



Didattica della storia – 7 / 2025

Il “sugo della storia”. La storia dell’alimentazione tra ricerca e didattica

The "Sauce of History": Food History between Research and Teaching

Alice De Matteo

Università degli studi di Salerno

Riassunto

A partire dall’esperienza del progetto *A tavola con Garibaldi e Mazzini*, il contributo esplora le potenzialità didattiche della storia dell’alimentazione nella trasmissione della conoscenza storica. Il cibo, inteso come fonte, racconto e pratica, consente di avvicinare studenti e pubblico non specialista a temi complessi quali l’esilio politico, l’identità nazionale e la cultura materiale dell’Ottocento. Alla luce dell’esperienza svolta con gli istituti scolastici della Liguria e della Sardegna, l’articolo propone una riflessione metodologica sull’uso della cucina come strumento di insegnamento e divulgazione: la materialità del cibo, la sua carica simbolica e la sua capacità di evocare memorie collettive si rivelano strumenti efficaci per raccontare il passato e promuovere una storia accessibile.

Parole chiave: Risorgimento; Esilio politico; Storia dell’alimentazione; Didattica della storia; Identità culturale

Abstract

Based on the experience of the project *At the Table with Garibaldi and Mazzini*, this article explores the educational potential of food history in conveying historical knowledge. Food – understood as source, narrative, and practice – offers a way to engage students and non-specialist audiences with complex topics such as political exile, national identity, and the material culture of the 19th century. Drawing on work carried out with schools in Liguria and Sardinia, the article offers a methodological reflection on the use of cooking as a tool for teaching and public engagement: the materiality of food, its symbolic charge, and its ability to evoke collective memories prove to be effective instruments for narrating the past and promoting an accessible form of history.

Keywords: Risorgimento; Political exile; Food history; History education; Cultural identity

doi: <https://doi.org/10.60923/issn.2704-8217/22613>

Copyright © 2025 the authors

This work is licensed under the Creative Commons BY License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

STORIA E CIBO: L’ALIMENTAZIONE COME LENTE PER COMPRENDERE E L’ESILIO POLITICO RISORGIMENTALE

Mangiare non è mai stato un semplice atto biologico. Nel corso della storia, il cibo ha plasmato identità, appartenenze e memorie (Montanari, 2006, 2021). Durante il Risorgimento italiano, l’alimentazione degli esuli politici non fu una sola questione di sopravvivenza, ma un modo per conservare legami con il paese lontano e per affermare la propria identità culturale in terra straniera. Le lettere e le memorie di figure come Giuseppe Mazzini e Giuseppe Garibaldi testimoniano quanto la tavola potesse divenire sia uno spazio di resistenza simbolica, sia un luogo di adattamento e trasmissione ideologica. Dalle cene carbonare di primo Ottocento organizzate in ambienti liberali, all’olio spedito dalla Penisola alle comunità di immigrati in tutto il mondo, fino alla condivisione di semplici pranzi tra esuli politici, il cibo diventa documento rivelatore di un’esperienza politica e affettiva.

L’Ottocento fu il secolo dell’esilio (Aprile, 2010). Migliaia di uomini e donne furono costretti ad abbandonare gli Stati europei per ragioni politiche, cosicché l’esilio divenne la condizione comune per chi si opponeva ai regimi assolutisti, per chi avesse partecipato a insurrezioni fallite, per chi credeva nell’autodeterminazione dei popoli e negli ideali democratici (Isabella, 2009). Ma l’esilio fu anche una condizione di precarietà: vivere all’estero significava povertà, solitudine e una quotidianità fatta di espedienti (Bistarelli, 2011).

A raccontare l’esperienza oltreconfine dei patrioti italiani, allontanati dai rispettivi ducati e regni peninsulari poiché decisi a realizzare l’unificazione politica e territoriale della Penisola, è il rapporto con il cibo. Le memorie e le lettere dei fuoriusciti italiani raccontano una dieta povera e monotona, fatta di minestre, scarti di carne fritta, latte annacquato e pane duro. Nel 1839, a Londra, l’esule genovese Giovanni Ruffini, condannato per avere preso parte alle agitazioni antisabaude della carboneria settentrionale, racconta di aver cucinato per Natale un pasto semplice ma condiviso con altri esuli italiani e fuoriusciti polacchi: «maccheroni e stufato» accompagnati da sei bottiglie di Bordeaux. Lo stesso *menu*, ripetuto per anni, spinse Giuseppe Mazzini a scrivere alla madre: «sono stufo di far Natale fuori, e voglio fare il Natale venturo a casa, s’essa mi promette di non darmi maccheroni nel brodo» (Codignola, 1925; Mazzini, XI). Nella Parigi degli anni Cinquanta, Giuseppe Mazzoni, espulso dal Granducato di Toscana per avere preso parte al governo democratico del Quarantotto rivoluzionario, ripercorre i momenti trascorsi nei bassifondi del quartiere Batignolles

