

Cucina Vesuviana

tra lava, vigneti e tradizioni

di **Nunzio Saviano**

Indice

**Cucina Vesuviana: tra lava, vigneti e
tradizioni 5**

La terra che nutre 10

A mia madre, che con i suoi gesti semplici mi ha insegnato a
riconoscere i profumi e i sapori di questa terra unica

Parte I – La terra e il fuoco

Cucina Vesuviana: tra lava, vigneti e tradizioni

Un gigante che osserva

C'è un gigante che da sempre osserva in silenzio la mia terra. Un gigante crudele e generoso, distruttivo e fertile, temuto e venerato. Quel gigante è il Vesuvio, il vulcano che da millenni plasma la vita e la cucina di chi abita alle sue pendici. Vivere qui significa crescere sotto uno sguardo costante, imparando sin da piccoli che ogni cosa è duplice: la lava che brucia è la stessa che rende fertile la terra, la paura che stringe il cuore è la stessa che ci ricorda di custodire ciò che abbiamo, il fuoco che distrugge è lo stesso che alimenta la memoria.

Radici familiari

I miei ricordi d'infanzia sono pieni di immagini che hanno il sapore di casa e di Vesuvio. C'è mia nonna

che lega i pomodorini del piennolo con lo spago di canapa, trasformando piccoli grappoli rossi in collane da

appendere sotto al portico. C'è mio padre che rientra dai campi con le mani ancora sporche di terra nera e porosa, portando in casa ceste di albicocche pellecchielle dal profumo intenso. Ogni stagione aveva i suoi riti: la vendemmia, la raccolta delle erbe spontanee, ledomeniche d'inverno col ragù che sobbolliva lento.

Il cibo come memoria

In questa terra, il cibo non è mai stato solo nutrimento. È identità, racconto, sopravvivenza. Un piatto di pasta e patate con la provola raccontava la creatività dei poveri. Una minestra maritata portava con sé la pazienza e l'arte dell'attesa. Il baccalà, arrivato da lontano, è diventato parte della tradizione natalizia. Ogni ricetta è una storia, ogni sapore è una voce del passato che continua a parlare.

Il vino del vulcano

Ricordo ancora il primo sorso di Lacryma Christi che assaggiai da ragazzo. Non fu solo il gusto intenso a colpirmi, ma la leggenda che lo accompagnava. I vigneti del Vesuvio sono cicatrici verdi sulla pelle scura

del vulcano. E quando il vino incontra il cibo – un piatto di cozze fresche con la Falanghina, un ragù con il Piediroso – si compie la magia di una tradizione che sa rinnovarsi.

La cucina come rito collettivo

Alle pendici del Vesuvio, cucinare non è mai stato un gesto individuale. È rito, festa, momento di condivisione. Ricordo i pranzi delle feste patronali, le notti di Natale, le voci intrecciate ai piatti che passavano di mano in mano. La cucina vesuviana è questo: un luogo di incontro, dove il cibo diventa collante, memoria viva, simbolo di appartenenza.

Perché questo libro

Ho deciso di scrivere questo libro perché credo che oggi più che mai abbiamo bisogno di tornare alle radici. Il Vesuvio non è solo un paesaggio da cartolina, ma identità, cultura, un modo di vivere che passa attraverso la cucina. Ogni pagina sarà un viaggio tra vigne, racconti e ricette. Non troverete soltanto ingredienti, ma leggende. Non soltanto tecnica, ma emozione.

Una promessa

Questo libro è un invito. A chi non conosce il Vesuvio, per scoprirne i contrasti. A chi ci vive, per ritrovare nelle pagine un riflesso della propria identità. A chi cucina, per lasciarsi ispirare da una terra che trasforma la cenere in vita. La cucina vesuviana è un miracolo che si rinnova ogni giorno: un piatto semplice può raccontare una storia millenaria, un ingrediente può racchiudere l'anima di un territorio. Ed è proprio lì, tra lava, vigneti e tradizioni, che questo viaggio inizia.

“La cucina vesuviana è memoria viva: il fuoco diventa sapore, la cenere diventa vita.”



La terra che nutre

Il miracolo della terra lavica

Il Vesuvio non dona solo paesaggi e timore: dona soprattutto vita. La sua terra, nera e porosa, è come una spugna che trattiene l'acqua e restituisce minerali. È una terra che sembra sterile a un primo sguardo, eppure da secoli regala raccolti unici, dal sapore che altrove non si ritrova. Chi coltiva su queste pendici sa che ogni frutto porta dentro di sé il carattere del vulcano. Non è un caso se i contadini parlano di “forza della lava”: un'energia invisibile che attraversa i campi e che, stagione dopo stagione, plasma il gusto di pomodori, frutta, vigne ed erbe.

Il pomodorino del piennolo: oro rosso del Vesuvio

Tra i simboli più conosciuti della terra vesuviana c'è il pomodorino del piennolo. Piccolo, dalla buccia spessa e dal colore brillante, è un frutto capace di resistere per mesi senza marcire, conservando intatto il suo sapore. Non a caso viene chiamato “l'oro rosso” delle pendici del vulcano.

