

## Estratto dal libro “*de vino veritas... La mia ‘verità’ sul vino*”

di Sergio De Angelis

seconda parte

### \* **ABBINAMENTO CIBO VINO**

È più corretto dire “abbinamento cibo-vino” e non il contrario, “abbinamento vino-cibo”. Al lettore può sembrare solo un gioco di parole, in realtà l’esatta sequenza ha la sua ragion d’essere. Quando siamo a tavola, infatti, dovremmo prima assaggiare (masticare lentamente) un po’ di cibo e poi abbinare lo stesso con un vino adeguato (o che riteniamo sia tale).

Certo, i gusti di ognuno di noi sono strettamente personali e quello che può piacere ad alcuni non è detto che sia gradito ad altri! Esistono però delle regole, degli usi, dei costumi, delle teorie e anche delle tendenze o mode, che è bene prendere in considerazione.

Il cibo va (o andrebbe) masticato (assaporato) lentamente, cercando di captarne le caratteristiche organolettiche. Per poterlo fare nella maniera migliore necessita:

- essere a digiuno (non aver in bocca già il sapore di altri pasti o bevande);
- aver fumato da più di un’ora, o non aver fumato per niente;
- stare in buona salute con i sensi, in altri termini non soffrire di raffreddore o di problemi alla bocca;
- soggiornare in un luogo confortevole, con adeguata temperatura ambientale (non troppo caldo, non troppo freddo), lontano da odori estranei e dai rumori che possono far perdere la concentrazione;
- possedere il giusto appetito (il normale “languore” di chi ha fame);
- ricercare l’adeguata presentazione del piatto da degustare: giusta temperatura e salatura; salumi e formaggi tagliati al momento.

Si procederà poi, come nella degustazione del vino, con l’esame visivo, olfattivo e degustativo.

#### **Esame visivo**

L’esame visivo serve per individuare gli ingredienti, la tecnica di cottura, la maturazione (come nel caso della frutta), la stagionatura (formaggi, salumi).

#### **Esame olfattivo**

Con l’odorato riusciamo a evidenziare i profumi primari (quelli del cibo base, come il pesce e la carne), i profumi secondari (quelli emanati dal tipo di cottura) e gli aromi eventualmente utilizzati (erbe, cipolle, ecc.).

#### **Esame gustativo**

È l’esame basilare che ci consente di riconoscere e apprezzare la saporosità, i sapori veri e propri e le sensazioni tattili. I sapori fondamentali sono quattro: *salato*, *dolce*, *acido*, *amaro*.

In Giappone viene preso in considerazione anche un quinto sapore *umami* (“saporito”), provocato dal glutammato monosodico e che, in effetti, è un esaltatore di sapidità, o meglio di flavour.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Flavour: *Complesso delle percezioni degli stimoli olfatto-gustativi, tattili e chinestetici che permette di identificare un alimento e stabilire un criterio, a distinti livelli, favorevole o sfavorevole.*

Ciarla M., Citernes C., De Angelis S., Vinciguerra C., *Vino per hobby, Vol. 7°, Manuale di abbinamento cibo-vino*, S.E.A. s.a.s., Marino Laziale (Roma), 2009, p. 9.

# PREPARAZIONE DEL CIBO

## *Tecniche di cottura, tecniche di conservazione*

### TECNICHE DI COTTURA

Per quanto riguarda le tecniche di cottura dei cibi, ricordiamo i tre principali sistemi:

- conduzione;
- convezione;
- irradiazione.

Nella **conduzione** il calore si diffonde per contatto diretto, come, a titolo esemplificativo, le cotture alla *piastra*, in *padella*, in *tegame*, in *casseruola*. Nella **convezione** (o **convezione**) il calore viene diffuso dal fluido che è intorno al cibo: *bollitura*, *cottura al vapore*, *frittura*.

