale, ma anche... la gastronomia, come parte di esso!

Il sito fornisce informazioni su:

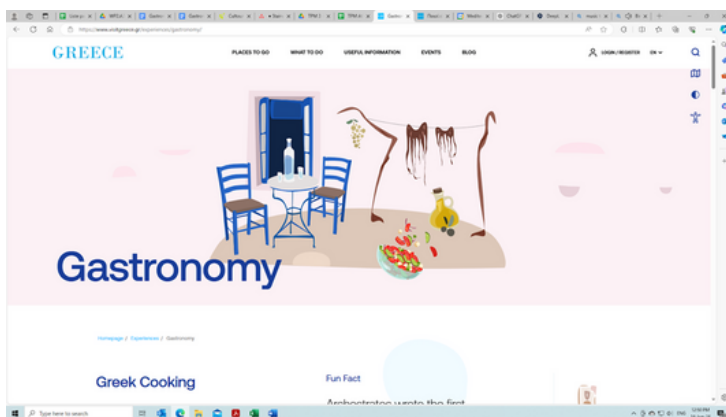
- Cucina tradizionale
- Prodotti tradizionali
- Vini greci e altre bevande

Ogni informazione è collegata ad un luogo specifico della Grecia, ed è un invito a visitarlo.

Vedi di più su:

The Greek Gastronomy Guide <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>

Visit Greece, Gastronomy <https://www.visitgreece.gr/experiences/gastronomy/>



Fonte: www.visitgreece.gr



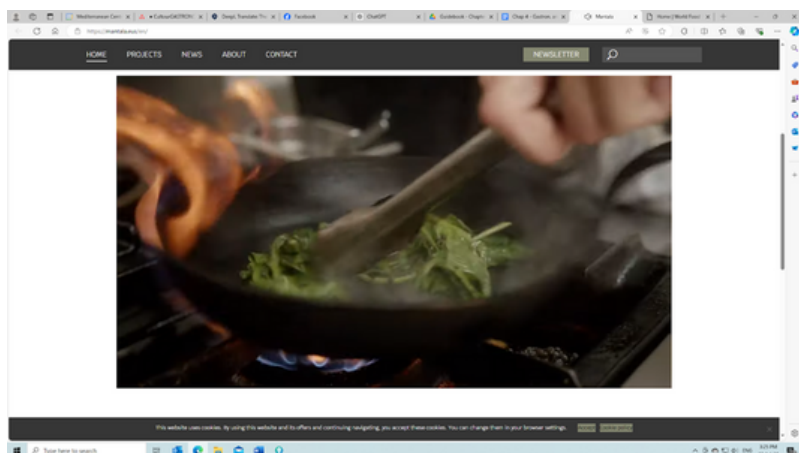
CAPITOLO 2

Casi studio

3. In Spagna: la Gastronomia Basca Mantala

La Gastronomia Basca Mantala è un'iniziativa che mira a promuovere e sviluppare la gastronomia basca, favorendo scambi di conoscenze e co-creazione. Mantala è il risultato di una collaborazione pubblico-privata supportata, tra gli altri, dal Basque Culinary Center e dalla Hazi Fundazioa. Il suo scopo principale è mantenere e garantire la posizione della gastronomia basca attraverso progetti, sviluppo di conoscenze e contenuti, nonché ricerca.

Controlla il link sottostante per maggiori informazioni: <https://mantala.eus/en/>



CAPITOLO 2

Bibliografia

- Romanioli Marco (2019) Gastronomic heritage elements at UNESCO: problems, reflections on and interpretations of a new heritage category, International Journal of Intangible Heritage 14
- European Commission (2020) European Commission's Communication on tourism and transport in 2020 and beyond.
- European Parliament (2014) REPORT on the European gastronomic heritage: cultural and educational aspects | A7-0127/2014 | European Parliament (europa.eu)
- EUROPEAN REGIONS OF GASTRONOMY (europeanregionofgastronomy.org)
- Romagnoli Marco (2019) Gastronomic heritage elements at UNESCO: problems, reflections on and interpretations of a new heritage category. International Journal of Intangible Heritage
- Mulcahy John D (2019) Historical Evolution of Gastronomic Tourism, In Routledge Handbook of Gastronomic Tourism, Routledge
- IGCAT (2022) World Region of Gastronomy, Empowering communities
- https://www.europeanregionofgastronomy.org/wp-content/uploads/2022/03/World_Region_of_Gastronomy_EN_2022_v3.pdf
- UNESCO (2003) Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, Legal affaires





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

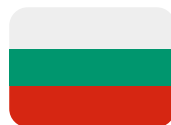
Origini e storia della gastronomia dei paesi europei

<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 vengano 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 arrostitirli 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](#))

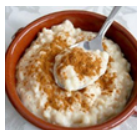


Foto – [link](#) Foto – [link](#) Foto – [link](#)



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.



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 kougelhof e il pan di zenzero.



Galette bretonne (letribunal.dunet) - 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



CAPITOLO 3

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, arrostiti 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, fagiolle 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)
[galafanaseva](#)



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



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
- Δημητράκη Μυρολίνη (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%BO_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BO%D1%82%D0%BO_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BO_%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/>
- Особености на 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
- 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. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cniel>
- Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com. (s. d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- 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://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine.%2C%20cheese%2C%20and%20seasonal%20vegetables.>
- THE HISTORY OF ITALIAN CUISINE
- <https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food>
- THE CULTURAL INFLUENCES ON ITALIAN CUISINE
- <https://toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/>
- <https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/>
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/> ΕΥΣΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



CAPITOLO 3

Bibliografia

- Abad Alegría, F. (2009)
- Albala, 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 Berciano, 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/>



Gastronomia moderna



Obiettivi

- # Requisiti

- Conoscere gli elementi base della gastronomia europea
- Interesse per il cibo e la cultura gastronomica





Contenuti

Gastronomia moderna

<u>Bulgaria</u>	60
<u>Francia</u>	65
<u>Grecia</u>	67
<u>Italia</u>	69
<u>Spagna</u>	73
<u>Bibliografia</u>	76



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.



Panoramica dell'attuale cucina bulgara

La cucina bulgara è come l'anima del popolo bulgaro: generosa, vasta, calorosa e piena di speranza. Come la nostra Nazione, ha una storia secolare segnata dalla posizione crocevia delle nostre terre. Mentre altre cucine possono essere dominate da determinati prodotti o tecniche culinarie, la cucina bulgara racchiude un po' di tutto. Questa diversità è particolarmente evidente nelle diverse regioni del nostro piccolo ma infinitamente colorato Paese. Ogni regione conserva la sua unicità, con sapori che ricordano la montagna, il mare, il fiume e i campi.

La cucina bulgara può essere incredibilmente sana e genuina, oltre che pesante ed estenuante per il sistema digestivo. Inoltre, è estremamente aperto, il che gli consente di svilupparsi e migliorare costantemente. Intreccia tutte le tendenze descritte dalla moderna scienza nutrizionale, rendendolo altamente adattabile. Si possono mangiare esclusivamente piatti a base di carne o interamente vegani con piatti tradizionali bulgari.

Oggi si sentono fortemente le influenze delle varie tradizioni culinarie. Da un lato i piatti stranieri come la pizza, gli spaghetti, il gulasch, la paella e i piatti di carne della cucina dell'Europa occidentale, così come i moderni "fast food", stanno entrando nella vita quotidiana dei bulgari. D'altra parte, si iniziano ad utilizzare spezie e prodotti atipici, che si stanno gradualmente integrando nella cucina bulgara.



Foto - [link](#)



CAPITOLO 4

Piatti moderni e ristoranti alla moda

La Bulgaria è nota da tempo per il suo abbondante cibo tradizionale. Ma attorno alla sua cucina classica sta nascendo una nuova ondata di innovazione culinaria: nuovi entusiasmati chef, ristoranti eclettici e fantastici produttori alimentari indipendenti che servono prodotti locali biologici con un tocco contemporaneo.

"Negli ultimi cinque o sei anni, il cibo bulgaro è stato portato a un livello diverso", afferma Milen Zlatev, chef esecutivo del ristorante Biorest. "Mi piace prendere qualcosa dal passato, ma riproporlo con tecniche moderne per renderlo diverso, per aggiungere qualcosa di me stesso". Il focus della sua cucina è sulla classica cucina bulgara con un tocco moderno. Il menu potrebbe includere zuppa di crema di cavolfiore con piperade e chorizo affumicato, spigola con verdure primaverili e spuma di ortica, o magret d'anatra sottovuoto con confit di sedano rapa e crema di sedano.

Kosmos (alias Kocmoc) è un ristorante bulgaro contemporaneo e uno dei migliori di Sofia, secondo Zlatev. Nel menu ci sono piatti tradizionali, presentati in modo innovativo. Pensa alla lingua di manzo piccante con mousse di foie gras, germogli sott'aceto, harissa e senape alle erbe, o un budino "gin and tonic" con citronella, cetriolo, sorbetto tonico e gelatina di gin.

A conquistare Sofia è anche Made in Home, con un menu che rende omaggio al movimento slow food. Questo ristorante moderno enfatizza il cibo di provenienza locale, ma con influenze internazionali e un'attenzione particolare ai piatti vegetariani e vegani. Nel menu: patate dolci arrostiti con peperoncino, uva e cipollotto; pilaf di quinoa con mirtilli rossi; Cozze del Mar Nero; e crostata al tè verde.



Foto - [link](#)



CAPITOLO 4

Piatti moderni e ristoranti alla moda

A conquistare Sofia è anche Made in Home, con un menu che rende omaggio al movimento slow food. Questo ristorante moderno enfatizza il cibo di provenienza locale, ma con influenze internazionali e un'attenzione particolare ai piatti vegetariani e vegani. Nel menu: patate dolci arrostiti con peperoncino, uva e cipollotto; pilaf di quinoa con mirtilli rossi; Cozze del Mar Nero; e crostata al tè verde.

Andre Tokev è considerato uno dei migliori chef della Bulgaria (è un MasterChef in senso letterale, oltre ad essere un giudice del concorso di cucina del reality televisivo bulgaro). Nel suo ristorante Moments, Andre Tokev ha creato un menu eclettico di cucina raffinata che comprende ingredienti come pesce in salamoia di provenienza locale, funghi di bosco, una mousse al cioccolato bianco e Amarula e una torta al cioccolato con gelato alla zucca e tofu allo yuzu.

Nel frattempo, MoMa resta fedele alla tradizione, servendo tipiche insalate bulgare, carni alla brace e stufati. Qui è dove trovare i piatti tipici della Bulgaria: coscia di coniglio cotta lentamente; stinco di agnello in umido. Ma il MoMa lo fa in modo creativo (puoi ordinare un piatto locale servito in una ciotola di pane) e con interni moderni e alla moda.

Non tralasciamo anche le tendenze moderne dello street food bulgaro. Come in Bulgaria, è fondamentale assaggiare i colpi di scena moderni del tradizionale cibo di strada. Potresti provare la zucca al forno con miele e noci. "Kebapche", un classico kebab di carne macinata ed erbe aromatiche. Banitsa, una pasta salata per la colazione ripiena di yogurt, uova e formaggio bianco. Oppure skara, bulgaro per carne alla griglia, polpette e salsicce (chiedete meshana skara per una grigliata mista). Accompagna il tutto con l'ayran, una bevanda allo yogurt fresca e salata.





CAPITOLO 4

La gastronomia moderna nei media bulgari

Negli ultimi anni, c'è stato un interesse eccezionalmente accresciuto per le arti culinarie sia a livello nazionale che internazionale. Quasi ogni canale televisivo ha il proprio programma di cucina, sono emersi canali di cucina specializzati e chef professionisti e dilettanti competono costantemente per grandi premi in vari formati televisivi. Vengono prodotti numerosi lungometraggi con trame culinarie. Vengono pubblicati libri di cucina, libri culinari tematici, riviste, raccolte di ricette e libri sul vino, sul cioccolato e altro ancora. Vengono creati blog culinari e vengono rilasciati speciali quaderni vuoti per raccogliere e conservare le ricette preferite della "cucina della nonna" o della "cucina della mamma".



Foto - [link](#)



CAPITOLO 4

Invenzione di nuovi cibi e ricette nei decenni successivi alla Seconda Guerra Mondiale

L'insalata Shopska è forse il piatto più emblematico della cucina nazionale bulgara, che ci rappresenta nel mondo. L'insalata ampiamente conosciuta ha una ricetta consolidata. Ogni bulgaro sa che gli ingredienti principali sono le verdure tradizionali come pomodori, cetrioli, cipolle rosse e peperoni arrostiti o crudi tagliati a cubetti. È generosamente cosparso di formaggio bianco in salamoia grattugiato e prezzemolo. Il condimento è composto da sale, aceto e olio.

L'insalata Shopska è unica sia nel gusto che nell'aspetto. I sapori contrastanti di verdure, cipolle e formaggio lo rendono uno degli antipasti. Il suo aspetto interessante è ottenuto con il tricolore nazionale degli ingredienti. La popolarità di questo antipasto è così grande che in un sondaggio tra gli europei sui piatti tradizionali europei preferiti, la maggior parte dei partecipanti ha menzionato l'insalata bulgara Shopska.

La questione dell'origine dell'insalata Shopska è intrigante. I primi tentativi di preparare questa amata ricetta bulgara non risalgono a tempi antichissimi avvolti nelle nebbie della storia ma quasi alla modernità.

Gli autori della ricetta dell'insalata Shopska sono chef professionisti delle strutture turistiche dei Balcani, che hanno preparato i piatti per gli ospiti stranieri. A metà del XX secolo crearono questa insalata per rappresentare l'arte culinaria bulgara. Tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70, guadagnò popolarità nei ristoranti turistici dei Balcani, diventando nota come "tipica insalata bulgara". All'inizio degli anni '70 divenne un'attrazione per i turisti stranieri, commercializzato come "il cibo sano dei nostri antenati". I colori dell'insalata – bianco, verde e rosso – riflettono il tricolore bulgaro, rafforzandone lo status di simbolo nazionale.

Le varianti dell'insalata includono peperoni arrostiti o crudi e formaggio grattugiato o sbriciolato. Alcune versioni aggiungono anche aglio o peperoncino per spezie extra.



Foto - [link](#)



Francia: evoluzione tecnica e alimenti

L'evoluzione tecnica della gastronomia francese è una storia ricca e complessa, plasmata da una serie di progressi significativi nel corso dei secoli. Nel XIX secolo, eminenti chef come Auguste Escoffier giocarono un ruolo cruciale nella codificazione delle tecniche culinarie francesi, gettando le basi della cucina moderna. Gli sviluppi chiave includevano l'introduzione delle salse classiche (bernese, vellutata, besciamella, ecc.) che fornivano una struttura essenziale per un'ampia gamma di preparazioni culinarie. Gli chef contemporanei hanno rivisitato le salse classiche con variazioni e colpi di scena unici. Ad esempio, la tradizionale salsa bernese a base di burro chiarificato, scalogno, dragoncello e aceto viene spesso reinterpretata con l'aggiunta di ingredienti come il pepe di Sichuan o il miso per creare sapori nuovi e sorprendenti.

Allo stesso tempo, i progressi nelle tecniche di cottura, come la cottura sottovuoto e la cottura a bassa temperatura, hanno permesso di ottenere risultati precisi e costanti preservando la qualità del cibo. L'evoluzione tecnica della gastronomia francese è stata segnata anche dall'emergere della cucina molecolare, un approccio innovativo che utilizza i principi della scienza per trasformare la consistenza e la presentazione del cibo. Pionieri come lo chef Thierry Marx hanno esplorato nuove frontiere culinarie sperimentando tecniche come la sferificazione, la gelificazione e la mousseificazione. In pasticceria innovazioni come l'utilizzo dello zucchero e la creazione della pasta sfoglia hanno arricchito il repertorio dei dolci francesi. Dai dolci a base di miele e noci, la pasticceria ha acquisito importanza, con un proprio specialista, incorporando nuove consistenze e nuovi alimenti.

Ad esempio, l'introduzione di ingredienti esotici come il frutto della passione, lo yuzu e il fior di sale, nonché altre tecniche, hanno arricchito il repertorio della gastronomia francese.

Il pasto gastronomico francese è stato inserito nella lista del patrimonio immateriale dell'UNESCO nel 2010. Lo scopo di questa iscrizione è quello di tutelare il pasto come fatto culturale in Francia ed è una chiara dimostrazione dell'importanza che la gastronomia riveste ancora oggi.



CAPITOLO 4

Evoluzione dei consumi

La globalizzazione ha avuto un impatto importante sulla gastronomia. Ha portato alla diffusione di alcuni prodotti e alimenti. In Francia, l'influenza è principalmente asiatica con la comparsa di spezie, salsa di soia, tofu e alcune tecniche di cottura come la cottura nel wok. Ha avuto un forte impatto anche sullo street food ma meno sulla ristorazione casalinga. La globalizzazione contemporanea, infatti, è caratterizzata soprattutto dalla distribuzione di prodotti destinati ad essere consumati così come sono, con poca o nessuna reinterpretazione locale. Questo è ancora vero, anche dopo il periodo Covid, che ha visto un aumento del trend dello snacking e del takeaway/delivery in Francia. Dal 1986 al 2010 il tempo trascorso a mangiare è leggermente aumentato, di 13 minuti. Tuttavia, il tempo impiegato per cucinare è diminuito di 18 minuti. I francesi hanno cambiato le loro abitudini alimentari: mangiano meno prodotti freschi, più piatti pronti e più spesso si fanno consegnare i pasti. Allo stesso tempo, il numero dei fast-food è aumentato notevolmente, rendendo più facile per le persone mangiare di corsa: nell'ultimo decennio, il numero di punti vendita in questo settore è quello che è aumentato di più. Nonostante sia sempre più facile mangiare a qualsiasi ora del giorno, la vita quotidiana dei francesi è ancora scandita da tre pasti tradizionali, consumati prevalentemente alle stesse ore del giorno.

Nel panorama alimentare odierno emergono due tendenze: la ricerca di trasparenza e l'emergere di nuove diete. I consumatori chiedono informazioni dettagliate sull'origine e sulla composizione dei prodotti, mentre allo stesso tempo adottano diete come il veganismo e il flexitarianismo per dare un nuovo significato alla loro dieta. Questa tendenza deve essere qualificata. Dopo diversi anni di calo in Francia, il consumo di carne è ripreso nel 2021. Nel 2017, l'86% dei pasti francesi (colazione esclusa) conteneva carne e solo il 2% della popolazione si dichiara vegetariana o vegana.



Grecia: seguire la dieta mediterranea

Facciamo un salto nel mondo della moderna gastronomia greca! Dal XIX secolo alla scena culinaria moderna, la cucina greca ha subito una notevole trasformazione, ma ha conservato i suoi sapori e le sue tecniche autentiche. Mentre piatti iconici come la moussaka e l'insalata greca rimangono dei classici amati e gli ingredienti tradizionali come l'olio d'oliva, il formaggio feta e le erbe fresche continuano a svolgere un ruolo centrale nei piatti greci moderni, gli chef moderni hanno abbracciato l'innovazione incorporando ingredienti di provenienza locale e sperimentando sapori globali. Le tecniche di cottura sono state preservate. Prendiamo, ad esempio, l'arte di grigliare, come dimostra l'amato piatto greco Souvlaki, o l'uso della pasta filo, un impasto sottile e friabile utilizzato in piatti come Spanakopita e Baklava.

La cucina greca moderna ha adattato il proprio patrimonio culinario per soddisfare le preferenze alimentari e gli stili di vita moderni. Enfatizza la consapevolezza della salute con l'uso di prodotti freschi e di stagione, con un focus sui principi della dieta mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO dal 2013 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. La dieta mediterranea greca consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una moderata quantità di pesce, latticini e carne. Questo modello nutrizionale è stato collegato alla longevità e alla riduzione dei tassi di malattie cardiache e digestive.

La cucina greca di oggi può soddisfare le moderne esigenze di una cucina basata su prodotti locali, freschi e di stagione, e capace di offrire una cucina per persone con diete particolari (ipocaloriche, vegetariane, senza glutine, ecc.).



Foto: Pexels by Dana Tentis



CAPITOLO 4

La gastronomia greca? Uno stile di vita!

La gastronomia greca significa conoscenze e competenze, ma anche interazione sociale e costumi. Non è un caso che la parola “dieta” derivi dal greco δίαιτᾱ (diaeta) che significa modo di vivere!

