



I. I. S. "F. BUSCEMI"

ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO

SERVIZI PER ENOGASTRONOMIA E OSPITALITÀ ALBERGHIERA

PIAZZA MONSIGNOR SCIOCCHETTI, 6 – 63074 SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)

Tel. 0735 587044 – C.F. 91053060447 – Cod. Meccanografico APIS01600D

mail: apis01600d@istruzione.it - Pec apis01600d@pec.istruzione.it – codice univoco: S5XYNB

www.alberghierosbt.edu.it



SAN BENEDETTO DEL TRONTO: “UN BENGODI MODERNO”.

Ancora oggi l'Italia può essere considerata un Paese di Bengodi, non perché il cibo sia infinito, ma perché ogni territorio ha una forte identità gastronomica. Anche San Benedetto del Tronto, con la sua forte tradizione marinara, può essere considerata un esempio di Bengodi moderno.

San Benedetto del Tronto è una città che vive da sempre in stretto contatto con il mare. Fin dall'antichità, la popolazione locale ha basato la propria alimentazione principalmente sulla pesca, che rappresentava la principale risorsa economica del territorio. Per molto tempo San Benedetto del Tronto è stata un borgo di pescatori, dove la vita quotidiana era scandita dai ritmi del mare e dalle stagioni. La cucina sambenedettese era una cucina povera, nata dalla necessità di sfruttare al meglio ciò che il mare offriva. Il pesce più pregiato veniva venduto, mentre quello meno richiesto veniva utilizzato per l'alimentazione delle famiglie dei pescatori. Questo tipo di cucina dimostra una grande capacità di adattamento e di rispetto per le risorse disponibili. Un ruolo fondamentale nella tradizione culinaria era svolto dalle donne, che trasformavano ingredienti semplici in piatti sostanziosi. Spesso si occupavano di cucinare mentre gli uomini erano in mare, adattando le ricette a ciò che era disponibile in quel momento. Le donne dovevano essere pratiche e creative, perché il cibo non doveva andare sprecato e doveva bastare per tutta la famiglia. Le ricette venivano tramandate oralmente, da madre in figlia, attraverso l'osservazione e l'esperienza diretta più che attraverso ricettari scritti. Ogni famiglia aveva piccole variazioni negli ingredienti o nei metodi di preparazione, che rendevano i piatti unici e legati alla storia familiare. In questo modo la cucina diventava non solo un momento quotidiano, ma anche un mezzo per conservare la memoria e l'identità della comunità.

Con lo sviluppo del porto e dell'attività peschereccia, la cucina locale ha iniziato a diffondersi anche fuori dall'ambito familiare. L'aumento della pesca e il miglioramento delle tecniche di conservazione del pesce hanno permesso una maggiore disponibilità di prodotti ittici, favorendo la nascita di mercati e attività legate alla ristorazione. In questo periodo la cucina, che prima era legata quasi esclusivamente alla vita domestica, ha iniziato a diventare un elemento di condivisione e di incontro anche

