



unesco

Federazione Italiana delle
Associazioni e Club per l'Unesco

“FICLU in azione”

Progetto 1-1F:

“Identità Dieta Mediterranea. Saperi e Sapori per l'integrazione culturale - Italia Dolce Salata”

Italia Dolce Salata

Il racconto dei Club:

“Ricette... e non solo in tempi del Corona Virus”

10 anni dalla Dieta Mediterranea



Collana FICLU in Azione
n. 3/2022



“FICLU in azione”

Progetto 1-1F:

“Identità Dieta Mediterranea. Saperi e Sapori per l’integrazione culturale - Italia Dolce Salata”

Italia Dolce Salata

Il racconto dei Club:

“Ricette... e non solo in tempi del Corona Virus”

10 anni dalla Dieta Mediterranea

Collana FICLU in Azione

n. 3/2022

Un viaggio fra Saperi e Sapori per l'integrazione culturale

n.3/2022

Collana FICLU in azione

Pubblicazione della Federazione Italiana delle Associazioni, Club e Centri per l'UNESCO

Responsabile della collana: Teresa Gualtieri

Comitato di redazione: Teresa Gualtieri, Maurizio Lazzari, Maria Simone, Dina Tomezzoli

Programma "FICLU in azione"

Un viaggio fra Saperi e Sapori per l'integrazione culturale

n.° 3/2022, 10 anni dalla Dieta Mediterranea,

"Italia Dolce Salata: Ricette... e non solo in tempi di Corona Virus"

A cura di

Mauro Macale e Dina Tomezzoli

Copertina

di Martina Mauro 5^a e Liceo Artistico Michelangelo Buonarroti Latina

© FICLU, 2022

Vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso degli autori.

Tutti i diritti riservati.

Pasquale D'Arco Editore

ISBN 978-88-3136-227-6

Finito di stampare nel mese di maggio 2022

da www.darcoprint.it

Si ringraziano per i contributi presenti nel volume i Club per l'UNESCO di: Acireale, Alberona, Asti, Barletta, Bisceglie, Cagliari, Canelli, Carrara dei Marmi, Cassano delle Murge, Catanzaro, Cerignola, Chieti, Comiso, Cuneo, Foggia, Foligno e Valle del Clitunno, Gioiosa Jonica, Grosseto, Isili, Ivrea, Latina, Levanto e Cinque Terre (SP), Modena, Napoli, Perugia, Gubbio, Alta Umbria, Riposto – Giarre, San Giovanni in Fiore (CS), Sanremo, Scilla, Terre del Boca, Tolentino e delle Terre Maceratesi, Udine, Verona e il Centro per l'UNESCO di Torino

Liberatoria

L'uso dei loghi dell'UNESCO e dei suoi programmi sono ad esclusivo uso illustrativo e limitato allo scopo della presente pubblicazione.

Indice

Prefazione

Mauro Macale 10

Una rete di saperi e sapori per costruire un futuro inclusivo e condiviso L'Italia delle mille identità.

Teresa Gualtieri 13

La Dieta Mediterranea come patrimonio culturale immateriale

Pier Luigi Petrillo. 19

La Dieta Mediterranea il nostro punto di riferimento

Gian Marco Centinaio. 25

I contributi dei Club

Club per l'UNESCO di Acireale27

Il dolce della primavera - *Nellina Ardizzone*

'Cuddura cu l'ovu" (Collura con l'uovo)

La pasta che unisce - *Agata e Nunzia Coco*

'Ngannaparrini (Ingannapreti)

Club per l'UNESCO di Alberona31

Sant'antonio Abate e la secolare festa del fuoco - *Rosalia Marcantonio*

Il grano dei morti - *Anna Defenza*

Il pesce Azzurro e le antiche tecniche di pesca - *Eliana Maggiano*

Ragù di cefalo fresco pescato dal nonno con lagane fatte in casa dalla nonna

Club per l'UNESCO di Asti36

La "Bagna cauda"

Club per l'UNESCO di Barletta38

La "Festa della Madonna" - *Daniela Ruggiero*

Dolcetti di mandorla - *Marina Criscuoli*

Cartellate - *Marcella Dibitonto*

Spezzatino di capretto al vincotto - *Marina Criscuoli*

Bracioline al ragù

Insalata con le arance - *Daniela Ruggiero*

Cozze nere ripiene in salsa di pomodoro - *Ricetta di Maria Doronzo*

Spaghetti con i pomodori al forno - *Elena Schinaia*

Club per l'UNESCO di Bisceglie45

Bisceglie e la sua tradizione dolciaria - *Nicolantonio Logoluso*

Il Sospiro - *Mauro La Notte*

Zuppa calda d'inverno (L'acqua – Sool) - *Nicolantonio Logoluso*

Zuppa d'arance (U mareng rut all'acque) - *Nicolantonio Logoluso*

Club per l'Unesco di Cagliari	48
Quando la storia si serve in tavola - <i>Adriana Zuddas</i>	
Cascà de Tabarca (Cuscus alla Carlofortina)	
La torta dolce di mandorle - <i>Gesuina Pittiu</i>	
Club per l'UNESCO di Canelli	53
La torta di castagne, rituale di Pasqua - <i>Gianluigi Bera</i>	
Club per Unesco di Carrara dei Marmi	55
Tajarin 'Nti Fasòli	
Club per l'UNESCO di Cassano delle Murge	57
I sassanidd - <i>Maria Campanile, Giacomo Cecere</i>	
Club per l'UNESCO di Catanzaro	59
Le Nepitelle	
U Morzeddhu Catanzarisa (Il Morzello Catanzarese)	
Club per l'UNESCO di Cerignola	62
Introduzione - <i>Rosaria Digregorio</i>	
Cavatelli con la rucola	
Cicatelli di grano arso	
Melanzane ripiene	
Club per l'UNESCO di Chieti	64
Pizz'e e Fujje	
Pizzelle	
Club per l'Unesco Comiso	66
Arancine - <i>Mimma Trovato Schirmo</i>	
Cotognata - <i>Mimma Trovato Schirmo</i>	
Gelo di cannella - <i>Mimma Trovato Schirmo</i>	
Club per l'Unesco di Cuneo	00
Fra i ricettari di famiglia - <i>Vilma Bramardi Dutto</i>	
Charlotte di Castagne	
Funghetto in padella	
Club per l'UNESCO di Foggia	68
I Fucacoste	
Grano Dei Morti	
La Pacchiana - <i>Lucy Petrucci</i>	
Rot d' Lampasciun ch' la carna e turciunidd - <i>Annamaria Fallucchi</i>	
Pan Cutt - <i>Maria Pina Romano</i>	
Orecchiette di grano arso con purea di fave bianche, salsa di marasciuolo e cacioricotta dei monti dauni - <i>Peppe Zullo</i>	
Parmigiana di Borragine - <i>Peppe Zullo</i>	
Ciambotta Orsarese - <i>Peppe Zullo</i>	
Ostia Ckiene	
Lu Prupate - <i>Antonio Cera</i>	

Club per l'UNESCO di Foligno e Valle del Clitunno	78
Pizze pasquali dolci	
Pizza di formaggio	
La rocciata di nonna	
Fojata	
Coratella	
Pollo arrosto	
Club per l'UNESCO di Gioiosa Jonica	83
Lo stocco secondo la tradizione «mammolese»	
Bruschetta con stocco «mammolese»	
Bucatini tradizionali con stocco «mammolese»	
Gnocchi di patate e olive in salsa di stocco «mammolese»	
Spezzato di stocco «mammolese» al forno con patate	
Stocco «mammolese» alla brace	
Il «Pezzo duro» il gelato di Gioiosa Ionica	
Club per l'UNESCO di Grosseto	88
"La Tortellata" e "La Stortellata" storia e tradizione in tavola - Associazione Pro Loco Selvena	
Il Tortello di patate di Selvena classico e nella variante con tartufo	
Club per l'UNESCO di Isili	93
Il paese dei centenari - <i>Marilena Cambuli</i>	
Il Moddizzosu Kentos	
Club per l'Unesco Ivrea	95
Capunèt - Le pizze	
Bianca Eporediese - Canavese quattro formaggi	
Canapese - CalzUNET - Caoda	
Il Club per l'UNESCO di Latina	97
Una città nuova dalle antiche tradizioni - <i>Dina Tomezzoli</i>	
<i>Ricette di Adriana Vitali Veronese</i>	
Dalla Collina - Le Minestre - La Bazzoffia - Minestra «arrapaca cornuti»	
La Polenta - La «polende» con le saraghelle - Polenta con i broccoletti -	
Polenta con «ciammotte»	
Le Carni - Bufaletta al pomodoro	
Le verdure - Broccoletti strascinati ed affogati - Carciofi alla giudia	
Dal Mare - Acqua pazza - Minestra con brodo di pesce	
Piatti di Terra - Minestra di lenticchie - Coniglio alla cacciatore alla ponzese	
Dalla Pianura - Antipasti e primi piatti - Cornetti di pasta, uva passa e bufaletta -	
Spaghetti al cartoccio	
La Carne - Pollo spezzato con i carciofi	
Il Pesce - Cefalo in tegame	
Le uova e le frittate - Frittata con le ortiche	
I Dolci - Torta «Wiki Latina»	

Club per l'UNESCO di Levanto e Cinque Terre (SP)	106
Gattafin alle Erbe di Campo	
Club per l'Unesco di Modena	108
Torta di riso - <i>Elisa Pellacani</i>	
Il Nocino Modenese - Ordine del Nocino Modenese	
Club per l'UNESCO di Napoli	110
La pizza di scarole di nonna Sabi - <i>Gabriele Danise</i>	
Club per l'UNESCO di Perugia, Gubbio, Alta Umbria	112
Identità familiare, ricordi e la buona tavola - <i>Maria Antonietta Gargiulo</i>	
Ciambelline all'anice delle Monache dei Castelli Romani - <i>Claudia Carreras</i>	
Strangozzi - <i>Maria Antonietta Gargiulo</i>	
Maccheroni dolci - <i>Marisa Fioretti</i>	
Baccalà in umido con uvetta - <i>Marisa Fioretti</i>	
Passatelli in brodo - <i>Renata Temperini</i>	
Cappelletti - <i>Lorenza Cipriani</i>	
Ciambelle di Carnevale - <i>Graziella</i>	
Budino della nonna - <i>Ersilia Boriolo</i>	
La torta di Pasqua al Formaggio - <i>Anna Franca Paris</i>	
Torcolo di San Costanzo - <i>Giovanna Paris</i>	
Torta al testo - <i>Serenella Ciampoletti</i>	
Ricette tipiche di Spello - <i>Laura Aiuti</i>	
Club per l'UNESCO di Riposto - Giarre	120
Sicilia agrodolce, un mare di sapori - <i>Vera Pulvirenti</i>	
Pasta a «molle» con asparagi e gamberetti	
Pan di Spagna della nonna ricoperto di cioccolato	
Riso con carciofi e speck	
Panzanella a modo mio	
Penne con zucca gialla al forno	
Club per l'UNESCO di San Giovanni in Fiore (CS)	123
"Mustazzuoli" (Mostaccioli Sangiovesi) - <i>Alessia Lopez</i>	
Storie e Leggende sui Funghi - <i>Alessia Lopez</i>	
Club per l'UNESCO di Sanremo	127
Turtun	
CLUB per l'UNESCO di Scilla	129
Pesce Spada alla Scilla	
Club per l'UNESCO Terre del Boca	131
Introduzione - <i>Anna Lamperti Donati</i>	
Rusticion - <i>Paola Guidotti Sottini</i>	
Frittata Rognosa - <i>Piera Giacobino</i>	
Tapulone alla Bochese - <i>Ileana Annichini</i>	
Curunin - <i>Fulvia Minazzoli</i>	
Conserva di "Gratacu" - <i>Anna Lamperti Donati</i>	

Club per l'UNESCO di Tolentino e delle Terre Maceratesi	136
"I racconti del piatto" - <i>Roberto Ferretti</i>	
La Dieta Mediterranea ha origini Marchigiane	
Il piatto della Dieta Mediterranea, versione marchigiana	
Li Tajulì Pilusi	
L'origine delle nostre tradizioni contadine	
L'erbe troate (le erbe selvatiche)	
Il dolce delle visite a casa	
Il ciambellone al vino cotto	
Centro per l'UNESCO di Torino	142
Lasagna al forno piemontese <i>di Laura Vazzoler</i>	
Club per l'UNESCO di Udine	143
Racconti e ricette - <i>Germano Pontoni</i>	
Carbonara di pesche nettarine e pancetta di Fagagna	
La Mela Zeuka di San Leonardo (UD)	
Pistacchiomisù con Nutella - <i>Renata Capria D'Aronco</i>	
Club per l'UNESCO di Verona	146
Racconti e ricette a cura di:	
<i>Beppe Menegardi, Carlo Clemente, Maria Novella Persico, Daniela Scapin</i>	
La storia della Pearà e ricetta	
La storia degli gnocchi del Venerdì Gnoccolar e ricetta	
La storia del Pandoro e ricetta	
Romeo e Giulietta e La ricetta dei Baci di Giulietta e Romeo	
Appendice	156

"FICLU in azione"

Progetto Identità - Comunità d'eredità - World Heritage

Dieta Mediterranea – Saperi e Sapori per l'integrazione culturale nel 10° anno della iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Mondiale Immateriale UNESCO.

Condividere e trasmettere le buone cose di "una volta" tra generazioni e, valorizzare i presidi italiani del Patrimonio Immateriale UNESCO legati al cibo, con la trascrizione di ricette tipiche legate al territorio e alle manifestazioni del luogo.

Prefazione

Mauro Macale

Coordinatore nazionale "10 Anni dalla Dieta Mediterranea: Italia Dolce Salata";
Vicepresidente della Federazione Italiana Associazione e Club per l'UNESCO

Nel 2010 la "**Dieta Mediterranea**" venne iscritta nella **lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO** perché fu ritenuta l'espressione riassuntiva di una "filiera" che, partendo dalle attività e dalle tecniche tipiche dell'agricoltura e della pesca, esercitate nel Bacino del Mediterraneo e proseguendo in quelle della conservazione e trasformazione dei prodotti, mediante il passaggio per l'arte culinaria, si concludeva a tavola, non solo quale "strumento" per il perseguimento di un benessere psico-fisico, ma quale spazio di socialità, di incontro della famiglia e degli amici, che in senso lato diventa la **Tavola dei Popoli del Mediterraneo**. Infatti, "**tali spazi ed eventi, diventano un crogiuolo di gesti all'insegna del riconoscimento e del rispetto reciproco, dell'ospitalità, e delle relazioni di buon vicinato, della convivialità, della trasmissione intergenerazionale e del dialogo interculturale**".

Nel 2020 "**con l'intenzione di promuovere gli Obiettivi dell'Agenda ONU 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, prioritariamente collegati alla Dieta Mediterranea**", tendente alla celebrazione dell'evento del decennio della **Dieta Mediterranea**, la **Federazione Italiana delle Associazioni e Club per l'UNESCO**, ha inteso sottolineare la ricorrenza, mediante un'iniziativa rivolta ad una raccolta di ricette, consentendo così ai Club di fornire una loro testimonianza del territorio di appartenenza, in un periodo fortemente segnato da disastri socio/sanitari derivanti dal COVID19, causa di allontanamento sociale ma di vicinanza in pectore, tempo, altresì segnato dal comune sentire di collaborazione e condivisione degli ideali di umanità e solidarietà.

"**Cibo, Identità, Integrazione, Cultura**". Sono le quattro parole che hanno disegnato il percorso dei 34 Club che si sono adoperati sul tema, esplicitando con poche parole essenziali, il senso profondo e antico del patrimonio culturale immateriale che la **Dieta Mediterranea** rappresenta, per la singolarità di affondare le proprie radici nell'antichità e nella storia millenaria dei Popoli del Mediterraneo e nel contempo, di essere giunta fino a noi quale "patrimonio vivo", presente sulle nostre tavole e "consumata" quotidianamente da milioni di persone.

La **sacralità** attribuita dai Popoli del Mediterraneo all'attività agricola e silvo-pastorale, con la trasformazione dei relativi prodotti, ha i propri riferimenti mitologici nelle divinità della religione greca: la dea Demetra, protettrice dei raccolti e delle messi, Aristeo, dio protettore dell'agricoltura e della pastorizia che insegnò agli umani come produrre il formaggio, l'olio e come allevare le api ed in Ercole, dio protettore della pastorizia e della transumanza.

L'agiografia cristiana è poi ricca di episodi di vite dei Santi legati all'agricoltura, basti pensare al culto di san Michele Arcangelo collegato e subentrato a quello di Ercole, oppure a Sant'Antonio abate protettore degli animali da cortile, la cui iconografia lo vede spesso accompagnato da un maiale, o a Sant'Isidoro protettore degli agricoltori.