Le tradizioni culinarie greche svolgono un ruolo significativo nel plasmare l'esperienza gastronomica. I pasti sono spesso eventi comunitari, con famiglie e amici che si riuniscono per condividere una varietà di piccoli piatti conosciuti come Mezedes. Questa tradizione favorisce il senso di ospitalità e incoraggia l'interazione sociale attorno alla tavola.

Inoltre, la durata del mangiare e della cucina in Grecia riflette un ritmo di vita più lento, dove i pasti vengono consumati tranquillamente. Questo approccio rilassato alla ristorazione contrasta con lo stile di vita frenetico della società moderna, offrendo sollievo dal trambusto della vita quotidiana.

Quando pensi alla moderna gastronomia greca, pensa alla qualità e alla semplicità! Piatti come il polipo con ouzo, il formaggio feta con miele e lo tzatziki mettono in mostra i sapori ricchi e la semplicità della cucina greca contemporanea.

E non dimentichiamoci di Salonicco, la prima città della gastronomia UNESCO della Grecia! che esemplifica il patrimonio culinario e l'innovazione del paese. Con i suoi vivaci mercati alimentari, taverne tradizionali e ristoranti innovativi. (vedi di più: [Network of Creative Cities of Gastronomy – Thessaloniki | Municipality of Thessaloniki](#))



Italia: attenzione alla qualità e alla freschezza

La moderna gastronomia italiana è una miscela dinamica di tradizione e innovazione, caratterizzata da un profondo rispetto per gli ingredienti regionali e il patrimonio culinario, abbracciando allo stesso tempo tecniche contemporanee e influenze globali. Ecco una panoramica degli aspetti chiave della moderna cucina italiana:

Enfasi su qualità e freschezza

1. Ingredienti stagionali:

– Gli chef italiani danno priorità all'utilizzo di ingredienti freschi e stagionali per garantire i migliori sapori e valori nutrizionali. I mercati e i produttori locali sono spesso le fonti di frutta, verdura, carne e pesce.

2. Approvvigionamento locale e sostenibile:

– C'è una forte attenzione all'approvvigionamento locale e sostenibile. Sia gli chef che i consumatori sono sempre più consapevoli dell'impatto ambientale delle loro scelte alimentari, portando a preferire cibi biologici e prodotti localmente.

Innovazione nelle tecniche culinarie

1. Fusione e Sperimentazione:

La moderna cucina italiana spesso incorpora elementi di altre tradizioni culinarie, portando a piatti innovativi che fondono i sapori italiani con tecniche globali. Ad esempio, il sushi preparato con ingredienti italiani o la pasta con spezie esotiche.

2. Gastronomia molecolare:

Alcuni chef italiani hanno abbracciato la gastronomia molecolare, utilizzando tecniche scientifiche per trasformare i piatti tradizionali. Chef come Massimo Bottura hanno ottenuto riconoscimenti internazionali per il loro approccio creativo e all'avanguardia ai classici italiani.



CAPITOLO 4

Reinventare i piatti tradizionali

1. Interpretazioni moderne:

- I piatti tradizionali italiani vengono reinventati con un tocco moderno. Ad esempio, i classici piatti di pasta possono essere decostruiti o presentati in nuove forme pur mantenendo i loro sapori essenziali.

2. Adattamenti attenti alla salute:

- C'è una tendenza crescente verso versioni più sane delle ricette tradizionali. Ciò include l'utilizzo di cereali integrali, la riduzione di grassi e zuccheri e l'integrazione di più ingredienti di origine vegetale senza compromettere il gusto.

Il Movimento Slow Food

1. Conservazione del patrimonio culinario:

- Originario dell'Italia, il movimento Slow Food sostiene la conservazione delle cucine tradizionali e regionali, sostenendo gli agricoltori locali e promuovendo la biodiversità. Questo movimento ha un impatto significativo sulla moderna gastronomia italiana sottolineando l'importanza dei cibi artigianali e di tradizione.

2. Iniziative educative:

- Il movimento prevede anche l'educazione del pubblico sul significato culturale del cibo, sulle pratiche agricole sostenibili e sui vantaggi del consumo di alimenti prodotti localmente.



CAPITOLO 4

Diversità regionali

1. Nord Italia:

- Conosciuto per i suoi piatti ricchi e sostanziosi, spesso a base di burro, panna e formaggio. Risotto, polenta e carne di manzo sono gli alimenti base. Regioni come l'Emilia-Romagna sono famose per prodotti come il Parmigiano-Reggiano e il Prosciutto di Parma.

2. Centro Italia:

- Presenta un equilibrio di carni, cereali e verdure. La Toscana è rinomata per le sue bistecche (bistecca alla fiorentina), i legumi e l'olio d'oliva. La cucina di Roma comprende piatti iconici come la carbonara e la cacio e pepe.

3. Sud Italia:

- Dominano i sapori mediterranei, con abbondante uso di olio d'oliva, pomodori, aglio ed erbe fresche. Il pesce è una componente chiave e la regione è la culla della pizza e di molti tipi di pasta.

Influenza dei migliori chef e ristoranti

1. Chef rinomati:

- Chef come Massimo Bottura (Osteria Francescana), Carlo Cracco e Nadia Santini hanno portato la cucina italiana a nuovi livelli, guadagnando stelle Michelin e riconoscimenti globali. Il loro lavoro spesso combina ingredienti tradizionali italiani con metodi di cottura innovativi.

2. Ristoranti gourmet:

- L'Italia vanta numerosi ristoranti di livello mondiale che dettano tendenza nella gastronomia moderna. Questi locali propongono spesso menù degustazione che mettono in risalto la creatività e l'abilità dei loro chef.



CAPITOLO 4

Influenza globale

1. Cucina Italiana all'Estero:

- La cucina italiana continua ad essere molto popolare in tutto il mondo, influenzando le tendenze culinarie globali. Ristoranti e pizzerie italiani si possono trovare in quasi ogni angolo del globo, spesso adattandosi ai gusti locali pur mantenendo i principi fondamentali italiani.

2. Collaborazione internazionale:

- I moderni chef italiani spesso collaborano con chef internazionali, partecipano a festival culinari globali e contribuiscono a un dialogo globale sull'innovazione e la sostenibilità alimentare.

In sintesi, la moderna gastronomia italiana è una celebrazione del ricco patrimonio culinario del Paese, aggiornato con tecniche contemporanee, adattamenti attenti alla salute e un impegno per la sostenibilità. Rimane profondamente regionale pur essendo aperta alle influenze globali, rendendola una delle cucine più dinamiche e amate al mondo.





Spagna: Nouvelle Cuisine basca

Il panorama culinario spagnolo ha subito una notevole trasformazione negli ultimi decenni, evolvendosi dalle sue radici tradizionali per diventare un centro globale di innovazione gastronomica. Questa trasformazione può essere fatta risalire agli anni '60, quando una nuova ondata di chef iniziò a sfidare la cucina prevalente influenzata dalla Francia e a forgiare un'identità culinaria unicamente spagnola.

I Paesi Baschi hanno svolto un ruolo fondamentale in questo rinascimento culinario, con chef come Juan Mari Arzak, Pedro Subijana e Martín Berasategui pionieri della Nouvelle Cuisine Vasca. Questo movimento enfatizzava ingredienti freschi e locali, tecniche innovative e un profondo rispetto per la cucina tradizionale basca. Questi chef hanno ampliato i confini di ciò che era considerato possibile in cucina, gettando le basi per la moderna rivoluzione culinaria spagnola.





CAPITOLO 4

La gastronomia molecolare e l'influenza di Ferran Adrià

Ferrán Adrià, lo chef visionario dietro il ristorante di fama mondiale El Bulli, ha portato la cucina spagnola a livelli ancora più alti con il suo approccio rivoluzionario alla gastronomia molecolare. Adrià e il suo team hanno esplorato i principi scientifici alla base del cibo, sperimentando tecniche innovative come la sferificazione, la decostruzione e la gelificazione per creare piatti che sfidavano le nozioni convenzionali di gusto e consistenza. L'influenza di El Bulli si è estesa ben oltre la Spagna, ispirando chef di tutto il mondo e trasformando il panorama culinario globale.





CAPITOLO 4

L'ascesa di una nuova generazione

Oggi, una nuova generazione di giovani chef sta rimodellando il panorama della gastronomia spagnola. Pur ispirandosi ancora alle innovazioni di Adrià e dei suoi contemporanei, questi chef stanno forgiando il proprio percorso, dando priorità al gusto e all'esperienza rispetto alla magia della tecnica. La loro cucina è radicata nella tradizione ma intrisa di un senso di creatività e giocosità che riflette la diversità della cultura spagnola contemporanea. Dai vivaci ristoranti urbani agli intimi bistrot di campagna, questi chef stanno guidando la corsa verso un futuro culinario più inclusivo e accessibile.

La moderna cultura gastronomica spagnola è più sviluppata e dinamica che mai. È profondamente radicato nel ricco patrimonio culinario del paese, ma abbraccia anche l'innovazione e la creatività. Questa miscela unica di tradizione e modernità è ciò che rende la cucina spagnola così speciale.

La Spagna ospita numerosi ristoranti di fama mondiale, molti dei quali con stelle Michelin. Possiamo evidenziare:

- El Celler de Can Roca a Girona, gestito dai fratelli Roca.
- DiverXO a Madrid, gestito dallo chef Dabiz Muñoz.
- Arzak a San Sebastian, gestito da Juan Mari Arzak e sua figlia Elena.



CAPITOLO 4

Bibliografia

- Pepi Commerce OOD. (n.d.) Българската кухня – изобилие от вкусове, техники, традиции и новости, без които не можем. <https://pepicomers.com/polezno/view/140>
- Славка Керемидчиева, Маргарита Котева, Ана Кочева (2022) ЕЗИКЪТ НА БЪЛГАРСКАТА КУХНЯ. ISBN 978-619-90884-2-5. https://kulinar.ibl.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezik-na-blgarskata-kuhnya_final.pdf
- BBC travel (n.d.) Is Bulgaria Europe's undiscovered foodie capital?. <https://www.bbc.com/storyworks/travel/tales-from-bulgaria/gastronomy>
- Iliyana Angelova (n.d.) Как се е появила шопската салата? (How the shopska salad has appeared?]. https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D1%81%D0%B5_%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0
- Melange Bulgaren (2015) Истинската история на шопската салата [The true story of the shopska salad]. [https://www.bulgaren.org/2015/10/10/%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%b8%D0%bd%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%be%D1%80%D0%b8%D1%8f-%D0%bd%D0%b0-%D1%88%D0%be%D0%bf%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D1%81%D0%b0%D0%bb%D0%b0%D1%82%](https://www.bulgaren.org/2015/10/10/%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%b8%D0%bd%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%be%D1%80%D0%b8%D1%8f-%D0%bd%D0%b0-%D1%88%D0%be%D0%bf%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D1%81%D0%b0%D0%bb%D0%b0%D1%82/)
- Българската кухня [Bulgarian cuisine] (n.d.) <https://aboutbulgaria.eu/bulgarian-cuisine.html>
- Marica.bg (2022) Кулинарна икона от соцa: Как се е появила шопската салата [The culinary icon of the socialism: How was the shopska salad invented]. <https://www.marica.bg/balgariq/obshtestvo/kulinarna-ikona-ot-soca-kak-se-e-pogvila-shopskata-salata>
- Food Fun Travel. (n.d.). Traditional Bulgarian Food Guide. Retrieved from <https://foodfuntravel.com/traditional-bulgarian-food-guide/>
- Traveling Lifestyle. (n.d.). Top 10 Bulgarian Foods. Retrieved from <https://www.travelinglifestyle.net/top-10-bulgarian-foods/>
- TripSavvy. (n.d.). Exploring Bulgarian Cuisine: A Blend of Tradition and Modernity. Retrieved from <https://www.tripsavvy.com/exploring-bulgarian-cuisine-4166623>
- La consommation de viande en France en 2022. (2023). Dans Agreste (No 412). <https://agreste.agriculture.gouv.fr/>
- La consommation de viande de nouveau en hausse en 2022. (2023, 8 mars). Pleinchamp. <https://www.pleinchamp.com/actualite/la-consommation-de-viande-de-nouveau-en-hausse-en-2022>
- Le temps de l'alimentation en France – Insee Première – 1417. (s. d.). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016#consulter>
- Histoire de la cuisine – Cuisine française. (s. d.). <https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- The Guardian. 8/2/2022. A unique culinary repertoire: What makes food and drink in Thessaloniki so special?
- <https://www.theguardian.com/travel/2022/feb/08/what-makes-food-and-drink-in-thessaloniki-greece-so-special-greece-restaurants>
- Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, et al. (1999) Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. The Seven Countries Study Research Group. Eur J Epidemiol.
- UNESCO (2013) Mediterranean Diet [Mediterranean diet – intangible heritage – Culture Sector – UNESCO](#)
- <https://thebestchefawards.com/2024/04/17/from-ancient-influences-to-modern-masters-italian-culinary-heritage/> <https://www.italianfoodnews.com/en/news/173-italian-cuisine-in-the-world-2024-food-and-beverage-trends>



CAPITULO 4

Bibliografia

Alexandra Raij, Eder Montero y Rebecca Flint Marx (2016) *The Basque Book: A Love Letter in Recipes from the Kitchen of Txikito*. Ed. Ten Speed Press

García-Segovia, P., Dolores, M., Vercet, A., Arbolea, J.C. (2014). *Molecular Gastronomy in Spain*. *Journal of Culinary Science & Technology* 12(4):279.
https://www.researchgate.net/publication/263273892_Molecular_Gastronomy_in_Spain

Hart, S., Hart, E. (2006). *Modern Spanish cooking*. Quadrille publishing.

José Andrés (2008) *Made in Spain: Spanish Dishes for the American Kitchen*. Ed. Clarkson Potter.

Sam y Eddie Hart (2008) *Modern Spanish Cookin*. Ed. Alhambra House

Pizarro, J. (2013). *Stunning dishes inspired by the regional ingredients of Spain*. Kyle Books.

LINKS TO SECTIONS OF SPECIALISED NEWSPAPERS:

EL PAÍS

<https://elpais.com/gastronomia/>

La Vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/comer>

Revista de Gastronomía "Gastro Actitud"

<https://www.gastroactitud.com/>





Tutela del "patrimonio alimentare" da parte dell'UE



Obiettivi

- # Requisiti

- [illegible]



Contenuti

Tutela del "patrimonio alimentare" da parte dell'UE

<u>La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO</u>	81
<u>Misure dell'UE per la tutela del patrimonio gastronomico</u>	86
<u>Esempi pratici</u>	88
<u>Bibliografia</u>	91



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.



La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO

Il patrimonio culturale immateriale comprende pratiche ed espressioni viventi ereditate dai nostri antenati e trasmesse ai nostri discendenti, come le tradizioni orali, le arti dello spettacolo, le pratiche sociali, i rituali, gli eventi festivi, le conoscenze e le pratiche riguardanti la natura e l'universo, nonché le conoscenze e le abilità legate all'artigianato tradizionale.



Photo - [link](#)

La Convenzione per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale, adottata dalla Conferenza Generale dell'Organizzazione nella sua 32a sessione nell'ottobre 2003 ed entrata in vigore il 20 aprile 2006, ha aperto una nuova fase nella protezione di questo patrimonio. Tra i suoi obiettivi ci sono:

1. La salvaguardia del patrimonio culturale immateriale
2. Rispetto del patrimonio culturale immateriale delle comunità, dei gruppi e degli individui.
3. Sensibilizzazione a livello locale, nazionale e internazionale sul patrimonio culturale immateriale
4. Riconoscimento reciproco del patrimonio culturale immateriale tra i paesi e cooperazione e assistenza internazionali.

La Convenzione riconosce come elementi del Patrimonio Culturale Immateriale:

1. Tradizioni ed espressioni orali, inclusa la lingua come veicolo di patrimonio culturale tangibile.
2. Arti dello spettacolo.
3. Pratiche sociali, rituali ed eventi festivi.
4. Conoscenze e pratiche relative alla natura e all'universo.
5. Tecniche artigianali tradizionali.



La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO

Per una maggiore visibilità al patrimonio culturale immateriale, la Convenzione istituisce un sistema di due elenchi:

- **Lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità:** è composta da espressioni che illustrano la diversità del patrimonio immateriale e contribuiscono a una maggiore consapevolezza della sua importanza ed è considerata l'equivalente della Lista del Patrimonio Mondiale.
- **Elenco del patrimonio culturale immateriale che necessita di urgente salvaguardia:** è costituito da elementi del patrimonio culturale immateriale che le comunità e gli Stati parti considerano bisognosi di misure di salvaguardia urgenti per garantirne la trasmissione. Le iscrizioni in questo elenco aiutano a mobilitare la cooperazione e l'assistenza internazionale per consentire agli attori interessati di adottare misure di salvaguardia adeguate.

Prevede inoltre la periodica selezione e promozione di programmi, progetti e attività nazionali, subregionali o regionali per la salvaguardia del patrimonio che meglio riflettono i principi e gli obiettivi della Convenzione.

Attualmente sono 192 gli elementi iscritti nella Lista Rappresentativa, 35 nella Lista di Salvaguardia Urgente e 11 programmi, progetti e attività per la salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale.

Attualmente sono 6 gli elementi gastronomici iscritti nella lista del Patrimonio Immateriale dell'Umanità:

- **Dieta mediterranea.** Questo tipo di dieta è diffusa in diversi paesi e culture come Grecia, Italia, Spagna, Croazia, Cipro, Marocco e Portogallo. Conosciuto in tutto il mondo come un'opzione salutare e favorevole alla longevità, questo tipo di dieta si basa su un insieme di tradizioni legate alla preparazione e produzione, nonché alla condivisione del cibo, poiché mangiare insieme (famiglia, amici...) è una componente fondamentale dell'identità culturale dei paesi del Mediterraneo. Oltre che per i suoi ingredienti freschi e di qualità come il pesce fresco, l'olio d'oliva o i formaggi tradizionali.



• Foto - [link](#)



La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO

- **Gastronomia francese.** L'UNESCO indica la gastronomia francese come una pratica sociale per celebrare momenti importanti nella vita di individui e gruppi, e sottolinea l'importanza della coesione attorno a una tavola in occasioni speciali. Il concetto di repas gastronomique si riferisce all'attenta selezione di abbinamenti e ricette, ai migliori vini francesi, alle decorazioni, all'ambientazione... molto più che ai sapori deliziosi e distinti che esistono all'interno di questa fantastica gastronomia. (Foto – [link](#))



- **Cibo messicano** in stile Michoacán. Questi piatti tradizionali messicani sono entrati nella lista perché sono considerati un modello culturale integrale che comprende aspetti come l'agricoltura tradizionale, i costumi della comunità ancestrale e le pratiche rituali. Questi piatti si distinguono non solo per gli ingredienti più conosciuti come il peperoncino, i fagioli o il mais, ma anche per i metodi di coltivazione come la milpas (campi dedicati alla coltivazione del mais e di altri semi), il chinampas (sistema di coltivazione artificiale in zone acquatiche) o la nixtamalizzazione, che è il metodo di lavorazione con cui si aumenta il valore nutritivo del mais. (photo – [link](#))





La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO

- **Kimchi.** Questa è forse la ricetta del cavolo più popolare della Corea. L'UNESCO ha preso in considerazione sia la preparazione della Corea del Sud che quella della Corea del Nord, che sono molto simili, ma presentano alcune differenze, con la preparazione settentrionale che è meno piccante e di colore più bianco. Il motivo dell'inclusione di questa ricetta nell'elenco è la sua preparazione, poiché mescola tradizioni diverse: viene preparata in estate in comunità per risparmiare quante più provviste possibile per i lunghi inverni coreani. Foto - [link](#)



- **Caffè turco.** Questo piatto è incluso non tanto per il suo gusto quanto per il modo in cui viene preparato. Per realizzarlo si utilizzano diverse tecniche di macerazione e macerazione, considerate un rito. Si prepara in pentole di rame su fornelli e il risultato è un caffè denso, schiumoso e dolce servito in tazzine. Il rito è simbolo di ospitalità e amicizia, rendendolo un elemento cerimoniale unico. Foto - [link](#)

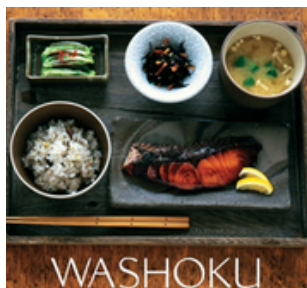




La gastronomia come patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO

- **Washoku.** Il termine si traduce come cucina giapponese e l'UNESCO ne ha sottolineato lo spirito essenziale di rispetto per la natura, che è strettamente correlato all'uso sostenibile delle risorse naturali. La cucina tradizionale giapponese si basa su ingredienti locali come riso, pesce, verdure e piante commestibili tipiche delle diverse regioni giapponesi.