attraverso il ricordo delle zuppe di cavolo servite da venditrici ambulanti, nonché delle fette di pane vecchio immerse nel brodo consumate da facchini e ortolani. Lontano da casa, l'odore della zuppa diventava memoria sensoriale di Prato, la sua città natale (Adilardi, 2008).

I costi dell'alimentazione erano spesso proibitivi per chi viveva senza lavoro fisso, come i molti patrioti dispersi in tutto il Vecchio Continente. Giuseppe Mazzini, in diverse lettere, lamenta non solo la povertà materiale che lo spinse a riscoprire la frittura dei tagli di carne meno pregiati, ma anche l'impossibilità di reperire ingredienti per eseguire le pietanze tradizionali della cucina genovese, quali le introvabili bietole necessarie alla realizzazione della torta pasqualina (Mazzini, V).

A differenza di Mazzini, cacciato da Genova con la condanna a morte, il giovane Giuseppe Garibaldi, costretto a rifugiarsi in Sud America dopo una fuggitiva partenza da Nizza per essersi anch'egli compromesso con i movimenti democratici dei primi anni Trenta, si adattò a nuove abitudini alimentari. Al ritorno in patria nel 1848 per prendere parte alle insurrezioni patriottiche che sconvolsero la Penisola nel corso della cosiddetta Primavera dei Popoli, il generale Garibaldi portò con sé l'abitudine di consumare la carne secondo la pratica di cottura argentina dell'asado (Montanelli & Nozza, 2007). Tuttavia, nei lunghi anni di volontariato in armi e di navigazione tra i Due Mondi, la guida delle camicie rosse non fece mai a meno del baccalà che, per la lunga conservabilità in mare, rappresentò per secoli la pietanza principale dei marinai liguri (Ibba, 2023; Gonnella & Gristina, 2002).

La sperimentazione culinaria di Garibaldi non si concluse con l'esilio. Rifugiatosi a Caprera all'indomani della realizzazione unitaria della Penisola, nella tenuta agricola dove si sistemò con la famiglia, si dedicò alla coltivazione di verdure, all'allevamento degli animali e alla sperimentazione di nuovi innesti di vigneti (De Matteo, 2024).

È sempre attraverso la cucina che venne omaggiata la fama internazionale di Garibaldi. Nel corso del proprio soggiorno del 1854 nel Regno Unito, un pasticcere inglese gli dedicò la creazione del *Garibaldi biscuit*, un dolce di pasta frolla con ripieno di uvetta: memoria dolce di un eroe celebrato oltre i confini nazionali (Riall, 2017).

L'attenzione culinaria che rivestì Garibaldi nel XIX secolo non deve stupire. Gli stessi seguaci del generale, protagonisti delle guerre d'indipendenza, erano consapevoli dell'importanza di trasmettere l'"umanità" dell'eroe al grande pubblico, al fine di promuoverne la causa democratica da lui rappresentata. Nel 1861, Maurizio Quadrio scriveva a Luigi Pianciani: "scrivimi qualche cosa del Nizzardo: il pubblico materialista

preferisce leggere come Garibaldi mangi, beva e vesta panni, piuttosto che la prosa” (Maurizio Quadrio a Luigi Pianciani, Milano, 12 aprile 1861, in Archivio Storico del Senato, Fondo Pianciani: corrispondenza).

La connotazione culinaria dell’immagine pubblica ha coinvolto diversi protagonisti dell’epopea risorgimentale. Ad esempio, la città di Casale Monferrato omaggiò il sovrano Vittorio Emanuele II del titolo di ispiratore dei biscotti krumiri, la cui forma ne ricorda i rigidi baffi (De Matteo, 2024). Dallo studio coordinato da Silvia Cavicchioli emerge invece il ruolo attivo di Camillo Benso Conte di Cavour quale promotore della modernizzazione agricola: attraverso l’uso di tecniche innovative e politiche liberiste, egli puntò a rendere l’agricoltura italiana più produttiva e competitiva, contribuendo così alla sicurezza alimentare e allo sviluppo economico del paese in aperto contrasto con la confinante Francia napoleonica. Allo stesso tempo, Cavour fu anche un consumatore e plasmatore della cultura alimentare del suo tempo: celebre la sua passione per il *bicerin*, bevanda simbolo della tradizione torinese (Cavicchioli, 2011). Ancora, il personaggio storico può diventare *testimonial* commerciale, come accaduto alla “mente” dei Mille di Marsala, nonché deputato e presidente del consiglio Francesco Crispi. L’entourage giornalistico che curò l’immagine pubblica di quest’ultimo non smise mai di insistere sulla sua “predilizione per cibi molto primitivi all’uso dell’isola”, promozione dell’insularità che venne ribadita nel 1892 offrendone il volto alla pubblicità del liquore Ferro-China all’arancia prodotto dalla farmacia palermitana dei fratelli Livirigh (Dickie, 1995; Trovalusci, 2023).