La letteratura, l'arte pittorica e scultorea, l'archeologia, l'archivistica ci restituiscono quotidianamente immense testimonianze, sulla narrativa della vita agricola e silvo-pastorale oltre a insediamenti umani nelle campagne, con le descrizioni di siti e di attività economiche legate all'agricoltura. La fotografia, l'arte cinematografica e specifici musei a tema, sono una fonte immensa della rappresentazione della realtà socio-economico-culturale della civiltà contadina; possiamo dire che nel cinema esiste ormai un intero filone che interessa l'arte culinaria non dimenticando l'enorme sviluppo della produzione editoriale in tale ambito.

Altro aspetto singolare è quello del **paesaggio** che considerato oggi giustamente come il "prodotto" dell'incontro tra la storia della natura e la storia dell'uomo, può essere ritenuto come un archivio aperto a tutti, nel quale è possibile leggere i diversi "segni" lasciati dall'uomo: esempio per tutti la millenaria attività agro-silvo-pastorale.

Un approfondimento degli aspetti delle tecniche di coltivazione e trasformazione dei prodotti agricoli incentrato sul tema della **biodiversità, dello sviluppo sostenibile** anche in riferimento ai cambiamenti climatici in atto, e delle diverse forme d'arte, ci porterebbe ad evidenziare tramite il cibo, le **diverse identità dei Popoli del Mediterraneo**, non solo negli ambiti territoriali nazionali, ma delle diverse aree all'interno di questi, e l'Italia ne è un bell'esempio che emerge anche dai lavori/ricette pervenute dai club a testimonianza del loro territorio.

Il terzo aspetto che l'evento ha voluto evidenziare è quello dell' **integrazione culturale** con tutte le implicazioni socio-culturali-religiose che esso comporta.

Il cibo quindi, **nella Dieta Mediterranea**, quale **patrimonio immateriale dell'umanità**, **va considerato non solo nei suoi aspetti nutrizionali**, **ma anche in quelli di caratterizzazione identitaria di un Popolo o di una Comunità e quale strumento di integrazione culturale.**

Le pratiche religiose delle tre religioni monoteiste presenti nel bacino del mediterraneo sono caratterizzate dalla proibizione di alcuni cibi, dalle tecniche di macellazione, dall'astenersi dal cibo in alcuni periodi dell'anno, dall'uso del cibo di parti di piante nelle liturgie, ma in tutte è presente la **consumazione condivisa del cibo**. È questo l'aspetto sociale della **Dieta Mediterranea**, sapersi ritrovare assieme non solo nei momenti del lavoro dei campi, non solo in quelli della trasformazione dei prodotti, ma anche e soprattutto in quelli della condivisione del cibo, in senso cristiano dell'AGAPE.

A questa esperienza presente nel cristianesimo, ma profondamente umana e trasversale ha fatto riferimento alcune volte Papa Francesco, invitando a vedere il film intitolato "Il pranzo di Babette" (1987), dove la consumazione di buone pietanze cucinate da una signora francese in una austera famiglia di osservanza protestante, porta i commensali man mano ad aprirsi, a parlare, a sorridere e far festa. Diventa inoltre, importante non solo socializzare attorno al tavolo di famiglia, o degli amici, ma trovare modi di aprirsi ed incontrarsi, per conoscere e sperimentare il modo di produrre, conservare e cucinare i prodotti agricoli di altri popoli.

L'invito della FICLU, nel momento storico in cui è stata lanciata l'iniziativa è stato quello "di invitare ad accogliere virtualmente al nostro tavolo persone di culture diverse dalla nostra, e nel contempo, di andare noi ospiti nei tavoli delle persone da noi invitate, per condividere

i prodotti della biodiversità, nel solco dello sviluppo sostenibile, della socialità, nella certezza di proporci quali **testimonial e promotori di pace**".

In chiusura un sentito ringraziamento ai 34 Club che con i loro elaborati hanno voluto condividere questo lavoro perla della collana "FICLU in azione".

La condivisione della strategia della Federazione basata su un approccio top down, e integrata nella gestione di botton up, è stata finalizzata a porre in risalto l'idea dell'unità, della vicinanza e la solidarietà nel momento di difficoltà sociale che abbiamo attraversato e che attraversiamo ancora, anche per altri problemi geo politici, mi permette di dire che brilla la luce della pace in fondo al tunnel in un'ottica di bontà, accoglienza e un sano e ponderato ottimismo.

Un ringraziamento a tutto il gruppo di lavoro della Dieta Mediterranea, al CDN tutto che mi hanno aiutato, sopportato e supportato per questo lavoro, un particolare grazie a Dina Tomezzoli, giornalista professionista e addetta stampa del "mio" club di Latina per la preziosa opera di affiancamento svolta per selezionare, correggere, stralciare, curare, inquadrare, organizzare e impaginare tutto il materiale ricevuto dai Club.

Ultimo, volutamente, il ringraziamento a **Gianmarco Centinaio** senatore e sottosegretario di Stato al Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, che con la Sua testimonianza ha voluto riconoscere l'impegno costante, preciso e puntuale di volontariato che tutti i Club giornalmente mettono a disposizione per la cultura nella nostra meravigliosa **Italia**, magistralmente coordinati ed organizzati dalla nostra Grande **Federazione Italiana Associazioni e Club per l'UNESCO**.

L'Italia delle mille identità

Una rete di saperi e sapori per costruire un futuro inclusivo e condiviso.

Teresa Gualtieri

Presidente nazionale FICLU

A conclusione dell'iniziativa promossa dalla FICLU sul tema di cibo e tradizioni l'insieme dei contributi pervenuti dai Soci, articolandosi in un originale mosaico, è rappresentativo dell'immagine tipo della nostra "Italia delle mille Identità", un insieme variegato ma interconnesso di Comunità, una rete di usanze, saperi e consuetudini multiformi e multicolori che si intrecciano nei territori, per divenire paesaggi, dialetti, sentimenti, credenze, tradizioni, società.

Questo singolare patrimonio identitario costituisce una grande risorsa che, se reciprocamente conosciuta e condivisa, genera ricchezza sociale, alto senso di appartenenza, voglia di inclusione.

Un reticolo prezioso di patrimoni culturali che si armonizza dando corpo al significato profondo della Dieta Mediterranea, come stile di vita, come stare bene insieme nella convivialità.

Gli intrecci creati da cibi vecchi, rivisitati o nuovi proposti dai Club tra dolce e salato, le loro origini, i significati o le credenze ad essi attribuiti dalle popolazioni, sembrano annullare confini territoriali, campanilismi, differenze sociali, tra nord, sud, aree marine, aree interne, in quanto le diversità dei cibi, del modo di cucinare, diventano conoscenze per unire comunità e abitudini diverse nel segno di comuni osservanze di feste patronali, ricorrenze, alternarsi delle stagioni, tra paesaggi variegati disegnati, come quadri dipinti dalle colture agricole.

Scorrendo i contenuti dell'e-book si individuano via via storie e vissuti e, risalendo l'Italia, è possibile ...

*... osservare le arancine attraverso geli traslucidi a **Comiso**,*

*... sorvolare il paesaggio siciliano in primavera, gli odori della Pasqua ed i colori della festa della Repubblica ad **Acireale**,*

*... una Sicilia agrodolce, un mare di sapori, aromi, contrasti, fantasia, tra austerità Magnogreca e insinuante profumo di antiche corti saracene a **Riposto** e **Giarre**,*

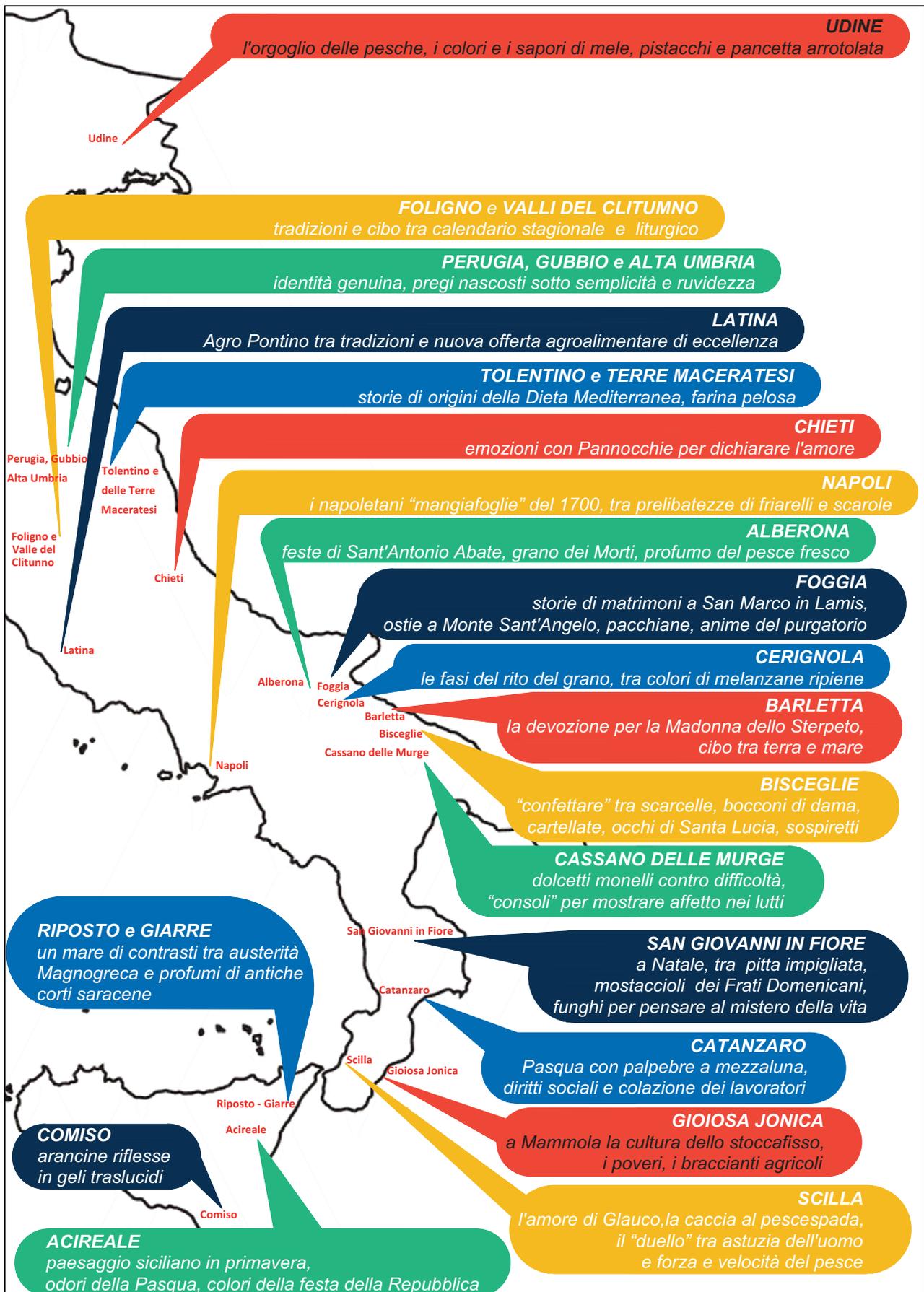
*... ascoltare le parole d'amore di Glauco e le grida della caccia al pescespada, un duello tra astuzia dell'uomo e forza e velocità del pesce, a **Scilla**,*

*... giungere da **Gioiosa Jonica** a Mammola per la cultura dello stoccafisso, il mangiare dei poveri, offerto ai braccianti tra i duri lavori in campagna,*

- ... festeggiare Pasqua con palpebre a mezzaluna, pensando ai diritti sociali con la colazione dei lavoratori a **Catanzaro**,*
- ... essere a **San Giovanni in Fiore** a Natale, con la pitta impigliata e i mostaccioli dei Frati Domenicani, segreto svelato dai Monaci della Certosa di Serra San Bruno, con i funghi e il mistero della vita,*
- ... affrontare difficoltà e dolori con dolcetti "monelli" e "consoli" per mostrare affetto nei lutti a **Cassano delle Murge**,*
- ... guardare il "confettare" tra scarcelle, bocconi di dama, cartellate, occhi di Santa Lucia, sospiretti a **Bisceglie**,*
- ... condividere la devozione della Madonna dello Sterpeto con cibo tra terra e mare a **Barletta**,*
- ... partecipare alle fasi del rito del grano, tra i colori di melanzane ripiene a **Cerignola**,*
- ... conoscere storie dei matrimoni a San Marco in Lamis, ostie di Monte Sant'Angelo, il piatto della pacchiana e la sfilata delle anime del purgatorio a **Foggia**,*
- ... partecipare alle feste di Sant'Antonio Abate, ascoltare il profumo del grano dei Morti, l'odore del pesce fresco ad **Alberona**,*

...andar per deviazioni ...

- ... a **Napoli**, dai napoletani "mangiafoglie" del 1700 che trasformarono friarelli e scarole in prelibatezze,*
- ... a **Latina** nell'Agro Pontino per scoprire tradizioni agricole, ora offerta agroalimentare di eccellenza, ortofrutticola, casearia, di carne e pesce,*
- ... provare emozione a **Chieti** con le Pannocchie per dichiarare l'amore,*
- ... ascoltare narrazioni di tradizioni gastronomiche legate al calendario stagionale e liturgico, alle usanze popolari, a **Foligno** e nelle **Valli del Clitumno**,*
- ... parlare di origini della Dieta Mediterranea e piatto unico con farina pelosa, a **Tolentino e Terre maceratesi**,*
- ... girovagare fra comunità che nel cibo riproducono una identità genuina e schietta, che nasconde i pregi sotto la semplicità e la ruvidezza, tra **Perugia, Gubbio e Alta Umbria***
- ... ammirare l'orgoglio delle pesche che si incrocia con colori e sapori di mele, pistacchi e pancetta arrotolata, a **Udine***



... invertire la rotta e dirigersi...

... a **Verona**, tra storia e leggende, santi e briganti, per avvertire il sapore "buono" della città, la cura della Pearà,

... nelle **Terre del Boca**, al tempo della vendemmia, a pranzo per mangiare in vigna il rusticion con le patate "dal purcel", quelle che si usava dare ai maiali,

... a **Ivrea** nella stagione del cavolo, davanti al putagé, la stufa con il forno a legna e sopra le varie formelle per le pentole,

... a **Torino** a luglio, per la Sagra della Lasagna di Bosio, tra musica e divertimento per onorare un piatto della domenica,

... conoscere il Piemonte contadino ad **Asti** con la bagna cauda nei fujot, pensando ai vignaioli medievali, alle feste per la spillatura del vino novello a novembre, agli scambi di culture dei viaggiatori piemontesi,

... osservare il colore delle castagne "pane dei poveri" a **Canelli**,

... combattere il freddo nelle feste invernali con il "Monte Bianco" e i funghi di **Cuneo**,

... andare a **Sanremo** per la sagra del Turtun di Castelvittorio, tra zucchine trombette, patate, formaggio fresco di capra, olio e quello che la terra offre in base alle stagioni,

...a **Levanto e Cinque Terre** per ricette del '500 in racconti tra fantasia e realtà, ricordi di tristi condizioni dei lavoratori a giornata per un miserevole pasto e pochi franchi,

... scoprire la storia e le bellezze del marmo di **Carrara** attraverso il cibo dei cavatori,

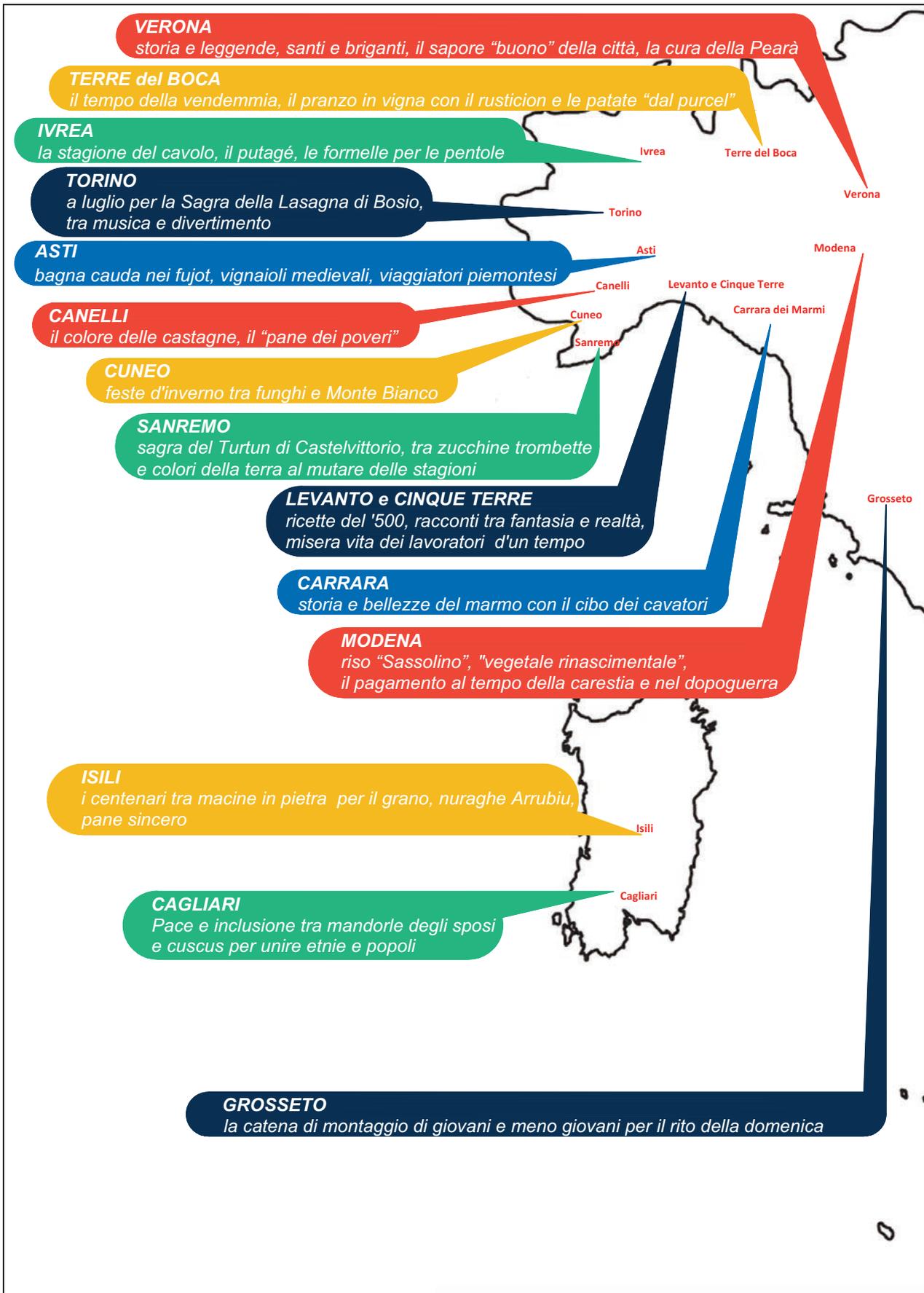
...a **Modena** con la tradizione del riso "Sassolino", il «vegetale rinascimentale», in tempi di carestia e ancora nell'immediato dopoguerra mezzo di pagamento,

... essere a **Grosseto** per il piatto della domenica, il tortello di patate Selvignano, che unisce giovani e meno giovani in una catena di montaggio,

...andar per mare...