fuori dalle case. Le prime trattorie e osterie proponevano piatti semplici, spesso ispirati alle ricette dei pescatori, mantenendo un forte legame con la tradizione. I piatti tradizionali, come il brodetto alla sambenedettese, sono entrati nei menù dei locali, diventando un simbolo della città. Queste ricette, nate da una cucina povera, hanno iniziato a essere apprezzate anche da chi non apparteneva alla comunità locale. Con il tempo, la cucina marinara è diventata un elemento di attrazione turistica, contribuendo a far conoscere San Benedetto del Tronto anche al di fuori del territorio. I ristoranti hanno iniziato a valorizzare i prodotti del mare, trasformando la tradizione culinaria in una risorsa economica e culturale. In questo modo, la cucina di San Benedetto del Tronto ha compiuto un passaggio importante: da necessità quotidiana è diventata patrimonio condiviso e segno di identità. Il brodetto alla sambenedettese nasce come piatto dei pescatori, frutto della necessità di utilizzare tutto il pesce disponibile, soprattutto quello meno pregiato. Nelle barche, durante le lunghe giornate in mare, i pescatori dovevano preparare pasti semplici ma nutrienti, capaci di dare energia senza sprecare nulla. Per questo piatto venivano utilizzate diverse varietà di pesce, spesso combinando pesce di piccola taglia come sardine e triglie con altre specie più grandi, a seconda di quello che il mare offriva. La ricetta era molto flessibile: ogni famiglia o ogni pescatore aveva il suo modo di prepararla, aggiungendo erbe locali o aromi a seconda della disponibilità. L'uso del pomodoro verde, introdotto nei secoli successivi, ha reso il brodetto alla sambenedettese unico rispetto ad altri brodetti presenti lungo la costa adriatica. Il pomodoro verde aggiungeva colore e sapore, trasformando un piatto povero in un vero simbolo della cucina marinara locale. La preparazione del brodetto richiede attenzione e pazienza: il pesce va pulito, tagliato e cucinato con cura, lasciando che i sapori si amalgamino lentamente. Questa tecnica semplice ma precisa riflette la filosofia della cucina sambenedettese, in cui la materia prima viene valorizzata senza complicazioni. Culturalmente, il brodetto alla sambenedettese rappresenta più di un piatto: è un legame con il passato, con la vita dei pescatori e con le tradizioni della città. Ogni cucchiaino racconta storie di mare, lavoro e creatività, dimostrando come la cucina possa trasformare ingredienti semplici in simboli identitari. Ancora oggi, il brodetto alla sambenedettese è servito nei ristoranti e nelle feste locali, mantenendo viva la memoria storica e gastronomica della città. È un esempio perfetto di come un piatto nato dalla necessità quotidiana possa diventare patrimonio culturale e motivo di orgoglio per l'intera comunità.

Oggi la cucina di San Benedetto del Tronto conserva le sue radici storiche, ad esempio, il brodetto alla sambenedettese viene ancora preparato seguendo le ricette tramandate di generazione in generazione, ma spesso vengono aggiunti ingredienti o varianti leggere per renderlo più adatto ai palati contemporanei. Questo dimostra come una cucina possa evolvere senza dimenticare le proprie radici. Nonostante i cambiamenti, il mare rimane il cuore della gastronomia locale. Ogni piatto racconta la storia della città: il lavoro dei pescatori, le mani sapienti delle donne che preparavano le ricette a casa e il legame stretto con il territorio. La cucina sambenedettese è così una testimonianza viva della cultura della comunità, un ponte tra passato e presente. Personalmente, credo che questa evoluzione renda la tradizione ancora più preziosa. Vedere come piatti nati dalla semplicità e dalla necessità possano diventare simboli di identità e di orgoglio locale mi fa capire quanto il cibo possa essere un mezzo per conoscere e per far conoscere la storia di un luogo. Inoltre, ritengo che la cucina di San Benedetto del Tronto sia un esempio perfetto di come il patrimonio gastronomico possa unire persone di generazioni diverse: dai pescatori che raccontano storie del

mare agli studenti come me, che imparano a valorizzare e rispettare le materie prime ogni giorno a scuola. In questo senso, il Bengodi moderno non è solo abbondanza, ma anche consapevolezza, cura del territorio e passione per ciò che si prepara e si mangia. La cucina sambenedettese mi insegna che la vera ricchezza non sta nella quantità, ma nel rispetto della tradizione e nella capacità di trasformare ingredienti semplici in esperienze che parlano di cultura e comunità.

La storia culinaria di San Benedetto del Tronto dimostra che la vera ricchezza non nasce dall'abbondanza senza fatica, ma dal lavoro quotidiano, dalla pazienza e dalla passione di chi custodisce le tradizioni. Personalmente, penso che conoscere e valorizzare queste tradizioni sia fondamentale: ogni volta che assaggio un piatto tipico come il brodetto alla sambenedettese, sento un legame con la comunità e con la storia della città, come se il mare, il lavoro e la passione delle generazioni passate continuassero a parlare attraverso il cibo. In questo senso, San Benedetto del Tronto diventa un esempio di "Bengodi moderno": non un luogo di abbondanza illimitata, ma un territorio in cui la ricchezza è fatta di impegno, cura, memoria e amore per la propria cultura. Il cibo diventa così non solo nutrimento per il corpo, ma anche nutrimento per la mente e per l'identità collettiva.

Diamante Izzo