Foto – [link](#)



Iscrivere il cibo nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO è un grande passo verso un futuro migliore. Il metodo di preparazione dei piatti porta molte informazioni su una cultura, i suoi valori e la sua storia. Come esseri umani, siamo anche fortemente attaccati emotivamente ai pasti tradizionali. Sono simboli della tua infanzia, delle famiglie e della patria. Pertanto, è estremamente importante coltivare le tradizioni culinarie e non dimenticarle tra le nuove tendenze della gastronomia.

L'UNESCO tiene inoltre un **Registro delle Buone pratiche di Salvaguardia** che consente agli Stati parti, alle comunità e ad altri soggetti interessati di condividere esperienze di salvaguardia di successo ed esempi di come hanno superato le sfide affrontate nella trasmissione del loro patrimonio vivente, delle sue pratiche e conoscenze alla generazione futura. Questi metodi e approcci dovrebbero essere utili come lezioni e modelli che possono essere adattati ad altre circostanze, comprese quelle dei paesi in via di sviluppo. Se sei interessato a consultare le Liste dei Beni Culturali Immateriali e il Registro delle buone pratiche di tutela, puoi farlo attraverso questo [link](#)

Sebbene l'UNESCO non disponga di normative o etichette specifiche per i prodotti alimentari, la sua attenzione alla salvaguardia a livello comunitario consente alle comunità locali di assumere un ruolo attivo nel preservare il proprio patrimonio gastronomico per le generazioni future. Tuttavia, l'UNESCO organizza **workshop e programmi di formazione** per aiutare le comunità a documentare il proprio patrimonio culturale immateriale, compreso il patrimonio gastronomico. Ciò consente alle comunità di assumersi la responsabilità del proprio patrimonio e di sviluppare piani di salvaguardia efficaci.

L'UNESCO lavora anche per **sensibilizzare l'opinione pubblica** sull'importanza del patrimonio culturale immateriale, compreso il significato delle tradizioni gastronomiche. Ciò incoraggia l'apprezzamento per la diversità culturale e promuove il rispetto per la gastronomia tradizionale.



Misure dell'UE per la tutela del patrimonio gastronomico

Il patrimonio immateriale alimentare europeo è espressione della nostra identità e diversità culturale. Il patrimonio gastronomico ispira continuamente la creatività e l'innovazione umana, che a loro volta possono guidare il cambiamento delle politiche e affrontare questioni sociali chiave, come il cambiamento climatico e l'inclusione sociale.

La diversità alimentare costituisce un patrimonio unico e prezioso: diversità genetica, ma anche culturale, sociale ed economica. Sarà una risorsa fondamentale per la ripresa socioeconomica e la resilienza dell'Europa poiché contribuisce a proteggere la biodiversità, lo sviluppo locale sostenibile, il turismo culturale sostenibile, la coesione sociale e l'inclusione. Il patrimonio gastronomico va visto come:

- fondamentale per preservare la biodiversità e combattere il cambiamento climatico;
- chiave per lo sviluppo locale sostenibile;
- chiave per il turismo culturale sostenibile;
- chiave per la coesione e l'inclusione sociale.

I regimi di qualità dell'UE contribuiscono a proteggere il patrimonio del settore agricolo europeo e a migliorare il riconoscimento dei prodotti di qualità da parte dei consumatori in tutto il mondo.

Le **indicazioni geografiche** si applicano a vari prodotti alimentari, prodotti agricoli, vini e bevande spiritose prodotti in regioni determinate. Proteggono la reputazione di nomi di prodotti specifici, processi di produzione regionali e tradizionali o altri elementi essenziali (come razze locali o varietà vegetali) che plasmano il patrimonio culinario in tutta Europa.



Photo - [link](#)



Misure dell'UE per la tutela del patrimonio gastronomico

I prodotti agroalimentari e i vini possono essere protetti come Denominazione di Origine Protetta (DOP) e Indicazione Geografica Protetta (IGP), e le bevande spiritose come Indicazioni Geografiche (IG). Sono stati istituiti simboli UE per pubblicizzare questi prodotti. Questi simboli compaiono sulla confezione dei prodotti, facilitando l'identificazione di questi prodotti sul mercato. Garantiscono che un prodotto dell'UE è autentico, non un'imitazione o una contraffazione, e servono a rafforzarne il riconoscimento nazionale e internazionale. Maggiori informazioni su DOP, IGP e IG sono disponibili nel Modulo 8 del corso di formazione. Informazioni più dettagliate su DOP, IGP e IG possono essere trovate anche qui: [Geographical indications for foods and drinks](#) (online article, 2023)

L'Unione Europea ha inoltre introdotto il marchio "Specialità Tradizionali Garantite" (STG). Le STG sono nomi di prodotti, registrati e protetti in tutta l'UE per salvaguardare metodi di produzione e ricette tradizionali.

eAmbrosia è un registro legale dei nomi di prodotti agricoli e alimentari, vino e bevande alcoliche registrati e protetti in tutta l'UE. Fornisce un accesso diretto alle informazioni su tutte le indicazioni geografiche registrate, compresi gli strumenti giuridici di protezione e le specifiche del prodotto. Visualizza inoltre le date principali e i collegamenti per le domande e le pubblicazioni prima della registrazione delle indicazioni geografiche.



Il motore di ricerca dei prodotti protetti eAmbrosia è disponibile qui.

L'Unione Europea fornisce anche aiuti finanziari a progetti che promuovono e tutelano il patrimonio gastronomico. Ciò può includere iniziative per documentare le ricette tradizionali, sostenere programmi educativi sulla cultura alimentare e promuovere i mercati alimentari locali.

L'UE incoraggia e finanzia inoltre la ricerca sui metodi e sugli ingredienti tradizionali di produzione alimentare. Questa conoscenza può essere utilizzata per salvaguardare le tradizioni alimentari in via di estinzione e sviluppare pratiche sostenibili per il futuro.



Esempi pratici

L'Italia, un esempio di iscrizione nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità UNESCO

L'Italia è un esempio di come la gastronomia possa apportare benefici alle comunità locali. Nel 2017 l'arte della pizza alla napoletana, conosciuta come il Pizzaiolo Napoletano, è stata iscritta nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità UNESCO. Questa non è stata l'unica volta in cui il cibo italiano ha attirato l'attenzione dell'UNESCO. Il governo italiano ha ufficialmente candidato la cucina nazionale per l'inclusione nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. Questa nomina riflette il riconoscimento da parte delle autorità dell'importanza della gastronomia e del suo impatto sulle comunità locali. Tale riconoscimento può avvantaggiare le comunità locali preservando le tradizioni culinarie e stimolando il turismo.

Il dossier di nomina sottolinea il ruolo significativo che la cucina italiana ha avuto nel plasmare la diversità bioculturale del Paese. La cucina italiana viene descritta come "un insieme di pratiche, riti e gesti sociali basati sui molteplici saperi locali che, senza gerarchie, la identificano e connotano". Questa definizione evidenzia la connessione integrale tra le tradizioni locali e il panorama culinario complessivo dell'Italia, sottolineando l'importanza della diversità regionale nella cultura alimentare della nazione.

Molte zone in Italia sono famose per le loro ricette o ingredienti locali. Ad esempio, i vigneti e gli oliveti della Toscana sono emblematici della sua identità. Le comunità locali rafforzano i loro legami sociali utilizzando prodotti come vino e olio d'oliva per celebrare feste gastronomiche, come il Festival del vino del Chianti e la Sagra del Tartufo, insieme ai visitatori. Consulta la "Guida Turistica della Toscana": <https://untolditaly.com/tuscany-travel-guide/>

La Festa della Zucca in Bulgaria

La "Festa della zucca" si tiene nella città di Sevlievo ogni anno nel mese di ottobre. La prima "festa della zucca" si è tenuta nel 2006. Da allora la festa è diventata tradizionale per la città. Il motivo della sua origine è che la regione di Sevlievo è famosa per la produzione di zucche, e anche la cittadina viene scherzosamente chiamata PumpkinVille dalla popolazione locale. Ogni anno a Sevlievo si tiene un festival della zucca, un festival culinario di feste tradizionali locali, prelibatezze e artigianato, creato nella capitale della zucca – Sevlievo.

Nella piazza antistante la Casa della Cultura si svolgono diversi concorsi di zucche attraenti, a cui partecipano i produttori locali con i loro prodotti. Ci sono gare per la zucca più pesante, la zucca più lunga, la zucca più piccola, la zucca più insolita, la zucca più splendidamente decorata, ecc.





Esempi pratici

Un altro evento durante il festival è la mostra culinaria "Delizie di zucca", dove vengono presentate varie specialità di zucca: zucca ripiena con carne, barchette di zucca al forno con carne macinata, dolci di zucca, ecc. È diventata una tradizione preparare e mangiare ogni anno la più grande torta quadrata di zucca (in bulgaro chiamata tukvenik). Questa tradizionale torta quadrata di zucca è lunga più di 200 metri.

Anche i bambini partecipano alla festa regalando un recital con poesie e canzoni dedicate alla zucca e partecipano a mostre competitive con i loro disegni.



Festival del formaggio fatto in casa in Bulgaria

Alla fine di settembre viene organizzato il Festival del formaggio fatto in casa nel villaggio di Cherni Vit a Teteven. Al Festival verranno presentati formaggi fatti in casa provenienti da diverse regioni della Bulgaria, formaggi di piccoli caseifici, pane, miele, vino. Ci sono dimostrazioni, presentazioni, degustazioni e incontri con persone interessanti. Particolarmente preziosa è la presentazione della ricerca scientifica sui prodotti tradizionali e sugli approcci innovativi.

Gli organizzatori del Festival sono il Comune di Teteven e il Municipio di Cherni Vit.

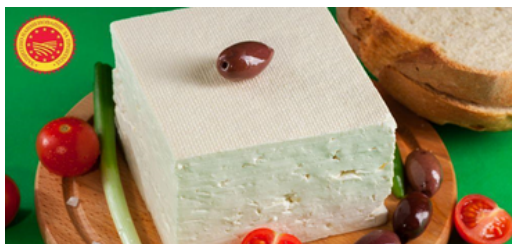




Esempi pratici

L'evento è destinato a coloro che vogliono conoscere i formaggi tradizionali bulgari!

Denominazione di Origine Protetta del Bulgarsko byalo salamureno sirene (Българско бяло саламурено сирене)



Puoi controllare le informazioni sul prodotto in eAmbrosia qui:

<https://ec.europa.eu/agriculture/eambrosia/geographical-indications-register/details/EUGI00000017826>

Puoi consultare la Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea per l'iscrizione di un nome nel registro delle denominazioni di origine protette e delle indicazioni geografiche protette qui:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32023R1571#d1e106-II-1>

Puoi consultare la Gazzetta ufficiale dell'Unione europea sulla pubblicazione di una domanda di registrazione di un nome ai sensi dell'articolo 50, paragrafo 2, lettera a), del regolamento (UE) n. 1151/2012 qui:

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413(04))

CAPITOLO 5

Bibliografia

- Aulia, O., (2023) Culinary Traditions as Cultural Heritage: Maintaining and Developing Them in the Modern Era, online article, available: <https://medium.com/@oniaulia/culinary-traditions-as-cultural-heritage-maintaining-and-developing-them-in-the-modern-era-787f5aea0433>, last accessed on 09/05/2024
- Barska, A.; Wojciechowska-Solis, J. (n.d.) Traditional and regional food as seen by consumers—research results: The case of Poland. Br. Food, J. 2018, 120, 1994–2004
- Kalenjuk Pivarski B. et al., (n.d.) The Sustainability of Gastronomic Heritage and Its Significance for Regional Tourism Development. Heritage. 2023; 6(4):3402–3417, <https://doi.org/10.3390/heritage6040180>, last accessed on 09/05/2024
- İlçin, Şener A. (n.d.) From Hearth to Haute Cuisine: The Fascinating Evolution of European Gastronomy, Eurolifestyle, online article: <https://www.smartinvestmentfund.com/fund-blog/the-fascinating-evolution-of-european-gastronomy>, last accessed on 09/05/2024
- Manon R. and Coste M. (2020) Food is Culture, online article: https://multimediar.k.slowfood.com/wp-content/uploads/2020/10/1_Policy_Brief.pdf, last accessed on 09/05/2024
- Directorate-General for Agriculture and Rural Development (2023) Protecting local food and drinks: 3 500 geographical indications registered, online article: https://agriculture.ec.europa.eu/news/protecting-local-food-and-drinks-3-500-geographical-indications-registered-2023-02-23_en, last accessed on 09/05/2024
- The Pumpkin Festival (n.d): <https://fest-bg.com/event/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0/>, last accessed on 09/05/2024
- UNWTO (n.d.) Gastronomy. <https://www.unwto.org/gastronomy>.





Gastronomia e turismo



Obiettivi

- # Requisiti

-



Contenuti

Gastronomia e turismo

<u>Introduzione alla gastronomia e al turismo</u>	95
<u>La gastronomia come attrazione turistica</u>	97
<u>Iniziative dell'UE/UNESCO e ONU</u>	99
<u>Esempi pratici</u>	102
<u>Bibliografia</u>	103



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.



CAPITOLO 6

Introduzione alla gastronomia e al turismo

La sinergia tra turismo e gastronomia è stata una direzione chiave per lo sviluppo dell'economia turistica fin dall'inizio del XX secolo, evidenziata in particolare dal Rapporto globale sul turismo alimentare (UNWTO, 2012). La gastronomia, sebbene definita in modo variabile, è fondamentale per promuovere le destinazioni turistiche e progettare prodotti turistici specializzati. Mangiare e bere non sono semplicemente bisogni naturali ma sono profondamente intrecciati con la vita sociale e l'ambiente. Il turismo gastronomico favorisce l'interazione tra turisti e comunità locali, creando opportunità di scambio culturale e di sviluppo economico. Diversifica la gamma di esperienze a disposizione dei turisti, migliorando l'attrattiva complessiva e la competitività delle destinazioni. Valorizzando la gastronomia locale, si contribuisce a preservare il patrimonio culturale e le tradizioni alimentari locali. In questo documento esploreremo il legame speciale tra gastronomia e turismo, dalla Storia alle particolari esigenze dei clienti.

Storia del rapporto tra gastronomia e turismo

La sinergia tra turismo e gastronomia è stata identificata come una direzione chiave per lo sviluppo dell'economia turistica fin dall'inizio del XX secolo. Questa partnership si è rafforzata nel tempo, in particolare alla fine del XX secolo, con l'implementazione di strategie specifiche, come evidenziato dal Global Report on Food Tourism (UNWTO, 2012). La gastronomia, sebbene la sua definizione sia ancora ampiamente dibattuta, è diventata un elemento centrale nelle politiche di promozione delle destinazioni turistiche, talvolta anche come argomento principale o pilastro fondamentale nella progettazione di prodotti turistici specializzati. Sappiamo che mangiare e bere non sono solo bisogni naturali che producono forme basilari di comportamenti culturali e appetitivi. Ci sono poi bisogni legati alla vita sociale e all'ambiente.

Sin dai tempi delle rotte commerciali medievali come la Via della Seta, i viaggiatori si scambiavano prodotti alimentari e ricette, contribuendo a diffondere le tradizioni culinarie in tutta Europa. Nelle prime guide turistiche, pensate per individuare gli itinerari di viaggio, già dal Medioevo venivano fornite informazioni sulla produzione alimentare locale e su dove fermarsi per mangiare e dormire (Csergo, 2016). A ciò seguì lo sviluppo delle arti culinarie nelle corti reali europee, dove gli chef gareggiavano per creare piatti più sofisticati. Grimod de la Reynière in Francia (1758-1837) scrisse l'*Almanach des gourmands*, probabilmente la prima guida gastronomica della storia.

Nel corso del tempo, ogni regione d'Europa ha sviluppato le proprie specialità culinarie, spesso basate su prodotti disponibili localmente, contribuendo a plasmare l'identità culinaria di ciascuna regione e attirando viaggiatori curiosi di scoprire nuovi sapori.

Nel corso dell'Ottocento, la preoccupazione di mangiare e bere bene durante il viaggio fece sì che, per i viaggiatori più illuminati, la gastronomia potesse trovare posto tra le motivazioni che spingevano a intraprendere un viaggio, pur non risultandone mai la motivazione principale (Csergo, 2011). Tuttavia, ciò ha alimentato il turismo con il miglioramento delle infrastrutture di trasporto, in particolare lo sviluppo delle ferrovie, rendendo più facile per i viaggiatori facoltosi viaggiare in giro per l'Europa e scoprire diverse cucine regionali. Nel 20° secolo, i governi e gli enti turistici hanno riconosciuto la gastronomia come una delle principali attrazioni turistiche. Festival gastronomici, itinerari culinari e guide di ristoranti sono nati per promuovere le destinazioni valorizzandone il patrimonio gastronomico.



CAPITOLO 6

Introduzione alla gastronomia e al turismo

Viaggi ed esperienze culinarie

Il viaggio e l'esperienza culinaria sono strettamente legati e costituiscono un aspetto essenziale dell'attrattiva turistica mondiale. Paul Bocuse, famoso chef francese, diceva "La cucina è il riflesso della cultura di un paese". Beh, è vero. La scoperta culturale è al centro di questa relazione, poiché il cibo è un'espressione viva dell'identità di una regione o di un paese. La gastronomia europea è ricca e varia, con piatti che vanno dai più semplici ai più elaborati, dai più rustici ai più raffinati, dai più leggeri ai più sostanziosi. Ogni paese ha le proprie specialità, spesso il risultato di un patrimonio ancestrale, di influenze regionali o di adattamento ai prodotti locali. Tra le cucine europee possiamo citare la cucina francese, caratterizzata dalla sua creatività, finezza e diversità; Cucina italiana, gourmet e mediterranea; Cucina spagnola, riconoscibile per il suo gusto per tapas, paella e tortillas; Cucina greca, caratterizzata dall'uso di olio d'oliva, formaggio e verdure; La cucina bulgara, con le sue zuppe fredde e insalate; e la cucina portoghese, con i suoi sapori solari influenzati dall'Oceano Atlantico.



I viaggiatori aspirano all'autenticità e all'immersione, spesso preferendo rinunciare ai ristoranti standardizzati per assaporare la genuina cucina locale, specchio fedele delle tradizioni e dello stile di vita della popolazione locale. Questa avventura culinaria alimenta un senso di avventura e scoperta, offrendo ai viaggiatori la possibilità di assaggiare nuovi sapori e creare ricordi duraturi. Inoltre, la condivisione dei pasti rappresenta una grande occasione di socializzazione e di scambio culturale, favorendo l'incontro tra viaggiatori e popolazione locale. Il turismo culinario favorisce l'interazione tra turisti e comunità locali, creando opportunità di scambio culturale e sviluppo economico. Infine, la gastronomia ha un'influenza significativa sulla scelta della destinazione, con i viaggiatori attratti da destinazioni rinomate per la loro cucina di qualità ed esperienze culinarie uniche. Il settore è in forte espansione, una recente [market research by Brainy Insight](#) prevede che il mercato globale del turismo culinario crescerà di quasi il 19% da qui al 2033. Il viaggio e l'esperienza culinaria si completano a vicenda, offrendo ai viaggiatori una finestra sulla diversità delle culture di tutto il mondo, favorendo al tempo stesso i legami interculturali. Per preservare questa diversità, l'UE ha introdotto certificazioni come la Denominazione di Origine Protetta e l'Indicazione Geografica Protetta, che rendono più facile per i consumatori identificare l'origine dei prodotti che mangiano. L'UE ha lanciato la campagna "[EuroFoodArt](#)" per promuovere queste due etichette nel periodo 2021-2023.



La gastronomia come attrazione turistica

Analisi delle motivazioni turistiche legate alla gastronomia

Da febbraio ad aprile 2016, la World Food Travel Association (WFTA) ha condotto un sondaggio su 2.527 viaggiatori di piacere che vivono in dieci paesi diversi per acquisire una migliore comprensione del settore alimentare e delle bevande. La WFTA definisce i turisti culinari come turisti che hanno partecipato a esperienze enogastronomiche uniche e memorabili durante un recente viaggio e per i quali queste attività rappresentano una motivazione primaria nella scelta di una destinazione. In questo studio, le attività culinarie che più probabilmente motivavano un viaggio erano la degustazione di prodotti locali, la visita di un ristorante famoso, la partecipazione a un festival culinario, della birra o del vino o una visita guidata. Cresce la cultura del turismo enogastronomico. Tra tutti gli intervistati (tutti i turisti), il 59% afferma che cibo e bevande sono più importanti quando si viaggia rispetto a cinque anni fa.