...a **Isili** con i centenari tra macine in pietra per il grano nel grande nuraghe Arrubiu, ed un pane sincero che scaccia allergie,

...**sognare Pace e inclusione a Cagliari** tra mandorle degli sposi e cuscus che riesce ad unire etnie e popoli che la politica, le ideologie e le religioni non sanno mettere insieme!



A conclusione del viaggio tra le tradizioni legate al cibo, del quale siamo grati ai Club che hanno offerto i contributi, è opportuna una riflessione sul futuro di tale patrimonio, sulla necessità di tutelarlo e, al tempo stesso, di renderlo generatore di evoluzione, con l'adeguamento a diverse modalità di vivere i momenti di convivialità.

Obiettivo è riuscire a coniugare conservazione e cambiamento, adoperare la forza del cibo come memoria per imprimere il segno dell'identità e della storia nell'alimentazione rinnovata, cogliendo esigenze economiche, temporali per il consumo dei pasti, richieste di attenzione alla salute, mutamenti demografici e sociali.

Ciò senza mai perdere di vista la dimensione della convivialità, quel "*social eating*" attuato anche negli ambienti di lavoro, riconoscendo il valore della condivisione dei pasti per favorire il team building.

Prevedere il futuro del cibo in ottica di sostenibilità, secondo gli Obiettivi dell'Agenda 2030, diffondere il significato ed il valore del Patrimonio Immateriale, di fronte alla "turistificazione" delle tradizioni alimentari che rischia di modificare non solo l'alimentazione, ma i luoghi della convivialità, le città, le residenze, i territori, i paesaggi.

Senza, tuttavia, demonizzare i cambiamenti e le commistioni, perché il cibo da sempre è stato testimonianza delle migrazioni degli uomini, della esportazione di usi e tradizioni, di arricchimento delle culture.

La Dieta Mediterranea come patrimonio culturale immateriale

Pier Luigi Petrillo

Professore Ordinario di Diritto Pubblico Comparato e Direttore della Cattedra UNESCO sui Patrimoni culturali immateriali, Università degli Studi di Roma Unitelma Sapienza

In tutto il mondo l'Italia è famosa, senz'altro, per le sue bellezze storiche-architettoniche ma anche per i suoi prodotti agro-alimentari. Un dato numerico evidenzia chiaramente questo primato mondiale: in Italia si conta il maggior numero di prodotti a denominazione d'origine protetta, garantita o controllata. Basta superare i confini nazionali per scoprire numerose gastronomie e luoghi di ristorazione "italian style" e non è un caso che, secondo una indagine condotta dall'Ispettorato centrale della tutela della qualità e repressione frodi dei prodotti agro-alimentari, i prodotti alimentari italiani siano i più contraffatti al mondo, con imitazioni che richiamano in etichetta o nel nome la felice immagine del Bel Paese. Tali prodotti, caratterizzati dal c.d. "italian sound" perché richiamano l'immagine di luoghi italiani o il suono di parole italiane, non riescono, per nostra fortuna, a riprodurre i sapori, le sensazioni organolettiche, le emozioni che possono derivare dal degustare "l'originale". E questo essenzialmente perché ciascun prodotto alimentare non è soltanto un combinato (ben) disposto di diverse materie prime ma è frutto di una pratica, di un rituale, di metodi di lavorazione tradizionali che si sono tramandati di padre in figlio, rispecchiando l'identità di *quel* preciso popolo o di *quella* precisa comunità.

Questa riflessione pone due questioni di fondo: da un lato, la dimensione identitaria di un prodotto alimentare, il suo essere non solo alimento ma anche manifestazione di una tradizione e della cultura della comunità che lo produce; dall'altro, l'incessante cavalcata della globalizzazione che, pur arrecando indubbi benefici, tende, se non adeguatamente governata, ad annullare le differenze alimentari e a creare un'unica alimentazione *standard* con prodotti uguali in tutti il mondo, realizzati su scala industriale per sfamare miliardi di stomaci sempre più affamati, secondo modelli alimentari spesso scollegati alla realtà culturale in cui si impongono e saccheggiano le risorse naturali fino ad esaurirle senza nessuna pietà.

La candidatura della Dieta Mediterranea nella Lista per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, avanzata da Italia, Spagna, Grecia e Marocco nel 2009 ed ottenuta nel 2010, è nata proprio per dimostrare la validità delle due questioni di fondo e rappresenta un punto di svolta, in ambito mondiale, nella concezione di cultura¹.

L'idea di avanzare questa candidatura venne, tra il 2006 e il 2007, ai governi spagnolo e italiano; in realtà nessuno dei due governi si mosse per affermare l'idea che il cibo e le pratiche connesse

¹ E. Moro, La Dieta mediterranea, Il Mulino 2007, p. 33 ss. e Petrillo P.L., La dimensione culturale del patrimonio agro-alimentare italiano in ambito UNESCO. Strumenti e procedure, in T. Scovazzi, B. Ubertazzi, L. Zagato (a cura di), Il patrimonio culturale intangibile nelle sue varie dimensioni, Giuffrè 2012, pp. 211-230

all'alimentazione potessero essere equiparate a fattori culturali. La motivazione della candidatura unescana era decisamente più prosaica e oggi appare non in linea con gli obiettivi della Convenzione del 2003: entrambi i governi speravano, con il riconoscimento mondiale, di tutelare i prodotti tipici e di posizionarli, nel mercato mondiale, con un ulteriore bollino di qualità. I due governi confusero l'UNESCO come una certificazione qualsiasi e, in modo razionale, proposero la candidatura, almeno inizialmente, per accendere i riflettori mondiali sulle rispettive produzioni nazionali.

Con questo approccio, nel 2008 fu presentato all'UNESCO il primo dossier di candidatura della Dieta Mediterranea da parte della Spagna con Italia, Grecia e Marocco.

L'anno successivo i valutatori del dossier espressero un parere negativo sulla proposta perché non rinvenivano alcuna connessione con le finalità della Convenzione del 2003. Nel dossier, infatti, erano sostanzialmente assenti riferimenti culturali; la Dieta Mediterranea veniva presentata come un elenco di prodotti da consumare in determinate quantità e secondo determinati ritmi; *la Dieta* era descritta come *una dieta* ovvero un regime alimentare salutistico. L'organo di governo della Convenzione UNESCO spinse così i 4 paesi promotori a ritirare il dossier per evitare una implacabile bocciatura formale. Tra maggio e agosto 2009 il dossier venne completamente riscritto: il Ministero dell'Agricoltura italiano, acquisito il coordinamento dei paesi promotori, costituì una specifica task force di esperti unescani (che mi onoro di aver coordinato) e reimpostò la candidatura riscoprendone la dimensione culturale. A fine agosto 2009 il nuovo dossier venne trasmesso ufficialmente all'UNESCO per una seconda valutazione.

Il 16 Novembre del 2010, dopo oltre un anno di negoziati internazionali, nel corso della 5° Sessione del comitato intergovernativo della Convenzione del 2003, svoltosi a Nairobi, la Dieta Mediterranea venne finalmente riconosciuta patrimonio culturale immateriale dell'umanità ed iscritta nella famosa Lista Rappresentativa dell'UNESCO.

L'iscrizione non fu facile, nonostante la qualità del nuovo dossier di candidatura. Molti paesi, infatti, tra cui paesi artefici della Convenzione del 2003 come il Giappone e la Corea, ritenevano non poter sussistere una connessione tra pratiche alimentari ed espressioni culturali. Tra il 2009 e il 2010 si riproposero, così, le medesime questioni poste in occasione della redazione della Convenzione sul cibo come cultura; dopo un lungo complesso negoziato diplomatico ed accademico, condotto prevalentemente dalla task force italiana, i profili critici vennero superati.

Con l'iscrizione della Dieta Mediterranea, l'agenzia delle Nazioni Unite ha ufficialmente riconosciuto, per la prima volta, il valore culturale di una pratica alimentare caratterizzata dal mangiare insieme ai propri amici o alla propria famiglia, secondo ritmi lenti, i prodotti del proprio territorio, (ri)conoscendone l'origine e le metodiche produttive volte a salvaguardare un particolare tipo di paesaggio rurale (quello mediterraneo appunto). Da allora, il riconoscimento ha riguardato molte altre tradizioni alimentari, come ad esempio: la cucina tradizionale messicana di una provincia del Messico; la gastronomia francese; alcune preparazioni alimentari, come il pane di zenzero in Croazia oppure la preparazione del Kimchi in Corea. Da allora, in ambito UNESCO, sempre più elementi candidati sono riconducibili a prodotti alimentari come il pane, con tutti i suoi valori simbolici; così è stato, ad esempio, per il pane armeno o per il pane cerimoniale di alcuni popoli europei e per la baguette francese il cui dossier è stato presentato nel 2022.

La Dieta Mediterranea, così riconosciuta, non è soltanto un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, ma uno stile di vita che riguarda le pratiche sociali, agricole e culturali tradizionali degli Stati che si affacciano nel Mar Mediterraneo.

Il riconoscimento unescano è stato poi esteso, nel 2013, ad altri paesi dell'area geografica (Cipro, Portogallo e Croazia) a seguito di un ulteriore articolato e complesso negoziato internazionale.

Per l'UNESCO, si legge nella decisione assunta a Nairobi, "*the Mediterranean diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation, processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean diet is characterized by a nutritional model that has remained constant over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting beliefs of each community. However, the Mediterranean diet (from the Greek *diata*, or way of life) encompasses more than just food. It promotes social interaction, since communal meals are the cornerstone of social customs and festive events. It has given rise to a considerable body of knowledge, songs, maxims, tales and legends. The system is rooted in respect for the territory and biodiversity, and ensures the conservation and development of traditional activities and crafts linked to fishing and farming in the Mediterranean communities which Soria in Spain, Koroni in Greece, Cilento in Italy and Chefchaouen in Morocco are examples. Women play a particularly vital role in the transmission of expertise, as well as knowledge of rituals, traditional gestures and celebrations, and the safeguarding of techniques*".

La Dieta Mediterranea rappresenta per l'UNESCO, quindi, un particolare stile di vita, una pratica sociale che rafforza il sentimento di appartenenza ad una determinata comunità, una tradizione che coinvolge più generazioni in un'unica manifestazione della cultura di di più popoli².

Come dice la parola stessa, infatti, *dieta*, dal greco *diata*, significa stile di vita. Il patrimonio comune delle pratiche alimentari degli Stati promotori della candidatura unescana è da ricercare non tanto nel tipo di prodotti da utilizzare, così come quelli da evitare, quanto piuttosto nella loro preparazione tradizionale, nel loro consumo quotidiano e in occasioni di particolari festività. La Dieta Mediterranea, secondo il riconoscimento UNESCO, non è riconducibile, quindi, ad un programma dietetico, né tantomeno al consumo proporzionale di determinati prodotti, ma ad un insieme di abitudini alimentari e di tradizioni ad esse connesse in modo inscindibile seguite dai popoli dei Paesi mediterranei. Ciò che accomuna le tradizioni delle popolazioni degli Stati promotori è il forte senso di comunità e convivialità, la concezione del pasto come un pretesto per stare insieme, per parlarsi e confrontarsi, per discutere e conoscersi.

Consumare un pasto, nei paesi che hanno fatto della Dieta Mediterranea il proprio stile di vita, significa molto di più di nutrirsi, vuol dire mangiare insieme e rafforzare il fondamento culturale delle relazioni interpersonali a garanzia dell'identità e della continuità sociale e culturale delle comunità e degli individui che le compongono.

Il pasto conviviale è un momento carico di solennità, più o meno esplicita ed evidente, ma pur sempre avvertita. Questo aspetto della Dieta Mediterranea, come molti altri, trae le sue origini secoli e secoli or sono ed è rimasto tuttora inalterato. Lo stesso Plutarco, già dall'inizio del primo millennio, era solito affermare che "*non ci si siede a tavola per mangiare, ma per mangiare insieme*"³.

Mangiare tutti insieme intorno ad un tavolo assume un significato, quindi, rituale, semi-religioso; rappresenta un momento di affermazione e ricostruzione della famiglia e della comunità, nonché delle rispettive storie, ambientazioni, simboli, credenze e valori. Il convivio diventa metafora dell'identità di un gruppo familiare e del vivere insieme dei suoi componenti: il *cum vivere*, in latino, da cui deriva la parola stessa⁴. Il banchetto è un luogo neutro dove tutto ed il contrario di

² Cfr. Petrillo P.L. The legal protection of Intangible Cultural Heritage. A Comparative perspective, Springer 2019 e Petrillo P.L. Scepi G., La dimensione culturale della dieta mediterranea patrimonio immateriale dell'umanità", in G. Golinelli (a cura di), Patrimonio culturale e creazione di valore. Verso nuovi percorsi, Cedam 2012, pp. 247 ss.

³ PLUTARCO, *Quaestionum convivialium* (Delle dispute conviviali, libri IX), II, 10. La citazione esatta è la seguente: "Noi non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme".

⁴ Cfr. MONTANARI M., *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola dall'Antichità al Medioevo*, Ed. Laterza, Roma-Bari, 1989,

tutto può essere sostenuto; a livello socio-culturale è tra i luoghi simbolicamente più significativi, la cassa di risonanza per amplificare tutto quanto accade all'interno e all'esterno del nucleo familiare, l'occasione in cui non solo le persone si cibano, ma la stessa vita si alimenta.

Come evidenziato nel dossier di candidatura UNESCO, la Dieta Mediterranea consiste inoltre di una serie di elementi trasversali del patrimonio culturale degli Stati del Mediterraneo.

In *primis*, le tradizioni ed espressioni peculiari tramandate oralmente di generazione in generazione hanno un ruolo fondamentale nell'ambito delle società coinvolte: la loro funzione sociale consiste nel rinvigorire continuamente i rapporti tra coloro che possiedono la *maitrise* e coloro che la apprendono con costanza e dedizione. I canti popolari, i proverbi e le storie legate alla pratica della Dieta Mediterranea variano di paese in paese, soprattutto a causa della lingua, ma il significato intrinseco resta quello del testimone che viene passato di mano in mano, di bocca in orecchio, e che viene riprodotto all'infinito in una costante messa in scena delle parti migliori della nostra tradizione socio-culturale nel settore agro-alimentare. Entrano, così, a far parte a pieno titolo del patrimonio culturale mediterraneo le famose conversazioni che accompagnano il pasto, o, per dirla al modo rispettivamente di Spagna e Marocco, le *sobremesas* e le *terdida* grazie a cui i più anziani tramandano alle giovani generazioni un ricco bagaglio di esperienza e conoscenza dei segreti non solo della Dieta Mediterranea, ma della vita più in generale. In tali momenti viene, in un certo modo, condiviso il presente e stabilito il futuro; le parole assumono un significato profondo grazie al quale ognuno dei presenti può dire, trasmettere, apprezzare, illustrare e celebrare.