L’ALIMENTAZIONE NELLA STORIOGRAFIA: PROSPETTIVE, ATTORI E METODI

Lungi dall’essere aneddotica, la ricostruzione delle pratiche ed abitudini alimentari è centrale nella storiografia. Negli ultimi vent’anni, la storia dell’alimentazione ha vissuto una significativa espansione tematica e metodologica, aprendosi a prospettive che combinano l’analisi storica con l’antropologia, la filosofia e la storia della cultura materiale. L’approccio di lungo periodo proposto da Paola Adamo ha consentito di individuare le discontinuità e le persistenze della tradizione gastronomica nazionale dalla corte sveva di Federico II fino all’età contemporanea (Adamo, 2024). L’interazione tra culture, popoli e tecniche culinarie è centrale anche nello studio di Anna Martellotti dedicato all’evoluzione della cucina normanno-araba presso la corte di Guglielmo II a Palermo, che restituisce l’immagine di una Sicilia

medievale come crocevia gastronomico tra Islam e cristianità (Martellotti, 2004). L'impiego dell'approccio della microstoria ha invece permesso di rivalutare figure come quella di Cristoforo Messi Sbugo, scalco estense, di cui Veronica Ricotta ha recentemente curato l'edizione commentata dei trattati di cucina rinascimentale, rivelando i codici simbolici e ceremoniali dei banchetti ferraresi nella prima metà del Cinquecento (Ricotta, 2023). A cavallo tra Settecento e Ottocento, l'indagine condotta da Salvatore Iacolare sul *Cuoco piemontese perfezionato a Parigi* ha aperto nuove prospettive sull'influenza francese nella cucina aristocratica subalpina, mentre Alessandro Carassale e Fabrizio Vignolini hanno ricostruito, da un punto di vista economico e agronomico, le rotte e le varietà che resero l'olio ligure un prodotto strategico nei mercati mediterranei e atlantici tra XVIII e XX secolo (Iacolare, 2024; Carassale, 2025; Vignolini, 2024).

Affacciandosi al secolo scorso, Napoleone Neri (2024) ha studiato il percorso seguito dai grandi ristoratori bolognesi del secondo dopoguerra, protagonisti della rinascita gastronomica di una città segnata dai traumi bellici. Focalizzandosi sul periodo intercorso tra le due guerre, Marco Cuzzi (2015) ha affrontato il rapporto tra alimentazione e conflitto al fine di esplorare le molteplici modalità attraverso cui i conflitti del secolo incisero sull'organizzazione dei consumi e sulle strategie di sopravvivenza tanto dei soldati al fronte quanto delle popolazioni civili. Il cibo diviene quindi anche oggetto di propaganda, arma di controllo e strumento di resistenza.

Seguendo le tendenze storiografiche dell'ultimo decennio, è stato l'intreccio tra i grandi fenomeni storici che scandirono l'età contemporanea, quali l'esilio e il patriottismo, e la singolarità dei protagonisti che contribuirono al loro sviluppo a porsi al centro del progetto *A tavola con Garibaldi e Mazzini*, finanziato dalla Fondazione Banco di Sardegna a partire dal 2023. Il progetto ha coinvolto gli studenti degli istituti alberghieri e turistici sardi e liguri in un percorso di ricerca, ricostruzione e riproduzione di *menu* capaci di raccontare alcuni degli aspetti cruciali della storia risorgimentale (De Matteo & Ibba, 2023).

IN AULA: LA PROPOSTA DIDATTICA

Politica, stereotipi e mito culinario intercettarono le scelte gastronomiche quotidiane di Giuseppe Garibaldi e Giuseppe Mazzini. Attraverso l'analisi dei rispettivi epistolari e memorie, la difficoltà di Mazzini nel riprodurre le ricette genovesi a Londra e l'importazione della cucina sudamericana nel *menu* garibaldino sono alcuni degli

esempi che si inseriscono nella più ampia esperienza dell'esilio che, accomunando generazioni di patrioti impegnati nel commercio di prodotti gastronomici peninsulari, restituiscono la dimensione transnazionale della costruzione politico-identitaria dell'Italia preunitaria.