Attività culinarie:

Memorable experience in restaurant	Famous restaurant or bar	Food truck – Street food	Gastronomic restaurant
Cooking lessons	Culinary tour	Culinary festival	Wine routes or vineyard
Farm or orchard	Farm market	Microbrewery or beer circuit	Distillery or drinks circuit

(World Food Travel Association, 2016)

Il profilo dei viaggiatori attratti dalle esperienze culinarie generalmente non si differenzia da quello delle altre tipologie di turisti. È quasi simile in termini di età e sesso, anche se la maggioranza appartiene alla fascia di età 30–60 anni. Tuttavia, possono essere classificati in tre gruppi distinti in base al loro interesse e alle aspettative nei confronti dell'esperienza: il volontario, l'opportunista e l'accidentale. I volontari sono la maggior parte dei turisti culinari. Il loro obiettivo principale è esplorare la cucina locale e saperne di più. Pertanto scelgono le loro attività tenendo presente questo. Generalmente, provenienti da un contesto socio-economico elevato, uniscono la passione per la cultura culinaria al desiderio di viaggiare, che li porta a destinare al cibo una quota significativa del loro budget, fino al 50%. Gli opportunisti, invece, approfittano del viaggio per scoprire la cucina locale, ma non è questa la motivazione principale che spinge a scegliere una destinazione. In un viaggio avventuroso, ad esempio, possono includere un'esperienza culinaria unica. Questi turisti rappresentano circa un quarto dei viaggiatori culinari. Infine, i visitatori accidentali partecipano ad attività culinarie solo perché accessibili o facenti parte dell'offerta iniziale.



CAPITOLO 6

La gastronomia come attrazione turistica

Impatto della gastronomia sul turismo locale

Il turista culinario ha molte aspettative, ma tutte puntano sull'autenticità del luogo, della sua cultura e della sua storia, attraverso i pasti che consumano durante il soggiorno, e i prodotti che acquistano e consumano al ritorno, prolungando così il ricordo della loro vacanza. Hall (2006) sottolinea che i turisti culinari contribuiscono a modo loro alla diversificazione e al mantenimento di una diversità di varietà locali di frutta e verdura, e persino alla reintroduzione di vecchie varietà che sono state abbandonate dalla produzione di massa a favore di esemplari a resa più elevata. Per i turisti culinari non ha senso andare in vacanza con lo stesso cibo che mangiano ogni giorno a casa. I ristoratori locali hanno un ruolo importante da svolgere qui, poiché possono essere i primi a contribuire a far incontrare questi cibi e prodotti locali con i turisti culinari. In un senso più generale, il turismo culinario è molto importante per le zone rurali in quanto può essere un modo per diversificare le attività e le risorse economiche. Inoltre, il turismo enogastronomico contribuisce anche a rafforzare il senso di appartenenza ad una regione e a promuovere l'identità e la cultura locale (Hall, 2006). La valorizzazione dei prodotti alimentari locali sta quindi diventando un elemento essenziale per la salvaguardia di un territorio, grazie all'utilizzo di etichette e denominazioni di origine controllata o protetta. Poiché questi prodotti diventano simboli della loro regione, svolgono un ruolo cruciale nel preservare la diversità delle culture regionali a lungo termine. Hall usa il termine Slow Tourism per descrivere questa forma di turismo, che è in linea con i principi del movimento Slow Food.

L'integrazione della gastronomia locale nell'offerta turistica diversifica la gamma di esperienze a disposizione dei turisti e migliora l'attrattiva complessiva della destinazione aumentandone la competitività. Inoltre, valorizzando e valorizzando la gastronomia locale, il turismo preserva il patrimonio culturale e preserva le tradizioni alimentari locali.



foto credit: Pexels



CAPITOLO 6

Iniziative dell'UE/UNESCO e ONU

Roadmap globale per la riduzione degli sprechi alimentari nel settore del turismo

Un quadro coerente per gli stakeholder del turismo per abbracciare la gestione sostenibile del cibo in modo che non diventi mai un rifiuto "L'azione contro lo spreco alimentare deve essere una priorità assoluta per il settore del turismo. La Roadmap fornisce il quadro entro il quale le organizzazioni turistiche possono svolgere la propria parte apportando benefici alle proprie attività, agli ospiti, all'ambiente e al settore nel suo complesso". (Zurab Pololikashvili, segretario generale dell'UNWTO).

L'obiettivo della Global Roadmap for Food Waste Reduction in the Tourism Sector è quello di accelerare l'adozione delle strategie di riduzione degli sprechi alimentari da parte delle parti interessate del turismo. La Roadmap mira a sensibilizzare gli stakeholder del turismo sulle opportunità derivanti da una gestione più sostenibile e circolare del cibo, con particolare attenzione alla riduzione degli sprechi alimentari come strategia economicamente vantaggiosa e responsabile dal punto di vista ambientale.

12.3: "Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro capite a livello di vendita al dettaglio e di consumo e ridurre le perdite alimentari lungo le catene di produzione e di approvvigionamento, comprese le perdite post-raccolto".

La tabella di marcia illustra come il settore del turismo può contribuire al raggiungimento dell'obiettivo 12.3 degli Sustainable Development Goals (SDGs), che mira a dimezzare lo spreco alimentare a livello globale entro il 2030. Fornisce un quadro d'azione per accelerare la riduzione dello spreco alimentare nel turismo, condividendo approfondimenti pratici e orientamenti per il settore.

Nel complesso, la Roadmap mira a guidare il settore del turismo affinché dia un contributo verso un sistema alimentare globale più sostenibile e rigenerativo, riflettendo il ruolo del settore nella catena del valore alimentare e il suo potenziale di modellare i modelli di produzione e consumo. La tabella di marcia propone un quadro coerente per le parti interessate del turismo per ridurre gli sprechi alimentari basato sulla prevenzione, redistribuzione e diversione (circolazione).

Radicata sui principi della gerarchia dello spreco alimentare, la tabella di marcia definisce un quadro d'azione con la prevenzione dello spreco alimentare come strategia principale per evitare in primo luogo la generazione di eccedenze e rifiuti alimentari. In un secondo caso, le eccedenze alimentari devono essere ridistribuite per nutrire le persone, seguite dall'alimentazione animale o dal riutilizzo nella lavorazione dei biomateriali. In terzo luogo, laddove non sia più possibile prevenire lo spreco alimentare, esso dovrebbe essere deviato dalle discariche o scaricato in mare applicando processi circolari e a valore aggiunto, come il riciclaggio (ovvero compostaggio, digestione anaerobica e spargimento sul terreno) o il recupero energetico; in modo da evitare lo smaltimento (vale a dire in discarica, incenerimento - senza recupero di energia -, fognature o scarico in mare, o rifiuti).

Le imprese turistiche sono coinvolte in varie fasi della gestione alimentare: approvvigionamento; gestione del magazzino, preparazione e presentazione dei menù; consumi da parte degli ospiti; e la gestione dei rifiuti, poiché lo spreco alimentare si verifica in ciascuna fase e costituisce quindi una questione trasversale. Pertanto, affrontando lo spreco alimentare, è possibile innescare cambiamenti in tutte le fasi, portando a una gestione più sostenibile del cibo.



Iniziative dell'UE/UNESCO e ONU

#TravelTomorrow, Tourism & Gastronomy

La gastronomia è molto più del semplice cibo. Riflette la cultura, il patrimonio, le tradizioni e il senso di comunità di diversi popoli. È un modo per promuovere la comprensione tra culture diverse e per avvicinare persone e tradizioni. Anche il turismo gastronomico sta emergendo come un importante protettore del patrimonio culturale e il settore contribuisce a creare opportunità, compresi posti di lavoro, in particolare nelle destinazioni rurali.

Nell'ambito della campagna UNWTO #TravelTomorrow, chef di tutto il mondo ci mostrano come preparare piatti locali a casa. Siamo inoltre orgogliosi che gli ambasciatori dell'UNWTO per il turismo gastronomico abbiano aderito a questa iniziativa. Inoltre, il Segretario generale dell'UNWTO ha condiviso un piatto tipico della sua natia Georgia.

Tutti questi sono piatti da gustare mentre pianifichiamo il nostro prossimo viaggio e ci prepariamo a viaggiare di nuovo una volta che sarà sicuro farlo[1].



<https://www.breakingtravelnews.com/images/sized/images/uploads/logos/TravelTomorrow - UNWTO-700x350.jpg>



Iniziative dell'UE/UNESCO e ONU

CODICE INTERNAZIONALE PER LA TUTELA DEI TURISTI

Adottato dalla Resolution A/RES/732(XXIV) of the General Assembly of UNWTO nella sua ventiquattresima sessione In quanto strumento di soft law di natura non giuridicamente vincolante, l'ICPT non crea obblighi per gli Stati né impone loro oneri aggiuntivi. Al contrario, intende sostenere gli sforzi compiuti dagli Stati membri per ripristinare la fiducia dei turisti e assisterli nell'accelerare la ripresa del turismo fornendo indicazioni ai governi sulle politiche, legislazioni e pratiche normative proposte a livello nazionale.



Fonte: UNWTO



CAPITOLO 6

Esempi pratici

- Diversi esempi di esperienze e imprese di turismo culinario e di prossimità presentati in questo canale Youtube: <http://www.youtube.com/@CulinaryandProximityTour-ku5vt>
- Iniziativa “Capitale spagnola della gastronomia”: si tratta di un concorso lanciato nel 2012 dalla FEPET (Federazione spagnola dei giornalisti del turismo). Si tratta di un evento unico che si distingue per la sua continuità per 365 giorni e che rappresenta una promozione speciale per i ristoranti della città. Le città che hanno detenuto il titolo sono Logroño/La Rioja (2012), Burgos (2013), Vitoria-Gasteiz (2014), Cáceres (2015), Toledo (2016), Huelva (2017), León (2018), Almería 2019, Murcia (2020/2021), Sanlúcar de Barrameda (2022) e Cuenca (2023). Nel 2024 toccherà alla città di Oviedo.
- Buone pratiche sul turismo culinario: [Food Tourism Fundamentals: Seven Global Best Practices to Celebrate & Develop Your Destination's Cuisine | Miles Partnership](#)
- Itinerario del turismo gastronomico francese: [Parcours \(valleedelagastronomie.com\)](#)
- Itinerario del turismo culinario spagnolo in Andalusia: [Gastronomic Routes – Official Andalusia tourism website \(andalucia.org\)](#)
- Suggerimenti per un itinerario gastronomico europeo in treno: [Ultimate Foodie Itinerary \(interrail.eu\)](#)
- La regione europea della gastronomia è un'iniziativa europea volta a valorizzare la ricchezza regionale e il patrimonio culinario in Europa: [EUROPEAN REGIONS OF GASTRONOMY \(europeanregionofgastronomy.org\)](#)

CAPITOLO 6

Bibliografia

- Several european INTERREG projects related to culinary tourism:
- Project [EUREGA](#), the project objective was to have food, food habits and gastronomy included and recognised in EU, regional and nation strategies and policies.
- Project [Culinary Trail](#), the project aims to improve connectivity and collaboration among tourist destinations, services, products, and stakeholders, promote short value chains, and advertise quality products from the Danube region.
- Project [BASCIL](#). The project BASCIL helps local food producers in rural areas diversify their business into sustainable culinary tourism services, and thus reach new customers.
- UN Tourism dashboard including trackers to follow tourism trends: [The UN Tourism Data Dashboard | Tourism Data \(unwto.org\)](#).
- Csergo, J. (2016, 12 décembre). *Tourisme et gastronomie. Quelques réflexions sur les conditions d'émergence d'un phénomène culturel.* <https://journals.openedition.org/teoros/2916>
- De Saint Sauveur, C. (2020, 22 avril). *Gastronomie : 1802, l'année où la cuisine acquit ses lettres de noblesse.* <https://www.leparisien.fr/societe/gastronomie-1802-l-annee-ou-la-cuisine-acquit-ses-lettres-de-noblesse-27-01-2019-7997901.php>
- Tsvetkov, T. (2023, 24 novembre). *Tourisme Culinaire en Europe : Opportunités et Perspectives.* Regiondo. <https://pro.regiondo.com/fr/blog/tourisme-culinaire-en-europe-opportunites-et-perspectives/>
- HALL M.-C. (2006), "Culinary tourism and regional development: from slow food to slow tourism ?", *Tourism Review International*, 9(4), 303-305.
- Culinary Tourism Market Size, Share, Analysis 2033 | The Brainy Insights. (s. d.). <https://www.thebrainyinsights.com/report/culinary-tourism-market-14100#summary>.





Gastronomia ed economia locale



CAPITOLO 7

Obiettivi

- Comprendere la connessione tra pratiche alimentari sostenibili, riduzione dei rifiuti e promozione di un'economia circolare.
- Evidenziare l'importanza della gastronomia come patrimonio culturale e il suo ruolo nel rafforzamento dell'identità locale.
- Valutare come il turismo enogastronomico può diversificare l'economia rurale e promuovere la cultura locale.

Requisiti

- conoscenza delle pratiche agricole sostenibili
- tecniche di promozione
- conoscenza del turismo enogastronomico





Contenuti

Gastronomia ed economia locale

<u>Introduzione</u>	106
<u>Sviluppo rurale e turismo gastronomico</u>	108
<u>Il ruolo degli artigiani e dei produttori di specialità</u>	110
<u>Il movimento "dal produttore al consumatore".</u>	112
<u>Ristoranti e imprese culinarie come motori economici</u>	113
<u>Eventi e festival culinari: rilanciare le economie locali</u>	115
<u>Benefici economici della protezione del patrimonio culinario</u>	116
<u>Economia Circolare e Sostenibilità</u>	117
<u>Conclusioni</u>	118
<u>Esempi pratici</u>	119
<u>Bibliografia</u>	121



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.



Introduzione

Nel perseguimento di uno sviluppo economico sostenibile, le comunità rurali si trovano ad affrontare sfide e opportunità uniche. L'integrazione della gastronomia nelle strategie economiche è emersa come una forza trasformatrice, favorendo la creazione di posti di lavoro, valorizzando le imprese locali e preservando il patrimonio culturale. Questo saggio esplora il ruolo sfaccettato della gastronomia nello sviluppo economico sostenibile, concentrandosi sul turismo gastronomico, sui produttori artigianali, sul movimento "dal produttore al consumatore", sugli eventi culinari e sull'economia circolare. Comprendendo queste dinamiche, possiamo comprendere come lo sviluppo economico locale sostenibile non solo rivitalizzi le aree rurali, ma ne garantisca anche la sostenibilità a lungo termine.



El texto del párrafo <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-arquitectura-monitor-mostrar-21287057/>



CAPITOLO 7

Sviluppo rurale e turismo gastronomico

Lo sviluppo rurale è spesso alle prese con problemi quali il declino della popolazione, la stagnazione economica e l'erosione dell'identità culturale. Il turismo gastronomico, un settore che enfatizza le offerte culinarie uniche di una regione, può migliorare in modo significativo le economie rurali. Attrahendo visitatori interessati ad autentiche esperienze culinarie, le comunità rurali possono diversificare la propria base economica e creare nuove opportunità per le imprese locali.

Diversificazione economica attraverso la gastronomia

L'attrattiva del turismo gastronomico risiede nella sua capacità di diversificare le economie rurali. I turisti in cerca di avventure culinarie spesso spendono soldi in alloggi, ristoranti e prodotti artigianali locali. Questo afflusso di visitatori stimola la domanda di beni e servizi, creando posti di lavoro nel settore dell'ospitalità, della produzione alimentare e della vendita al dettaglio. Capitalizzando sul proprio patrimonio culinario, le aree rurali possono attrarre un pubblico più ampio, riducendo così la dipendenza da settori tradizionali come l'agricoltura o l'estrazione mineraria.

L'integrazione di pratiche alimentari sostenibili, riduzione dei rifiuti e principi di un'economia circolare è fondamentale per affrontare le sfide poste dal degrado ambientale e dall'insicurezza alimentare. Mentre ci battiamo per un futuro più sostenibile, diventa essenziale riconoscere come questi concetti si intrecciano per creare sistemi alimentari resilienti a beneficio sia delle persone che del pianeta.

Le pratiche alimentari sostenibili comprendono metodi di produzione, lavorazione e consumo di alimenti che danno priorità alla salute ambientale, all'equità sociale e alla sostenibilità economica. Queste pratiche includono:

- Agricoltura biologica: utilizzo di processi e materiali naturali per coltivare alimenti senza fertilizzanti sintetici o pesticidi, preservando così la biodiversità e la salute del suolo.
- Agricoltura rigenerativa: focalizzate sul miglioramento della salute del suolo e delle funzioni dell'ecosistema, le pratiche di agricoltura rigenerativa mirano a ripristinare la terra migliorando al tempo stesso la produzione alimentare.
- Approvvigionamento locale: sostenere gli agricoltori e i produttori locali riduce le emissioni dei trasporti e promuove alimenti freschi e stagionali, contribuendo all'economia locale e alla resilienza della comunità.



CAPITOLO 7

Sviluppo rurale e turismo gastronomico

Creazione di posti di lavoro e sviluppo delle competenze

La crescita del turismo gastronomico ha un profondo impatto sulla creazione di posti di lavoro all'interno delle comunità rurali. Man mano che ristoranti, aziende agricole e imprese locali espandono le loro attività per soddisfare le crescenti richieste dei turisti, emerge un'ampia gamma di opportunità di lavoro. Questo settore in espansione richiede una forza lavoro diversificata, tra cui chef che danno vita ai sapori locali, camerieri che offrono esperienze culinarie eccezionali, operatori di marketing che promuovono queste offerte culinarie e guide turistiche che condividono le storie dietro la cultura alimentare della regione.

Man mano che questi ruoli si sviluppano, spesso necessitano di un miglioramento delle competenze, favorendo una forza lavoro più capace. La richiesta di professionisti qualificati nel campo culinario ha portato alla creazione di vari programmi di formazione incentrati sulle arti culinarie, sulla gestione dell'ospitalità e sull'agricoltura sostenibile. Questi programmi sono progettati non solo per dotare gli individui delle competenze specifiche richieste per i loro ruoli immediati, ma anche per impartire competenze trasferibili che hanno valore in altri settori. Ad esempio, uno chef formato in pratiche sostenibili potrebbe anche trovare opportunità nella difesa delle politiche alimentari o nell'educazione alimentare, mentre un manager dell'ospitalità può sviluppare competenze nelle relazioni con i clienti applicabili in vari settori dei servizi.

Inoltre, questa attenzione allo sviluppo delle competenze contribuisce a un'economia locale più resiliente. Man mano che i lavoratori acquisiscono competenze, diventano più competitivi nel mercato del lavoro, migliorando la loro occupabilità sia a livello locale che oltre. Gli effetti a catena di questa creazione di posti di lavoro si estendono a tutta la comunità, rafforzando le imprese locali e promuovendo la stabilità economica. In definitiva, l'integrazione del turismo gastronomico non solo arricchisce il tessuto culturale delle aree rurali, ma funge anche da catalizzatore per lo sviluppo economico sostenibile creando una forza lavoro dinamica e qualificata, preparata ad affrontare le sfide di un settore in evoluzione



foto credit: Pexels



CAPITOLO 7

Il ruolo degli artigiani e dei produttori di specialità

Al centro del turismo gastronomico ci sono i produttori artigianali e di specialità che forniscono gli ingredienti locali che rendono unica la cucina regionale. Questi produttori sono vitali per mantenere i posti di lavoro locali e promuovere la resilienza economica.

Mantenimento dei posti di lavoro locali

Acquistando ingredienti da fattorie e artigiani locali, ristoranti e mercati svolgono un ruolo fondamentale nel sostenere posti di lavoro all'interno delle loro comunità. Questo modello crea una relazione simbiotica tra imprese alimentari e produttori locali, favorendo l'interdipendenza economica. I piccoli produttori, che spesso fanno affidamento sulla vendita dei loro prodotti nei mercati e nei ristoranti vicini, traggono notevoli benefici da questa pratica. Il loro sostentamento dipende non solo dal volume delle vendite ma anche dal sostegno della comunità, che è rafforzato quando i ristoranti cercano attivamente di includere prodotti locali nei loro menu.