La Dieta Mediterranea si manifesta sia quotidianamente, sia, in maniera più spettacolare ed elaborata, nel corso delle festività che scandiscono il passare dell'anno solare e i riti religiosi e pagani. Tali festività sono una proiezione nella comunità di quanto avviene tra le mura di casa della singola famiglia ed ecco perché spesso si svolgono all'aperto, a testimoniare un'apertura appunto del singolo e del nucleo familiare al resto della società e della comunità cui appartiene. E' logica la conseguenza per cui i legami sociali, tra cui i sentimenti di buon vicinato, reciprocità, condivisione e convivialità, vengono rinsaldati a maggior ragione in occasione di tali celebrazioni di massa. Ecco allora che le nostre *sagre*, così come le *romerías* spagnole, i *panigirias* greci e i *mussem* marocchini, agevolano la pace sociale, la riscoperta delle radici comuni, la valorizzazione di antiche tradizioni affini, e, se è vero che ciò avviene tra i componenti di ogni singola comunità, è ancor più vero a livello nazionale e transnazionale per cui riconoscersi reciprocamente nelle pratiche sociali quotidiane comuni rende agevole il buon vicinato, la pace e la fratellanza tra popoli.

Il riconoscimento dell'UNESCO alla Dieta Mediterranea ha avuto due effetti immediati: da un lato ha consentito ai popoli mediterranei di riscoprire con orgoglio ciò che si nasconde dietro ai prodotti consumati giornalmente, di porsi domande sulla loro origine, sulle persone che le hanno prodotte e i motivi che hanno indotto quelle persone a proseguire il lavoro dei loro padri e delle loro madri; dall'altro ha consentito di diffondere in tutto il mondo uno stile di vita basato non sul mangiare ma sul mangiare insieme, nel rispetto delle diversità linguistiche, religiose, etniche.

Così facendo l'UNESCO ha posto l'accento su un patrimonio di saperi, fatto di scambi culturali, di convivialità, di partecipazione, di feste, canzoni, riti, celebrazioni, che, di fronte all'incalzare processo che ci vuole tutti uguali, rischiava di scomparire.

Nell'ordinamento giuridico italiano la tematica del patrimonio culturale immateriale è stata introdotta con la ratifica della Convenzione UNESCO del 2003 avvenuta con la legge 27 settembre 2007 n. 167. Prima di allora era impossibile rintracciare, a livello nazionale, il concetto stesso di patrimonio immateriale.

L'articolo 9 della Costituzione italiana dispone che è compito della Repubblica italiana promuovere lo sviluppo della cultura e tutelare il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione. Accanto all'articolo 9, l'articolo 6 della Costituzione dispone la tutela delle minoranze linguistiche e dunque di quel patrimonio immateriale costituito da lingue originarie o derivate diverse dalla lingua nazionale maggioritaria.

Tali disposizioni sono state interpretate al fine di ritenere indispensabile il ruolo dello Stato, da un lato, nella promozione del progresso culturale della Società e, dall'altro, nella conservazione dell'identità culturale del popolo italiano, assicurando il controllo sull'uso e la trasformazione dei beni culturali. In tal senso la nozione di cultura cui la Costituzione si riferisce è da ricondurre a quel patrimonio di conoscenze e nozioni legate tra loro che contribuiscono alla formazione della personalità di ciascun individuo e l'insieme dei valori, delle tradizioni, dei costumi che caratterizzano la vita sociale di un popolo.

Nonostante, quindi, l'ampiezza della nozione di cultura contenuta nella Costituzione, fin da subito il Legislatore italiano ha inteso limitare la tutela del patrimonio culturale alla sola dimensione materiale, intendendo per cultura un complesso di beni culturali che sono testimonianza materiale della civiltà della Nazione (cfr. Commissione Franceschini istituita con legge n. 310 del 1964). Questa visione parziale e ottocentesca della cultura come bene materiale ha plasmato tutto l'ordinamento giuridico italiano tanto è vero che quando, nel 2004, l'insieme delle disposizioni legislative in materia di cultura vengono riordinate e riscritte in un Codice, questo, fin dal suo titolo, reca una precisa volontà definendosi "Codice dei Beni Culturali e del Paesaggio" ovvero quella di escludere dalla nozione di cultura il patrimonio immateriale (cfr. decreto legislativo 22 gennaio 2004, n. 42).

La lettura del Codice è sconcertante per lo studio del patrimonio culturale immateriale. Dei suoi attuali 190 articoli, infatti, soltanto uno, aggiunto nel 2008, è dedicato alla cultura immateriale, l'articolo 7 bis rubricato "Espressioni di identità culturale collettiva".

Per l'articolo 7bis del Codice "le espressioni di identità culturale collettiva contemplate dalle Convenzioni UNESCO per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale e per la protezione e la promozione delle diversità culturali, adottate a Parigi, rispettivamente, il 3 novembre 2003 e il 20 ottobre 2005, sono assoggettabili alle disposizioni del presente codice qualora siano rappresentate da testimonianze materiali e sussistano i presupposti e le condizioni per l'applicabilità dell'articolo 10", ovvero ai fini di essere considerati, ai sensi del codice, beni culturali e meritevoli di tutela.

La disposizione in parola, dunque, precisa che il patrimonio immateriale è tutelata dall'ordinamento giuridico italiano solo ed esclusivamente nella sua dimensione materiale essendo del tutto privi di tutela i presupposti immateriale del bene stesso. In altri termini, per fare un esempio, è come dire che il teatro dei pupi siciliani non è tutelato in quanto tale ma sono tutelate le marionette, i singoli manufatti, dimenticando che quelle marionette hanno senso solo perché animate da una tradizione orale che, se dovesse perdere, renderebbero inutili i manufatti stessi.

Il Codice conferma ulteriormente questa visione materialista della cultura nell'articolo 52 laddove dispone, al comma 1bis, che "Fermo restando quanto previsto dall'articolo 7-bis, i comuni, sentito il soprintendente, individuano altresì i locali, a chiunque appartenenti, nei quali si svolgono attività di artigianato tradizionale e altre attività commerciali tradizionali, riconosciute quali espressione dell'identità culturale collettiva ai sensi delle convenzioni UNESCO di cui al medesimo articolo 7-bis, al fine di assicurarne apposite forme di promozione e salvaguardia, nel rispetto della libertà di iniziativa economica di cui all'articolo 41 della Costituzione".

In entrambi gli articoli è chiaro come il legislatore non riconosca l'elemento culturale immateriale come bene autonomo, sancendo l'inscindibilità tra valore immateriale e componente fisica. D'altronde lo stesso articolo 2 del Codice nel dare una definizione di patrimonio culturale precisa che il patrimonio culturale è costituito da beni culturali e beni paesaggistici e che sono beni culturali "le cose mobili e immobili che [...] presentano interesse artistico, storico, archeologico, etnoantropologico, archivistico, bibliografico [...] quali testimonianza aventi valore di civiltà".

Questa lettura unilaterale della cultura come cosa materiale, tangibile, ha trovato conferma nella giurisprudenza costituzionale che, in diverse occasioni, ha ribadito come i valori culturali immateriali possano trovare tutela solo nella loro prospettazione materiale. Al riguardo si consideri la sentenza n. 118 del 1990 laddove la Corte, pronunciandosi sulla legittimità del vincolo apposto dal Ministero dei beni e delle attività culturali ai sensi dell'allora vigente legge n. 1089/1939 nei confronti dell'Antico Caffè Genovese di Cagliari e della Gioielleria Masenza di Palazzo Fiano a Roma, sottolineava come il valore immateriale "non assume rilievo autonomo, separato e distinto dal bene ma si compenetra nelle cose che ne costituiscono il supporto materiale e, quindi, non può essere protetto separatamente dal bene"⁵.

Appare evidente come, così statuendo, il Legislatore italiano abbia assicurato una stravagante attuazione ai principi desumibili dalla Convenzione UNESCO del 2003: la tutela è assicurata a condizione che il patrimonio immateriale abbia una manifestazione tangibile: è un non senso. Emerge chiaramente la volontà del Legislatore di tutelare e salvaguardare esclusivamente la cultura intesa come "bene", come "oggetto", come "cosa", e dunque nella sua dimensione materiale, ritenendo evidentemente non degna di tutela quel patrimonio culturale immateriale che si nasconde dentro o dietro il "bene culturale" in quanto "cosa". L'esclusione della cultura immateriale dall'applicazione del Codice, fa sì che, in Italia, non vi sia una tutela omogenea del patrimonio culturale intangibile e ciò nonostante la Convenzione UNESCO del 2003 sia stata correttamente recepita. L'effetto sostanziale è che è rimesso esclusivamente alle singole Amministrazioni regionali il compito di tutelare, con forme, modi e tempi diversi, il ricco patrimonio culturale della Nazione arrivando così ad una jeopardizzazione delle misure di salvaguardia. A dispetto di quanto avviene a livello nazionale, in diverse Regioni italiane, infatti, sono state adottate norme volte a regolamentare in modo organico la tematica o, quanto meno, a salvaguardare e valorizzare alcuni elementi appartenenti al patrimonio culturale immateriale tradizionale.

L'effetto è che i nostri patrimoni culturali immateriali, tra cui la Dieta Mediterranea, sono lasciati "soli" dal punto di vista giuridico, alla mercè del tempo, della carenza di risorse, della globalizzazione, della velocità della vita quotidiana. Occorre invertire la rotta se non vogliamo perdere il nostro bagaglio identitario e, con esso, il nostro futuro.

⁵ Petrillo P.L., La tutela giuridica del patrimonio culturale immateriale: spunti comparati, in E. Catani, G. Contaldi, F. Marongiu Buonaiuti (a cura di), La politica dell'Unione europea per la tutela e la promozione dei beni culturali, Eum, 2020, pp. 94 ss.

La Dieta Mediterranea il nostro punto di riferimento

Gian Marco Centinaio

Sottosegretario alle Politiche agricole alimentari e forestali con delega ai rapporti con l'Unesco

La Dieta Mediterranea non è solo un elenco di alimenti. Come dice la parola stessa è uno stile di vita. E come ha evidenziato l'Unesco nel 2010 - quando l'ha riconosciuta patrimonio immateriale dell'umanità - è una pratica sociale basata su competenze, conoscenze e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola. In quel riconoscimento l'Italia ha dato un contributo da protagonista.

È una dieta sostenibile ed equilibrata, si basa su un ampio consumo di frutta, verdura e cereali e il suo fulcro è nella socialità.

La Dieta Mediterranea coniuga insieme cultura e benessere, si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità. Garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri legati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo.

Fa parte del nostro essere italiani. Un patrimonio che dobbiamo promuovere, ma anche difendere.

Oggi siamo impegnati in un dibattito in Europa che ci vede contrapposti ad altri paesi che stanno cercando di imporre un'etichettatura come il Nutriscore che rischia di penalizzare le eccellenze del Made in Italy, i nostri prodotti e i consumatori, cercando di influenzare, o meglio condizionare, le nostre scelte alimentari senza che vi sia alcuna logica.

E senza alcuna evidenza di studi scientifici, che invece ci sono stati - e numerosi - sulla Dieta Mediterranea, dimostrando ogni volta il suo prezioso contributo nel contrasto di molte patologie, come diabete, diverse forme di tumore e obesità. Un popolo può migliorare, migliorando la propria alimentazione.

Se mangiamo meglio, saremo persone migliori. E miglioreremo anche il mondo in cui viviamo, perché un'alimentazione sana è anche un'alimentazione sostenibile da un punto di vista ambientale.

Per questo la Dieta Mediterranea è e deve restare il nostro punto di riferimento.

I club UNESCO partecipanti al progetto Un viaggio fra Saperi e Sapori per l'integrazione culturale



- 1 - Acireale
- 2 - Alberona
- 3 - Asti
- 4 - Barletta
- 5 - Bisceglie
- 6 - Cagliari
- 7 - Canelli
- 8 - Carrara dei Marmi
- 9 - Cassano delle Murge
- 10 - Catanzaro
- 11 - Cerignola
- 12 - Chieti
- 13 - Comiso
- 14 - Cuneo
- 15 - Foggia
- 16 - Foligno e Valle del Clitunno
- 17 - Gioiosa Jonica
- 18 - Grosseto
- 19 - Isili
- 20 - Ivrea

- 21 - Latina
- 22 - Levanto e Cinque Terre (SP)
- 23 - Modena
- 24 - Napoli
- 25 - Perugia, Gubbio, Alta Umbria
- 26 - Riposto - Giarre
- 27 - San Giovanni in Fiore (CS)
- 28 - Sanremo
- 29 - Scilla
- 30 - Terre del Boca
- 31 - Tolentino e Terre Maceratesi
- 32 - Torino
- 33 - Udine
- 34 - Verona

Club per l'UNESCO di Acireale

Il dolce della primavera

di Nellina Ardizzone

Il paesaggio siciliano appare variopinto come un arazzo colorato ed intessuto di trame fitte che odorano di terra, frutta, sabbia ed acqua, brulicante in primavera dei festosi e striduli gorgheggi del pollame che si ammassa nelle aie assolate. Un autentico scrigno di ricchezze per i visitatori. Sullo sfondo di queste affascinanti suggestioni primaverili, allorché la natura si risveglia dal torpore grigio della passata stagione invernale, vengono fuori i desideri di godere della semplicità della gioia della Festa che la natura offre spontaneamente, ed allora accade che, anche la felicità dell'unione familiare si coniuga con il risveglio della natura e, si concretizza nella realizzazione di cibi che assommano semplicità, gusto ed amore per la vita che si rinnova.

Da tutto ciò scaturisce ad esempio, la classica e nota "*Cuddura cu l'ovu*", dolce legato fortemente alla ricorrenza della Pasqua e non solo. Secondo una tradizione atavica, si tramanda la ricetta da nonna a nipote o da madre a figlia, per la gioia e la delizia di tutto il parentado e della famiglia.

La matrice è di chiara origine orientale in quanto il suo principale ingrediente è l'uovo. Secondo lo storico greco Erodoto, presso gli Egiziani l'uovo era infatti il simbolo della nascita dell'Universo in quanto, partorito dal becco di una grande anatra, che aveva generato a sua volta la Vita, dal momento che le Divinità Madri erano dotate di ali.

L'uovo, per eccellenza, in Oriente è anche considerato simbolo di buona fortuna ed i Greci, secondo una antica usanza mutuata dai Persiani, erano soliti scambiarsi reciprocamente durante alcuni rituali religiosi che si svolgevano in primavera, collegati all'equinozio che coincideva con l'inizio del «nuovo anno». Ancora oggi in Grecia durante il periodo pasquale trionfa la "*Coloura*", ossia l'equivalente della magnogreca ed ora siciliana "*Cuddura cu l'ovu*".

La differenza che si può constatare sta nella decorazione delle uova, quelle della "*Coloura*" sono coloratissime e decorate con raffinati motivi di carattere geometrico o floreale; quelle della "*Cuddura cu l'ovu*" sono lasciate del loro colore naturale ma vengono guarnite e decorate con la stessa pasta dolce, lavorata con forma floreale o con colombe di Pace.

La "*Cuddura cu l'ovu*" è personalizzata perché chi la prepara ha già in mente il destinatario e la forma prevalente è quella circolare perché il cerchio, per i cristiani, è il simbolo legato al Paradiso. Le tradizioni e le abitudini alimentari di noi siciliani conservano ingredienti e ritualità di popoli che nei vari secoli si sono succeduti nell'isola e lo stesso vale per i metodi di cottura. Il popolo è il principale depositario e custode delle tradizioni più antiche ed attraverso la memoria è riuscito a trasformare le diverse contaminazioni in ricchezza e varietà di pietanze, come in questo caso. Durante il periodo dei 40 giorni precedenti la Pasqua, la Quaresima, si osservava il rito del digiuno, consistente nell'escludere dalle tavole carne, uova, dolci e formaggi e tutte le uova non mangiate venivano utilizzate per la preparazione del dolce pasquale: la "*Cuddura cu l'ovu*" che poteva essere mangiata alla fine della Quaresima.

'Cuddura cu l'ovu' (Collura con l'uovo)

La base della "Cuddura cu l'ovu" è un biscotto di pasta dolce di forma circolare realizzato con la formula segreta (Ora non più! Chiedo perdono alla mia Nonna!) del "Tuttu a quattru!" (Tutto a quattro!) aromatizzata dalla presenza dell'immane vaniglia: la principessa degli aromi.

Ingredienti per la frolla

- 1 Kg. farina '00'
- 4 uova
- 400 g. zucchero
- 400 g. strutto
- 25 g. ammoniaca per dolci
- n.2 boccettine di vaniglia
- sale: un pizzico

Ingredienti per la decorazione

- Uova sode
- Pasta di mandorla colorata, a forma di frutta e di ortaggi (pasta Martorana o pasta delle monache)

Preparazione

Impastare energicamente tutti gli ingredienti fino ad ottenere la frolla. Fare riposare per mezz'ora l'impasto. Stenderlo col mattarello secondo forme circolari della grandezza desiderata e disporle in teglie su carta forno. Guarnire con le uova sode secondo una quantità a piacere.