Il progetto è stato inaugurato il 1° febbraio 2023 presso l'Istituto alberghiero superiore "Eleonora Ruffini" di Arma di Taggia. L'attività didattica è stata articolata in due momenti principali. Nella prima fase, i ricercatori hanno dialogato con gli studenti attraverso un'introduzione sull'età risorgimentale, seguita da un confronto aperto sulle conoscenze pregresse, le sollecitazioni e i suggerimenti emersi dalla classe. La scelta di concentrare l'attenzione su Giuseppe Mazzini e Giuseppe Garibaldi e di ambientare il progetto nei contesti regionali della Liguria e della Sardegna ha facilitato il coinvolgimento degli studenti, abitanti di luoghi che richiamano direttamente la tradizione risorgimentale, tanto nella toponomastica quanto nella monumentalistica.

Le fonti presentate sono stati i carteggi tra Mazzini e la madre e le memorie delle abitudini di Garibaldi tramandateci dalla figlia Clelia. L'esposizione e la lettura di documenti elaborati in ambito familiare hanno permesso di umanizzare le figure dei rispettivi patrioti ed avviare la riflessione sulle ragioni di lontanane prolungate ed alternate nel corso della vita dei due personaggi. Ad esempio, la contestualizzazione dei piatti garibaldini nella cucina latino-americana ha offerto lo spunto per riflettere sul mito dell'Eroe dei Due Mondi e sull'Ottocento come secolo della globalizzazione, anche attraverso la cucina. Clelia racconta, ad esempio, l'appuntamento quotidiano del padre con il tè verde, abitudine assunta nei giorni di Montevideo (Bonvini, 2022).

Durante la seconda fase del progetto, agli studenti è stato chiesto di costruire un percorso gastronomico narrativo legato alla storia del territorio ospitante l'istituto. Nel caso di Arma di Taggia (Sanremo), l'esperienza è risultata particolarmente fruttuosa grazie alla collaborazione della professoressa Barbara Antenucci.

La collaborazione tra ricercatori e docenti si è rivelata cruciale per il successo del progetto. Sono stati organizzati incontri preparatori con i docenti coinvolti per condividere obiettivi didattici, materiali e strategie di attività in classe. I professori hanno suggerito come collegare il progetto al programma curricolare, intesa quale occasione di sviluppo di competenze trasversali, come l'analisi dei documenti storici e la contestualizzazione dei prodotti culinari.

Dopo aver approfondito il contesto storico-politico del ponente ligure nei primi tre quarti dell'Ottocento, abbiamo tentato di ricostruire l'ambiente settario-repubblicano. Come in altri casi in cui la sociabilità delle sette carbonare trovava nel

pasto un'occasione di incontro e cospirazione, anche in Liguria la cena tra affiliati assumeva un valore rituale. Il contesto è stato introdotto durante lezioni frontali rivolte alle classi seconde degli indirizzi di turismo, accoglienza e cucina, mentre il lavoro è culminato nella cena aperta alla cittadinanza per presentare i risultati del progetto. Gli studenti hanno elaborato la trama carbonara mettendola in scena seguendo il modello della “cena con delitto”.

In Sardegna il progetto ha coinvolto diversi istituti e, a differenza dell'esperienza ligure caratterizzata da un approccio maggiormente didattico in senso tradizionale, ha cercato di evidenziare le connessioni con il territorio. L'incontro del 10 marzo 2023 con gli studenti del quarto anno dell'indirizzo turistico dell'ITC “Primo Levi” di Quartu Sant'Elena e del 22 marzo con i ragazzi dell'IIS “P. Colli Vignarelli” e dell'Istituto “G.B. Tuveri” di Villamar si è focalizzato sull'importanza enogastronomica sarda a partire dal caso di Caprera, residenza della famiglia Garibaldi che divenne polo di elaborazione politica internazionale. Il funzionamento dell'azienda agricola di Caprera ha permesso di riflettere sulla tipicità e sulle tradizioni alimentari: il generale Garibaldi vi coltivava infatti grano, viti e olivastri, seguendo i consigli dei contadini galluresi, e applicava le sue conoscenze agronomiche acquisite in Sudamerica, creando un modello a metà tra lo stazzo gallurese e l'*estancia* argentina. Nasce così una cucina globale, in cui si mescolavano zuppe nizzarde e provenzali, carni locali, formaggi e ortaggi autoprodotti.