Nell'**irradiazione** sono le onde elettromagnetiche che trasmettono il calore: *forni elettrici a infrarosso* e *forni a microonde*. L'infrarosso emana onde calde che riscaldano l'aria, per cui il cibo cuoce; le microonde emanano, invece, onde fredde, per cui con la vibrazione delle particelle di acqua che ogni cibo contiene, si crea una frizione che genera calore.

Spesso i sistemi di cottura si influenzano con reciprocità: convezione e conduzione (brasati), convezione, irradiazione e vapore (forni trivalenti), convezione e irradiazione (forno termico).

Ricordiamo che la cottura è la modificazione degli alimenti tramite la trasmissione di energia da una fonte di calore. La cottura, quindi, trasforma le caratteristiche organolettiche (appetibilità), elimina i microrganismi e migliora la digeribilità del cibo.

### TECNICHE DI CONSERVAZIONE

Le tecniche di conservazione sono attuate per poter utilizzare i cibi in un secondo momento. Esse sono le seguenti: **affumicatura**, **essiccamento**, **salatura**, **conservazione sotto olio**, **conservazione sotto aceto**, **maturazione** o **stagionatura**.

#### **Affumicatura**

Il fumo causa una leggera cottura del cibo, impedendo l'aggressione dei batteri e l'ossidazione dei grassi. L'azione dell'*affumicatura* può essere lieve (particolari formaggi e salumi in genere), oppure *intensa* (pesce e carne).

#### **Essiccamento**

Provoca perdita d'acqua, concentrazione di sali nutritivi e di eventuali aromi.

L'essiccamento può essere eseguito tramite *liofilizzazione* (congelamento rapido e sublimazione da ghiaccio a vapore), oppure con l'*evaporazione* (riscaldamento dell'acqua e successiva evaporazione).

#### **Salatura**

Uso del sale in *strati alternati* cibo-sale, o *sfregamento* del cibo con il sale, oppure immersione degli alimenti in una vera e propria soluzione salina.

#### **Sotto olio**

Tecnica che evita all'ossigeno di avere una contiguità con il cibo, che in via preventiva viene scottato in acqua salata o acidula, oppure fritto. Se l'operazione non è fatta in modo razionale c'è pericolo di formazione della tossina del botulino. Fare attenzione, soprattutto, alle preparazioni casalinghe!

### **Sotto aceto**

Azione protettiva dell'alta acidità contenuta nell'aceto. Tecnica utile per cibi (in specie vegetali) già scottati per il mantenimento della consistenza.

### **Maturazione o stagionatura**

Con la maturazione si ottengono i seguenti cambiamenti: evaporazione parziale dell'acqua; modifiche organolettiche delle proteine, degli zuccheri e dei grassi dei cibi (in specie salumi e particolari formaggi).

I cibi vengono posti in locali attrezzati e con l'umidità e la temperatura idonee al caso.

### **ELABORAZIONE DEI CIBI AL FREDDO**

È una elaborazione che non prevede l'uso del calore. Parliamo delle insalate, o del pesce, o delle carni condite con olio, aceto, sale, limone, oppure delle salse come la senape, la maionese e altre.

## **SENSAZIONI TATTILI E PRINCIPALI ELEMENTI DEI CIBI**

Il *piccante*, i *grassi*, l'*astringenza*, la *consistenza dei cibi* sono le **sensazioni tattili** che si avvertono quando mettiamo il cibo nella bocca.

Il *piccante* deriva dalle spezie (pepe, peperoncino o altro), dalla composizione di alcuni formaggi (soprattutto quelli stagionati), dalla costituzione organolettica di alcuni alimenti (come l'olio extra vergine di oliva). I *grassi*, attraverso la loro struttura conferiscono le sensazioni di carezzevole morbidezza e pastosità; l'*astringenza* è conferita dagli alimenti ricchi di tannino o poveri di grassi.

La *tenacità* del cibo è procurata dalla resistenza alla masticazione e dipende dalla composizione (acqua, grassi, proteine, ecc.) e dal modo di cottura del cibo stesso.