Ricoprire ogni singolo uovo di decorazioni, a piacere, ed infornare a temperatura moderata (170°) per 15'.



A cottura ultimata lasciare raffreddare fuori dal forno le "Cuddure cu l'ovu" prima di togliere dalla teglia e decorare con pasta Martorana colorata! Si consiglia di regalarle a familiari, parenti ed amici perché gustose, bene auguranti ma, soprattutto, "Simbolo di Vita, di Rinascita e di Resilienza!"



La pasta che unisce

di Agata e Nunzia Coco

La pasta, colonna portante della nostra alimentazione, che occupa proprio il posto d'onore nella Dieta Mediterranea, ha delle origini lontanissime: tutto ha inizio circa 9000 anni fa quando l'uomo, per nutrirsi, ha cominciato ad impastare degli sfarinati di cereali misti. Da qui hanno preso vita, evolvendosi nel tempo, la pasta, il pane e le polente. In alcuni scavi etruschi sono stati ritrovati dei dipinti raffiguranti utensili molto simili a quelli che ancora oggi si utilizzano per formare la pasta, come rondelle e mattarelli, ciò indicherebbe un uso molto diffuso degli arnesi da cucina da parte degli Etruschi che, molto probabilmente consumavano pasta di farro: il cereale più antico utilizzato in Europa. Nell'antica Roma, secondo alcuni scritti di Apicio, era molto diffusa la "lasagna": sfoglia di pasta che cuoceva in forno assorbendo i liquidi che costituivano il condimento. La pasta bollita è apparsa per la prima volta nel Medioevo e poi, dopo un lungo periodo di oblio, dovuto alle carestie successive all'anno mille, non si sono avute più notizie e la ritroveremo, circa duecento anni dopo, nel napoletano sotto forma di "maccheroni", ovvero pasta lunga trafilata. Da allora non ha più lasciato le nostre tavole subendo diverse trasformazioni sia nell'impasto che nelle forme, fino ad arrivare alle paste ripiene. Oggi si nota come la pasta fresca, a base di farina di grano tenero e uova, sia più diffusa nel nord dell'Italia e di conseguenza, anche le paste ripiene che si fanno con la pasta all'uovo; nel sud dell'Italia invece, si predilige un impasto più povero fatto di sola farina di grano duro ed acqua dal quale si ricavano gli 'ngannaparrini (ingannapreti), i maccarruni (maccheroni), gli strascinati e le orecchiette. Il motivo è essenzialmente climatico. Le temperature del nord favoriscono una maggiore coltivazione di grani teneri mentre, al sud si coltivano grani duri. Al nord, per realizzare la pasta fresca, viene maggiormente utilizzata la farina 00; al sud si usa la semola di grano duro che, essendo più ricca di proteine, permette di ottenere una pasta con una tenuta di cottura superiore e senza la necessità di utilizzare le uova. Quando si usa la farina 00 il rapporto uova /farina è di 10 a 1, ossia 10 uova in 1kg di farina. Con la semola invece il rapporto è di 3 a 1, ossia 3 uova in 1kg di farina, questo la rende più leggera dal punto di vista dietetico. Durante il periodo del Covid, un po' tutti ci siamo dedicati alla cucina, riprendendo soprattutto i piatti della tradizione. Due sorelle: Nunzia ed Agata, che lavorano presso un Agriturismo Rurale, che si trova alle pendici dell'Etna, su iniziativa di Agata che ama definirsi una "artigiana della cucina", hanno riscoperto un antico piatto che collega il presente col passato, coniugando novità e tradizione e che unisce, al tempo stesso, anche la nostra bella nazione.

'Ngannaparrini (Ingannapreti)

Il piatto si chiama, volgarmente, 'Ngannaparrini, ossia "Ingannapreti", ha i colori del nostro vessillo nazionale e viene preparato e presentato agli ospiti proprio nel giorno della Festa della Repubblica.

Ingredienti per la pasta fresca:

(dosi per un chilo di farina - circa dieci porzioni di pasta fresca)

- 1Kg farina di grano duro
- 3uova
- Acqua q.b.



Preparazione

Disporre la farina in una capiente ciotola e formare una fontana. In un dosatore aprire le tre uova e aggiungere 500 ml di acqua. Versare il tutto nella ciotola con la farina ed impastare fino ad ottenere un composto liscio e sodo.

L'impasto ottenuto va coperto con uno strofinaccio e fatto riposare per almeno mezz'ora. Dividerlo in due pezzi e stenderli fino a ricavarne delle sfoglie piuttosto sottili e, con una rondella dentellata, ottenere dei quadrati di circa 3 cm per lato e chiudere gli angoli opposti pressandoli con due dita.

Il formato di pasta ottenuto: *'Ngannaparrini*, ossia *"Ingannapreti"*, deve il suo nome da un'antica usanza siciliana, legata ai riti domenicali delle famiglie contadine.

Un tempo, infatti, nelle famiglie meno abbienti la pasta fresca veniva preparata tradizionalmente solo la domenica ed i curati, che allora erano soliti fare il giro delle case dei fedeli, anche per considerare dove poter mangiare, vedendo nelle pentole la pasta ripiegata, venivano ingannati dall'aspetto che sembrava potesse contenere un ripieno di carne.

Una volta realizzati, gli *"Ingannapreti"*, vengono adagiati su un canovaccio ad asciugare mentre si fa bollire, in una pentola capiente, dell'acqua salata dove farli cuocere per alcuni minuti, finché non salgono a galla.

Una volta scolati, vanno adagiati in un'ampia teglia, cosparsi con un filo d'olio extravergine e rigirati spesso per non farli attaccare.

Condimenti:

Con sugo di carne

Il tradizionale ragù tipico di ogni famiglia

Con piselli e qualiceddi (Cavolicelli): Cuocere i qualiceddi (cavolicelli) in abbondante acqua salata, scolarli, tagliuzzarli un po' e farli saltare in padella con un po' di olio e l'aglio (se piace), unirvi i piselli (stufati a parte con poca acqua, olio e un po' di sale). Far insaporire la pasta con le verdure.

Gli *"Ingannapreti"* vanno serviti in uno stesso piatto e con entrambi i condimenti, nel giorno della Festa della Repubblica, perché i loro colori rievocano quelli della nostra amata bandiera che unisce in un unico abbraccio tutte le regioni del nostro Paese.

Il piatto acquista un ulteriore valore, se accompagnato da un buon bicchiere di un rosso autoctono: il **Nerello Mascalese**, le cui origini sono legate al territorio dell'antica Contea di Mascali, alle pendici del vulcano Etna e, come sostiene anche Louis Ignarro, premio Nobel per la medicina "il vino, assunto con moderazione, è esaltazione del valore terapeutico della buona tavola".

Club per l'UNESCO di Alberona

Sant'antonio Abate e la secolare festa del fuoco

di Rosalia Marcantonio

Ogni anno, il 17 gennaio, Alberona (FG) piccolo borgo sui Monti Dauni, Bandiera Arancione, come da antichissima tradizione, festeggia Sant'Antonio Abate, il monaco eremita patrono del fuoco, degli animali domestici e dei contadini. È una festa speciale, la festa d'inverno. Un inno alla natura, alla terra che si prepara al risveglio, alla luce.

Fortemente legata alla cultura rurale del piccolo paese, la festa popolare coinvolge l'intera comunità che si mobilita sin dai giorni precedenti per il taglio e la raccolta della legna che viene accatastata in attesa di prendere forma.

È un viavai di gente che lavora in allegria alla preparazione dei grandi fuochi. È l'unica festa popolare che, ancora, conserva tutta la forza dello spirito di comunità, del lavorare ad un obiettivo comune. È un momento importante anche sotto il profilo della conservazione del patrimonio culturale e del passaggio di consegne di saperi tra generazioni.

Come la costruzione dei grandi fuochi che ha bisogno di particolari tecniche ed accorgimenti tramandate dagli anziani. Nel giorno della festa, strade e piazze del borgo si rianimano di voci e suoni. In ogni quartiere, alle prime luci del giorno inizia la lunga e complessa realizzazione dei falò.



Nelle case, intanto, fervono i preparativi delle pietanze che saranno consumate in lunghe tavolate e offerte ai numerosi ospiti che arrivano da tutta la provincia. Alle 18, il rintocco delle campane della chiesa madre dà l'avvio all'accensione dei fuochi e all'inizio della festa con musica, danze e piatti a base di carne di maiale, l'animale che secondo l'iconografia cristiana accompagna Sant'Antonio Abate.

I fuochi continueranno ad ardere tutta la notte e il giorno successivo, ma ognuno rientrando porterà con sé della brace. È un rito a cui nessuno rinuncia: portare in casa un po' di brace del fuoco di Sant'Antonio è di buon augurio.



È calore e luce. Così come di buon auspicio è spargere la cenere negli uliveti e negli orti. Per dare nuovo impulso a questa straordinaria e secolare tradizione popolare, l'amministrazione comunale, ogni anno, organizza un concorso che premia il fuoco più caratteristico, aprendo così grandi sfide tra quartieri. Sono i ragazzi a dare sfogo alla fantasia, alla creatività, utilizzando esclusivamente legna progettano e realizzano grandi falò dalle forme artistiche. Di solito si ispirano a storie e leggende oppure a monumenti e angoli caratteristici del borgo. Da alcuni anni, il Club per l'Unesco di Alberona dedica un concorso destinato ai fuochi più caratteristici e fedeli alla tradizione.



Il grano dei morti

di Anna Defenza

Un'altra grande e sentita festa, ricca del folklore pugliese e di ricette tradizionali è la commemorazione dei morti, il 2 Novembre. Il cibo tradizionale per eccellenza, presente sulle tavole il Giorno dei Defunti è il grano. In tutte le culture e le religioni il grano è il simbolo stesso della vita e della fertilità. La ricetta "Grano dei morti" o "Cicc Cuott" o "Colva" è un insieme di alimenti diversi tra loro che uniti, creano un delicato equilibrio di sapori, nel rispetto di tutti i valori nutrizionali della Dieta Mediterranea. La preparazione viene offerta dalle famiglie ai propri defunti ed è un inno alla rinascita. La ricetta, rappresenta il trionfo della vita sulla morte, il grano legato al ciclo di vita e morte è simbolo di vita e nutrimento; il melograno simbolo del sangue e della fertilità. I chicchi di melograno ci riportano alla mitologia greca e al mito di Kore, figlia di Zeus e Demetra, che venne rapita da Ade e trattenuta nel regno dell'Oltretomba dal quale non poteva tornare per aver mangiato dei chicchi di melograno. Il grano e il melograno, in epoca romana, venivano riposti nelle tombe per garantire nutrimento e propiziare la resurrezione.

"Cicc Cuott" o "Colva"

Ingredienti:

(Versione Italiana)

- Grano cotto
- vin cotto
- noci
- cioccolata fondente
- chicchi di melagrana



Preparazione

Lessare il grano tenero in una pentola d'acqua. Quando il grano è freddo, scolare l'acqua ed aggiungere i chicchi di melograno il cioccolato fondente a pezzetti e i gherigli di noce. Mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere vin cotto fino a quando il composto è ben amalgamato



Il pesce Azzurro e le antiche tecniche di pesca

di *Eliana Maggiano*

Il trabucco, conosciuto anche nelle varianti di trabocco, bilancia o travocco, è un'antica macchina da pesca tipica delle coste garganiche, molisane e abruzzesi. Tutelati come patrimonio monumentale dal Parco Nazionale del Gargano, i trabocchi sono disseminati sul paesaggio costiero del basso Adriatico e del basso Tirreno, fino ad arrivare ad alcune località della costa settentrionale della provincia di Bari.

Il trabucco è tradizionalmente costruito col legno di pino d'Aleppo, comune in tutto il medio Adriatico. Si tratta di un materiale pressoché inesauribile, data la diffusione nella zona, ma anche modellabile, resistente ed elastico.

Ciò permette all'intera struttura di reggere le forti raffiche di Maestrale.

Il termine trabocco, deriva per sineddoche da trabocchetto, indicativo della rete che viene usata come "trappola" per il pesce.

L'efficientissima tecnica di pesca a vista, infatti, consiste nell'intercettare, con grandi reti a trama fitta, i flussi di pesci che si spostano lungo gli anfratti della costa.

Sfruttando la morfologia rocciosa di alcune zone pescose della costa, i trabocchi sono eretti nel punto più prominente dei promontori e sono orientati in modo da poter sfruttare favorevolmente le correnti.



La rete, generalmente a bilancia, viene calata in acqua grazie ad un complesso sistema di argani, azionati elettricamente o a mano da almeno due uomini. Sul trabucco operano in norma quattro soggetti, detti traboccanti, predisposti all'avvistamento del pesce e alle varie manovre. Questo ingegnoso modus operandi permette di pescare senza inoltrarsi in mare.

Mio nonno, Elia Ranieri, prendendo spunto dal trabucco vero e proprio, ne ha riprodotto uno simile in miniatura su di una roccia della costa Garganica nella Baia Jalillo di Peschici, da dove pesca il pesce che porta in tavola.

Ragù di cefalo fresco pescato dal nonno con lagane fatte in casa dalla nonna

di Eliana Maggiano, in collaborazione con mamma Grazia Ranieri e i nonni Elia Ranieri e Maria Francesca Tavaglione.

Ingredienti

per il sughetto

- 80 cl di olio extravergine di oliva di produzione propria;
- 1 peperone rosso;
- 1 cipolla rossa del Gargano;
- 2 spicchi di aglio;
- 5 foglie di basilico;
- 1 ciuffetto di prezzemolo;
- 5 cucchiaini di olive di produzione propria sott'aceto;
- Origano q.b.;
- 1 cucchiaio di capperi;
- 1 pizzico di sale;
- 400 grammi di pomodorino fresco;
- 400 grammi di pelati;
- 1 cefalo della costa Garganica.

per le lagane "lain"

- 500 grammi di farina;
- 30 grammi di olio;
- acqua q.b.

Preparazione del Sugo

In una pentola versare l'olio unito all'aglio, cipolla, peperone a pezzi, capperi, olive, basilico, prezzemolo, origano, pomodorini e pelati.

Dopodiché far soffriggere il mix per mezz'ora a fuoco basso fino ad avere una esplosione marcata di colori, profumo e densità.

Nel frattempo che il sughetto raggiunga una cottura ideale, si dovrà pulire il pesce. Come prima operazione mettete il pesce su un tagliere e cominciate a eliminare le pinne. A questo proposito tenete presente che quelle dorsali sono profondamente piantate nella carne.

Se toglierle vi riesce piuttosto difficile, niente paura, lasciate perdere: potrete eliminarle facilmente quando il pesce è già cotto. Poi procedete alla squamatura e infine alla sventrata del pesce, che può essere fatta attraverso l'apertura che è sotto le branchie se il pesce è grosso oppure con una incisione nel ventre se il pesce è piccolo o medio oppure se è piatto.

Per tutte le operazioni di pulitura ci sono gli appositi utensili, per esempio gli spelucchini (coltellini a lama curva) e lo squamatore. Se non li avete, usate un normale coltello purché con lama ben affilata per non rovinare la carne delicata del pesce. Infine tagliare il cefalo a metà. Raggiunta la mezz'ora di cottura del sughetto bisognerà unire il pesce ben pulito al sugo. Dovrà cuocere per circa un'ora. La prima mezz'ora da un lato, poi bisognerà girarlo per ultimare la cottura sull'altro lato.



Preparazione delle Lagane "Lain"

Innanzitutto bisogna munirsi di una spianatoia in legno di taglio "60 cm x 90 cm" per impastare e di una macchina per creare la forma della pasta. Il primo passo consiste nell'effettuare l'impasto sulla spianatoia. Così bisognerà versare 500 grammi di farina sulla spianatoia; all'interno della farina effettuare un buco che dovrà contenere l'olio extravergine d'oliva e l'acqua.

Dopodiché cominciare ad impastare, versando man mano l'acqua a proprio piacimento, con le mani fino a far diventare l'impasto denso e chiaro.

Il secondo passo consiste nel dare forma alle nostre lagane. Per questo bisognerà tagliare l'impasto finito in tanti pezzettini, prenderli ed introdurli uno ad uno nella relativa macchina per renderli più stesi e lisci. I pezzetti di pasta, dovranno essere ripassati nella macchina per la pasta più volte, fino ad ottenere una sfoglia sottile ed omogenea. Le strisce di pasta ottenute andranno poi tagliate utilizzando la parte più larga della macchina per la pasta, otterremo così le nostre lagane.



