



Come gli emigranti italiani hanno portato la cucina italiana nel mondo

Dalle campagne del Sud alle città industriali del Nord, fino ai lunghi viaggi verso le Americhe: le migrazioni italiane del Novecento hanno trasformato consumi, tradizioni culinarie e identità alimentare del Paese, contribuendo alla diffusione della cucina italiana nel mondo

L'evoluzione delle abilità nella trasformazione del cibo e nell'elaborazione di differenziate e creative "ricette", è un importante **patrimonio immateriale** delle variegate culture gastronomiche popolari¹. Quest'artigianalità culinaria racconta di tantissime tradizioni di micro e meso territori, a loro volta inserite in contesti più ampi e, in molti casi, sarebbe riduttivo definire una sola tradizione gastronomica onnicomprensiva. C'è il rischio, infatti, di far cadere nell'oblio le straordinarie sapienze delle antiche culture del cibo tramandate da generazioni e derivanti dai saperi immateriali della grande civiltà contadina.

Mario Soldati e il racconto dell'Italia del cibo

Lo straordinario documentario "**Viaggio lungo la valle del Po alla ricerca dei cibi genuini**" di **Mario Soldati**², trasmesso dalla Rai tra il 1957 e 1958³, è oggi studiato nei corsi universitari di

Scienze dell'alimentazione come fondamentale documento di storia enogastronomica, nonché come interessante e peculiare testimonianza di valore socio-antropologico.

Il documentario racconta, in modo esemplare, la **ricchezza delle diverse tradizioni popolari** del patrimonio enologico e agroalimentare italiano, costituendo una testimonianza orale da inserire nel vasto repertorio delle **"cucine mediterranee"**⁴. Quest'ultimo repertorio, a sua volta, è collocato nel patrimonio alimentare del *Mare nostrum*, ossia nel contesto studiato dal biologo nutrizionista statunitense [Ancel Benjamin Keys](#)⁵, ispiratore del concetto di comunanza geografica delle grandi cucine mediterranee.



Gli studi di Keys lo condussero a formulare le ipotesi sull'influenza dell'alimentazione sulle patologie cardiovascolari e sui benefici apportati dall'adozione della cosiddetta dieta "mediterranea – polirematica".

Le migrazioni del dopoguerra e il cambiamento delle abitudini alimentari

L'evoluzione socio-economica che, nel ventennio successivo al secondo conflitto mondiale, ha visto l'Italia passare da una società contadina-commerciale a una industriale e consumistica, ha coinvolto anche le culture e le abitudini alimentari degli italiani.

I cambiamenti furono accompagnati dallo **sviluppo economico e urbano** nel periodo del **boom industriale degli anni '60**

ma anche dal **fenomeno delle migrazioni interne** che interessò il nostro territorio sin dal 1951, a seguito dell'alluvione del Polesine.

Se questa tragedia naturale costrinse migliaia di persone a spostarsi verso luoghi più sicuri, e in particolare verso l'Ovest del Paese, alcuni anni dopo, si assistette a migrazioni di dimensioni maggiori. Le popolazioni contadine del Sud Italia, in particolare, si trasferirono verso il Nord alla **ricerca di miglior fortuna**⁶ e attratti dal nascente "triangolo industriale", formato dai poli produttivi di Milano, Torino e Genova.



Il "triangolo industriale" del Nord Ovest è riconducibile ai poli industriali di Milano, Torino e Genova.

I flussi migratori interni influirono anche sulle abitudini alimentari, inserendole in una dinamica di diffusione e scoperta rispetto alle consolidate tradizioni culinarie locali. Si avviò così un processo di arricchimento delle conoscenze di prodotti e cibi sino a quel tempo confinati in specifici territori e rimasti per secoli sconosciuti ai più.

Quando gli emigranti italiani portarono il Made in Italy all'estero

La diffusione del Made in Italy alimentare si deve anche alle due principali fasi dell'emigrazione italiana nel mondo, che rappresentò un inconsapevole veicolo di promozione culinaria.

Il **primo grande fenomeno migratorio italiano** risale alla seconda metà del XIX secolo e proseguì fino al primo conflitto mondiale, per poi riattivarsi nel secondo dopoguerra e affievolirsi verso la fine degli anni Sessanta⁷.

Nella prima fase gli italiani si diressero soprattutto verso le Americhe – Argentina, Venezuela e Stati Uniti – mentre nella seconda scelsero i principali Paesi europei industrializzati come Belgio?, Svizzera, Francia e Germania.