Gli alimenti sono costituiti in tutto o in parte dai seguenti elementi:

- acqua;
- zuccheri (carboidrati);
- grassi (lipidi);
- proteine;
- acidi;
- alcoli;
- sali minerali;
- sostanze odorose;
- spezie;
- fibra grezza.

L'**acqua** è l'elemento quantitativamente più elevato e, pur non possedendo particolari sensazioni organolettiche proprie, può incidere in maniera anche notevole (in base alla quantità percentualmente presente) sulla consistenza e proprietà organolettiche dei cibi.

Gli **zuccheri** possono essere *monosaccaridi* (semplici), vedi il glucosio e il fruttosio (zucchero della frutta e del miele), *disaccaridi* (doppi) come il saccarosio (fruttosio e glucosio), il comune zucchero usato per addolcire il caffè, e *polisaccaridi* (amido, cellulosa).

I **grassi** (lipidi) sono di tipo *animale* (burro, lardo, strutto) e *vegetale* (olio di oliva, olio di semi, margarine).

Le **proteine** sono presenti nella carne, uova, latte e vegetali.

## Gli acidi:

- *tartarico* (presente nell'uva e nel vino);
- *citrico* (limoni);
- *malico* (mele, uva, vino);
- *lattico* (presente nel vino a seguito di fermentazione malolattica);
- *acetico* (aceto, vino difettoso).

E ancora troviamo: **alcoli**, come l'*etilico* e la *glicerina*, che derivano dalla fermentazione degli zuccheri; **sali minerali** (ricordiamo il *cloruro di sodio*, comune sale da cucina); **sostanze odorose** (erbe aromatiche aggiunte ai cibi); **spezie** (come il peperoncino e il pepe); **fibra grezza** (cellulosa, pectine e simili).

Per quanto riguarda gli **oli di oliva**, l'*olio extra vergine* merita un'annotazione particolare, quale alimento molto importante per la salute. Deve avere un'acidità libera (espressa in acido oleico) uguale o inferiore a g. 0,8 per g. 100, assenza di difetti e la mediana del fruttato superiore a 0 (zero).

L'*olio vergine* presenta invece un'acidità libera (espressa in acido oleico) non superiore a g. 2 per g. 100.

Ricordiamo che l'*olio di sansa e di oliva* non appartiene agli oli di oliva vergini. Il termine "vergine" si riferisce, infatti, ad un olio ottenuto dal frutto dell'olivo solo con processi meccanici (o processi fisici che non determinano alterazioni dell'olio).

Nell'olio non vi è colesterolo, presente invece nei grassi animali.

Nell'abbinamento cibo-vino, non esistono formule perfette ma tante ricette elaborate in una moltitudine di idee diverse.

In ogni caso la ricerca del giusto equilibrio tra i vari elementi che compongono i cibi e i vini, permette sovente di captare armonie gusto-olfattive quasi magiche.

Una regola razionale di abbinamento è la seguente:

**piatto strutturato = vino strutturato**  
**cibo delicato = vino delicato**

I piatti devono essere presentati senza difetti e degustati alla giusta temperatura.

Facciamo alcuni esempi:

- **formaggi e salumi** = presentati freschi di taglio e a temperatura ambiente;
- **cibi crudi** = gustati nella loro freschezza;
- **cibi freddi** = richiedono un breve riscaldamento in bocca;
- **cibi conservati in liquidi** = degustati subito dopo la separazione del liquido di governo;
- **fritti e grigliati** = apprezzati appena cotti.

I fattori che permettono una migliore percezione del cibo sono una moderata permanenza in bocca e una lenta masticazione.