Portiamo in ebollizione l'acqua con un pizzico di sale per la cottura delle lagane. Ora c'è tutto per gustare un finale da sogno

Impiattare il pesce ricoperto dello specialissimo sughetto in un piatto piano e la stessa cosa dovrà essere fatta per le lagane, che saranno ricoperte del gustoso sughetto.

Club per l'UNESCO di Asti

La bagna cauda è un piatto tipico del Piemonte contadino, preparato con ingredienti che sono in parte locali e in parte provenienti da altri luoghi: acciughe (provenienti dal Mediterraneo; il Piemonte non ha sbocchi sul mare), olio (ligure) e aglio (autoctono). Per quanto riguarda l'origine del nome, «bagna» in piemontese significa salsa o sugo, e «cauda» significa calda. Viene servita nei fujot (piccolo fuoco), particolari recipienti in terracotta con sotto una fiammella che tiene calda la bagna.

Nella salsa si "pucciano" le verdure della stagione autunnale (autoctone): cardo gobbo, peperone, barbabietola, sedano, cavolo e altro. Da "piatto unico" e povero della tradizione contadina è diventato nel tempo simbolo di convivialità per la caratteristica di servirsi da una terrina posta in centro alla tavola. Le origini della bagna cauda risalirebbero al tardo Medioevo quando i vignaioli festeggiavano la spillatura del vino novello a novembre, da cui dipendeva il sostentamento alimentare ed economico della famiglia contadina.

Carlin Petrini, fondatore di Slow Food dice che "la bagna cauda è un cibo slow che esalta la biodiversità e ci rende aperti", infatti "la bagna cauda è un piatto emblematico soprattutto perché ci racconta bene cos'è l'identità, a scampo di equivoci. Non c'è dubbio che per i piemontesi rappresenti un simbolo culturale importante, ma pensateci bene: gli ingredienti principali non sono piemontesi. Acciughe e olio sono prodotti tipici della vicina Liguria. Ecco allora che comprendiamo come ciò che dichiariamo identitario non è quasi mai riconducibile a qualcosa di fisso nel passato, immutabile, ma è sempre frutto di scambi, scontri e incontri, un qualcosa che è in continuo, anche se lento, cambiamento". E ancora: "la bagna cauda è piemontese perché i piemontesi viaggiavano, facevano commerci con i vicini liguri, perché scambiavano con altre culture".

La "Bagna cauda"

La Delegazione di Asti dell'Accademia Italiana della Cucina ha depositato la ricetta classica della Bagna cauda.

Ingredienti per 12 persone

- 12 teste di aglio
- 6 bicchieri da vino di olio d'oliva extravergine
- un bicchierino di olio di noci (se possibile)
- 6 etti di acciughe rosse di Spagna



Preparazione

Tagliare a fettine gli spicchi d'aglio precedentemente svestiti e privati del germoglio.

Porre l'aglio in un tegame di coccio, aggiungere un bicchiere d'olio e iniziare la cottura a fuoco bassissimo rimescolando con il cucchiaino di legno e avendo cura che non prenda colore.

Aggiungere poi le acciughe dissalate, diliscate, lavate nel vino rosso e asciugate, rimestandole delicatamente.

Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura a fuoco lento per una mezz'oretta, badando che la bagna non frigga.

Al termine della cottura si potrà aggiungere, se piace un sapore più morbido, un pezzetto di burro freschissimo.

Versare la bagna negli appositi "*fujot*", fornellini di coccio, e accompagnarla con le seguenti verdure crude: cardi gobbi di Nizza, topinambur, cuori di cavolo bianco, indivia e scarola, peperoni freschi e sotto graspa, cipollotti crudi in quartati e immersi nel vino barbera; e cotte: barbabietole rosse, patate lesse, cipolle al forno, zucca fritta, peperoni arrostiti.

È tradizione raccogliere alla fine lo "spesso della bagna" strapazzandovi dentro l'uovo.

I dati dietologici della Bagna cauda:

Calorie per porzione 916

Carboidrati g. 6.2

- di cui zuccheri g. 6.2

Proteine g. 6.5

Grassi g. 94.9

- di cui saturi g. 13.84

Fibre g. 1.5

Colesterolo mg. 28

Sodio mg. 848

Da alcuni anni l'associazione "Astigiani" celebra a fine novembre il "Bagna Cauda Day", che coinvolge ristoranti in Asti e provincia, in Piemonte e anche nel resto d'Italia e all'estero, a cui si aggiungono iniziative collaterali (assegnazione del premio "Testa d'aj", mercato di prodotti tipici locali, escursioni in campagna, ballo al palchetto e altro).

Club per l'UNESCO di Barletta

di Daniela Ruggiero

Presidente Club per l'UNESCO di Barletta

Ci sono tre giorni, intorno alla seconda domenica di luglio, durante i quali le strade di Barletta, e del suo centro storico in particolare, si animano di una singolare vivacità: la devozione alla *"Madonna dello Sterpeto"*, patrona della città insieme a San Ruggero, mette il vestito nuovo e si manifesta in forma popolare e collettiva. Insieme al busto di San Ruggero, l'icona della Vergine Maria viene portata a spalla per le strade del centro cittadino da devoti in camice bianco e cingolo celeste. Il dipinto, di fattura bizantineggiante non successiva al XIII secolo e realizzato su legno, raffigura su fondo oro la Madonna a mezzo busto che tiene sul braccio destro il Bambinello, secondo i modi pittorici della *"Madonna della Tenerezza"* propri del periodo, ed è posto in una artistica cornice d'argento carica di ex-voto in oro.

Accompagnato dalla banda e tra due fitte ali di popolo, il corteo si snoda per circa due ore. C'è un lungo seguito di confraternite, ordini religiosi, canonici, Vescovo, Sindaco e rappresentanti dell'Amministrazione comunale, delle Forze dell'Ordine e delle Forze Armate.

Il culto della Madonna dello Sterpeto risale al 1656, quando, una grande pestilenza ridusse di oltre due terzi la popolazione cittadina.

Nel luglio di quell'anno alcuni contadini avevano ritrovato nei pressi di un antico monastero diroccato del XIII sec. sito nelle campagne barlettane, a circa tre chilometri

dalla città, un quadro della Madonna perfettamente conservato malgrado le intemperie cui doveva essere stato sottoposto per secoli tra gli sterpi; per questo l'effigie viene chiamata *"dello Sterpeto"*. Dopo il ritrovamento dell'icona la diffusione della peste subì un brusco arresto, ed i cittadini associarono questo fatto proprio all'icona della Vergine.

La festa fu celebrata per la prima volta nel 1732 come ringraziamento per lo scampato pericolo dopo un terremoto che rase al suolo gli insediamenti della Capitanata e del Nord barese provocando numerose vittime, mentre nella città di Barletta si registrarono solo danni alle costruzioni. La Madonna dello Sterpeto era stata proclamata, solo un mese prima, Patrona e Protettrice della città, e questo fece scattare nel popolo la convinzione che fosse grazie alla sua intercessione che il terremoto non avesse prodotto danni più gravi.

Oggi l'icona è conservata durante l'anno nel suo Santuario, sorto nel luogo in cui la tradizione vuole fosse stata ritrovata. Durante tutto il mese di maggio, in concomitanza del mese mariano, e nella seconda settimana di luglio, è ospitata invece nella Cattedrale di Santa Maria Maggiore insieme al busto argenteo di San Ruggero vescovo. Le ricette che abbiamo scelto per questa raccolta rispettano la tradizione di molte famiglie barlettane che, anche se con alcune personali variazioni, sono rimaste pressoché inalterate nel tempo.

Nella descrizione è possibile ritrovare il mosaico di culture che si sono succedute nei secoli in questo territorio e che ne hanno lasciato una traccia indelebile nelle preparazioni culinarie. Le ricette sono state selezionate in modo da offrire un ventaglio delle portate tipiche di una cucina semplice e varia che rispetta la mediterraneità. Si tratta di piatti preparati in occasioni particolari



come le festività religiose, che, come vuole la tradizione, scandiscono le stagioni con i diversi prodotti offerti dal territorio o legate ad eventi, come i banchetti nuziali o le feste di famiglia all'insegna della convivialità, ora ancora più accentuata dalla necessità di stabilire relazioni tra le persone in seguito all'isolamento che abbiamo conosciuto durante il periodo della pandemia. Le ricette rispondono ad una cultura a metà tra terra e mare con l'impiego di prodotti di eccellenza, riconosciuti a livello nazionale e internazionale, in un territorio in cui il tempo è ancora scandito dalla stagionalità delle risorse alimentari: cibo che regola il tempo dell'uomo nutrendone il corpo e lo spirito.

Dolcetti di mandorla nella storia

Nelle province della Puglia centrale (Bari e Barletta-Andria-Trani), e in particolare nel Comune di Toritto, la mandorla è da sempre regina indiscussa del territorio con diverse cultivar autoctone, ma è noto come la mandorlicoltura abbia avuto grande valore sin dai tempi antichi influenzando, inevitabilmente, sia la conformazione del paesaggio agrario, sia la cultura popolare. L'uso del prodotto del mandorlo è perciò naturalmente legato alla tradizione culinaria popolare della zona. Nella *"Cronaca manoscritta di Camillo Elefante 1795 - 1798"* troviamo la descrizione della visita a Barletta del Re Ferdinando IV di Borbone, la moglie Maria Carolina d'Austria e il figlio Principe ereditario Francesco I di Borbone. *Terminata la Sinfonia si è replicata la cantata, a tre voci, che si cantò quando il Re onorò li Festini dati dalla Nobiltà nello stesso palazzo, e (...) si son presentati nelle rispettose e debite forme li gelati e biscottini a S.M. la Regina, ed a S.A.R. da due Nobili Deputati il Contino Marulli e D. Giacinto Elefante, li quali si pigliarono un biscottino per uno, indi li cercò il permesso di servire di rinfresco tutti gl'intervenienti e benignamente ne accordarono il permesso, e con egual Clemenza concederono licenza d'incominciare il Ballo (...). In tutta la serata ci sono state varie uscite di più sorti di rinfreschi in stracchini, e mantecate con biscotterie diverse, il tutto dispensato dalli Camerieri senza confusione, romore e possibile lindura.(...) Tutti li Monasteri delle Monache li han fatti presentare dalli rispettivi Procuratori grandi scatole di esquisiti dolci elegantemente concertati, e guarniti di dilicati lavori di zucchero e mandorla in Pane ridotto a pasta, ed ogn'una di diverso gusto".* Fino agli anni '90 nelle famiglie barlettane era tradizione acquistare i dolcetti alle mandorle tipici della Pasqua nei monasteri della città, le cui monache erano le depositarie della memoria della loro preparazione. Chi preparava in casa gli stessi dolcetti, vantava tra gli avi una monaca che in qualche modo era riuscita a far uscire dal convento i segreti della preparazione; in questo caso le ricette erano, ed a volte sono ancora, custodite gelosamente all'interno del nucleo familiare e si tramandano di madre in figlia.

Dolcetti di mandorla

Ricetta di Marina Criscuoli

Nella ricetta "classica" si parte da mandorle sbucciate cui va tolta la pellicina immergendole per qualche minuto in acqua calda.

Ingredienti

- 500 g di mandorle
- 400 g di zucchero
- 2 uova
- Buccia di 1 limone



Preparazione

Le mandorle spellacciate vanno tritate e mischiate con lo zucchero, le uova intere e la buccia di un limone. Dopo aver lavorato l'impasto fino a renderlo omogeneo se ne ricavano delle piccole palline da passare nello zucchero. Le palline si dispongono infine su di una teglia infarinata e si infornano per circa 30 minuti. Dopo averle sfornate si spolverano di zucchero a velo.

Il Vincotto sta bene su tutto

Il Vincotto o mosto cotto è prodotto sin dai tempi degli antichi Romani ed è usato nella cucina tradizionale pugliese, e anche nella barlettana, sia per ricette salate che dolci, in quest'ultimo caso spesso si usa il vincotto di fichi. A Barletta lo si ricavava da uno storico vitigno: l'uva di Troia. La leggenda vuole che dopo la distruzione di Troia da parte dei Greci, Diomede, esule, trapiantò lungo le rive del fiume Ofanto quei tralci di vite che, proprio perché originari dell'antica Troia, da essa presero il nome. È storicamente accertata la passione di Federico II di Svevia per questo vitigno, coltivato lungo la litoranea adriatica dell'attuale provincia Barletta - Andria - Trani, tant'è che esso è anche noto come "Nero di Troia", "Vitigno di Barletta" o "Uva di Barletta".

Cartellate

ricetta di Marcella Dibitonto

Le Cartellate sono un dolce tipico di Natale

Ingredienti

- 1 Kg di farina
- 200 g. di olio
- 200 g. di vino bianco
- un pizzico di sale
- olio per friggere
- miele o vincotto



Preparazione

Impastare la farina prima con l'olio, poi con il vino intiepidito, aggiungere il sale finire di impastare con acqua tiepida. Tirare la pasta in una sfoglia sottile e ricavarne strisce tagliate con una rondella smerigliata, le strisce vengono unite a creare una "ciambella". Una volta pronte lasciare essiccare per alcune ore e quindi friggere in olio bollente, badando che la pasta resti chiara. Farle asciugare e passarle in un tegame colmo di vincotto intiepidito o di miele.

La carne ovina

Ricetta di Marina Criscuoli

La tradizione vuole la Puglia come votata al passaggio e alla sosta di greggi ovine durante la transumanza, pertanto il territorio spesso usa le carni di questi animali per le loro preparazioni, affiancate da carni suine e dall'inizio del '800 anche di carni equine di cui si fa un grande uso a Barletta

Spezzatino di capretto al vincotto

Ingredienti

- 700 g di polpa di capretto o agnello
- 600 g di patate novelle
- olio extravergine d'oliva q.b.
- brodo vegetale
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di farina
- Sale, Pepe
- 20 g. di vincotto



Preparazione

Tagliate la polpa di capretto a pezzetti, fatela rosolare in un tegame meglio se di terracotta, con l'olio a fuoco vivace; salate, pepate, bagnate con un mestolo di brodo e lasciate cuocere a recipiente coperto e fuoco dolce, per circa un'ora e mezza.

Nel frattempo mettete le patate sbucciate a bagno in acqua fredda per qualche minuto, scolatele, asciugatele, tagliatele e aggiungetele alla carne, insaporendo con sale e pepe. Aggiungete un poco di brodo.

Stemperate in una scodella la farina con del brodo caldo, unite il vincotto e versate nello spezzatino, mescolate, aggiungete il prezzemolo tritato e trasferite tutto in un piatto da portata. Servite immediatamente.

Bracirole al ragù

Di prammatica ai banchetti nuziali, popolari fino agli anni '60 del secolo scorso, o nelle feste tradizionali, si serviva questo secondo, il cui sugo di preparazione (ragù) viene anche utilizzato per condire un primo piatto di pasta fresca. Il piatto è entrato nella tradizione locale e, come per il "famoso ragù napoletano", viene ancora preparato nei pranzi domenicali.

La carne utilizzata è in genere di cavallo, anche se l'economia della zona è storicamente incentrata sulla pastorizia, legata alla transumanza, oltre che sull'agricoltura.

In un volume edito nel 1899 curato dal barlettano Francesco Saverio Vista (1834 - 1919), che dedicò tutta la sua vita alla sua città prima come amministratore e poi come storico, si legge che *"Le cronache di Barletta dal 1731 ai primi anni del secolo che si prepara a morire (il 19° - ndr) non parlano affatto di carne di manzo (...) ma solo di pecora o di maiale. (...) Oggi in città vi sono 10 e più spacci di carne bovina, senza contare quelli di carne equina, di cui la generosità del patrio consesso e la competenza dei sanitari hanno da poco proclamato la legittimità"*. Questo testimonia come il consumo della carne di cavallo sia abbastanza recente.

Nella raccolta di poesie in vernacolo *"Scorze di cannolicchi"* del barlettano Risco è presente un intero componimento sulla "brasciole".

Scriva l'autore che nell'antichità si consumava carne cruda, poi arrivò il primo "furbo" che pensò di arrostitirla, quindi qualcuno cominciò ad usare un tegame, e nacque brodo, genovese, salsa. Poi:

Nu certe Fortunate zi' Nicole
fu u' prime ca invendette la brasciole;
pé chesse zi' Nicole Fortunate
da tanne scette sembe a numenate.
Pigghiette nu curtidde de cucine,
facette a carne a fette, fine fine
c'u sale, u' pepe, larde e pecorine,
e po' na fronna verde putresine.

Nu spaghe stritte stritte po' pigghiette,
e a sta bracirole atturte l'attacchette,
ma a cose ca penzave chiù importante:
ca u spaghe ierre luonghe un metre e ottante.

(...)

U spaghe ch' i brasciole d'u ragù
e' tiembe d'iosce non se iuse chiù:
mo mettene u stecchine, e siente, siente,
ié certe ca se nzacche mmezze e diente.