Poiché i consumatori danno sempre più priorità alla qualità e all'autenticità nelle loro scelte alimentari, si è verificato un notevole aumento della domanda di prodotti artigianali. Formaggi fatti a mano, carni di provenienza locale e prodotti biologici hanno guadagnato popolarità, poiché le persone cercano di connettersi con le origini del loro cibo e apprezzarne l'artigianato. Questo cambiamento nel comportamento dei consumatori ha profonde implicazioni; incoraggia i ristoranti a curare attentamente la propria offerta, enfatizzando la storia dietro ogni ingrediente, che spesso risuona con i commensali alla ricerca di un'esperienza culinaria significativa.

Questa tendenza non si limita a sostenere semplicemente le economie locali: svolge anche un ruolo cruciale nel preservare l'artigianato tradizionale e le pratiche culinarie che altrimenti potrebbero svanire nell'oscurità. Dando priorità all'approvvigionamento locale, i ristoranti non solo sostengono la sostenibilità economica dei piccoli produttori, ma aiutano anche a preservare il patrimonio culturale associato a cibi e metodi di preparazione specifici. Ad esempio, un casaro locale che utilizza tecniche secolari per produrre formaggio artigianale può continuare a praticare la propria arte, sapendo che esiste un mercato per i suoi prodotti di alta qualità.

Inoltre, questa enfasi sull'approvvigionamento locale favorisce un senso di orgoglio e identità della comunità, poiché i residenti arrivano ad apprezzare e celebrare i sapori e le tradizioni unici della loro regione. Quando i ristoranti mettono in risalto gli ingredienti locali, invitano i commensali a sperimentare l'essenza della loro località, creando un legame più forte tra i consumatori e le loro fonti di cibo. Questa interconnessione non solo migliora il panorama culinario della comunità, ma incoraggia anche pratiche agricole sostenibili che danno priorità alla gestione ambientale.

In sostanza, il movimento verso l'approvvigionamento di ingredienti locali è un potente motore di crescita economica, conservazione culturale e coesione comunitaria. Mentre ristoranti e mercati continuano a sostenere le aziende agricole e gli artigiani locali, contribuiscono a un'economia locale vivace e resiliente che valorizza la qualità, l'autenticità e la tradizione, garantendo che produttori e consumatori prosperino insieme.



CAPITOLO 7

Il ruolo degli artigiani e dei produttori di specialità

Prodotti di qualità e sviluppo locale sostenibile

L'enfasi sui prodotti di qualità gioca un ruolo fondamentale nella promozione di un modello di sviluppo locale sostenibile. Quando le comunità danno consapevolmente la priorità agli alimenti prodotti localmente, non solo sostengono le loro economie locali, ma promuovono anche una cultura di gestione ambientale che può avere benefici di vasta portata. Questo impegno nell'approvvigionamento alimentare da produttori locali incoraggia l'adozione di pratiche agricole sostenibili, creando un circolo virtuoso a vantaggio sia dell'ambiente che della comunità.

I produttori locali, che sono spesso profondamente legati alla loro terra e alle loro risorse, tendono ad essere più propensi ad adottare metodi ecologici. Pratiche come la rotazione delle colture e l'agricoltura biologica sono comunemente adottate, poiché queste tecniche aiutano a mantenere la salute del suolo, riducono la dipendenza dai fertilizzanti chimici e promuovono la biodiversità. Utilizzando pratiche agricole sostenibili, questi produttori non solo proteggono l'ambiente ma contribuiscono anche alla creazione di sistemi alimentari più sani. Ciò si traduce in alimenti non solo più freschi e nutrienti, ma anche privi di sostanze chimiche dannose, a vantaggio dei consumatori che danno priorità alla propria salute e al proprio benessere.

Inoltre, questa dedizione alla qualità e alla sostenibilità aumenta l'attrattiva delle aree rurali, trasformandole in destinazioni ambite per il turismo gastronomico. I viaggiatori sono sempre più alla ricerca di esperienze autentiche che permettano loro di entrare in contatto con la cultura e la cucina locale. Le regioni che enfatizzano i loro prodotti agricoli unici, le pratiche agricole tradizionali e l'impegno per la sostenibilità diventano magneticamente attraenti per questi turisti. I visitatori sono attratti non solo dalla promessa di cibo delizioso ma anche dall'opportunità di sostenere pratiche sostenibili e conoscere il ricco patrimonio agricolo della zona.

Di conseguenza, l'afflusso di turisti gastronomici fornisce un notevole impulso alle economie locali. Ristoranti, mercati e aziende agricole beneficiano di un maggiore patrocinio, che a sua volta consente loro di investire ulteriormente in pratiche sostenibili e migliorare la propria offerta. Questo ciclo di investimenti e crescita favorisce un'economia locale resiliente che prospera sulla qualità e sulla sostenibilità, attirando nel tempo ancora più visitatori.

In sostanza, dare priorità ai prodotti di qualità coltiva un più profondo apprezzamento per la terra e le sue risorse, favorendo un senso di responsabilità all'interno della comunità. Incoraggia la collaborazione tra produttori, consumatori e imprese locali, creando una rete coesa dedicata a preservare l'ambiente celebrando le tradizioni culinarie locali. In definitiva, questo approccio non solo arricchisce il panorama alimentare locale, ma garantisce anche che le aree rurali possano prosperare come destinazioni sostenibili e vivaci per il turismo gastronomico, di cui beneficiano sia le persone che il pianeta.



CAPITOLO 7

Il movimento “dal produttore al consumatore”.

Il movimento “dal produttore al consumatore” incarna i principi dell’approvvigionamento locale e delle pratiche sostenibili. Promuovendo l’uso di ingredienti di provenienza locale nei ristoranti e nei mercati, questo movimento sostiene gli agricoltori regionali e favorisce la crescita economica.

Sostenere gli agricoltori e i produttori locali

Quando i ristoranti si impegnano a procurarsi gli ingredienti localmente, stringono rapporti diretti con agricoltori e produttori. Questo approccio elimina gli intermediari, garantendo che maggiori profitti rimangano all’interno della comunità. Di conseguenza, gli agricoltori possono ricevere prezzi equi per i loro prodotti, incentivandoli a continuare pratiche agricole sostenibili. Questo modello non solo avvantaggia i produttori, ma migliora anche la qualità del cibo servito, creando una situazione vantaggiosa per entrambe le parti.

Sostenere le economie rurali

L’impatto economico dell’approvvigionamento locale è profondo. Sostenendo gli agricoltori, i pescatori e gli artigiani regionali, le comunità possono sostenere le proprie economie rurali. Questa dipendenza dalle risorse locali non solo favorisce la resilienza economica, ma rafforza anche i legami con la comunità. Quando i residenti sostengono le imprese locali, contribuiscono a un ciclo di attività economica a vantaggio di tutti i soggetti coinvolti, garantendo la sopravvivenza delle pratiche alimentari tradizionali e del patrimonio culturale.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/proceso-de-encurtido-casero-en-cocina-rustica-28645474/>



CAPITOLO 7

Ristoranti e imprese culinarie come motori economici

I ristoranti e le imprese culinarie fungono da motori economici essenziali nelle comunità rurali. Creando una vivace scena gastronomica, questi stabilimenti non solo generano entrate ma migliorano anche l'attrattiva generale dell'area.

Creazione di posti di lavoro e opportunità economiche

Le imprese culinarie fungono da motori vitali per la creazione di posti di lavoro, generando una vasta gamma di opportunità di lavoro che abbracciano varie funzioni e competenze. Dalle vivaci cucine dove chef e cuochi preparano piatti squisiti alle posizioni di sala che garantiscono ai clienti esperienze culinarie memorabili, il settore culinario è un ricco arazzo di ruoli che soddisfano talenti e interessi diversi. Man mano che queste attività prosperano, richiedono inevitabilmente una rete di supporto più ampia per sostenere la loro crescita, portando all'emergere di posizioni aggiuntive come fornitori che forniscono ingredienti freschi, operatori di marketing che promuovono il marchio e le sue offerte e coordinatori di eventi che orchestrano occasioni speciali ed esperienze culinarie.

L'espansione del settore culinario non solo rafforza le opportunità di lavoro per i residenti esistenti, ma svolge anche un ruolo fondamentale nell'attrarre nuovi talenti nell'area. Man mano che i ristoranti e le attività legate al settore alimentare prosperano, creano un'atmosfera vivace che attira le persone in cerca di lavoro in un ambiente dinamico e creativo. Giovani professionisti e lavoratori qualificati possono trovarsi ispirati dalle opportunità offerte in una scena culinaria in crescita, spingendoli a trasferirsi e a contribuire all'economia locale.

Inoltre, la proliferazione di lavori culinari favorisce un senso di comunità e collaborazione tra i residenti. Quando individui provenienti da contesti diversi si uniscono per lavorare nel settore culinario, condividono le loro conoscenze, abilità ed esperienze, arricchendo la cultura locale. Questa collaborazione porta spesso alla creazione di programmi di tutoraggio, workshop e sessioni di formazione, migliorando ulteriormente le capacità della forza lavoro. Possono emergere scuole culinarie locali e istituti di formazione per soddisfare la domanda di lavoratori qualificati, fornendo istruzione ed esperienza pratica che preparano le persone a carriere di successo nell'industria alimentare.

Oltre ai vantaggi economici diretti, la crescita delle imprese culinarie può stimolare anche i settori ausiliari. Man mano che sempre più ristoranti aprono e gli eventi culinari guadagnano popolarità, aumenta la necessità di servizi come catering, fotografia di cibo e styling del cibo. Questa diversificazione crea un effetto a catena, in cui le industrie correlate prosperano insieme al settore culinario, generando ancora più opportunità di lavoro.



Ristoranti e imprese culinarie come motori economici

Creazione di posti di lavoro e opportunità economiche

Inoltre, man mano che le imprese culinarie fioriscono, spesso interagiscono con aziende agricole e artigiani locali, favorendo un senso di interconnessione all'interno della comunità. Questa partnership non solo sostiene l'economia locale, ma promuove anche pratiche sostenibili, poiché le aziende danno priorità all'approvvigionamento degli ingredienti dai produttori vicini. Questo impegno per l'approvvigionamento locale non solo migliora la qualità del cibo offerto, ma rafforza anche il settore agricolo locale, garantendo che sia le comunità culinarie che quelle agricole traggano beneficio da questa relazione simbiotica.

In sintesi, la crescita delle imprese culinarie porta ad un'espansione multiforme delle opportunità di lavoro che arricchisce l'economia locale. Creando un vivace ecosistema occupazionale, promuovendo la collaborazione e sostenendo le industrie correlate, il settore culinario diventa una pietra angolare dello sviluppo della comunità. Man mano che queste imprese prosperano, non solo forniscono posti di lavoro, ma contribuiscono anche a un panorama culturale ed economico che celebra l'arte del cibo e le persone che la danno vita.

L'importanza del turismo culinario

Il turismo gastronomico aumenta significativamente la domanda di prodotti e servizi locali. I turisti sono attratti da esperienze culinarie autentiche che mettono in risalto la cucina regionale, con conseguente aumento delle vendite per ristoranti e mercati. Questa domanda crea un circolo vizioso in cui un maggiore patrocinio consente alle aziende di investire in ingredienti di qualità e offerte innovative, migliorando ulteriormente il panorama alimentare locale.



Eventi e festival culinari: rilanciare le economie locali

Gli eventi e i festival culinari svolgono un ruolo cruciale nella promozione dei prodotti locali e nell'attrazione dei turisti. Questi incontri creano mercati vivaci che mettono in mostra il meglio di ciò che le comunità rurali hanno da offrire.

Attrarre turisti e stimolare l'attività economica

Festival gastronomici, mercati contadini ed eventi culinari costituiscono importanti attrazioni per i turisti. Forniscono piattaforme ai produttori locali per mostrare i loro prodotti, consentendo loro di connettersi direttamente con i consumatori. L'afflusso di visitatori durante questi eventi stimola l'attività economica, avvantaggiando le imprese locali e generando ulteriori flussi di entrate.

Rafforzare i legami comunitari

Gli eventi culinari favoriscono l'orgoglio e la coesione della comunità. Quando i residenti si riuniscono per celebrare il loro patrimonio culinario, rafforzano i legami sociali e creano un senso di appartenenza. Questi incontri non solo promuovono i prodotti locali, ma rafforzano anche il tessuto complessivo della comunità, rendendola più resiliente e vivace.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-cerca-de-gyros-pita-wraps-puesto-de-comida-1483858/>



Benefici economici della protezione del patrimonio culinario

Preservare i metodi e i prodotti tradizionali di produzione alimentare è essenziale per preservare il patrimonio culturale e aumentare il valore di mercato delle offerte locali.

Tutela dell'identità culturale

Il patrimonio culinario è un aspetto fondamentale dell'identità culturale. Preservando ricette tradizionali, tecniche di cucina e metodi di produzione alimentare, le comunità possono mantenere la propria identità unica di fronte alla globalizzazione. Questa attenzione al patrimonio non solo protegge la cultura locale ma attira anche i consumatori interessati ad esperienze autentiche.

Migliorare il valore di mercato e la competitività

Man mano che cresce la domanda di cibi autentici e prodotti localmente, le comunità che danno priorità alla protezione del patrimonio culinario possono aumentare il valore di mercato dei loro prodotti. Offerte uniche, come formaggi artigianali, vini regionali e conserve tradizionali, possono imporre prezzi premium, contribuendo alla sostenibilità economica dei produttori locali.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/caja-de-madera-marron-96379/>



CAPITOLO 7

Economia Circolare e Sostenibilità

La gastronomia svolge un ruolo fondamentale nella promozione di un'economia circolare, sottolineando la riduzione dei rifiuti e l'uso efficiente delle risorse.

Ridurre i rifiuti e sostenere pratiche eco-compatibili

Le aziende culinarie possono adottare pratiche che riducono al minimo gli sprechi, come il compostaggio degli scarti alimentari e l'utilizzo dei sottoprodotti in modi innovativi. Riducendo gli sprechi e adottando pratiche sostenibili, queste aziende contribuiscono alla protezione dell'ambiente e alla conservazione delle risorse.

Incoraggiare l'uso di prodotti locali e stagionali

L'attenzione agli ingredienti locali e stagionali non solo migliora la qualità del cibo servito, ma riduce anche al minimo l'impatto ambientale. Acquistando ingredienti di stagione, le aziende culinarie possono ridurre le emissioni dei trasporti e sostenere pratiche agricole sostenibili. Questo allineamento tra gastronomia e sostenibilità favorisce un'economia locale resiliente a vantaggio sia dei produttori che dei consumatori.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/frutos-rojos-y-verdes-en-banco-de-madera-marron-5503338/>



CAPITOLO 7

Conclusioni

Lo sviluppo economico locale sostenibile è strettamente legato al panorama culinario delle comunità rurali. Abbracciando il turismo gastronomico, sostenendo i produttori artigianali e dando priorità all'approvvigionamento locale, queste comunità possono creare vivaci economie locali che celebrano le loro identità uniche. I benefici vanno oltre la crescita economica; promuovono la conservazione culturale, la gestione ambientale e la coesione sociale. Sfruttando il potere della gastronomia, le aree rurali possono aprire la strada a un futuro più sostenibile e prospero, garantendo che sia le persone che il luogo prosperino insieme. Investendo nel patrimonio culinario e nelle pratiche sostenibili, le comunità possono costruire economie resilienti che onorano il proprio passato adattandosi alle sfide del presente e del futuro.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-haciendo-tostadas-3184183/>



CAPITOLO 7

Esempi pratici

In Italia, la gastronomia gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo economico sostenibile delle comunità rurali. Ecco alcuni esempi notevoli:

1. Toscana e Chianti: questa regione è famosa per il vino e il turismo dell'olio d'oliva. Le cantine offrono visite e degustazioni, attirando turisti e sostenendo l'economia locale.

2. Emilia-Romagna: nota per i prodotti alimentari di alta qualità come il Parmigiano Reggiano e il Prosciutto di Parma, la regione promuove gli artigiani locali attraverso tour e mercati culinari, a beneficio dei produttori locali.

Il Parmigiano Reggiano aderisce all'iniziativa "caseifici aperti". Non si tratta infatti di semplici visite guidate a caseifici, stalle e magazzini di stagionatura, botteghe aperte, eventi per bambini e degustazioni, ma un autentico viaggio nel tempo alla scoperta del metodo di produzione artigianale della Dop, rimasto immutato da oltre nove secoli (viene prodotto oggi con gli stessi ingredienti di mille anni fa - latte crudo, sale e caglio, con una produzione completamente naturale, senza l'utilizzo di additivi o conservanti): un tour del territorio d'origine ricco di storia, arte e cultura.



3. Campania e Mozzarella di Bufala: Le aziende agricole produttrici di mozzarella di bufala offrono visite guidate e degustazioni, contribuendo al turismo enogastronomico e all'economia locale.

4. Sicilia: sagre e festival gastronomici celebrano piatti locali come arancini e cannoli. Questi eventi attirano visitatori e promuovono i produttori locali.

5. Puglia: la regione ha abbracciato il movimento "dalla fattoria alla tavola", con ristoranti che si concentrano sugli ingredienti locali. Masserie (fattorie) offrono esperienze culinarie e agriturismo.

6. Liguria: la promozione del pesto e dei prodotti locali, come l'olio d'oliva e le olive taggiasche, ha portato a eventi e sagre che celebrano la cucina ligure, attirando turisti.

Questi esempi dimostrano come la gastronomia possa fungere da catalizzatore per la crescita economica e la preservazione culturale nelle aree rurali italiane.



CAPITOLO 7

Esempi pratici

In **Spagna**, la gastronomia svolge un ruolo cruciale nello sviluppo economico sostenibile delle comunità rurali. Ecco alcuni esempi notevoli:

1. Andalusia e olio d'oliva:

– Conosciuto per il suo olio d'oliva di alta qualità, in particolare proveniente da regioni come Jaén. Tour e degustazioni di olio d'oliva attirano visitatori e sostengono gli agricoltori locali.

2. Catalogna e turismo del vino:

– Le regioni del Priorat e del Penedès sono famose per i loro vini. Molte aziende vinicole offrono visite e degustazioni, promuovendo la cultura del vino locale e rilanciando l'economia.

3. Paesi Baschi e Pintxos:

– La scena culinaria basca, in particolare a San Sebastián, è rinomata per i suoi pintxos (piccoli snack). Il turismo culinario, compresi corsi di cucina e tour enogastronomici, favorisce la crescita economica.

4. Galizia e frutti di mare:

– La Galizia è famosa per i suoi frutti di mare, in particolare il polpo (pulpo). I festival gastronomici celebrano i piatti locali, attirano turisti e sostengono i pescatori locali.

5. Valencia e Paella:

– Valencia è la culla della paella e la regione ospita numerosi festival che celebrano questo piatto iconico, attirando visitatori e promuovendo l'agricoltura locale.

6. Asturie e sidro:

– Le Asturie sono conosciute per il suo sidro unico (sidra). Le case del sidro offrono degustazioni e tour, creando una nicchia per il turismo del sidro e avvantaggiando i coltivatori di mele locali.

Questi esempi illustrano come la gastronomia può stimolare la crescita economica e la preservazione culturale nelle zone rurali della Spagna.

CAPITOLO 7

Bibliografia

- Slow Food International. (n.d.). About Slow Food. Retrieved from [slowfood.com](https://www.slowfood.com).
- FAO. (2021). Gastronomy and Sustainable Development. Food and Agriculture Organization. Retrieved from [fao.org](https://www.fao.org).
- Case Studies and Local Reports
- CAMPANIA REGION. (2021). Buffalo Mozzarella and Sustainable Tourism: A Case Study. Campania Tourism Board.
- EMILIA-ROMAGNA REGION. (2019). Gastronomy as a Driver of Rural Development: Case Studies from Emilia-Romagna. Regional Development Agency.
- Pine, J. & Gilmore, J. (1999). The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage. Harvard Business Review Press.
- Gastronomy Network. (2017). Gastronomy and Sustainable Tourism: A Global Perspective. Routledge.
- Hall, C. M., & Sharples, L. (2003). The Consumption of Experiences or the Experience of Consumption? Tourism Management, 24(3), 387-397.
- Bessiere, J. (1998). Local Development and Heritage: The Role of Gastronomy in Rural Development. International Journal of Sociology and Social Policy, 18(1), 47-68.