## REGOLE DI ABBINAMENTO CIBO-VINO

L'**abbinamento cibo-vino** può essere effettuato nei seguenti modi:

- **Analogia e tradizione:** cucina e vino del territorio, come ad esempio lo zampone con il lambrusco;
- **Associazione e similitudine:** brasato al barolo con il vino barolo;
- **Stagionale:** in inverno, vino rosso corposo servito a temperatura ambiente (18°-20° C.); in estate, vino bianco leggero servito fresco (10°-12° C.);
- **Contrasto:** spumante secco da tutto pasto, escluso il dessert.

Ricordiamo alcune delle principali regole di abbinamento cibo-vino:

- **Antipasti**, fare attenzione alla loro composizione. In genere si accompagnano con vini leggeri;
- **Primi piatti di pasta, riso o zuppe**, vini con struttura più elevata;
- **Secondi di carne arrosto o in umido**, vini più maturi e strutturati;
- **Piatti a base di pesce**, vini bianchi freschi, ma anche rosati (o rossi leggeri) in rapporto al tipo di pesce e alle modalità di cottura.

### Abbinamenti difficoltosi

Cioccolata, frutta, carciofi, finocchi, insalate all'aceto, agrumi, sono alcuni dei cibi cui diventa arduo abbinare armonicamente i vini.

---

## \*BIANCO O ROSSO? UNA DOMANDA MANICHEA CHE NON FA ONORE ALLA RICERCA DEL GUSTO

“Bianco o rosso”?

Insieme a “Liscia o Gassata” è la faticosa e usuale domanda che è rivolta dal cameriere ancora prima di proporre i piatti.

Perché escludere un vino spumante o un rosato? Perché proporre uno e non una sequenza di più vini?

Il fenomeno coinvolge, a livello nazionale, i ristoranti di qualsiasi categoria, compresi a volte quelli prestigiosi (o che tali dovrebbero essere). Capita non di rado di mangiare in un ristorante cibo ben cucinato, preparato con cura e in modo delizioso, appetibile, saporito, costituito da materie prime di eccelsa qualità e servito a tavola in modo egregio.

Al momento di pagare il conto, il prezzo risulta adeguato, in altre parole il rapporto con la qualità è ben equilibrato. E il vino che ci hanno proposto o che abbiamo richiesto com'è?

Più delle volte inadeguato, in alcune circostanze disastroso, raramente all'altezza della situazione.

Stiamo esagerando? Probabilmente no! Il ristorante, o la trattoria, o il bettolino, o la vineria, a volte per pigrizia, a volte per cattiva abitudine o per svariate altre ragioni, non possiede che pochi tipi di vino. Offre al commensale una modesta varietà di prodotti, mal conservati, spesso non del territorio, serviti non alle giuste temperature e poco adatti

all'abbinamento con quel determinato cibo. Altre volte viene consigliato il vino sfuso della "casa" (senza comunicare al commensale il numero degli eventuali traslochi subiti dal vino stesso, prima di arrivare sulla tavola).

Prima che qualcuno possa sentirsi "toccato" dalle nostre affermazioni, precisiamo che per fortuna non è sempre così. Esistono sicuramente delle positive eccezioni. Ripetiamo: eccezioni! E anche qui dovremmo tener conto di alcune variabili. Si mangia bene, si beve bene e il rapporto prezzo/qualità è buono o addirittura ottimo; oppure si mangia bene, si beve bene e il rapporto prezzo/qualità non è soddisfacente, soprattutto per quanto riguarda i vini, proposti a volte a prezzi eccessivi.

E il consumatore cosa fa? Si adegua all'offerta, oppure cerca di informarsi, pretende un certo stile sia nel servizio e sia nella qualità dei vini proposti?

Sicuramente non predomina, scarseggia o è poco sviluppata, usiamo una parola grossa, la Cultura del bere. Manca, con le dovute eccezioni, sia da parte del ristoratore e sia da parte del consumatore, un adeguato approccio alla degustazione, all'assaggio, al "giusto" abbinamento cibo-vino.