In un secondo momento, gli studenti di tutti gli istituti hanno preso parte all'escursione a tappe inaugurata dalla visita alla cantina vinicola “Su Entu” di Sanluri, seguita dal castello medievale con annesso il Museo del Risorgimento, e infine al Museo del Pane: luogo per riscoprire l'agricoltura e il processo di panificazione tradizionale.

Tra i punti di forza emersi dal progetto va segnalata innanzitutto la capacità del cibo di fungere da “ponte emotivo” con la storia. Gli studenti hanno riferito di aver apprezzato la ricostruzione delle pratiche alimentari risorgimentali per lo studio delle figure storiche, cosicché da essere percepite più “umane” rispetto alle narrazioni tradizionali.

L'incontro con studenti e professori è stato un grande successo. Tuttavia, il principale aspetto critico del progetto *A tavola con Garibaldi e Mazzini* è stato fin da subito la sua limitatezza quantitativa. La disponibilità degli istituti scolastici e la pianificazione dei momenti dedicati all'attività in classe è dovuta necessariamente coincidere con la disponibilità dei ricercatori che hanno sviluppato il progetto – Alice De Matto, Roberto Ibba, Emanuela Locci -, rivolto infine ad un numero limitato di

studenti.

Lungi dall'abbandonare l'attività in classe, il progetto intende evolversi avvalendosi dello spazio e delle nuove tecnologie museali. Il cibo, onnipresente in televisione e sui social a causa del fenomeno dello show-cooking, ha conquistato il suo spazio anche nei luoghi d'arte. Il Madame Tussauds di Londra ha deciso di celebrare uno degli *snack* più iconici del Regno Unito: il *Greggs sausage roll* (rotolo di pasta sfoglia ripieno di salsiccia). Per la prima volta, un prodotto alimentare ha ottenuto una propria teca nel famoso museo delle cere, accanto a figure celebri come William Shakespeare (RaiNews, 2025). Alla Reggia di Venaria di Torino la sala da pranzo reale ricostruisce l'atmosfera dei banchetti della corte sabauda, con arredi sontuosi e un'accurata messa in scena della cerimonia gastronomica. Al Palacio Real di Madrid, l'antica cucina conserva ancora gli utensili originali che offrono uno sguardo sull'organizzazione e sulla vita del personale addetto alla preparazione dei pasti per la corte spagnola. L'ex capitale sabauda e l'ex capitale dell'impero spagnolo conservano due ambienti musealizzati che raccontano, attraverso il cibo, il ceremoniale e il potere delle grandi monarchie europee.

Nel maggio 2022 è stato inaugurato a Genova il Museo Nazionale dell'Emigrazione Italiana (MEI) dove il racconto dell'esperienza migratoria italiana è affidato a strumenti digitali e supporti audiovisivi, efficaci nel coinvolgere il visitatore. L'obiettivo del MEI è quello di narrare la molteplicità delle storie di chi è partito, utilizzando biografie individuali e collettive (De Matteo, 2025). Nell'ultima sala è installata la "tavola digitale" che proietta i piatti della dieta popolare povera e priva di proteine, mostrando come tra le motivazioni che spinsero molti italiani a lasciare la penisola vi fossero anche le difficili condizioni materiali che afflissero i primi decenni dello Stato unitario.

A partire dall'intenzione di divulgazione didattica e storica del progetto *A tavola con Garibaldi e Mazzini*, è lo strumento narrativo della "tavola digitale" a diventare un potenziale canale educativo, il cui utilizzo risponde alla volontà di raccontare l'esilio politico dell'età risorgimentale a cui è dedicata la prima sezione del museo stesso. A Londra, il genovese Giuseppe Mazzini si lamentava della scarsa qualità del latte, allungato con l'acqua per soddisfare la domanda di una crescente popolazione operaia. A Ginevra, Mazzini preparò a una torta alle mandorle insieme alle figlie della borghesia locale, la cui ricetta venne successivamente spedita alla madre a Genova e cucinata negli spazi chiusi delle abitazioni private, trasformandosi in omaggio alla causa repubblicana.