La tradizione vuole che, dopo la raccolta estiva, i grappoli vengano legati a mano con lo spago di canapa e appesi a maturare nelle cantine. Così nascono i piennoli, grandi mazzi che scendono come grappoli d'uva e che arredano le case contadine tanto quanto le nutrono. Era una scena tipica della cultura vesuviana: il rosso vivo dei pomodori che punteggiava le pareti delle cucine e delle dispense, quasi un portafortuna contro la fame.

Una leggenda popolare racconta che il pomodorino del Vesuvio fosse considerato un dono della montagna stessa: si diceva che il fuoco del vulcano avesse infuso in quei frutti la sua energia vitale, rendendoli eterni come la terra che li generava. Per questo le case che avevano i piennoli appesi erano viste come case di abbondanza e prosperità.

Quando parlo del pomodorino del piennolo, mi piace soffermarmi sulle sue qualità gastronomiche. La buccia spessa lo protegge e gli consente di durare mesi senza perdere la sua vitalità, mentre la polpa rimane soda e ricca di succo. Il gusto è un equilibrio raro tra dolcezza e acidità, con un'intensità che cresce col passare del tempo, man mano che il pomodoro matura appeso al suo grappolo.

Il suo utilizzo in cucina va oltre la semplice tradizione: è un ingrediente che sa dare carattere a ogni preparazione, dal più semplice condimento a piatti più strutturati. Il piennolo ha il dono di portare con sé la forza del sole estivo anche nei mesi freddi, quando il suo colore e il suo profumo riportano immediatamente calore e vitalità nelle case. È come se racchiudesse l'anima del Vesuvio in ogni piccolo frutto: robusta, generosa e capace di resistere al tempo.

L'albicocca vesuviana: il frutto che sa di sole

Se il pomodoro è l'oro rosso, l'albicocca vesuviana – la pellicchiella è l'oro giallo. La sua buccia sottile, il colore intenso e il profumo che invade l'aria d'estate la rendono un frutto inconfondibile, quasi un marchio d'identità del Vesuvio.

Ogni volta che ne parlo, mi piace ricordare che cresce solo qui, su pochi ettari, ed è come se fosse figlia di un

equilibrio irripetibile: la dolcezza che porta con sé è quella del sole che l'ha fatta maturare, mentre la sua freschezza e complessità derivano dalla mineralità della terra vulcanica che la nutre.

Un tempo le albicocche venivano essiccate al sole, stese sui tetti o sui cortili. Era una scena che appartiene ancora alla memoria collettiva: file di frutti dorati che catturavano i raggi estivi per restituirli d'inverno, trasformandosi in marmellate, dolci e conserve. Per i bambini erano un piccolo tesoro: aprirne una secca significava riempirsi le mani di zucchero naturale e di un profumo che sapeva di estate, anche nei mesi più freddi.

I viaggiatori del Settecento che arrivavano a Napoli restavano rapiti dalle albicocche vesuviane. Nei loro racconti spesso venivano descritte come “il frutto dei re”, tanto era il fascino e la perfezione che vi riconoscevano. Ancora oggi, ogni volta che assaggio una pellicchiella matura, mi sembra di addentare un pezzo di storia, una tradizione che si rinnova in ogni raccolto.

Dal punto di vista gastronomico, considero la pellicchiella una delle eccellenze più delicate e identitarie del territorio. La sua polpa carnosa e zuccherina è perfetta da gustare fresca, ma sorprende anche quando viene trasformata: nelle confetture

mantiene un'aromaticità intensa, nei dolci si sposa con la morbidezza degli impasti e nelle preparazioni salate regala contrasti unici, che raccontano di un territorio capace di sorprendere sempre.

L'albicocca vesuviana non è soltanto un frutto: è un concentrato di sole, terra e memoria, un legame diretto tra il Vesuvio e la tavola.

Nocciole, ulivi ed erbe spontanee

Il Vesuvio non regala soltanto pomodori e frutta. Crescendo ai piedi della montagna ho imparato che ogni stagione ha i suoi doni, e che basta saper guardare per scoprire ricchezze che non hanno bisogno di artifici.

Le nocciole che si raccolgono nei boschi sono piccole gemme: tostate diventano protagoniste di dolci tradizionali, come le paste di nocciola, o dei torroni che a Natale riempiono ancora oggi le tavole e i mercatini. Ricordo bene l'aroma che si sprigionava quando venivano tostate nei forni: un profumo avvolgente che scaldava le case e segnava l'arrivo delle feste. Per me, ogni volta che uso una nocciola vesuviana in cucina, è come riportare in vita quella memoria. La loro polpa soda e il gusto intenso le rendono preziose non solo in pasticceria, ma anche

nelle preparazioni salate, dove regalano croccantezza e una nota elegante.