Durante viaggi che potevano durare anche due o tre settimane, gli emigranti mettevano nei sacchi di juta prima e nelle valigie di cartone poi non solo i pochi effetti personali ma anche scorte di cibo di lunga conservazione: grandi forme di pane, salumi e formaggi stagionati.

Tali provviste alimentari venivano consumate con oculatezza durante le traversate ma una era conservata per essere donata a parenti e amici in attesa del loro arrivo sulle banchine dei lontani porti di New York o di Buenos Aires. Era un prezioso e prelibato omaggio nonchè un atto di ringraziamento per la prima accoglienza offerta a loro all'arrivo nel nuovo mondo.



Gli emigranti portavano in dono provviste alimentari ad amici e parenti che li aspettavano nel nuovo mondo.

L'epopea dell'emigrazione italiana ha rappresentato infatti uno straordinario veicolo di diffusione della tradizione gastronomica regionale italiana, una sorta di advertising. Una conoscenza che, nei decenni successivi, si sarebbe propagata in tutto il mondo, trasformando il cibo italiano in simbolo di identità, qualità e riconoscibilità culturale.

[Evoluzione degli stili alimentari italiani nel 900](#)[Download](#)

Note

¹ Nel 2014 l'arte dei pizzaiuoli napoletani è stata riconosciuta meritevole di tutela dall'Unesco nella XII sessione del Comitato per la salvaguardia del patrimonio immateriale dell'Umanità. Nel 2013 l'Unesco aveva già riconosciuto come bene transnazionale da proteggere la "dieta mediterranea".

² Mario Soldati (Torino, 17 novembre 1906 – Tellaro, 19 giugno 1999) è stato uno scrittore, giornalista, saggista, regista, sceneggiatore e autore televisivo italiano.

³ www.youtube.com (agosto 2022)

⁴ Sul tema è doveroso ricordare un progetto europeo concernente i "Mercati storici europei", promosso nel 2012 da Rinaldo Bontempi (la città di Barcellona era il soggetto capofila del progetto in collaborazione con Londra, Torino, Suceava in Romania e Plovdiv in Bulgaria), concretizzato in iniziative concretizzate e realizzate a Torino in alcune edizioni pubbliche (Urbact.eu/project – Food Market Festival). Il progetto europeo sulla "Conservatoria delle Cucine Mediterranee" (2004) è stato progettato sempre da Rinaldo Bontempi (Europarlamentare europeo – Pinerolo 1944 – Torino 2007) e organizzato dal centro studi C.I.E. (Centro Iniziative Europee di Torino da lui fondato), in collaborazione con alcuni partner europei coinvolti nella valorizzazione delle millenarie tradizioni culinarie delle differenziate e straordinarie culture popolari.

⁵ Ancel Benjamin Keys è stato un biologo, nutrizionista e fisiologo statunitense (Colorado Springs 1904, Minneapolis 2004). I suoi studi lo condussero a formulare le ipotesi sull'influenza dell'alimentazione sulle patologie cardiovascolari e sui benefici apportati dall'adozione della cosiddetta dieta "mediterranea – polirematica", come da lui così definita. Keys visse a lungo nel villaggio di Pioppi a Pollica (Salerno) ove condusse le sue ricerche sugli stili alimentari delle popolazioni locali attraverso studi epidemiologici e sui conseguenti benefici derivanti dai regimi alimentari sani, caratterizzati principalmente dal consumo di cereali, legumi, verdura, frutta e olio di oliva.

⁶ Il "triangolo industriale" del Nord Ovest è riconducibile ai poli produttivi industriali di Milano, Torino e Genova.

⁷ Sul tema dell'emigrazione italiana nel secondo dopoguerra: Franco A. Fava, Claudio Speranza Zerboni (2015), *Un ancla, dos mundos. Historia de cuatro generaciones de herramentistas*, Buenos Aires (Argentina), EZETA.

Sul tema della storia dell'emigrazione italiana: Bevilacqua Piero, Andreina De Clementi Andreina e Emilio Franzina Emilio, (a cura di), 2009, *Storia dell'emigrazione italiana*, Roma, Donzelli ed.

⁸ Nel 1947 il Presidente del Consiglio Alcide De Gasperi firmò un accordo con il governo del Belgio per agevolare l'emigrazione di lavoratori italiani da impiegare nelle miniere belghe, vista la scarsità di manodopera locale da impiegare nei rischiosi lavori estrattivi.

Data di creazione

13/05/2026

Autore

franco-fava