Uscendo dalla penisola, i patrioti italiani incontrarono povertà e disoccupazione, raccontate nei memoriali e nei diari anche attraverso ciò che mangiavano. Queste testimonianze, se raccolte, studiate e contestualizzate, costituiscono una preziosa chiave di lettura per comprendere l'esperienza dell'esilio politico risorgimentale. La proposta è quindi di integrare alla "tavola digitale" del Museo i piatti simbolici dell'esilio che, accompagnati da citazioni, valori nutrizionali, immagini d'epoca e brevi note biografiche, divengono chiave di accesso per conoscere i momenti fondativi del percorso unitario e comprendere la complessità politica del Risorgimento.

STORIA E CUCINA: UN'OCCASIONE PER LA DIDATTICA?

A partire dalla sintesi artusiana del 1891, il cibo ha svolto un ruolo centrale nella costruzione dell'identità nazionale italiana. L'uso di metafore gastronomiche nel linguaggio politico risorgimentale - come le "arance" per indicare la Sicilia o i "maccheroni" per Napoli, nelle lettere di Cavour - ne è un esempio emblematico (De Francesco, 2012). In questa direzione, gli esuli contribuirono alla nascita del mito della cucina italiana all'estero, superando le differenze regionali e creare un immaginario unitario attraverso la memoria gastronomica, ma non furono gli unici. Anche attraverso la ricostruzione delle diete alimentari e delle tradizioni culinarie legate a personaggi storici o a narrazioni locali, è possibile trasmettere un racconto storico che intrecci cultura e identità.

Un esempio significativo è la Torta Donizetti, dolce tradizionale della città di Bergamo, creato in omaggio al celebre compositore Gaetano Donizetti. Secondo la leggenda, la torta dall'impasto soffice con canditi di albicocca e ananas sarebbe stata inventata dal cuoco del musicista per alleviare le sue pene d'amore. La sua origine è un esempio di come la memoria storica possa esprimersi anche attraverso il cibo, trasformando un dolce in veicolo affettivo e identitario di una comunità.

Oltre agli esuli, ad esempio, anche la figura di Napoleone Bonaparte si presta ad essere riletta attraverso le sue abitudini alimentari. Nonostante le fonti non lo ricordino come un buongustaio, ma da abitudini militari quali mangiare in fretta, in solitudine e con piatti molto semplici, attorno alla sua tavola si sono costruiti racconti e simboli potenti. Tra i più noti vi è quello del pollo alla Marengo, ideato dal suo cuoco personale il giorno della battaglia del 14 giugno 1800, con ingredienti di fortuna reperiti nelle cascine locali (Albergoni, 2024). O ancora, il rifiuto del sontuoso banchetto a Novellara

nel 1796, ridotto da Napoleone a un veloce *déjeuner*, o il suo apprezzamento per i prosciutti di Parma, documentato durante le sue visite in Emilia (Ballarini, 2001).

Tra i celebri Donizzetti e Napoleone, la storia alimentare lascia spazio al protagonismo di figure minori, come le cuoche, i domestici, i medici di corte e i notabili di provincia. In questa direzione, si muove *La cuoca di Radetzky* di Stefano Jacini, romanzo storico basato sulla figura di Teresa Perusini, che attraverso la narrazione romanziata restituisce la realtà di una cuoca friulana nella Milano austriaca degli anni Quaranta dell'Ottocento (Jacini, 2024). A vivere un momento di notorietà in occasione del compimento dei suoi 99 anni fu l'anziana Virginia Prevosti, nata a Torino Nel 1839. La stampa genovese la raggiunse per il suo compleanno nel quartiere di San Fruttuoso al fine di ricordare il servizio prestato a Giuseppe Garibaldi durante i periodi trascorsi nella città della Lanterna (Il Secolo XIX, 1939).

La storia culinaria e la sua trasposizione didattica non si limita a restituire il protagonismo di personaggi minori, ma permette di muoversi tra epoche e personaggi mantenendo un unico filo conduttore. Seguendo questo approccio, Roberto Ibba e Domenica Saba hanno evidenziato l'importanza del cibo per il movimento futurista, strumento di rivoluzione artistica, culturale e sensoriale. Filippo Marinetti e i suoi compagni rifiutavano la cucina tradizionale italiana, in particolare la pasta, in quanto simbolo del passato, promuovendo invece un'alimentazione leggera, creativa e multisensoriale. Il loro *Manifesto della cucina futurista* proponeva piatti estetici, profumi, musica e strumenti scientifici per trasformare il pasto in *performance*, scontrandosi apertamente con l'autarchia fascista, che invece esaltava la cucina nazionale popolare e frugale (Ibba & Sanna, 2015).