Dieta Mediterranea





Contenuti

Dieta Mediterranea

<u>Introduzione alla Dieta Mediterranea</u>	124
<u>Elementi chiave della Dieta Mediterranea</u>	126
<u>Benefici per la salute della Dieta Mediterranea</u>	130
<u>Conservazione degli ingredienti locali</u>	131
<u>Metodi di coltivazione sostenibili</u>	133
<u>Valorizzazione della biodiversità nella gastronomia</u>	134
<u>La Dieta Mediterranea nella gastronomia moderna</u>	135
<u>Significato culturale della Dieta Mediterranea</u>	136



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.



CAPITOLO 8

Introduzione alla Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea è celebrata come uno dei modelli alimentari più sani e sostenibili a livello globale, originaria di paesi come Spagna, Italia, Grecia e parti di Francia e Portogallo. Incarna uno stile di vita olistico che intreccia tradizioni culturali, sistemi agricoli locali e pratiche sociali.



Mappa: www.alamyimages.fr

Al di là delle semplici scelte alimentari, la Dieta Mediterranea enfatizza uno stile di vita equilibrato supportato da forti sistemi alimentari locali. Dà priorità agli ingredienti stagionali e di provenienza locale, promuovendo pratiche sostenibili come l'agricoltura su piccola scala e la conservazione della biodiversità. Questo approccio garantisce che i prodotti chiave, come l'olio d'oliva, le verdure fresche e i cereali integrali, siano prodotti in armonia con l'ambiente.

La ricerca evidenzia i significativi benefici per la salute della dieta, collegandola a tassi più bassi di malattie cardiovascolari, obesità, diabete e alcuni tumori. Presenta un elevato apporto di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e grassi sani, in particolare olio d'oliva, incoraggiando al contempo un consumo moderato di latticini, pollame e pesce e un consumo limitato di carne rossa e alimenti trasformati. Anche il consumo occasionale di vino rosso durante i pasti favorisce la salute del cuore.

La Dieta Mediterranea favorisce l'interazione sociale attraverso pasti condivisi, rafforzando i legami familiari e comunitari, contribuendo al benessere emotivo e alla salute mentale. Profondamente radicato nel patrimonio culinario, conserva ricette tradizionali tramandate di generazione in generazione. La sua attenzione a ingredienti freschi e semplici non solo onora la cultura locale ma garantisce anche la sostenibilità per le generazioni future.



CAPITOLO 8

Introduzione alla Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea ha attirato l'attenzione globale, plasmando le tendenze culinarie moderne che enfatizzano la sostenibilità e la salute. Riconosciuto Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2010, mette in risalto il significato culturale della dieta e il suo ruolo nella promozione dello sviluppo sostenibile.

il programma mira a richiamare l'attenzione sull'importanza della salvaguardia del patrimonio immateriale, che l'UNESCO ha individuato come componente essenziale e come depositario della diversità culturale e dell'espressione creativa.



CREDITI FOTOGRAFICI: PEXELS



Elementi chiave della Dieta Mediterranea

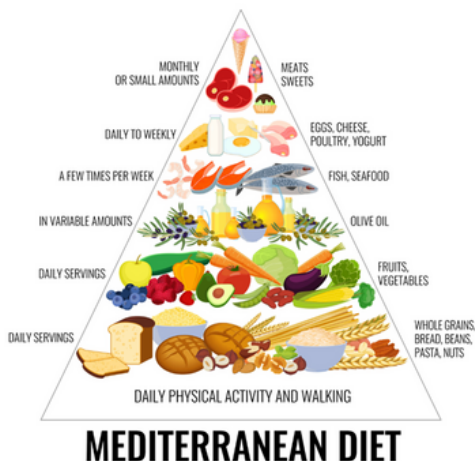
La Dieta Mediterranea ha attirato l'attenzione globale, plasmando le tendenze culinarie moderne che enfatizzano la sostenibilità e la salute. Riconosciuto Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2010, mette in risalto il significato culturale della dieta e il suo ruolo nella promozione dello sviluppo sostenibile.

La Dieta Mediterranea si basa su ingredienti semplici e di alta qualità, freschi, di provenienza locale e profondamente intrecciati con l'identità culturale della regione. Ogni elemento riflette non solo una scelta culinaria ma anche uno stile di vita che valorizza la sostenibilità, la salute e la comunità. Di seguito sono riportati i componenti principali che definiscono la Dieta Mediterranea:

Prodotti freschi e locali

Al centro della Dieta Mediterranea c'è un uso abbondante di prodotti freschi e stagionali, che costituiscono la base della maggior parte dei pasti. Frutta, verdura, cereali integrali, legumi e noci non sono solo alimenti di base, ma riflettono la ricca biodiversità dell'agricoltura mediterranea. Il clima mite di questa regione consente la fioritura di un'ampia varietà di colture, come pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, olive e agrumi. Questi ingredienti vengono spesso coltivati dagli agricoltori locali utilizzando metodi tradizionali e sostenibili, garantendo che ogni pasto non sia solo nutriente ma anche ecologico.

Gli alimenti a base vegetale forniscono vitamine, minerali e antiossidanti essenziali, contribuendo ai noti benefici per la salute della Dieta Mediterranea. La dipendenza dai prodotti di provenienza locale sostiene anche le economie regionali e riduce l'impronta di carbonio associata al trasporto alimentare.





CAPITOLO 8

Elementi chiave della Dieta Mediterranea

Olio d'oliva: l'elisir d'oro

L'olio d'oliva è forse l'ingrediente più iconico della Dieta Mediterranea, poiché costituisce la fonte primaria di grassi nei pasti quotidiani. Ricco di grassi monoinsaturi e antiossidanti, l'olio d'oliva è apprezzato per i suoi benefici per la salute, in particolare per la salute del cuore. Viene utilizzato generosamente in cucina, per condire le insalate e persino sul pane o sulle verdure. Il significato culturale dell'olio d'oliva va oltre la cucina; è stato per secoli un simbolo di prosperità, pace e longevità nelle società mediterranee.

Diverse regioni del Mediterraneo, dalla Spagna alla Grecia all'Italia meridionale, sono orgogliose delle loro varietà uniche di olio d'oliva, ciascuna con il proprio sapore e metodo di produzione distinti. Gli uliveti sono una caratteristica fondamentale del paesaggio e la raccolta annuale delle olive è una tradizione secolare che unisce le comunità.

L'alto contenuto di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di polifenoli nell'olio d'oliva aiuta a ridurre l'infiammazione e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, rendendolo una pietra angolare della salubrità della dieta.



(pexels-pixabay-33783)

Frutti di mare, pollame e latticini

Sebbene la Dieta Mediterranea sia prevalentemente a base vegetale, comprende anche quantità moderate di proteine animali, principalmente sotto forma di frutti di mare e pollame. I pesci, in particolare quelli grassi come sardine, sgombrì e salmone, sono ricchi di acidi grassi omega-3, che promuovono la salute del cuore e supportano la funzione cerebrale. Il pollame viene consumato più frequentemente della carne rossa, che viene riservata alle occasioni speciali o consumata in piccole porzioni.

I latticini, soprattutto sotto forma di formaggi e yogurt, svolgono un ruolo complementare nella Dieta Mediterranea. I formaggi tradizionali come la feta in Grecia, il pecorino in Italia o il manchego in Spagna vengono consumati con moderazione, spesso incorporati nei pasti piuttosto che serviti come piatto a sé stante. Lo yogurt, in particolare lo yogurt naturale o greco, è un alimento base quotidiano e fornisce probiotici e calcio.

Queste fonti proteiche sono meno sature di grassi rispetto alla carne rossa, contribuendo al profilo sanitario generale della dieta.



(pexels-solliefoto-566343 - Terje Sollie)



CAPITOLO 8

Elementi chiave della Dieta Mediterranea

Erbe e spezie: sapori della terra

Le erbe e le spezie aromatiche svolgono un ruolo cruciale nella cucina mediterranea, aggiungendo profondità e complessità ai piatti senza la necessità di sale eccessivo o aromi artificiali. Le erbe locali come origano, timo, rosmarino, basilico e prezzemolo vengono utilizzate liberamente, spesso appena raccolte dai giardini. Anche aglio, cipolle e altri allium sono componenti essenziali del sapore. Queste erbe non solo migliorano il gusto dei piatti ma offrono anche benefici per la salute, come proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

L'uso di erbe e spezie riflette l'intraprendenza della cucina mediterranea, dove il sapore deriva naturalmente dalla terra. Questo approccio al condimento promuove un'alimentazione sana riducendo la dipendenza dagli additivi trasformati e dal sale.



(pexels-alleksana-4113898)

Vino con moderazione: una tradizione sociale e culturale

Nelle culture mediterranee, il vino è più di una semplice bevanda: è un simbolo di ospitalità, celebrazione e vita comunitaria. Il vino rosso, in particolare, va consumato con moderazione e spesso viene gustato durante i pasti, non come bevanda isolata. Il vino accompagna il cibo, migliora l'esperienza culinaria e favorisce l'interazione sociale attorno alla tavola.

Il consumo moderato di vino rosso, in particolare per il suo contenuto di resveratrolo, è stato associato a benefici per la salute del cuore. Tuttavia, la chiave è la moderazione: in genere, un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini.

Il vino ha profonde radici storiche e culturali nel Mediterraneo. La tradizione della vinificazione risale a migliaia di anni fa e i vigneti del Mediterraneo sono celebrati in tutto il mondo per la produzione di alcuni dei vini più pregiati. In queste culture, il vino viene gustato in un contesto consapevole e sociale, spesso accompagnato da conversazioni ed esperienze condivise.



CAPITOLO 8

Elementi chiave della Dieta Mediterranea

Gli antichi greci bevevano il vino mescolandolo con l'acqua, solitamente in un rapporto di 1:3 (una parte di vino per tre parti di acqua). Usavano recipienti speciali sia per la miscelazione (crateri) che per il raffreddamento. Bere vino non mescolato con acqua ("vino non mescolato") era considerato barbarico e veniva utilizzato solo dai malati o durante i viaggi come ricostituente. Molto diffuso era anche il consumo di vino con miele e l'uso di erbe aromatiche. Molto nota era anche l'aggiunta dell'assenzio al vino (attribuito a Ippocrate e denominato 'Vino Ippocratico'), così come l'aggiunta della resina (la "retsina").



(photo Hervé Lewandowski)



CAPITOLO 8

Benefici per la salute della Dieta Mediterranea

Uno dei principali vantaggi della Dieta Mediterranea è la sua capacità di promuovere la salute cardiovascolare. Al centro di questa dieta c'è un alto contenuto di grassi insaturi, in particolare l'olio d'oliva, che è ricco di grassi monoinsaturi e antiossidanti come i polifenoli. Questi composti aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL) mentre aumentano i livelli di colesterolo buono (HDL), riducendo il rischio di malattie cardiache e ictus.

L'inclusione di cereali integrali, come orzo, bulgur e avena, fornisce una fonte costante di fibre, note per aiutare a mantenere livelli sani di pressione sanguigna e migliorare la funzione cardiaca generale. La dieta incoraggia anche il consumo di pesce grasso, come salmone, sardine e sgombrò, che sono ricchi di acidi grassi omega-3. Questi acidi grassi essenziali aiutano a ridurre l'infiammazione, a diminuire la probabilità di coaguli di sangue e ad abbassare i livelli di trigliceridi, tutti fattori che contribuiscono a una migliore salute cardiovascolare.

Un crescente numero di ricerche collega la Dieta Mediterranea a un ridotto rischio di sviluppare diverse malattie croniche. Dando priorità agli alimenti a base vegetale, come frutta, verdura e legumi, che sono ricchi di antiossidanti, vitamine e minerali, la dieta aiuta a combattere lo stress ossidativo, un fattore chiave che contribuisce a condizioni come il diabete, il cancro e il morbo di Alzheimer.

Inoltre, l'attenzione della dieta sugli alimenti non trasformati e il basso apporto di zuccheri raffinati e grassi malsani contribuiscono a una migliore salute metabolica, riducendo il rischio di obesità e diabete di tipo 2. Ad esempio, gli studi dimostrano che la dieta mediterranea può aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue e migliorare la sensibilità all'insulina. L'alto contenuto di fibre di cereali integrali e legumi supporta anche la salute dell'apparato digerente e aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Per quanto riguarda la prevenzione del cancro, gli ingredienti ricchi di antiossidanti della Dieta Mediterranea, come i pomodori (che contengono licopene), le verdure a foglia verde e la frutta, aiutano a ridurre la formazione di radicali liberi, che possono danneggiare le cellule e portare al cancro. Inoltre, l'enfasi sugli alimenti antinfiammatori come l'olio d'oliva e le noci riduce ulteriormente il rischio di sviluppare malattie infiammatorie.

Le popolazioni della regione del Mediterraneo, in particolare nelle "Zone Blu" come la Sardegna (Italia) e Ikaria (Grecia), sono note per la loro eccezionale longevità e l'elevata qualità della vita. Queste regioni seguono un modello alimentare strettamente in linea con la dieta mediterranea e i loro abitanti vivono vite più lunghe e più sane con tassi più bassi di malattie legate all'età.

L'enfasi della dieta mediterranea sugli alimenti di origine vegetale, sui grassi sani e sulle proteine magre, combinata con un'attività fisica regolare e un forte senso di comunità, crea uno stile di vita che promuove il benessere generale. In queste comunità, i pasti vengono spesso consumati lentamente, in compagnia di amici e familiari, il che riduce lo stress e favorisce le connessioni sociali, entrambi fattori chiave che contribuiscono alla salute mentale ed emotiva.

La longevità osservata in queste regioni è anche attribuita a una minore incidenza di malattie degenerative, come le malattie cardiache, il morbo di Alzheimer e alcuni tipi di cancro. L'equilibrio dei nutrienti della dieta, unito alle sue proprietà antinfiammatorie e ai bassi livelli di alimenti trasformati, aiuta a proteggere le cellule e gli organi dai danni associati all'invecchiamento, aumentando così la durata della vita e migliorando la qualità della vita negli anni successivi.





CAPITOLO 8

Conservazione degli ingredienti locali

Uno dei pilastri essenziali della Dieta Mediterranea è il suo profondo legame con gli ingredienti locali che da secoli fanno parte del patrimonio culinario e agricolo della regione. Queste piante autoctone, questi frutti e le pratiche tradizionali di agricoltura e pesca costituiscono il fondamento della cucina mediterranea e svolgono un ruolo cruciale nel preservare l'autenticità, la sostenibilità e i benefici per la salute della dieta. La conservazione di questi ingredienti è vitale per mantenere l'integrità della Dieta Mediterranea, promuovere la biodiversità e garantire che le generazioni future possano godere delle sue ricche tradizioni culinarie.

La regione del Mediterraneo ospita un'incredibile varietà di specie vegetali autoctone, molte delle quali vengono coltivate e consumate da migliaia di anni. Questi includono grani antichi come farro, frutta come fichi, melograni e olive, oltre a un'ampia varietà di verdure ed erbe aromatiche che sono parte integrante dei piatti mediterranei.

Gli sforzi per identificare e proteggere queste specie vegetali autoctone sono cruciali per preservare il patrimonio agricolo della regione. Molte colture tradizionali sono minacciate dalle moderne pratiche agricole, dai cambiamenti climatici e dalla globalizzazione dei sistemi alimentari, che favoriscono varietà commerciali ad alto rendimento rispetto alle specie locali, spesso più ricche di nutrienti. In risposta, diverse organizzazioni e agricoltori in tutto il Mediterraneo stanno lavorando per salvaguardare e promuovere varietà antiche di piante e semi autoctoni.

Ad esempio, iniziative come le banche dei semi e i progetti di agricoltura sostenuta dalla comunità (CSA) aiutano a conservare le specie vegetali locali incoraggiando agricoltori e consumatori a coltivare e acquistare colture locali e tradizionali. Questi sforzi garantiscono che la biodiversità unica della regione mediterranea rimanga intatta, sostenendo sia l'equilibrio ecologico che la salute della popolazione. Concentrandosi sulle colture tradizionali, la Dieta Mediterranea sostiene pratiche agricole sostenibili che promuovono la resilienza di fronte alle mutevoli condizioni ambientali.



CAPITOLO 8

Conservazione degli ingredienti locali

Oltre alla conservazione delle piante, la Dieta Mediterranea si basa anche sulla preservazione dei metodi tradizionali di pesca e agricoltura, praticati da generazioni. Questi metodi sono spesso più sostenibili dell'agricoltura industriale e delle tecniche di pesca, poiché enfatizzano la gestione ambientale, la produzione su piccola scala e il rispetto degli ecosistemi naturali.

Le pratiche di pesca sostenibili sono fondamentali per preservare la ricca biodiversità marina del Mar Mediterraneo. Molte comunità della regione hanno sviluppato metodi di pesca tradizionali selettivi e a basso impatto, evitando la pesca eccessiva delle specie e riducendo i danni agli ecosistemi marini. Queste includono tecniche come il rivestimento a mano, le piccole reti e la pesca artigianale, che prendono di mira specie specifiche ed evitano le catture accessorie, contribuendo a mantenere le popolazioni ittiche e a proteggere la vita marina in via di estinzione.

Inoltre, gli sforzi per promuovere un'acquacoltura responsabile stanno guadagnando terreno, con particolare attenzione agli allevamenti ittici ecologici che evitano l'uso di sostanze chimiche dannose e antibiotici. Le pratiche di pesca sostenibili non solo aiutano a conservare le popolazioni ittiche, ma garantiscono anche che i frutti di mare rimangano una fonte sana e abbondante di proteine nella Dieta Mediterranea.

In termini di metodi agricoli locali, la regione mediterranea ha una lunga storia di aziende agricole su piccola scala e a conduzione familiare che utilizzano tecniche tradizionali e biologiche. Queste aziende agricole sono spesso focalizzate sulla rotazione delle colture, sulla policoltura e sull'agricoltura secca, che contribuiscono alla salute del suolo e alla conservazione dell'acqua, una considerazione particolarmente importante nel clima spesso arido del Mediterraneo.

Dando priorità all'agricoltura biologica e riducendo la dipendenza da fertilizzanti chimici e pesticidi, questi metodi aiutano a preservare la fertilità della terra e a proteggere gli ecosistemi circostanti. Questo approccio favorisce anche la produzione di colture ricche di sostanze nutritive, che sono fondamentali per i benefici per la salute della Dieta Mediterranea. Le pratiche agricole locali e sostenibili svolgono un ruolo fondamentale nel preservare l'agrobiodiversità, ovvero la varietà di colture e sistemi agricoli fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio ecologico nelle aree rurali.

Inoltre, molti di questi metodi tradizionali di agricoltura e pesca sono strettamente legati al patrimonio culturale del Mediterraneo e rappresentano lo stile di vita delle comunità rurali. La promozione e la conservazione di queste pratiche non solo garantisce la sostenibilità della Dieta Mediterranea, ma aiuta anche a sostenere le economie locali e i mezzi di sussistenza dei piccoli agricoltori e pescatori che fanno affidamento su questi metodi per la loro sopravvivenza.



CAPITOLO 8

Metodi di coltivazione sostenibili

La Dieta Mediterranea è stata a lungo associata alla sostenibilità, non solo come modello alimentare, ma come un sistema culturale più ampio che promuove pratiche agricole rispettose dell'ambiente e una produzione alimentare responsabile. Questi metodi sostenibili svolgono un ruolo chiave nel preservare l'ambiente, sostenere le economie locali e garantire un uso più responsabile delle risorse naturali. Ecco come la Dieta Mediterranea enfatizza la sostenibilità attraverso le sue pratiche agricole:

-Uno dei principi fondamentali della Dieta Mediterranea è la sua dipendenza dall'agricoltura biologica e su piccola scala. Le piccole aziende agricole, spesso a conduzione familiare, costituiscono la spina dorsale dei sistemi alimentari locali nelle regioni mediterranee. Queste aziende agricole utilizzano pratiche di agricoltura biologica, evitando fertilizzanti chimici e pesticidi, che aiutano a mantenere la fertilità del suolo, proteggere gli ecosistemi e migliorare la biodiversità.

Le aziende agricole su piccola scala tendono anche a produrre una varietà di colture e bestiame, promuovendo l'agrobiodiversità e riducendo la dipendenza dalle monoculture, che sono più vulnerabili a parassiti, malattie e cambiamenti ambientali. L'attenzione alla diversità della produzione locale aiuta a preservare le varietà alimentari regionali, garantendo che specie uniche di frutta, verdura, cereali ed erbe continuino a prosperare.

Inoltre, questi sistemi agricoli locali contribuiscono a minimizzare l'impatto ambientale della produzione alimentare riducendo la necessità di trasporti a lunga distanza e di imballaggi eccessivi, che contribuiscono in modo determinante all'inquinamento.