Un certo zio Nicola Fortunato
fu il primo ad inventare l'involtino;
per questo zio Nicola Fortunato
da allora viene sempre ricordato.
Prese un coltello da cucina,
fece la carne a fette, fina fina,
con sale, pepe, lardo e pecorino,
e poi una foglia verde di prezzemolo.
Prese poi uno spago sottile,
e legò l'involtino attorno attorno,
ma la cosa che riteneva più importante
era che lo spago fosse lungo un metro e ottanta.
(...)

Lo spago con gli involtini del ragù
ai tempi d'oggi non si usa più:
ora mettono lo stuzzicadenti, e senti, senti,
è sicuro che si incastra in mezzo ai denti.

Bracirole al ragù

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 lunghe fette di carne di cavallo
di almeno 100 grammi l'una
- Un mazzetto di prezzemolo
- 2 o 3 spicchi d'aglio
- 80 grammi di pecorino grattugiato
- 100 grammi di lardo tagliato a cubetti
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio evo
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1/2 litro di passata di pomodoro
- peperoncino piccante qb
- sale qb



Preparazione

La ricetta "originale" prevede l'uso del lardo e del peperoncino piccante, di qualche spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo e del pecorino grattugiato con cui "farcire" le fettine di cavallo precedentemente battute in modo da renderle sottili. Le fettine vengono poi arrotolate e strette con uno spago da cucina, o tenute con qualche stecchino infilato di traverso, in modo da mantenere il ripieno all'interno.

Dopo aver fatto rosolare in un tegame con 4 cucchiaini d'olio extra vergine una cipolla tagliata finemente e qualche cubetto di lardo, vi si posano gli involtini e si fanno colorire mescolando continuamente. Si aggiunge un bicchiere di vino rosso, meglio se il locale "rosso Barletta", che si fa evaporare a fiamma alta e tegame scoperto. Infine si unisce la salsa di pomodoro a coprire e, una volta portato il tutto a bollore, si abbassa la fiamma per condurre una cottura lenta, mescolando di tanto in tanto perché non si bruci.

Di norma non si aggiunge sale perché nelle conserve di pomodoro, ancora oggi preparate in casa e da consumare durante l'anno, il sale è già presente. A seconda della tenerezza della carne la cottura può richiedere da una a tre ore. A cottura ultimata, con il sugo che è diventato "ragù",

altro monumento della cucina pugliese, si condisce una pasta casalinga, meglio orecchiette o trofie, mentre la carne si serve come seconda portata, accompagnata da un'insalatina con olio, aceto e rucola e innaffiata da un altro buon bicchiere di rosso.

Gli Agrumi

La coltivazione degli agrumi e in particolare di arance e limoni è documentata nel Gargano fin dall'anno Mille. Le arance rappresentano una coltivazione di nicchia per questo territorio con tre varietà tipiche locali, caratterizzate da una maturazione a fine aprile - inizio maggio (talvolta ad agosto), in controtendenza con l'epoca di altre aree agrumicole italiane. Quest'area ha produzioni di qualità identificate con marchi come l'Arancia del Gargano IGP e il Limone Femminello del Gargano IGP.

Insalata con le arance

Ricetta di Daniela Ruggiero

Ingredienti

- | | |
|---------------------|---------------------|
| - 3-4 Finocchi | - succo di ½ limone |
| - 8 arance | - 2 cucchiaini di |
| - 100 g olive | prezzemolo tritato |
| - olio extravergine | - Sale, pepe |
| d'oliva q. b. | |

Preparazione

In una ciotola preparare una salsina con olio, sale, succo di limone e pepe macinato. A parte lavare e affettare i finocchi, pelare le arance al vivo e tagliarle. Mettere tutto in una ciotola e unire le olive. Condire con la salsina e mischiare.



Cozze nere

Il mitilo che dalle nostre parti è conosciuto col nome di "cozza", termine derivante dal latino cochleam, cioè «chiocciola», è l'ingrediente protagonista di molte preparazioni pugliesi. Nota è la cozza tarantina, coltivata da tempi molto antichi, inserita nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali pugliesi riconosciuto dal Ministero delle politiche agricole.

Cozze nere ripiene in salsa di pomodoro

Ricetta di Maria Doronzo

Ingredienti

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - Cozze nere grandi | - Origano q.b |
| - Pane casereccio raffermo | - Pepe o peperoncino |
| - Formaggio pecorino | - Pomodori per salsa. |
| - Uova q.b. | - Sale q.b |
| - Prezzemolo | - Basilico |
| - Aglio | |



Preparazione

Lavare bene le cozze. Aprire le valve senza distaccarle. In una ciotola amalgamare, fino a ottenere un composto omogeneo: pane sbriciolato, uova, aglio, prezzemolo, sale.

Riempire le cozze, mettendo al centro dell' impasto il frutto. Chiuderle con filo da cucina. Preparare la salsa di pomodoro con aglio, un po' di peperoncino o pepe. Quasi a fine cottura aggiungere le cozze e cuocerle per il tempo necessario. Infine un profumo di origano e qualche foglia di basilico.

I pomodori tipo «fiaschetto»

Il Pomodoro fiaschetto è dolce e succoso, fa parte della storia gastronomica delle terre di Puglia perché fino agli anni '60 rappresentava l'unica base della passata che tutte le famiglie preparavano per l'inverno. Questo pomodorino ha poi rischiato di sparire per la dispendiosa coltivazione e la scarsa quantità di raccolto rispetto alla redditività dei moderni ibridi da sugo, oggi in alcune zone ne viene ripresa la coltivazione.

Spaghetti con i pomodori al forno

ricetta di Elena Schinaia

Ingredienti

- 400 g. di spaghetti grossi
- 700 g. circa di pomodori tipo «fiaschetto»
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- 3 cucchiaini di pecorino o grana padano grattugiato
- 2/3 cucchiaini di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo
- origano
- sale.



Preparazione

Lavare i pomodori, dividerli a metà e disporli in una teglia uno vicino all'altro con la parte tagliata in alto.

Preparare in una ciotola un trito finissimo con aglio e prezzemolo, aggiungere il pangrattato, il formaggio, il sale e mescolare bene poi distribuire il tutto sui pomodori, aggiungere l'origano ed irrorare il tutto con l'olio.

Passare la teglia in forno ventilato preriscaldato a 180° per circa 30/35 minuti fin quando i pomodori saranno gratinati. Cuocere gli spaghetti al dente, passarli nella teglia ancora calda e mescolare bene. Servire.

Club per l'UNESCO di Bisceglie

Ricerche e ricette di *Nicolantonio Logoluso*

Autore del libro *Gli Antichi sapori della cucina biscegliese – Tradizioni Ricordi Testimonianze*

Bisceglie e la sua tradizione dolciaria

È innegabile che Bisceglie abbia un'antica tradizione dolciaria. La "Platea settecentesca di San Lorenzo" la documenta egregiamente, descrivendo la produzione di scarcelle, bocconi di dama, cartellate, occhi di Santa Lucia, paste reali e un'infinità di altre prelibatezze, ad opera delle Monache Clarisse del Convento di San Luigi. La descrizione di un dolce particolare biscegliese, però è documentata, due secoli prima, da Fra Leandro Alberti nella sua "Descrizione di tutta Italia," nell'edizione del 1550. Egli narra della sua visita in Puglia avvenuta nel 1525 e, parlando di Bisceglie, dopo aver narrato delle sue origini, del Martirio dei santi protettori, della Manna miracolosa, scrive di aver gustato una specialità dolciaria: "... Quivi si **confetta** (ricopre di zucchero) il zebibo tanto eccellente, **con zucchero e altre cose aromatiche**, ch'è cosa molto delicata da gustare. Egli è molto più soave che non è quel di levante". Sebbene Giovan Battista Pacichelli, nella sua opera del 1972, "Il Regno di Napoli", visitando Bisceglie, loda con i prodotti della terra, la produzione di vini dolci quale il moscato e "o' zebibo", considerandolo un vino dolce, ritengo che l'Alberti non si riferisse ad un vino, ma ad un dolce glassato. Facilmente la parola 'Zebibo' si confonde con 'Zebibbo', vitigno autoctono di Sicilia, nelle province di Trapani e Messina, e dell'isola di Pantelleria, per la produzione di vino dolce. In Puglia i vini dolci sono prodotti solo dal vitigno moscato. Verosimilmente, a parer mio, il primo dei due illustri viaggiatori descrive quel dolce che noi chiamiamo sospiretto, poiché la dimensione grande del sospiro, come pasta alla crema, è un'invenzione più recente, del ventesimo secolo. Probabilmente, quindi, il sospiro nasce come piccola pasta alla crema, delle dimensioni dell'attuale sospiretto, di nome 'Zebibo', evolvendosi poi in dimensioni maggiori unitamente all'uso dei tanti tipi di paste alla crema. Del perché fu chiamato sospiro non è dato sapere, al momento non è stato rinvenuto nessun documento. A tal proposito girano solo leggende metropolitane legate ad una visita mai fatta a Bisceglie da Lucrezia Borgia, moglie del Duca di Bisceglie. Credo però che 'Sospiro' sia stato il nome appropriato dato da qualcuno che, dopo averne mangiato uno o magari due ed assaporatene la fragranza e la delicatezza, abbia come Leandro Alberti 'Sospirato' di soddisfazione per l'eccellenza e la soavità del dolce.

Il Sospiro

Ingredienti e dosi

- 10 uova
- 200 gr zucchero semolato
- 200 gr di farina 00
- crema pasticcera
- vanillina
- succo di limone q. b.

Preparazione

Separate le uova dai tuorli e dall'albume. Montate delicatamente i tuorli con 100 gr di zucchero. A parte montate a neve gli albumi unendovi i rimanenti 100 gr di zucchero.



Mischiate lentamente i due elementi, girando con una frusta sempre nello stesso verso, unendo piano e a pioggia la farina ed un po' di vanillina. Si otterrà un impasto molle. Mettetelo in una siringa di stoffa e formate delle cupolette su dei tegami ricoperti con carta da forno. Con forno già caldo a 180° di temperatura, sono sufficienti 30 minuti di cottura. Sfornerete meravigliosi turgidi seni d'adolescente di colore ambra, di vellutata fragranza e morbidezza pronti ad unirsi a delicata crema pasticcera e dolce abito bianco nunziale di zucchero glassato.



*Fotografia di Pina Catino
Presidente Club per l'UNESCO di Bisceglie*

*Sergio Salerno
Direttore Ass Pasticcerie Storiche di Bisceglie*

*Esecuzione del prodotto
Mauro La Notte
Presidente Ass. Pasticcerie Storiche di Bisceglie*



Zuppa calda d'inverno **L'ACQUA - SOOL**

Ingredienti

- acqua
- pomodorini invernali
- aglio, olio
- formaggio pecorino
- prezzemolo
- sale
- pane raffermo q.b.

Preparazione

Spezzettate il pane e disponetelo nei piatti. Grattugiate del formaggio pecorino. Spezzettate l'aglio ed il prezzemolo. In una pentola fate soffriggere olio, aglio, prezzemolo e pomodorini "schiattati", poi aggiungete l'acqua q. b. e fate bollire. Sul pane disposto nei piatti versate prima un filo d'olio e formaggio grattugiato, poi con un mestolo attingete la zuppa dalla pentola e versatela ben calda sul pane. Alcuni usano aggiungere un uovo rompendolo e versandolo nell'acqua di cottura.



*Fotografia di Pina Catino
Presidente Club per l'UNESCO di Bisceglie*

Zuppa d'arance U Mareng Rut All'acque

Ingredienti

- Acqua
- arance succose
- olio
- aglio
- sale
- Pane raffermo q. b.



Preparazione

Riempite un piatto fondo d'acqua bollente, mettete le arance private della buccia ed affettate ed uno spicchio d'aglio.

Condite con olio, sale e lasciate insaporire dopo aver schiacciato le arance con una forchetta. Gustate con pane raffermo o abbrustolito.



*Fotografia di Pina Catino
Presidente Club per l'UNESCO di Bisceglie*

Club per l'UNESCO di Cagliari

Quando la storia si serve in tavola

ricerche e contributi di Adriana Zuddas

Se vi è un cibo capace di evocare integrazione di culture, gioia di vivere è socialità, questo è il Cous Cous in riferimento al quale, Edmondo De Amicis, nel suo libro *Marocco*, conia l'espressione "Ciò che la testa divide lo stomaco unisce", precisando che se si imparasse a ragionare con i gorgoglii dello stomaco, nel Mediterraneo, ma non solo, ci sarebbero meno guai. E afferma ancora "E' il cuscus ad unire etnie e popoli che la politica, le ideologie e le religioni non riescono a mettere insieme". Un piatto che di paese in paese aggiunge accenti, consonanti, e abbondante condimento...kuskus nella Costa d'Avorio, cous cous in Francia, cùscusu a Trapani.....Cascà a Carloforte, ma che a tavola, qualunque sia la grafia, fa tutti contenti. A riprova di quanto detto, intraprendiamo con l'immaginazione un viaggio verso Carloforte, imbarcandoci, se il tempo lo permette al Porto di Portoscuso o, in quello non meno affascinante di Calasetta. Per un attimo dimentichiamo le ambascie del Corona Virus; lo scorso anno il Comune, annunciò **un rinvio** della Sagra del Cuscus a settembre e, per quest'anno nessuna comunicazione ufficiale anche se gli estimatori sanno per certo che "cambiando il vento", la manifestazione si terrà. Gli ingredienti per un viaggio in mare, sul traghetto di linea, ci sono tutti. Non importa se il tragitto sarà breve, basterà, comunque, per assaporare, insieme alle voci, al profumo del mare e ai colori riflessi ovunque, il senso dell'avventura. E, finalmente, interrompendo il fluire libero dei pensieri, cullati dalla leggera brezza di Zefiro, compare in lontananza il porto di Carloforte e il suo borgo, per molti aspetti ligure, percepibile ancora nella parlata locale, sardo di adozione e che, fin dal 2010 a buon diritto, è iscritto nell'elenco del Club de "I Borghi più Belli d'Italia". Bisogna dire che a diffondere **il cuscus** nel Mediterraneo furono per primi gli Arabi delle conquiste, poi tra il 600 e il 700 a continuare questa divulgazione furono i corallari, pescatori di corallo genovesi di Pegli, trasferitisi nell'isola di Tabarca, nei pressi di Tunisi e poi diffuso, nell'esercizio della loro attività marinara, in Spagna, Francia, Sardegna, Liguria e altri paesi europei. **La Sagra del Cuscus Tabarchino, a Carloforte**, Isola di San Pietro (in tabarchino uiza de San Pé), prov. Carbonia Iglesias, si tiene in piena primavera nelle piazze principali del paese, in un contesto di bellezze architettoniche e ambientali fra persone festanti, provenienti da tutta l'isola e anche straniera.

Il villaggio Medioevale offre le specialità enogastronomiche di Carloforte incastonate fra figuranti in costume tradizionale e sbandieratori tamburini. Agostino Stefanelli, già Sindaco di Carloforte e carlofortino autentico, ci racconta che i Liguri di Tabarca, portarono con sé una delle ricette più antiche della cultura magrebina: il cashca.

Arundiò (incocciare) è la prima operazione e, aggiunge, che ogni famiglia conserva ancora in

casa, l'antica pentola forata proveniente dalla Tunisia. Alla prelibata semola poi, precisa, che oltre alle verdure, d'inverno si aggiunge la carne di maiale.



Ricetta tradizionale del Cascà de Tabarca (Cuscus alla Carlofortina)

U cashcà

U cashcà u l'è in piattu tipicu da cujin-a tabarkin-a e u l'è shquàiji scimile au ciù notu «cuscus» du Nord Africa. A bòse de shtu piattu a l'è a semmua còtta a vapure e cundia cuin saccu de verdüe che vegnan preparè a pòrte. Pe primma cosa l'è necessòiu inümidì a semmua cun ègua e öiu, in moddu tole che i vòri granelli assorban u liquidu senza impashtòse tra liotri. Fèta queshta preparassiun, se passe a cuttùia vea e proppia.

Se mette suvia a 'na pignatta cun ciü o menu quatru littri d'ègua, u cashcà cua semmua drentu e cuarce pessin de cuiga de porcu.

U tütту u se fa cöje pe circa tre ùe. In tu frattempu se passe â preparassiun de verdüe, che cushtituiscian u cundimentu da semmua.

U garbüju taggiau a lishte u se fa rusulò cu cosciù, a siaula e a ravanèa;

i puisci cuè favette e articioccule se fan trifulò intè 'n tian cuin po' de persa;

i sciaiji, che se mettan a bagnu a saia primma, vegnan buggii a porte cun dótraì shpighi d'aggiu, mentre'nvecce e maizan-e, taggé a dòdu, se frizzan. Quende infin a semmua a l'è còtta, a se cundisce cuè verdue ancun còde e cui 'na shpinsigò de shpessa cannella. U cashcà u va serviu tiepidu, pe cui doppu u cundimentu da semmua, l'è megliu lasciòau riposò pe quarche ùa. Da baive? Quelli che uài, ma suviattütту ègua bella freshca.

