



La Cucina della Memoria, 27 ricette raccontano ciò che l'Alzheimer non porta via



Un risotto preparato per riunire figli e nipoti la domenica, la trota pescata da ragazzo nelle acque del Piave, le mandorle tostate sulla stufa a legna prima di diventare Baci di Dama. In vista della Giornata Mondiale dell'Alzheimer del 21 settembre, gli ospiti delle RSA di emeis Italia hanno ricostruito insieme ai cuochi delle strutture i piatti legati alla propria vita, raccogliendoli in un ricettario che affida al cibo il compito di tenere insieme memoria personale e storia familiare.

Si chiama La Cucina della Memoria e contiene 27 ricette. Non sono state scelte da un repertorio gastronomico né riscritte partendo da manuali di cucina. Arrivano dai ricordi degli anziani: dalle preparazioni imparate dalle madri e dalle nonne, dai pranzi delle feste, dalle tavole apparecchiate per molti, da un marito per il quale si cucinava ogni giorno o da una ricetta che, con il passare degli anni, è finita nelle mani di un nipote.

Nelle pagine cambiano regioni, ingredienti e dialetti, ma resta costante un dettaglio: accanto alle dosi e ai tempi di cottura compare sempre una storia. A volte è lunga poche righe, altre volte entra nei particolari di una cucina domestica che oggi quasi non esiste più. Il ricettario diventa così anche un piccolo archivio di abitudini, metodi di preparazione e rapporti familiari.

L'idea nasce dal lavoro compiuto nelle strutture di emeis Italia, dove residenti, chef ed équipe hanno ricostruito insieme le preparazioni. Gli anziani hanno ricordato ingredienti e passaggi, corretto particolari, spiegato come un piatto veniva cucinato in casa; i cuochi hanno trasformato quei racconti in ricette riproducibili.



La scelta arriva nell'anno successivo all'iscrizione della cucina italiana nella Lista rappresentativa del Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'UNESCO. La motivazione dell'organizzazione internazionale sembra quasi descrivere il meccanismo che sta dietro al progetto: la cucina italiana viene considerata una pratica sociale fondata anche sulla trasmissione di sapori, competenze e ricordi tra generazioni, con nonni e nipoti che si scambiano ricette, consigli e racconti.

La trota di Gianni e le mattine sul Piave

Una delle storie arriva dalla RSA Tre Carpini , in Veneto. Gianni , 81 anni, sceglie la trota al cartoccio . Ma prima degli ingredienti torna un luogo: il Piave . Da giovane trascorreva le mattine d'estate a pescare con gli amici. La ricetta conserva quella geografia personale. La trota viene preparata con aglio, prezzemolo, rosmarino, olio e sale, poi chiusa accuratamente nel cartoccio e messa in forno . Un secondo piatto semplice, nel quale il valore non dipende dal numero delle preparazioni ma dal ricordo al quale è legato.

Poco più avanti compare Primo , 89 anni, con un minestrone che porta già nel titolo il passaggio da una generazione all'altra: “ Minestrone come lo fa William “. William è il nipote.

La preparazione parte da fagioli, fagiolini, carote, patate, cipolla e rapa nera . Nel ricordo di Primo, la versione originaria era molto più essenziale e prevedeva soltanto patate bollite. Gli anni hanno aggiunto altre verdure, mentre la ricetta è passata al nipote, che l'ha fatta propria. Ciò che non cambia è la lentezza. Il consiglio affidato al ricettario è quello di mantenere una cottura dolce e prolungata affinché le verdure si amalgamino e il minestrone acquisti consistenza. Il tempo ritorna continuamente nelle pagine. Non come nostalgia generica per una cucina del passato, ma come ingrediente concreto. Bisogna aspettare il brodo, lasciare riposare un impasto, non alzare troppo il fuoco, concedere agli ingredienti il tempo necessario.

È lo stesso principio che attraversa gli anolini in brodo di Bruna , 93 anni. Per lei sono legati al Natale e alle grandi ricorrenze familiari. Il brodo deve sobbollire per almeno due ore e la sfoglia essere tirata molto sottile. Ma il ricordo più preciso riguarda la vigilia, quando la preparazione coinvolgeva più generazioni della famiglia e occupava a lungo la cucina.

Un'altra Bruna , 96 anni, affida invece alle pagine il coniglio in tecia . Lo preparava una volta alla settimana per la famiglia, cuocendolo lentamente con vino bianco e olio. Il consiglio è quasi elementare e proprio per questo racconta bene il sapere domestico: tenere la fiamma bassa e controllare la carne, evitando che bruci.

Il risotto di Bianca e le domeniche milanesi

In Lombardia , la memoria di Bianca S. passa dal risotto alla milanese . Ha 100 anni ed è milanese da sempre. Il suo risotto allo zafferano era il piatto con cui riuniva figli e nipoti intorno alla tavola della domenica. Anche in questo caso il suggerimento non riguarda un ingrediente raro: scegliere un buon riso Arborio, evitare quello a cottura rapida e procedere lentamente. È la pazienza, più che la complessità, a fare la differenza.