-La Dieta Mediterranea è a base vegetale, con un'attenzione significativa agli alimenti freschi di provenienza locale. Questa enfasi sul consumo di origine vegetale, in particolare frutta, verdura, legumi e cereali integrali, svolge un ruolo importante nella riduzione dell'impronta di carbonio della produzione alimentare.

Rispetto alle diete che si basano fortemente su prodotti animali, il minor apporto di carne rossa e l'attenzione su pesce, pollame e proteine vegetali della Dieta Mediterranea riducono significativamente le emissioni di gas serra. La coltivazione di alimenti di origine vegetale richiede meno terra, acqua ed energia, riducendo notevolmente l'impatto complessivo sull'ambiente.

Dando priorità agli ingredienti coltivati localmente, la Dieta Mediterranea riduce anche le emissioni di carbonio associate al trasporto alimentare, a volte definite "miglia alimentari". Questa pratica non solo riduce le emissioni, ma sostiene anche gli agricoltori locali e aiuta a rafforzare i sistemi alimentari regionali.

-Una caratteristica distintiva della Dieta Mediterranea è il rispetto degli alimenti stagionali e regionali. Le comunità tradizionali del Mediterraneo basano da tempo i loro pasti su ciò che è disponibile localmente durante specifici periodi dell'anno, garantendo che gli alimenti vengano consumati al massimo della loro freschezza e del loro valore nutrizionale.

Mangiare secondo la stagione aiuta a ridurre la domanda di prodotti fuori stagione, che spesso richiedono una produzione in serra ad alta intensità energetica o importazioni a lunga distanza. Incorporare inoltre i consumatori a ridurre gli sprechi alimentari, poiché i prodotti stagionali sono solitamente più abbondanti e meno costosi se consumati nel loro periodo di crescita naturale. Inoltre, questo approccio stagionale preserva le tradizioni alimentari locali, collegando le persone ai ritmi della natura e al patrimonio culturale legato a ingredienti specifici. Promuove un più profondo apprezzamento dei sapori locali e garantisce che le pratiche culinarie regionali continuino a essere tramandate di generazione in generazione, mantenendo una ricca eredità culturale.



CAPITOLO 8

Valorizzazione della biodiversità nella gastronomia

La Dieta Mediterranea non è solo un modo di alimentarsi sano e sostenibile ma anche un potente strumento per la preservazione e la valorizzazione della biodiversità. Una caratteristica centrale della Dieta Mediterranea è l'inclusione di un'ampia gamma di ingredienti, che riflettono la ricca biodiversità della regione mediterranea. Ciò include una varietà di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci, erbe e frutti di mare, tutti profondamente radicati negli ecosistemi locali.

L'uso di prodotti stagionali e di provenienza locale incoraggia la conservazione delle specie vegetali autoctone e delle varietà vegetali tradizionali. Dai grani antichi come il farro e l'orzo alle verdure regionali uniche come carciofi, melanzane e peperoni, la Dieta Mediterranea celebra la diversità del suo paesaggio agricolo.

Gli sforzi per sostenere questa biodiversità si vedono nella protezione dei percorsi alimentari tradizionali, dove agricoltori, chef e produttori alimentari danno priorità alle varietà antiche, alle piante selvatiche e alle specie adattate localmente. Iniziative come i movimenti slow food, le cooperative di agricoltura biologica e le riserve di biodiversità lavorano insieme per salvaguardare queste preziose risorse, garantendo che continuino a prosperare e a rimanere parte della cucina regionale.

Pur essendo radicata nella tradizione, la Dieta Mediterranea è anche fonte di costante innovazione culinaria. Chef, produttori alimentari e ristoratori stanno trovando nuovi modi di utilizzare gli ingredienti locali, creando piatti moderni che onorano ancora i valori mediterranei. Attingendo alla vasta biodiversità della regione, questi innovatori stanno creando pasti unici che mettono in risalto i sapori, le consistenze e i benefici nutrizionali dei prodotti locali.

Ad esempio, gli chef possono sperimentare grani antichi come il farro o il farro monococco per creare ricette innovative che fondono tecniche tradizionali con tendenze culinarie moderne. Allo stesso modo, i produttori alimentari stanno trovando modi creativi per trasformare legumi o erbe locali in prodotti gourmet contemporanei, pur rispettando l'integrità degli ingredienti originali.

In questo modo, non solo mantengono vive le tradizioni alimentari locali, ma contribuiscono anche alla sostenibilità del sistema alimentare. L'innovazione basata sulla diversità locale sostiene i piccoli agricoltori e protegge l'ambiente, poiché incoraggia l'uso di risorse meno dannose per il pianeta e più resilienti ai cambiamenti delle condizioni climatiche.



CAPITOLO 8

La Dieta Mediterranea nella gastronomia moderna

La Dieta Mediterranea, pur essendo profondamente radicata nella tradizione, si è adattata perfettamente alle tendenze culinarie moderne senza perdere i suoi valori fondamentali. I suoi principi senza tempo di sostenibilità, salute e cultura alimentare locale hanno ispirato chef e appassionati di cibo in tutto il mondo. Questa sezione esplora come la Dieta Mediterranea si è evoluta nel panorama gastronomico odierno.

Uno dei modi principali in cui la dieta mediterranea si è adattata alla gastronomia contemporanea è attraverso la sua fusione con le tendenze alimentari moderne. Gli chef stanno reinterpretando i piatti tradizionali mediterranei per allinearli a nuovi gusti, preferenze alimentari e scelte di vita, pur onorando l'essenza della dieta.

- **Pasti a base vegetale:** con la crescente popolarità delle diete a base vegetale, l'attenzione della dieta mediterranea su verdure, legumi, cereali e noci la rende altamente adattabile alle variazioni vegetariane e vegane. Gli chef moderni stanno creando piatti innovativi che enfatizzano la natura vegetale della dieta, sostituendo o riducendo gli ingredienti di origine animale mantenendo sapori audaci e integrità nutrizionale.
- **Opzioni senza glutine:** i piatti tradizionali mediterranei spesso utilizzano cereali contenenti glutine come il grano (ad esempio pane, pasta). Tuttavia, gli chef stanno ora incorporando cereali antichi senza glutine come la quinoa o il grano saraceno per soddisfare i consumatori sensibili al glutine, preservando l'autenticità dei piatti e rendendoli più accessibili.
- **Adattamenti attenti alla salute:** molti piatti mediterranei sono naturalmente ricchi di nutrienti, ma le interpretazioni moderne si concentrano ancora di più sulle scelte attente alla salute. Ad esempio, gli chef potrebbero usare meno sale o sostituire gli zuccheri raffinati con dolcificanti naturali come miele o datteri. Questi aggiustamenti si rivolgono a un pubblico attento alla salute pur mantenendo il carattere salutare della dieta mediterranea.
- **Movimenti minimalisti e slow food:** l'enfasi della dieta mediterranea sulla semplicità e sugli ingredienti stagionali si allinea perfettamente con le tendenze culinarie contemporanee come il minimalismo e il movimento slow food. Gli chef stanno tornando alle origini, utilizzando meno ingredienti ma assicurandosi che siano della massima qualità, di provenienza locale e preparati con cura, principi che hanno sempre fatto parte della cucina mediterranea.

Negli ultimi decenni, la Dieta Mediterranea ha ottenuto un immenso riconoscimento a livello globale, influenzando la cultura alimentare ben oltre la regione del Mediterraneo.

Dal Nord America all'Asia, i principi della Dieta Mediterranea sono stati abbracciati da chef, nutrizionisti e cuochi casalinghi. Ristoranti di ispirazione mediterranea sono sorti nelle città di tutto il mondo, offrendo piatti che mettono in risalto la ricchezza dei sapori mediterranei, come pesce alla griglia, insalate fresche e piatti a base di olio d'oliva. Questa diffusione globale ha contribuito a promuovere i valori di salute e sostenibilità della dieta.

La dieta mediterranea sta diventando una parte fondamentale anche dell'educazione culinaria, con scuole di cucina in tutto il mondo che insegnano tecniche e ricette mediterranee. Ciò ha portato a una maggiore consapevolezza degli ingredienti e dei metodi di cottura tradizionali mediterranei, contribuendo a diffondere i valori della dieta alle future generazioni di chef e professionisti del settore alimentare.



CAPITOLO 8

Significato culturale della Dieta Mediterranea

Nella cultura mediterranea il pasto è molto più che un'occasione per nutrire il corpo; sono eventi sociali che uniscono le persone, riflettendo un forte spirito comunitario. La Dieta Mediterranea enfatizza la gioia di condividere il cibo con la famiglia e gli amici, rendendo i pasti un'opportunità quotidiana per rafforzare i legami sociali.

- Riunione attorno al tavolo: i pasti, in particolare il pranzo e la cena, sono tradizionalmente visti come momenti in cui i membri della famiglia si riuniscono, spesso abbracciando più generazioni. Condividere il cibo è un modo per connettersi con i propri cari, scambiare storie e godersi i piaceri della vita. Questa tradizione del mangiare in comune promuove un senso di unione e rafforza l'importanza della famiglia nella cultura mediterranea.
- Celebrazioni sociali: oltre ai pasti quotidiani, spesso si svolgono raduni e feste più grandi in occasione di festival, matrimoni e celebrazioni religiose. Questi eventi sono tipicamente incentrati sulla tavola, dove il cibo gioca un ruolo centrale nei festeggiamenti. Che si tratti di una piccola cena in famiglia o di una grande festa comunitaria, l'atto di condividere i pasti incarna i valori fondamentali del Mediterraneo di ospitalità, generosità e comunità.
- Ritmo dei pasti: Lo stile di vita mediterraneo favorisce un ritmo lento e rilassato durante i pasti. In contrasto con la cultura del fast food, le tradizioni culinarie mediterranee incoraggiano le persone a prendersi il proprio tempo, assaporando ogni boccone e godendo di conversazioni significative. Questo approccio senza fretta al mangiare evidenzia l'importanza di apprezzare sia il cibo che la compagnia, rafforzando l'idea che i pasti sono un momento di relax e connessione, non solo di sostentamento.



CAPITOLO 8

Cultural Significance of the Mediterranean Diet

Feste e Tradizioni

La Dieta Mediterranea è anche strettamente legata alle celebrazioni e ai festival culturali, dove il cibo diventa una potente espressione del patrimonio, della fede e dell'identità locale. Protagonisti di questi eventi sono i piatti tradizionali, spesso tramandati di generazione in generazione, che preservano il ricco patrimonio culinario della regione.

- Festività: in tutto il Mediterraneo, alcune festività vengono celebrate con piatti speciali che variano da regione a regione ma condividono la stessa enfasi sulla tradizione e sull'orgoglio culturale. Per esempio:
 - In Grecia la Pasqua si festeggia con l'agnello arrostito allo spiedo, simbolo di rinascita, mentre è una tradizione molto amata la spezzatura dello tsourekis, un dolce pane intrecciato.
 - In Italia, i pasti di Natale sono spesso caratterizzati da piatti di pesce, soprattutto nelle regioni meridionali, come la famosa Sagra dei Sette Pesci.
 - In Spagna, la tradizione del Roscon de Reyes, un pane dolce a forma di anello consumato durante l'Epifania, riunisce le famiglie per festeggiare l'arrivo dei Re Magi.
- Molte regioni hanno le proprie feste locali che mettono in mostra piatti unici, legando il cibo a eventi culturali e religiosi. Nel Mediterraneo, il cibo è spesso al centro delle feste religiose come le Feste dei Santi, le feste del raccolto e le celebrazioni stagionali. Questi eventi non solo onorano pietre miliari spirituali e storiche, ma servono anche a preservare le tradizioni alimentari locali, rafforzando il legame tra cibo, fede e comunità.
- Le ricette tradizionali mediterranee vengono spesso tramandate attraverso le famiglie come una forma di eredità culinaria. I nonni insegnano ai nipoti come preparare piatti specifici per le feste, i matrimoni o anche per i pasti di tutti i giorni, facendo sì che i sapori e le tecniche dei loro antenati rimangano vivi. Queste ricette non riguardano solo il cibo in sé, ma le storie, i ricordi e l'orgoglio culturale ad esso associati.

La dieta riflette la diversità geografica e culturale del Mediterraneo, con ogni comunità orgogliosa del proprio contributo unico alla cultura alimentare della regione.

I rituali che circondano la preparazione, il servizio e il consumo del cibo sono profondamente simbolici nel Mediterraneo. Il processo stesso di cottura è spesso un'attività condivisa, sottolineando ulteriormente il ruolo sociale del cibo in questa regione. Che si tratti di impastare il pane, di preparare una ricetta di famiglia per un pasto festivo o semplicemente di raccogliere erbe aromatiche dall'orto di casa, queste azioni aiutano a mantenere uno stretto legame con le tradizioni alimentari locali.



Conosci le persone del posto!



Obiettivi

- # Requisiti

-



Contenuti

Conosci la gente del posto: ricette di Natale e Pasqua

<u>Bulgaria</u>	141
<u>Francia</u>	143
<u>Grecia</u>	145
<u>Italia</u>	147
<u>Portogallo</u>	153
<u>Spagna</u>	159
<u>Bibliografia</u>	161



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.

Ricetta di Natale:



Postni sarmi

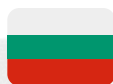
Ingredienti

- ½ cucchiaino di riso
- 2 teste di cipolla
- 1 porro; foglie di crauti
- ½ cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino di succo di crauti
- peperoncino
- sale
- santoreggia secca



Procedimento

- Tritare le due cipolle e il porro a pezzettini molto piccoli e poi mescolarli con un pizzico o due di sale. Soffriggerli nell'olio finché non diventano dorati.
- Aggiungere quindi il riso, che avrete precedentemente pulito e lavato. Aggiungere le spezie e un po' di acqua calda. Lasciare sobbollire - finché il riso non sarà quasi pronto.
- Nel frattempo, preparare le foglie di crauti: è necessario rimuovere i torsoli duri che si trovano al centro. In questo modo, gli involtini di crauti saranno molto più delicati e piacevoli da mangiare.
- Quando il riso è pronto, lasciarlo raffreddare un po'. Quindi, mettere un cucchiaino di ripieno di riso in ogni foglia di crauti e avvolgerla. Prendere una pentola, sul fondo della quale sono disposte foglie di crauti o rami di vite.
- I sarmi avvolti vengono posizionati sopra e coperti con un piatto in modo che non galleggino. Aggiungere il succo di crauti e 2 cucchiaini di acqua calda. Questa prelibatezza deve essere bollita a fuoco basso per circa un'ora OPPURE è possibile mettere la pentola con i sarmi in un forno preriscaldato per un'ora a 180°C. Controllare il riso prima di togliere la pentola dal forno.



Ricetta di Pasqua:

L'agnello pasquale al forno

Ingredienti

- spalla di agnello - 1 pezzo
- cipolla fresca - 1 mazzo
- Jojen - 5 gambi
- peperoncino
- 1 cucchiaino
- pepe nero
- 1/2 cucchiaino



Procedimento

- Il primo passo nella ricetta dell'agnello arrosto al forno è preparare l'agnello. Lavate bene la spalla d'agnello, quindi cospargetela di sale e strofinatelo nella carne con le mani.
- Cospargete con peperone rosso e pepe nero, che anch'esso viene strofinato bene nella spalla d'agnello. Lasciate la carne per circa 15 minuti affinché assorba le spezie.
- Nel frattempo, tritate finemente la cipolla e l'aglio. Disponete l'agnello in una teglia grande, adatta alle dimensioni della spalla/carne, versate 1 tazza da tè di acqua tiepida a cui aggiungete le cipolle e l'aglio tritati.
- Mettete la teglia in un forno preriscaldato a 200 gradi per circa 15 minuti affinché l'agnello formi una leggera crosta, quindi togliete la teglia, copritela ermeticamente con un foglio di alluminio e cuocete per circa 3 ore a 180 gradi.
- Sebbene questo sia di solito il tempo necessario per arrostitire l'agnello, dopo circa 2 ore passate in forno potete controllare se la carne ha finito l'acqua o se è già pronta.



Ricetta di Natale

Tacchino con castagne

Ingredienti (per 8 persone)

- 1 tacchino ruspante da 3.5kg
- 400 g di castagne in vasetto
- 80 g di burro
- 25 cl di brodo di pollo

Ripieno:

- 150g di pangrattato + 15 cl di latte
- 2 scalogni tritati
- 20 g di burro
- Fegato di tacchino a dadini
- 350g di ripieno per tacchino
- 1 uovo
- 100 g di castagne in vasetto sbriciolate
- 1 cucchiaino di cognac
- Sale e pepe nero macinato al momento



Procedimento

- Preparazione del ripieno: ammolare il pangrattato nel latte. Soffriggere gli scalogni con 20 g di burro, aggiungere il fegato e cuocere per 1 minuto. In una ciotola, mescolare il pane scolato, il composto di scalogni e fegato, il ripieno, l'uovo, le castagne (100 g ciascuno) e il cognac. Condire con sale e pepe. Farcire il tacchino.
- Cottura del tacchino: preriscaldare il forno a 180°C. Spalmare il tacchino con 30 g di burro morbido. Condire con sale e pepe. Posizionare una griglia sulla leccarda e adagiarvi il tacchino. Infornare. Cuocere per 18 minuti ogni 500 g di tacchino ripieno, ovvero 2 ore e 20 minuti, irrorando regolarmente il tacchino (ogni 30 minuti) con il fondo di cottura.
- Avvolgere il tacchino in un foglio di alluminio e lasciarlo riposare in forno per 15 minuti. Nel frattempo, rosolare le castagne nel burro rimanente, quindi versare il brodo di pollo. Cuocere a fuoco basso fino a quando il brodo non sarà quasi evaporato. Tagliare il tacchino a fette e servire caldo con le castagne.

Ricetta di Pasqua:



The berrichon pâté

Ingredienti (per 6 persone)

- 2 rotoli di pasta sfoglia (oppure pasta brisée se preferisci)
- 6 uova
- 300g di carne di maiale macinata
- 200g di carne di vitello macinata
- 1 scalogno
- 50g di pangrattato
- 1 cucchiaino di Cognac
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- Sale
- Pepe



Procedimento

- Scaldare 4 uova sode (10 minuti di cottura). Tritare uno scalogno. Lavare e tritare il prezzemolo.
- In una ciotola, mescolare le due carni, 1 uovo sbattuto a frittata, il prezzemolo, lo scalogno, il pangrattato, il Cognac e la noce moscata. Condire con sale e pepe.
- Srotolare 1 dei rotoli di pasta sfoglia. Disporlo in uno stampo per "pâté en croûte" (foderato con carta forno). Stendere metà della carne macinata sulla pasta. Praticare delle fossette a intervalli regolari. Disporre le 4 uova sode nel ripieno, premendole leggermente. Coprire con la carne macinata rimanente.
- Separare il bianco dal tuorlo dell'ultimo uovo. Spennellare il bordo della pasta con il tuorlo diluito in poca acqua. Sigillare con il secondo rotolo di pasta sfoglia, sigillando i bordi e dorando con l'uovo.
- Con la punta di un coltello, praticare 3 fori nella pasta sfoglia per far fuoriuscire il vapore durante la cottura. Cuocere per 20 minuti a 180°C e 30 minuti a 150°C.



Ricetta di Natale:

Melomakarona – Biscotti greci di Natale al miele

Ingredienti

Per lo sciroppo

- 250 g di acqua
- 400 g di zucchero semolato
- 70 g di miele
- 2 stecche di cannella
- 2 chio di garofano
- 1 arancia tagliata a metà

1° composto

- 200 g di succo d'arancia
- 200 g di olio di semi
- 90 g di olio d'oliva
- 30 g di zucchero a velo
- ¼ di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 2 cucchiaini di cannella
- ¼ di cucchiaino di noce moscata macinata
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- scorza d'arancia di 2 arance

2° composto

- ½ kg di farina multiuso
- 100 g di semolino fine

Per servire

- Miele
- Noci



Procedimento

- Preriscalda il forno a 190°C (370°F) con la ventola. Per preparare i biscotti, devi preparare 2 composti separati. Per il primo composto, aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola grande. Mescola, usando una frusta a mano.
- In una ciotola separata, aggiungi tutti gli ingredienti per il secondo composto. Combina il primo e il secondo composto. Mescola a mano, molto delicatamente e per un tempo molto breve (10 secondi al massimo). Modella l'impasto dei biscotti a forma ovale, di 3-4 cm di lunghezza, 30 g ciascuno.
- Cuoci in forno per circa 20-25 minuti, fino a quando non saranno croccanti e dorati. Non appena li togli dal forno, immergi i biscotti caldi nello sciroppo per 10 secondi. Lasciali scolare su una griglia. Irrora con miele e noci tritate.