Gli ulivi, sparsi lungo i pendii, sono custodi silenziosi di un olio dal profumo erbaceo e dal sapore deciso. Nelle cucine contadine veniva usato con parsimonia, quasi fosse oro liquido. Bastava un filo d'olio su una fetta di pane raffermo per trasformare un pasto povero in un momento di gioia. Oggi, con la consapevolezza che ho maturato come chef, riconosco in quell'olio un'identità precisa: una forza capace di caratterizzare ogni piatto senza mai perdere la sua essenzialità.

E poi ci sono le erbe spontanee, forse la parte più affascinante e dimenticata di questa terra. Cicoria, borragine, finocchietto selvatico: erano soprattutto le donne, le nonne, a conoscerne i segreti. Ricordo che bastava uscire nei campi con loro perché ogni pianta diventasse una lezione di cucina e di vita. Con le erbe si preparavano minestre semplici, ma che nutrivano corpo e anima, oppure si insaporivano frittate e zuppe. Oggi lo chiamiamo sostenibilità, ma allora era semplicemente la capacità di trasformare in cibo ciò che la natura offriva gratuitamente.

Dal punto di vista gastronomico, considero queste erbe un patrimonio straordinario: hanno sapori

autentici, a volte amari, altre volte freschi e balsamici, e sanno dare profondità ai piatti senza bisogno di artifici. Per me, rappresentano il filo diretto tra cucina e territorio, la dimostrazione che la natura, se rispettata, offre sempre ciò di cui abbiamo bisogno.

Le nocciole, l'olio e le erbe spontanee raccontano un Vesuvio diverso, meno appariscente ma non meno generoso: quello della quotidianità, dei piccoli gesti, dei sapori che nascono da una relazione intima con la terra.

Sapori minerali e cucina contadina

C'è un filo invisibile che unisce tutti i prodotti del Vesuvio: il carattere minerale. Non è suggestione, lo percepisco davvero ogni volta che assaggio i frutti di questa terra. In un pomodoro che ha una sapidità naturale, in un vino che porta con sé decisione e profondità, in una frutta che sprigiona profumi intensi e persistenti. È come se ogni ingrediente conservasse la memoria del fuoco che lo ha generato.

Questa peculiarità, così evidente a chi conosce il territorio, ha sempre orientato la cucina contadina vesuviana. Una cucina essenziale, che non cercava di coprire i sapori, ma di esaltarli. Le nonne sapevano bene che bastava poco: un filo d'olio, un'erba raccolta nei campi, un pomodoro appeso al piennolo, e il

piatto prendeva vita. Non erano ricette complesse, ma avevano l'anima di questa terra.

Mi piace pensare che, in fondo, ogni preparazione fosse un racconto: un sugo di pomodorini che riportava il sole estivo sulla tavola d'inverno, una marmellata di albicocche che conservava l'aroma dei cortili assolati, o una semplice insalata di erbe spontanee che racchiudeva la conoscenza silenziosa tramandata di generazione in generazione. Erano molto più che cibo: erano memoria, resistenza e identità.

“Ogni frutto del Vesuvio conserva la memoria del fuoco che lo ha generato.”

Questa frase per me è quasi un manifesto. Perché il Vesuvio non è mai stato una terra semplice da abitare. È dura, esigente, a volte minacciosa. Ma proprio per questo straordinaria.

Da un suolo nato dal fuoco, gli uomini hanno saputo ricavare dolcezza e abbondanza. In ogni frutto, in ogni grappolo d'uva, in ogni pomodoro c'è la testimonianza di una convivenza millenaria: il gigante e i suoi figli. E forse è questa la lezione più grande che la cucina vesuviana porta con sé: la capacità di

trasformare la paura in bellezza, il rischio in sapore, la fragilità in forza.

Cucinare con i prodotti del Vesuvio, per me, significa accogliere la forza del territorio e restituirla in forma di emozione. Ogni piatto non è mai solo il risultato di una ricetta, ma il proseguimento di un racconto che inizia nei campi, nelle vigne, nelle cucine contadine, e che arriva intatto sulla tavola.

Un pomodoro che porta con sé il ricordo del sole, un'albicocca che trattiene il calore dell'estate, una nocciola che custodisce l'aroma dei boschi, un filo d'olio che racconta la pazienza degli ulivi: ogni ingrediente diventa una voce di un coro antico, che da secoli accompagna la vita ai piedi del vulcano.

La cucina vesuviana è questo: trasformare la paura in bellezza, il rischio in sapore, la fragilità in forza. È la testimonianza che da una terra dura, a volte minacciosa, si può ricavare dolcezza e abbondanza. Ed è la prova che la memoria non è immobile, ma vive ogni volta che un sapore ritorna, che un profumo riempie la stanza, che una tradizione prende nuova forma nelle mani di chi cucina.

Ogni volta che porto in tavola un piatto ispirato a questa terra, sento di celebrare non solo il gusto, ma la

resilienza di un popolo, la creatività delle donne e degli uomini che hanno saputo convivere con il gigante e i suoi doni.

Ed è forse questa la più grande eredità che il Vesuvio ci consegna: la capacità di guardare al fuoco e non temerlo, di assaggiarne la memoria e trasformarla in nutrimento, identità e poesia.





MAST'ALFONSO

MAST'ALFONSO
PETRA & CANTINA