

A Materia un viaggio alla ricerca della carbonara perfetta, fra mito e realtà

Pubblicato: Martedì 7 Aprile 2026



Basta un uovo, un po' di pancetta e del formaggio: così si potrebbe spiegare la carbonara a un bambino. Una sintesi disarmante, quasi pericolosa. Perché in Italia, a seconda della regione, una definizione del genere rischia di scatenare discussioni accese, se non vere e proprie guerre di religione gastronomica.

E allora proviamo a fare chiarezza, tra mito e realtà, con Pierre Ley, ospite della diretta “La materia del giorno” nello spazio Materia. Cittadino francese nato a Lugano e cresciuto sul Lago Maggiore, unisce formazione internazionale e passione per la cultura gastronomica. Dopo gli studi nel Regno Unito in International Business e Relazioni internazionali, ha lavorato come analista per la Commissione Europea e come critico gastronomico. Membro dell’**Accademia Italiana della Cucina**, ha ricoperto ruoli nella comunicazione aziendale fino a guidare le media relations europee di Whirlpool. Oggi è cofondatore di un’agenzia di comunicazione, docente e divulgatore di cultura culinaria.

Ma esiste davvero una carbonara “ortodossa”?

«Direi di no. L’ortodossia è un concetto molto recente. La versione che oggi consideriamo canonica — uovo, pecorino, guanciale e pepe — è in realtà un’interpretazione riuscita molto bene, ma non è l’origine del piatto».

Quindi quella che mangiamo oggi non è la “vera” carbonara?

«È una delle versioni. Ma la carbonara non nasce già definita. Non sappiamo esattamente come sia nata: esistono diverse teorie. Quella attuale è una tradizione innovativa, per citare Oscar Wilde: un'innovazione venuta bene».

Quali sono allora gli ingredienti di riferimento?

«Tuorlo d'uovo, pecorino romano, guanciale, pepe e acqua di cottura. Stop. Niente panna, niente altri grassi. Tutto si gioca sull'equilibrio tra questi elementi».



Perché l'acqua di cottura è così importante?

«Perché contiene amido, che aiuta a stabilizzare l'emulsione. La carbonara è una salsa tecnica: acqua e grassi devono stare insieme, e non è così scontato».

Parliamo di tecnica: cosa succede davvero in padella?

«Succede che creiamo un'emulsione. Il grasso del guanciale e l'acqua si legano grazie alla lecitina del tuorlo e alle proteine dell'uovo, che con il calore formano una rete. Ma è un equilibrio delicato».

Qual è la temperatura giusta?

«Tra i 63 e i 68 gradi. Sopra i 70 si va verso la frittata. È per questo che si usa solo il tuorlo: l'albume coagula prima e aumenta il rischio di "stracciare" la crema».

E l'uovo va pastorizzato?

«Non è necessario. Sopra i 65 gradi si inattivano i batteri principali. E oggi la qualità delle uova è molto più controllata rispetto al passato».

Un tempo però la carbonara era diversa, giusto?

«Molto diversa. Negli anni '70 e '80 spesso era una specie di pasta con uova strapazzate. E se guardiamo alle prime ricette pubblicate, come quella su La Cucina Italiana nel 1954, troviamo aglio, groviera e persino panna».

Quindi la carbonara è un piatto moderno?

«Sì, sorprendentemente moderno. La prima citazione risale agli anni '50. Prima non esiste traccia».

Da dove nasce allora?

«La teoria più accreditata è quella della Roma del 1944. Gli americani portano bacon e uova in polvere con le razioni militari, gli italiani aggiungono pasta e pecorino. Da lì nasce qualcosa di nuovo».

Perché la carbonara scatena tante polemiche?

«Perché è amatissima. E perché i media e i social hanno amplificato il fenomeno. Quando un piatto diventa simbolo, si irrigidisce».

Qual è l'errore più comune?

«Sbagliare le proporzioni. Troppo formaggio la rende pesante, troppa acqua la liquefa, troppo grasso la separa. Serve equilibrio».

E quello imperdonabile?

«Riscaldarla. La carbonara si fa e si mangia subito».

Pasta lunga o corta?

«Entrambe, purché tradizionali: spaghetti, tonnarelli o mezze maniche. Eviterei formati fantasiosi».

Infine: che vino abbiniamo?

«Un bianco dei Castelli Romani o anche una bollicina. La carbonara è grassa, serve freschezza».

Tra chimica e memoria, storia e identità, la carbonara resta un piatto in bilico tra mito e realtà. E forse è proprio questa sua natura irrisolta a renderla, ancora oggi, così irresistibile.

La Materia del Giorno è il nuovo appuntamento quotidiano di Materia e VareseNews: ogni pomeriggio un tema d'attualità raccontato da esperti e protagonisti del territorio.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Andrea Camurani

andrea.camurani@varesenews.it