Ricetta di Pasqua:



Magiritsa

Ingredienti (per 6-8 persone)

- 1 kg di coratella di agnello
- 2 fette di limone
- 2 foglie di alloro
- Sale
- 4-5 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cipolle medie secche
- 2 lattughe, tagliate grossolanamente
- 50 g di vino bianco
- 1.5 litri di acqua
- 5-6 cipollotti freschi
- 1 mazzetto di aneto
- 100 g di riso a chicco tondo (opzionale)

Per la salsa all'uovo e al limone

- Succo di 2 limoni
- 1 uovo
- Sale
- Pepe



Procedimento

- Metti una pentola con acqua sul fuoco alto fino a quando non bolle. Aggiungi la coratella d'agnello, le fette di limone, le foglie di alloro, il sale e fai bollire per 10-15 minuti. Schiuma regolarmente. Scola e getta via l'acqua.
- Rimetti la pentola sul fuoco alto e aggiungi l'olio d'oliva. Trita finemente la cipolla e aggiungila alla pentola. Taglia la coratella d'agnello a pezzetti, aggiungili alla pentola e fai soffriggere per 8-10 minuti.
- Sfuma con il vino, aggiungi l'acqua e le lattughe e fai bollire a fuoco medio per 30-40 minuti.
- Quindi, taglia i cipollotti a rondelle e l'aneto a pezzi grandi e aggiungili alla pentola. Conserva la parte verde dei cipollotti e 1 cucchiaino di aneto. Aggiungi il riso, sigilla con il coperchio e fai bollire a fuoco medio per 15-20 minuti.

Ricetta di Natale:



Panettone

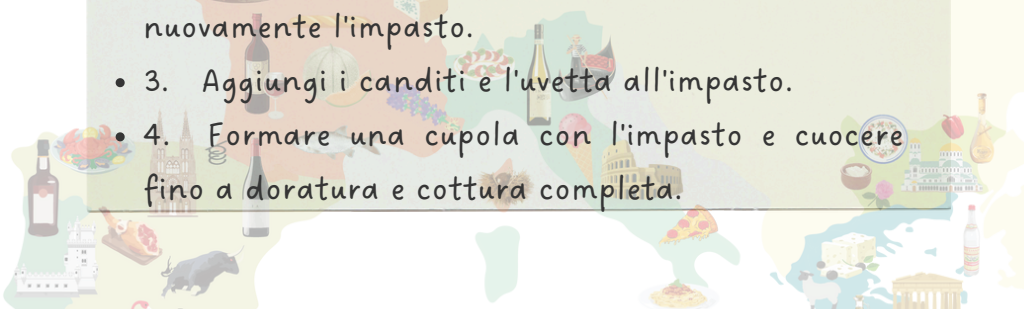
Ingredienti

- Farina
- Zucchero
- Uova
- Burro
- Lievito
- Canditi
- Uvetta
- Estratto di vaniglia
- Scorza di limone
- Scorza d'arancia



Procedimento

- 1. Preparare un impasto con farina, zucchero, uova e burro, quindi lasciarlo lievitare.
- 2. Incorporare il lievito e lasciate lievitare nuovamente l'impasto.
- 3. Aggiungi i canditi e l'uvetta all'impasto.
- 4. Formare una cupola con l'impasto e cuocere fino a doratura e cottura completa.



Ricetta di Natale

Torrone

Ingredienti

- Miele
- Zucchero
- Albumi
- Mandorle o nocciole tostate
- Estratto di vaniglia
- Carta wafer



Procedimento



1. Cuocere insieme miele e zucchero fino a raggiungere la consistenza del caramello.
2. Sbattere gli albumi a neve ben ferma e incorporarli lentamente al composto di miele e zucchero.
3. Incorporare le noci tostate.
4. Distribuire il composto su ostia, coprire con un altro strato di ostia e lasciare raffreddare prima di tagliare a pezzetti.

Ricetta di Natale:

Cappelletti in Brodo

Ingredienti

- Farina
- Uova
- Carne macinata (maiale, manzo o un misto)
- Parmigiano
- Noce moscata
- Brodo (pollo o manzo)
- Sale
- Pepe



Procedimento



1. Preparare la sfoglia con farina e uova, quindi stenderla sottilmente.
2. Preparare un ripieno con carne macinata, parmigiano, noce moscata, sale e pepe.
3. Tagliare la pasta in piccoli quadratini, mettete al centro di ognuno una piccola quantità di ripieno e ripiegatele a forma di calotta.
4. Cuocere i cappelletti nel brodo bollente finché non salgono a galla.

Ricetta di Pasqua:

Colomba Pasquale

Ingredienti

- Farina
- Zucchero
- Uova
- Burro
- Lievito
- Scorza d'arancia candita,
mandorle
- Zucchero perlato
- Estratto di vaniglia



Procedimento



1. Preparare un impasto con farina, zucchero, uova, burro e lievito e lasciarlo lievitare.
2. Incorporare all'impasto la scorza d'arancia candita.
3. Dare all'impasto la forma di una colomba e lasciarlo lievitare nuovamente.
4. Ricoprire con glassa di mandorle e zucchero semolato, quindi cuocere fino a doratura.

Ricetta di Pasqua:

Torta Pasqualina

Ingredienti

- Pasta sfoglia
- Ricotta
- Spinaci o bietole
- Uova
- Parmigiano
- Noce moscata
- Sale
- Pepe



Procedimento



1. Stendete la pasta sfoglia e foderate una tortiera.
2. Preparare il ripieno con ricotta, spinaci o bietole cotte, parmigiano, noce moscata, sale e pepe.
3. Versare il ripieno nella pasta frolla e fare delle rientranze per rompere le uova intere.
4. Coprire con un altro strato di pasta sfoglia, sigillare i bordi e cuocere fino a doratura.

Ricetta di Pasqua

Agnello al Forno

Ingredienti

- Agnello (coscia o spalla)
- Aglio, rosmarino
- Olio d'oliva
- Vino bianco
- Sale
- Pepe



Procedimento



1. Marinare l'agnello con aglio, rosmarino, olio d'oliva, sale e pepe.
2. Arrostitore in forno, bagnando di tanto in tanto con vino bianco, finché la carne sarà tenera e cotta.
3. Servire con patate arrosto o verdure di stagione.





Ricetta di Natale:

Bacalhau de Consoada (Merluzzo della vigilia di Natale)

Ingredienti

- 4 pezzi di baccalà
- 8 patate
- 4 cipolle
- 4 carote
- 4 uova sode
- Olio d'oliva
- Aglio
- Foglie d'alloro
- Olive nere (per guarnire)



Procedimento

Mettere a bagno il baccalà per 24-48 ore, cambiando più volte l'acqua per eliminare il sale.

1. Fate bollire separatamente il baccalà, le patate, le cipolle e le carote fino a cottura ultimata. Tagliare le patate, le cipolle e le carote.
 2. Disporre il baccalà, le patate, le cipolle e le carote su un piatto da portata.
 3. Irrorare con abbondante olio d'oliva e guarnire con aglio, alloro e olive nere.
- Servire con uova sode tagliate a metà o in quarti.

Ricetta di Natale:



Peru Recheado (Tacchino ripieno)

Ingredienti

- 1 tacchino (circa 5 kg)
- 200g di carne di maiale macinata
- 100g di chorizo, a dadini
- 2 cipolle, tritate finemente
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 100g di pangrattato
- 2 uova
- Olio d'oliva
- Vino bianco
- Sale e pepe
- Erbe aromatiche (prezzemolo, timo, alloro)



Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 180°C (350°F).
2. In una ciotola capiente, mescolare la carne di maiale macinata, il chorizo, le cipolle, l'aglio, il pangrattato e le uova.
3. Condire con sale, pepe ed erbe aromatiche.
4. Farcire il tacchino con il composto e chiudere l'apertura con spago da cucina.
5. Strofinare il tacchino con olio d'oliva, sale e pepe.
6. Mettere il tacchino in una teglia, aggiungere una spruzzata di vino bianco e far cuocere per circa 3-4 ore, bagnandolo di tanto in tanto con il fondo della padella.

Lascia riposare il tacchino per 15-20 minuti prima di tagliarlo.

Dolce:



Rabanadas (French Toast portoghese)

Ingredienti

- 1 filone di pane raffermo (preferibilmente baguette)
- 1 litro di latte
- 200g di zucchero
- 1 bastoncino di cannella
- Scorza di 1 limone
- 4 uova
- Olio d'oliva (per friggere)
- Cannella in polvere (da cospargere)



Procedimento



1. Affettare il pane a fette spesse.
2. In un pentolino, scaldare il latte con lo zucchero, la stecca di cannella e la scorza di limone finché non inizia a bollire.
3. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente.
4. Immergere le fette di pane nel composto di latte fino a quando saranno ben inzuppate.
5. Sbattere le uova in una ciotola.
6. Scaldare l'olio d'oliva in una padella capiente.
7. Immergere le fette di pane ammolate nelle uova sbattute, quindi friggerle fino a doratura su entrambi i lati.
8. Scolare su carta assorbente e cospargere con cannella in polvere e zucchero.

Dolce:



Filhós (pasta frita)

Ingredienti

- 500g di farina
- 10g di lievito
- 1 dl di succo d'arancia
- 50g di zucchero
- 3 uova
- 1 cucchiaino di sale
- Olio d'oliva (per friggere)
- Zucchero e cannella (da cospargere)



Procedimento



1. Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida.
2. In una ciotola capiente, mescolare la farina, il composto di lievito, il succo d'arancia, lo zucchero, le uova e il sale. Impastare fino ad ottenere un composto liscio ed elastico.
3. Lasciare lievitare l'impasto in un luogo tiepido fino al raddoppio del suo volume.
4. Stendere l'impasto su una superficie infarinata e tagliare nelle forme desiderate.
5. Scaldare l'olio d'oliva in una friggitrice o in una padella larga.
6. Friggere i pezzi di pasta fino a doratura.
7. Scolare su carta assorbente e cospargere con zucchero e cannella.



Ricetta di pasqua:

Borrego Assado (agnello arrosto)

Ingredienti

- 1 coscia d'agnello (circa 2 kg)
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 2 limoni spremuti
- 100 ml di olio d'oliva
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 rametti di timo fresco
- Sale e pepe
- 200 ml di vino bianco
- 1 kg di patate, sbucciate e tagliate a spicchi



Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 180°C (350°F).
2. In una ciotola, mescolare l'aglio tritato, il succo di limone, l'olio d'oliva, il sale e il pepe per creare una marinatura.
3. Strofinare la coscia d'agnello con la marinatura, assicurandosi che sia ben ricoperta. Mettete sopra i rametti di rosmarino e timo.
4. Disporre l'agnello in una teglia e bagnarlo con il vino bianco.
5. Aggiungere gli spicchi di patate nella padella, circondando l'agnello.
6. Cuocere in forno per circa 1,5 - 2 ore, ungendo di tanto in tanto con il fondo di cottura, finché l'agnello sarà tenero e le patate saranno dorate.
7. Lascia riposare l'agnello per 10-15 minuti prima di tagliarlo e servirlo con le patate arrosto.

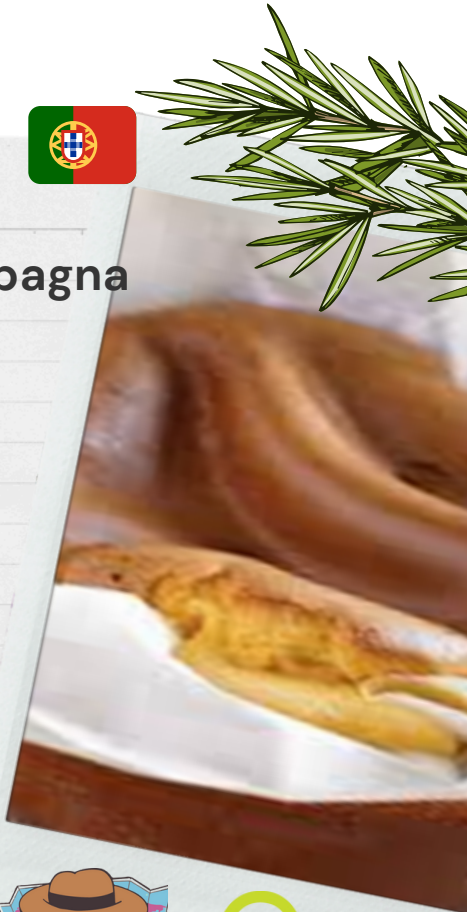
Dolce pasquale:



Pão-de-Ló (pan di spagna portoghese)

Ingredienti

- 6 uova
- 250 g di zucchero
- 150 g di farina
- Scorza di 1 limone
- 1 cucchiaino di lievito in polvere



Procedimento



1. Preriscaldare il forno a 180°C (350°F). Ungere una tortiera rotonda e foderarla con carta da forno.
2. Sbattere le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
3. Aggiungere la scorza di limone e incorporare gradualmente la farina e il lievito, mescolando delicatamente fino ad ottenere un composto ben amalgamato.
4. Versare l'impasto nella tortiera preparata.
5. Cuocere per 25-30 minuti, o finché uno stuzzicadenti inserito al centro non esce pulito. Lasciare raffreddare la torta nello stampo prima di trasferirla su una griglia a raffreddare completamente.



Ricetta di Natale:

Cardi alle mandorle

Ingredienti

- 1 kg di cardi puliti e tritati
- 100gr di mandorle crude pelate
- 50gr di pinoli
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di farina
- 500ml di brodo vegetale
- 100ml di latte
- Sale e pepe a piacere
- Un pizzico di noce moscata



Procedimento

- Lessare il cardo tritato in acqua salata per circa 15 minuti finché sarà tenero. Scolare, raffreddare e mettere da parte.
- Tritare le mandorle e i pinoli in un mortaio e mettere da parte. Contemporaneamente, in una padella, scaldare l'olio d'oliva e far rosolare l'aglio finché non inizia a dorare. Aggiungere la farina e mescolare fino a formare un roux.
- Aggiungere gradualmente il brodo vegetale e il latte, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Aggiungete le mandorle e i pinoli e lasciate addensare la salsa.
- Aggiungete il cardo sgocciolato alla salsa di mandorle e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Condire con sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Servire caldo.



Ricetta di pasqua: Torrijas (French Toast alla spagnola)

Ingredienti

- 1 filone di pane raffermo (preferibilmente brioche o pane arricchito con burro)
- 1 litro di latte
- 200g di zucchero
- 1 bastoncino di cannella
- Scorza di 1 limone e 1 arancia
- 1cl di rhum
- 4 uova
- Olio d'oliva per friggere
- Cannella in polvere da cospargere
- Miele o sciroppo di zucchero (facoltativo)



Procedimento

- Scaldate in un pentolino il latte con 100 g di zucchero, la stecca di cannella, il rhum e la scorza di limone e arancia. Portare a leggera ebollizione, quindi togliere dal fuoco, coprire e lasciare in infusione e raffreddare.
- Tagliate il pane raffermo a fette spesse. Immergere ogni fetta nella miscela di latte tiepido, lasciando che il pane assorba il liquido ma non si sfaldi. Lasciare scolare l'eventuale liquido in eccesso.
- Sbattere le uova e scaldare una generosa quantità di olio d'oliva in una padella. Immergere le fette di pane imbevute nelle uova sbattute e friggerle fino a doratura su ciascun lato.
- Scolare le torrijas fritte su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Cospargere con una miscela di zucchero e cannella in polvere. Servire caldo o freddo.



CAPITOLO 9

Bibliografia

- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOt&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlsjyzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzii-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden>
<https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BA>
- Food & Wine Editors. (2023, 9 janvier). 22 Traditional French recipes. Food & Wine. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Fuchs, L. (2023, 14 juillet). Las 76 mejores recetas de la cocina francesa. Directo Al Paladar. <https://www.directoalpaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022, 20 décembre). Repas de fête : l'histoire de la dinde de Noël. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Mariotte, L. (2023, 13 décembre). Ma recette de dinde aux marrons - Laurent Mariotte. Laurent Mariotte. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Berry, F. B. (2017, 16 avril). Pâté de Pâques : le Berry n'a d'œufs que pour son pâté. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Pâte de Pâques berrichon (from Berry). (s. d.). Cuisine Actuelle. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-from-berry-206004#>



CAPITOLO 9

Bibliografia

- Cinque Wine & Deli Editors. (2024) Melomakarona: A Symbolic Treat For The Fallen Heroes Of Ancient Greece.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Magiritsa :A soup in Greece – Crete Guide. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Μαγειρίτσα της Αργυρώς – www.argiro.gr)
- Chrysopoulos P. 22/12/2023. Greek Reporter. *How Melomakarona and Kourabiedes Got Their Names.* <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. *Magiritsa – Traditional Greek Easter Soup.* <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Traditional Panettone Recipe (Italian Christmas Cake)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Colomba pasquale
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- THE ORIGINS OF AN ITALIAN EASTER CAKE: "LA COLOMBA"
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoalentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/>
<https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Five very Christmassy culinary experiences in Spain. <https://www.spain.info/en/discover-spain/christmas-gastronomic-experiences-spain/>
- Adria F., Mariscal J., Ortega I. (2024). Spain The Cookbook.
- Coxal M. (2013, October 1st). Traditional Christmas Recipes of Spain: 2.
- Rybaiev V. (2023). Spain Cuisine: A Culinary Journey Through the Flavors of Spain (World Cuisines Book).





Conclusioni





CAPITOLO 10

Conclusioni

La gastronomia è molto più che l'arte di preparare e gustare il cibo. Rappresenta l'essenza dell'identità culturale, della tradizione e della storia condivisa.

Come esplorato in questa guida, il patrimonio gastronomico dell'Europa è profondamente intrecciato con il tessuto culturale e storico della regione. Dalle pratiche antiche alle innovazioni moderne, la gastronomia europea continua ad evolversi pur mantenendo un forte legame con le sue radici.

Uno dei principali insegnamenti di questa guida è il ruolo fondamentale che l'Unione Europea svolge nel salvaguardare questa eredità. Attraverso politiche volte a preservare le pratiche tradizionali, proteggere i prodotti locali e promuovere lo sviluppo sostenibile, l'UE garantisce che le generazioni future possano continuare a beneficiare di questo ricco patrimonio culinario.

Inoltre, la connessione tra gastronomia, turismo ed economie locali si è rivelata una forza trainante nella promozione dello scambio culturale e dello sviluppo regionale. Sfruttando le loro tradizioni culinarie uniche, le comunità locali hanno l'opportunità di attrarre turismo, rafforzare le proprie economie e promuovere l'orgoglio per la propria identità culturale.

Tuttavia, questo sforzo di conservazione richiede la partecipazione attiva di molteplici soggetti interessati, tra cui governi, imprese locali e pubblico. Pertanto, questa guida sottolinea la necessità di una collaborazione e di un'educazione continua per garantire che il patrimonio gastronomico europeo non sia solo preservato ma celebrato.

Alcune raccomandazioni pratiche includono:

1. Rafforzare le iniziative locali – Incoraggiare i festival gastronomici locali, i laboratori culinari e il turismo incentrato sulla gastronomia come mezzo per promuovere e proteggere i cibi e le pratiche culinarie tradizionali.
2. Sostenere pratiche sostenibili – Integrare la sostenibilità nel turismo gastronomico e nella produzione alimentare locale, garantendo che gli impatti ambientali siano ridotti al minimo.
3. Promuovere l'educazione e la consapevolezza – Educare le generazioni più giovani sull'importanza del patrimonio gastronomico, sia come tesoro culturale che come risorsa economica.
4. Sfruttare le tutele dell'UE – Sfruttare appieno le etichette di protezione alimentare dell'UE, come la Denominazione di Origine Protetta (DOP) e l'Indicazione Geografica Protetta (IGP), per garantire che i cibi e le tradizioni locali rimangano autentici e protetti.

In conclusione, il futuro del patrimonio gastronomico europeo è luminoso ma richiede dedizione e innovazione continue. Riconoscendo il valore delle tradizioni culinarie e abbracciando approcci moderni alla conservazione, l'Europa può continuare a fungere da faro di eccellenza gastronomica per le generazioni a venire.

Le partnership di CultourGastronomy



PETRA
PATRIMONIA



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA



POLI
TÉCNICO
GUARDA

Scopri di più su CultourGastronomy.eu o nei nostri account sui social media Facebook e Instagram.



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.



Cultour

Gastronomy



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.