La relazione tra alimentazione, potere e trasformazioni politiche è stata protagonista del recente dossier della rivista specialistica *Revue d'histoire du XIX^e siècle*. La prospettiva "dal basso" proposta dai curatori François Jarrige e Ophélie Siméon è tesa a dimostrare come la storia dell'alimentazione incroci le dinamiche politiche, sociali e ambientali, restituendo centralità ai processi di politicizzazione popolare. Nelle pagine del dossier ricorre la presenza del pane, centrale nel saggio di Vincent Robert che analizzando l'andamento del costo della farina nella Parigi del 1847 introduce ai meccanismi di mobilitazione dal basso che portarono ai grandi scioperi operai del 13 luglio 1849, ovvero al momento in cui dinnanzi alla violenza popolare, la classe liberale e conservatrice diede fiducia a Luigi Bonaparte, compromettendo il futuro del governo repubblicano. Étienne Hudon, partendo dalla memoria condivisa del pane nero consumato durante l'assedio di Parigi del 1870, usa l'alimentazione come lente per

ripensare le sensibilità politiche e i sentimenti di perdita e resistenza che caratterizzarono il periodo della Comune. Troy Bickham ha dimostrato il ruolo dei manuali di cucina pubblicati nell'Inghilterra della seconda metà del XIX secolo quali spazi di autonomia domestica, istruzione e mobilitazione politica. A tale riguardo, ha ricostruito le dinamiche di boicottaggio dell'utilizzo dello zucchero nel rituale anglosassone del thè, organizzato dalle donne contrarie al regime di schiavitù coloniale. Spostando il focus al volgere del XX secolo, Alice Béja analizza le manifestazioni promosse dalle donne ebree immigrate negli Stati Uniti contro il caro-carne, legittimato quale canale formale di partecipazione politica perché promosse dalle responsabili della gestione del consumo e della sopravvivenza familiare (Jarrige & Siméon, 2025).

Tra le tante piste di ricerca aperte, la storia dell'alimentazione si rivela oggi uno strumento particolarmente efficace per reintrodurre la storia operaia nel dibattito pubblico non specialistico. La quotidianità del cibo, la sua dimensione concreta e sensoriale, il ruolo centrale che occupa nelle pratiche di cura e nelle reti di sopravvivenza rendono questo ambito un terreno accessibile, ma al tempo stesso ricco di implicazioni politiche. Un esempio che potrebbe essere valorizzato nello stesso Museo della Migrazione di Genova già richiamato è l'indagine sulle reti assistenzialiste operaie attive nella città nella seconda metà dell'Ottocento, tra le più vivaci e organizzate della Penisola. Con una forte vocazione educativa e mutualistica, queste reti contribuirono alla diffusione dell'associazionismo presocialista e della formazione popolare. A testimoniare i momenti di incontro tra i lavoratori è il ricettario conservato presso l'Istituto Mazziniano della Confederazione Operaia (fondato nel 1853) dove figura la preparazione del Pane di spugna con sopra il San Bayron: un dolce semplice, a base di pane soffice, tuorli d'uovo montati con zucchero, cannella, vino dolce e burro, servito caldo.

Sono proprio ricette come questa a ricordarci che la storia si può raccontare anche a partire dalla tavola: attraverso ingredienti, gesti, occasioni condivise. E che il "sugo della storia", per dirla con Alessandro Manzoni, non è altro che l'umanità concreta dei suoi protagonisti – operai, donne, migranti, esuli – le cui vite, troppo spesso trascurate dalla narrazione ufficiale, ritrovano voce attraverso i saperi della cucina e la memoria del cibo.

RIFERIMENTI

Adamo, P., Della Corte, V., Marino, F., & Moro, E. (a cura di). (2024). *Le origini della*