---

\* Estratto dal libro *de vino veritas... La mia "verità" sul vino* di Sergio De Angelis

Autopubblicato, Ariccia (Roma), 2016, rif. p. 25, 167-172 e p. 179.

\*Rif. Bibliografia p. 207 (vedi Pubblicazione integrale)

Copyright 2016 © Sergio De Angelis - Proprietà letteraria riservata

Il libro è reperibile con il sistema del **prestito interbibliotecario**.

**OPAC SBN - Istituto Centrale per il Catalogo** - <https://opac.sbn.it/opacsbn/opac/iccu/free.jsp>

Nella finestra "CERCA" digitare "**de vino veritas... La mia verità sul vino**", o "**De Angelis, Sergio**" per trovare l'elenco delle pubblicazioni dell'Autore e delle biblioteche che aderiscono al sistema del prestito.

Per approfondire: <https://www.iccu.sbn.it/it/ILL-SBN/>



*Sergio De Angelis*  
**de vino veritas... La mia "verità" sul vino**  
riflessioni enologiche

"**de vino veritas... La mia 'verità' sul vino**" è un testo originale per l'inedito insieme degli argomenti che offrono una visione attuale sul grande mondo del vino e su un'area di produzione che merita maggiori successi: flash su luoghi, aziende, consorzi di tutela e promozione, vini. È una biografia del settore vitivinicolo del comprensorio dei Castelli Romani, ma anche un approccio pedagogico per lo studente e per il neofita che vuole conoscere con "gusto". L'autore affronta i problemi del territorio inserendoli nel contesto della viticoltura e dell'enologia nazionale: vini, cantine, cibi, degustazioni e cultura.

**Sergio De Angelis** è nato e vive a Grottaferrata (Roma), nel cuore dei Castelli Romani. Enologo, Assaggiatore Vini, Assaggiatore Oli d'Oliva Vergini e Assaggiatore di Formaggi, è laureato con lode in Scienze Pedagogiche.

**Autopubblicato: settembre 2016**  
**Pagine: 207**

In copertina: *Grappoli d'uva*, pittura su porcellana di Carmen Loverso, 2009



## Sergio De Angelis

è nato e vive a Grottaferrata (Roma), nel cuore dei Castelli Romani.

Enologo, Assaggiatore Vini, Assaggiatore Oli d'Oliva Vergini e Assaggiatore di Formaggio, è laureato in Scienze dell'Educazione e della Formazione e in Scienze Pedagogiche (con tesi in Neuropsichiatria Infantile sul fenomeno dell'alcol nella fase dell'adolescenza).

Ha frequentato numerosi corsi di aggiornamento di livello universitario e professionale su temi educativi, formativi, tecnico-pratici e conseguito il Master in Cultura alimentare ed enogastronomica.

Iscritto alla Assoenologi, è membro delle Commissioni di degustazione vini D.O.C. e D.O.C.G. delle C.C.I.A.A. di Roma e Frosinone e della S.r.l. Valoritalia.

È consulente vitivinicolo e ha svolto una intensa attività professionale quale collaboratore di importanti aziende e organizzazioni del settore di rilevanza nazionale e internazionale, nonché di Enti pubblici (regionali, provinciali e comunali), scuole e associazioni.

Gestisce, in qualità di organizzatore e di docente, corsi di alta qualificazione per la preparazione e l'aggiornamento in materia di viticoltura, enologia, degustazione vini, bevande spiritose, abbinamento cibo-vino. Da lungo tempo dedica ai giovani la sua esperienza, in qualità di educatore e pedagogo, in particolare per quanto riguarda l'educazione alimentare e il non abuso delle bevande alcoliche.

Ha presieduto in diverse occasioni commissioni pubbliche di selezione e di degustazione di vini e ha ricoperto incarichi direttivi e di presidenza in organismi associativi operanti per la promozione e lo sviluppo socio-economico e culturale del territorio.

Suoi articoli e interventi sono ospitati in numerose pubblicazioni e riviste.



Foto di Carmen Loverso