Dal Piemonte arriva invece una delle pagine che meglio restituiscono quanto possa essere preciso un ricordo legato alla preparazione di un dolce. Wilma , 89 anni, ricostruisce i suoi Baci di Dama partendo dalle mandorle. Non arrivavano già sgusciate e pronte da utilizzare: venivano acquistate



con il guscio, poi tostate lentamente sulla stufa o nel forno a legna. Una volta raffreddate, si sfregavano nel canovaccio per togliere la pellicina e si tritavano. Il cioccolato che oggi sembra inseparabile dai due biscotti, ricorda Wilma, nelle versioni più antiche non era sempre presente e veniva utilizzato soprattutto nelle circostanze particolari. Anche l'impasto aveva bisogno di riposare prima della cottura.

“ La fretta “, ricorda, “ non ha mai fatto buoni dolci. “ Nel ricettario il concetto ritorna con un'altra formulazione: le donne sapevano che affrettare i tempi non aiutava e che il riposo permetteva di ottenere biscotti più fragranti. Le palline venivano poi sistemate sulle teglie cercando di mantenerle tutte della stessa dimensione, in un lavoro che richiedeva attenzione e precisione.

Il Piemonte compare anche attraverso la fonduta di Gemma F. , 87 anni. La imparò a 25 anni da una zia piemontese, che le lasciò un quaderno di ricette. In casa era il piatto riservato agli ospiti importanti; dopo aver mangiato, ricorda, si metteva la musica e si ballava. La sua regola riguarda soprattutto la materia prima e la temperatura: Fontina DOP e cottura dolce a bagnomaria , senza ricorrere a una fiamma aggressiva.

Teresa, il pesto e quella “grotta” costruita per cucinare

Anche Teresa , 86 anni, porta nel libro qualcosa che precede la ricetta vera e propria. Nella casa di campagna aveva uno spazio destinato alle preparazioni alimentari che chiamava “ grotta “, con mensole realizzate appositamente da un falegname. Lì preparava per i figli sughi, minestre, salse e marmellate.

La sua ricetta è il pesto alla genovese e il basilico richiede molta attenzione. Deve essere lavato in acqua fredda, tamponato delicatamente e lasciato asciugare finché non rimane umidità sulle foglie. Teresa ricorda di aver imparato la lezione dopo i primi tentativi, quando il pesto diventava scuro. Anche durante la lavorazione bisogna evitare che le lame scaldino eccessivamente il basilico; al momento di condire la pasta, il pesto non va rimesso sul fuoco. Per conservarlo in un barattolo, invece, il consiglio è quello di coprirlo con un filo d'olio prima di chiuderlo. Le ricette non ricostruiscono soltanto il modo di mangiare. Raccontano anche un'organizzazione della casa, i lavori divisi tra i familiari, le attrezzature disponibili, il valore assegnato agli ingredienti e perfino le parole utilizzate per chiamare un ambiente o una preparazione.

A Venezia , il racconto di Eleonora , 80 anni, passa dai cicchetti e dalla cucina del recupero . Il pane raffermo non veniva buttato: poteva accompagnare acciughe, sarde in saor e altre preparazioni. Accanto alle ricette compare poi una delle espressioni più note del lessico veneziano. “ Andiamo a bere un'ombra “. Secondo il ricordo raccolto da Eleonora , il nome deriverebbe dai venditori di vino di Piazza San Marco , che spostavano i loro banchi seguendo l'ombra del Campanile di San Marco per impedire al sole di scaldare il vino. Da qui l'associazione tra “ombra” e bicchiere.

Dalla Sicilia al Veneto, dalla Lombardia alla Liguria e al Piemonte, le 27 pagine di ricette restituiscono quindi qualcosa di diverso da un ricettario regionale. Il timballo di riso di Domenica , 95 anni, rimanda alle feste della sua infanzia siciliana; le tagliatelle all'uovo di Maria P. , 95 anni, ricordano il lavoro fatto interamente a mano e i pasti con il marito; il baccalà di Paolina , 87 anni, richiama la persona che le insegnò a prepararlo e i pranzi trascorsi in famiglia.

Ogni piatto conserva una biografia

PUBBLICAZIONE: tastinglife.it

PAESE: ITA

TIPOLOGIA: Web

AVE: €1.28

REACH: 88

CATEGORIA DEL SITO WEB:

VISITE MENSILI: 2685.69

AUTORE: Angela Massa

URL: www.tastinglife.it



[> Versione Online](#)

> 9 settembre 2026 alle ore 11:10

Ed è probabilmente questa la parte più interessante di La Cucina della Memoria . Il progetto non tenta di trasformare la cucina in una risposta alla malattia e non ha bisogno di farlo. Mostra piuttosto come una ricetta possa custodire informazioni che vanno ben oltre dosi e procedimenti: chi ce l'ha insegnata, per chi la preparavamo, in quale casa, con quali strumenti e in quali giorni dell'anno.

Nella malattia che mette alla prova proprio la continuità dei ricordi, ripercorrere quei gesti permette almeno di rimettere al centro la persona e la sua storia. Non soltanto il paziente o l'ospite di una RSA, ma chi ha cucinato per una famiglia, ha imparato da una zia, è andato a pescare con gli amici o ha aspettato che le mandorle si tostassero sulla stufa.

Il ricettario è stato pubblicato da emeis Italia in vista della Giornata Mondiale dell'Alzheimer , che ricorre ogni anno il 21 settembre ed è coordinata a livello internazionale da Alzheimer's Disease International . Il volume può essere consultato gratuitamente online.

Segrate – San Felice