- cucina italiana da Federico II a oggi*. Napoli: Federico II University Press.
- Adilardi, G. (2008). *Memorie di Giuseppe Mazzoni (1808-1880). L'uomo, il politico, il massone* (Vol. I, p. 58). Pisa: Pacini Editore.
- Albergoni, G. (2024). *La battaglia perduta e vinta: Napoleone a Marengo. 14 giugno 1800*. Bologna: Il Mulino.
- Ballarini, G. (2001). Napoleone a tavola. *Vite di tavola*, 337, 6-7.
- Bistarelli, A. (2011). *Gli esuli del Risorgimento*. Bologna: Il Mulino.
- Bonvini, A. (2022). *Risorgimento atlantico. I patrioti italiani e la lotta internazionale per le libertà*. Roma-Bari: Laterza.
- Carassale, A. (2025). *Mercanti d'olio. Circuiti commerciali dalla Liguria all'Atlantico (1709-1815)*. Roma: Carocci Editore.
- Codignola, A. (1925). I fratelli Ruffini. Lettere di Giovanni e Agostino Ruffini alla madre dall'esilio francese e svizzero (1833-1835). *Atti della Società Ligure di Storia Patria, serie del Risorgimento*, II.
- De Francesco, A. (2012). *La palla al piede. Una storia del pregiudizio antimeridionale*. Milano: Feltrinelli.
- De Matteo, A. (2025). Exil et émigration au Museo nazionale dell'emigrazione de Gènes. *Revue d'Histoire du XIX^e siècle*, 70, 214-222.
- De Matteo, A., & Ibba, R. (2023). A tavola con Mazzini e Garibaldi. Un gustoso incontro tra didattica e Public History. *Novecento.org*. <https://www.novecento.org/uso-pubblico-della-storia/a-tavola-con-mazzini-e-garibaldi-un-gustoso-incontro-tra-didattica-e-public-history-7930/>
- De Matteo, A., & Ibba, R. (2024). A tavola con Garibaldi e Mazzini. Il bilancio di un progetto. In *A tavola con Garibaldi e Mazzini. Storia, politica e alimentazione in Italia tra Antico Regime e primo Novecento* (pp. 159-200). Novi Ligure: Epoké.
- Dickie, J. (1995). La sicilianità di Francesco Crispi. Contributo ad una storia degli stereotipi del Sud. *Meridiana*, 24, 125-142.
- Garibaldi, C. (1948). *Mio padre*. Firenze: Vallecchi.
- Gonella C., & Gristina, S. (2002). *Ricette cucina. Garibaldi a tavola*. Livorno: Belforte Salomone.
- Iacolare, S. (2024). *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi. Testo critico secondo l'edizione torinese del 1775 e glossario*. Firenze: Leo S. Olschki.
- Ibba, R. (2023). Garibaldi: l'uomo, il cibo, la natura. In *Padri della Patria. Il Risorgimento tra Storia e Cucina* (pp. 107-116). Salerno: Gutenberg Edizioni.
- Ibba, R., & Sanna, D. (2015). Food and the Futurist "Revolution": A Note. *Journal Of*

Interdisciplinary History Of Ideas, 4, 1-14.

Il Secolo XIX (1939). *I ricordi d'una cuoca di Garibaldi che sta per compiere cent'anni*. 5 febbraio.

Jacini, S. (2024). *La cuoca di Radetzky*. Milano: La Nave di Teseo.

Jarrige, F., & Siméon, O. (a cura di). (2025). Alimentation, pouvoirs et politiques au XIXe siècle. *Revue d'histoire du XIXe siècle*, 70.

Martellotti, A. (2004). *La cucina normannoaraba alla corte di Guglielmo II di Sicilia. Indagine storico-filologica sui ricettari Normanni*. Firenze: Leo S. Olschki.

Mazzini, G. (1906-1943). *Scritti editi e inediti* (Vol. V, p. 153; Vol. XI, p. 15). Imola: Cooperativa tipografico-editrice P. Galeati.

Montanari, M. (2006). *Il cibo come cultura*. Roma-Bari: Laterza.

Montanari, M. (2013). *L'identità italiana in cucina*. Roma-Bari: Laterza.

Montanari, M. (2021). *Cucina politica. Il linguaggio del cibo fra pratiche sociali e rappresentazioni ideologiche*. Roma-Bari: Laterza.

Montanelli, I., & Nozza, M. (2007). *Garibaldi. Ritratto dell'eroe dei Due Mondi*. Milano: Rizzoli.

Neri, N. (2024). *I grandi ristoratori bolognesi*. Bologna: Edizioni Pendragon.

Rainews (2025). *Un rotolo di salsiccia al Madame Tussauds: il museo celebra lo snack più amato dagli inglesi*. <https://www.rainews.it/video/2025/05/un-rotolo-di-salsiccia-al-madame-tussauds-il-museo-celebra-lo-snack-piu-amato-dagli-inglesi>

Riall, L. (2017). *Garibaldi. L'invenzione di un eroe*. Roma-Bari: Laterza.

Ricotta, V. (2023). *I Banchetti: compositioni di vivande, et apparecchio generale di Cristoforo Messi Sbugo*. Edizione e studio linguistico. Firenze: Leo S. Olschki.

Trovalusci, S. (2023). *L'ultimo titano del Risorgimento. Il mito di Francesco Crispi nell'Italia liberale (1876-1901)*. Roma: Viella.

Vignolini, F. (2024). *Le varietà d'olivo e la produzione olearia nel Ponente Ligure*. Taggia: Antea.