Il Cashcà

Il cashcà è un piatto tipico della cucina tabarchina, variante del più noto «cuscus», pietanza diffusa in tutta l'Africa mediterranea. La base di questo piatto è la semola cotta a vapore, condita poi con molte verdure che vengono preparate a parte. Per prima cosa è necessario inumidire la semola con acqua e olio, in modo tale che i vari granelli assorbano il liquido senza impastarsi tra di loro. Eseguita questa preparazione, si passa alla cottura vera e propria.

Si sovrappone, ad una pentola contenente all'incirca 4 litri d'acqua, la cuscussiera, che è simile ad un colapasta di terracotta, nella quale viene posta la semola ed alcuni cubetti di cotica di maiale.

Il tutto si fa cuocere per circa 3 ore. Nel frattempo, si passa alla preparazione delle verdure, che costituiscono il condimento della semola.

Il cavolo tagliato a listarelle si fa rosolare col cavolfiore, la cipolla e la carota;

i piselli con favette e carciofi vanno trifolati al tegame e a fine cottura, profumati con della maggiorana;

i ceci, messi la sera prima in ammollo, vanno lessati con alcuni spicchi d'aglio, mentre le melanzane, tagliate a «dado», si friggono. Quando infine la semola è cotta, la si condisce con le verdure ancora calde e la si profuma con della saporita. Il cashcà va servito in tavola tiepido, per cui dopo il condimento della semola, la pietanza dovrà riposare per alcune ore. Da bere? Quello che volete, ma soprattutto acqua bella fresca.

Si noterà che la ricetta, rigorosamente descritta in riviste specializzate, di cui il più famoso degli chef, Luigi Pomata è autentico "vate", in realtà affida all'interpretazione del cuoco l'indicazione delle quantità dei prodotti, partendo da una base, per quattro persone, di 350 g. di semola, 150 g. di ogni singola verdura o legume, cannella olio d'oliva.



Il risultato sarà comunque straordinario e ci induce a dare ragione al De Amicis. Il vino che accompagna questa pietanza, suggeritomi dal Sommelier Roberto Pisano, è il **Vermentino di Sardegna DOC** fresco e sapido, con una buona consistenza oppure un **Carignano del Sulcis DOC** giovane e dinamico, i cui vitigni sono entrambi coltivati nell'Isola di S. Pietro, seppure in quantità limitate.

La torta dolce di mandorle o degli sposi "Sa Trutta de Is Isposus". Dolianova (Sicci) Prov. Sud Sardegna.

Il mandorlo (sa Matt'è Mendula) che i Fenici importarono dalla Grecia in Sicilia e che si diffuse con rapidità in tutto il Mediterraneo, a tutti gli effetti componente della famiglia della Dieta Mediterranea, si mostra timidamente fin dagli ultimi giorni di gennaio quando i rigori dell'inverno sembrano attenuarsi, regalandoci con i suoi fiori bianchi e rosa, preludio di frutti dolci o amari, sensazioni della imminente Primavera. Il suo uso prevalente nella cucina sarda dei dolci, ci permette di riportare l'antica ricetta della **torta dolce di mandorle**, presente nelle tavole sarde, specie nel Campidano per la festività del santo patrono Biagio, vescovo armeno. Il Covid ha messo a tacere, per il momento, le manifestazioni di popolo. Ma la memoria nei paesani e nel Comitato delle Celebrazioni della Festa di San Biagio, è ben salda. La processione che ha sempre richiamato numerosi turisti, non sfilerà festosa per le vie del paese, con l'imponente giogo di buoi bardato a festa, consapevoli questi del sacro peso che trasportano: la maestosa statua del Santo Biagio, dono votivo della nobile famiglia Bonfant, nell'anno 1895 grata al santo per la guarigione del figlio. Risalente alla metà dell'800, essa rappresenta il Patrono, invocato per i mali alla gola, nell'atto di tendere la mano verso una bambina, affiancata dalla madre in ginocchio, appena liberata la prima,

da una spina conficcata in gola, grazie al tocco del Santo. È una festa molto antica che conserva un tratto prevalentemente religioso e familiare, ed è la celebrazione **dell'ospitalità e della convivialità che rinsalda i legami familiari parentali e sociali**. Non mancano infatti in ogni famiglia, attorno alle tavole sontuosamente imbandite, **parenti e amici che, ricambieranno in analoghi frangenti, l'ospitalità**. Ricorrenza lontana dagli stereotipi chiassosi che hanno finito per rendere tutte uguali le sagre e le feste. Ad Agosto, però, le celebrazioni civili rendono la festa meno intima. La festa si propaga nell'aria, fin dal primo mattino, mentre si spengono gli ultimi bagliori del falò acceso la sera prima nell'ampio piazzale della Chiesa. Le campane, suonano a distesa annunciando la Messa solenne, si ode qualche scoppio sonoro, anticipazione dei fuochi d'artificio che accompagneranno il tramonto. Dalla cucina si spandono per la casa, per i cortili, lungo le strade e così da ogni casa, i profumi del brodo di carne tradizionale, sensazioni di alloro e pomodoro secco, e i sentori degli arrostiti che profumano di mirto. Quasi in un abbraccio ideale dell'intera comunità.

Ma la torta di mandorle è già pronta nelle case dal giorno prima. Era la torta dei matrimoni, delle cresime, della Candelora, presente "Sa Priora", il cui significato mi sfugge ma che mi spingo a far risalire al latino "prior - prius" come prima o maestra di cerimonia, che presiede, per tradizione, alla celebrazione della Candelora. Al termine della messa verranno offerti ai fedeli "is pistoccheddus o pircichittus de Santu Brai" (S. Biagio, vescovo armeno del 2° sec d.C.), piccoli cubi di pasta che secondo l'agiografia ricordano il gesto di una madre che dopo il risanamento miracoloso della figlia, volle ricompensare il vescovo Biagio con un pezzo di pane e due candele che potessero illuminare la prigionia nella quale veniva condotto. Le due candele benedette incrociate ancora oggi vengono accostate alla gola dei fedeli che si avvicinano con devozione all'altare. C'è stata fino a qualche anno fa, attivissima a Dolianova, S. Pantaleo la Sig.ra Gesuina Pittiu, nessuno l'ha finora uguagliata nella sua arte dolciaria e in specie nella realizzazione della torta di mandorle. Uno dei suoi segreti era sicuramente la manipolazione degli ingredienti, rigorosamente fatta a mano, come se volesse trasmettere, direttamente, senza intermediari, una sorta di sua energia spirituale positiva sui prodotti, niente frullatori o bacchette elettrici. Le mandorle bianche, private della buccia, vengono sparse sui canestri e lasciate ad asciugare in un luogo arieggiato. Ed ecco lo strumento imprescindibile che determina poi la qualità della torta: **il macinino in ferro col tappo di legno**. La figlia di tanta maestra, Maria, mi ha gentilmente concesso la ricetta che riporto fedelmente di seguito.

La torta dolce di mandorle o degli sposi "Sa Trutta de Is Isposus"

Ingredienti

- Mandorle 400 g.
- Zucchero 400 g.
- Uova 12
- Farina 100 g.
- un limone
- liquore
- cannella.

Preparazione

Grattugiare la parte esterna della buccia del limone.

Separare i rossi d'uovo e unirli allo zucchero, per mescolarli poi con un cucchiaino di legno, finché il tutto non si trasformi in un composto morbido e schiumoso.

Unire in una ciotola capiente, alla pasta di mandorle, il composto di uovo e zucchero, la scorza del limone e gli albumi montati a neve ferma, amalgamando il tutto con un delicato movimento che va dal basso verso l'alto.

Aggiungere la farina, la cannella, il liquore e amalgamarli ancora, per qualche istante, con movimenti ritmati e leggeri, versando al termine il tutto su una tortiera appena unta (con olio d'oliva) e leggermente infarinata. Mettere in forno caldo a 160° e cuocere per circa mezz'ora, finché la torta non assuma un colore dorato. Una volta fredda si potrà scegliere o di cospargerla semplicemente con lo zucchero a velo o di ricoprirla, per le occasioni speciali, di una speciale glassa.



Ingredienti per la glassa

- zucchero semolato 300 g.
- zucchero a velo 250 g.
- acqua di fiori d'arancio 2 cucchiaini
- succo di limone filtrato 1 cucchiaio
- acqua quanto basta.

Preparazione della glassa

Versare su un pentolino lo zucchero semolato, l'acqua di fiori d'arancio, avendo cura di ricoprire il composto con acqua che ricopra lo zucchero di qualche millimetro sopra, cuocere a fuoco lento. Mettere lo zucchero a velo in una ciotola, versare lentamente lo sciroppo e il limone. La consistenza non dovrà essere troppo fluida.

Questo dolce composto che fuoriesce da un imbuto artigianale, come filo sottile, diventa decoro di merletto sulla torta che si arricchisce di minuscole colombe e di fiori, di buon auspicio per gli sposi.

La torta avrà come vino di accompagnamento una **Malvasia di Cagliari DOC** dolce al punto giusto e con un finale ammandorlato che richiama la torta.

Club per l'UNESCO di Canelli

La torta di castagne, rituale di Pasqua

di Gianluigi Bera

Nell'Astesana meridionale, e soprattutto attorno a Canelli, questa torta deliziosa è un mito, la si prepara esclusivamente per le feste pasquali e, ancora oggi, è uno dei piatti rituali più amati e praticati. La ricetta in uso, vecchia di almeno un secolo, è l'adattamento e l'arricchimento di un dolce arcaico ben più rustico. Tra il XV ed il XVIII secolo il castagno rivestiva una grande importanza nell'economia alimentare della zona ed i suoi frutti, opportunamente seccati e conservati, costituivano un vero "*pane dei poveri*" che nei mesi invernali integravano le sempre magre provviste di frumento. Le ultime castagne dell'annata venivano consumate per Pasqua, ed ammannite in una preparazione ricca (per la presenza di uova, zucchero, amaretti) che decretava la fine dell'inverno, della Quaresima e della penuria alimentare. Dal Settecento in poi, furono sostituite definitivamente dalla farina di mais, ma l'uso rituale e simbolico dell'antica torta rimase intatto nella tradizione contadina, via via arricchendosi di ingredienti voluttuosi come il cioccolato o il Rhum. La più classica e nobile ricetta della Torta di Castagne è ancora viva e praticata nelle campagne canellesi. Nelle aree limitrofe tende a perdere importanza e sontuosità, ad esempio con la sostituzione dei liquori dolci aromatici, con Marsala o grappa.

La torta di castagne

Ingredienti

- Mezzo chilo di castagne secche bianche "garessine"
- 300 gr. zucchero
- 80 gr. di burro
- 200 gr. di cioccolato in polvere
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 1 hg. di amaretti freschi di Mombaruzzo
- 2 hg. di amarettini secchi
- 5 uova fresche
- 1 bustina di vanillina
- due decilitri e mezzo di Rum da pasticceria
- un decilitro di Maraschino
- un decilitro di Alchermes
- un pizzico di sale.

Preparazione

Cuocete le castagne in abbondante acqua con un bel pizzico di sale per almeno tre ore, fino a quando siano ben tenere. Passatele nel passino fine e raccoglietele in una grande ciotola. Unite alle castagne lo zucchero, il cioccolato in polvere ed il cacao amaro. Tritate finemente gli amaretti freschi e secchi ed uniteli al resto; aggiungete ancora 80 grammi di burro fuso, le uova intere, la vanillina, i liquori ed un pizzico di sale. Mescolate bene e a lungo fino ad ottenere un perfetto amalgama liscio e cremoso. Versate l'impasto in una teglia rotonda bene imburrata, in modo che sia alto circa dieci centimetri, poi infornate in forno già caldo e mantenuto a temperatura molto dolce (non più di 150°) per circa un'ora. La torta è cotta quando la lama di un coltello infilata in essa esce pulita. A questo punto toglietela dal forno, estraetela con cura dallo stampo, capovolgetela e rimettetela nello stampo con la parte che durante la cottura era quella superiore

rivolta in basso. Coprite con un foglio di alluminio e lasciate raffreddare. Questo accorgimento è una pratica indispensabile per far sì che la torta rimanga lucida, fragrante e morbida al punto giusto. Si serve non prima di 24 ore; conservata al fresco è ottima per molti giorni.

Sono consigliati vini passiti.
Particolarmente indicati: Loazzolo DOC, Piemonte DOC Moscato Passito, Brachetto d'Acqui Passito DOCG, Erbaluce di Caluso passito DOCG.
Anche se non è un passito, se si ha la fortuna di trovarlo, sarebbe il top un grande Moscato d'Asti Canelli DOCG di almeno 10 anni



*foto 1 Torta castagne casalinga
- contributo di Rosa Ghignone*



*foto 2 Torta castagne casalinga
- contributo di Massimo Branda*



*foto 3 Torta castagne professionale
- contributo della Panetteria Corino*

Club per Unesco di Carrara dei Marmi

Piatto "povero," tipico della cucina "Carrarina" i tajarin 'nti fasoli erano il piatto tipico dei cavaatori. Fino agli inizi del 1900, i Carrarini (Carraresi) preparavano i taglierini usando i fagioli che erano coltivati in zona, come i "fasoli Galiziàn", fagioli di colore violetto, rossiccio e viola scuro, che venivano coltivati nei campi di "Galizia" cognome del proprietario dei campi nella zona di Pontecimato, saporiti e gustosi come pinoli.

L'altro tipo di fagiolo usato, detto "Moscatè" – Moscatello – o anche "Lavnzin", un fagiolo dal colore bianco, dal gusto delicato che veniva, e viene ancora coltivato, in tutta la Liguria storica. Oggi per la preparazione dei taglierini nei fagioli si usa il borlotta, detto Fasòl Scrit o più comunemente Fasòl Badotòn, Fagiolo Ballottone, anche se nel centro storico di Carrara, e anche a Marina, sono ancora molti coloro che usano i fagioli Moscatelli.

Come condimento, si usa l'olio extra vergine di oliva e il lardo, naturalmente quello di Colonnata, divenuto famoso in tutto il mondo e usato anche come antipasto, servito a fette sottili con pomodori piuttosto maturi e con basilico. I taglierini si possono acquistare nei negozi di pasta fresca (500 grammi) oppure preparare in casa.

Per la preparazione dei taglierini alla Carrarina, si prevede il solo impiego di acqua e farina, senza l'impiego di uova.

La preparazione migliore è quella che prevede l'utilizzo "d'l Canè" cioè il mattarello.

L'unica concessione è l'aggiunta di una piccola quantità d'olio extra vergine d'oliva, da versare sulla farina, insieme all'acqua "p'r dar pu forza alla pasta": "più forza", ossia migliorarne la consistenza. La caratteristica prevalente dei taglierini è quella che devono presentarsi "Alti al Canè e basi al Coltè", ossia alti al mattarello e bassi al coltello.

Tajarin 'Nti Fasòli

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di taglierini
- 1000 gr di fagioli borlotti freschi, oppure 500 gr di secchi
- 1 cavoletto verza verde scuro
- 300 gr di patate
- 1 cipolla rossa
- 1 zucchini chiaro
- 2 spicchi d'aglio
- un ciuffo di prezzemolo
- 2 coste di sedano
- 1 carotina
- 1 mazzo di basilico
- un bel pomodoro fresco, oppure 2 cucchiaini di pomodoro concentrato
- olio extra vergine d'oliva
- 50 gr di lardo
- un pizzico di maggiorana e uno di origano.



Preparazione

Mettere a bollire in acqua fredda i fagioli borlotti (in dialetto "fasoli badotòn o Scriti") insieme alle verdure ben pulite e lavate: cavolo, patate, se è estate anche una manciata di fagiolini verdi e zucchine, cipolla, una bella costa di sedano, carota e basilico e la cotenna del lardo; salare e far cuocere per almeno 3 ore a fuoco dolce, il brodo deve risultare profumato, piuttosto scuro e denso.

Intanto tritare lardo, aglio, cipolla, sedano, carota e prezzemolo; versare l'olio in una casseruola piccola di terracotta, far soffriggere il trito dolcemente, unire il pomodoro spellato e ridotto a tocchetti oppure del concentrato, sfumare con un po' di brodo di fagioli e condire con un pizzico di origano e timo.

A metà cottura passare una parte dei fagioli e delle verdure, rimettere il passato in pentola, quindi unire il soffritto. Portare a termine la cottura e a bollire versare i taglierini, lasciandoli cuocere per alcuni minuti.

Club per l'UNESCO di Cassano delle Murge

Testi di : Maria Campanile, Biologa Esperta di Alimentazione e Nutrizione
Giacomo Cecere, già Docente di Lettere Moderne

Il nome "sassanidd" deriva dal latino "saxula" (piccoli sassi), passato in dialetto pugliese con la trasformazione abituale del diminutivo classico in doppia "d": *cichredd* (cicorielle), *fhcazzedd* (focaccine), anche per influssi spagnoli: Lazzaro, "Lazzarillo de Tormes" (famoso romanzo spagnolo seicentesco) in pugliese "lazzaridd", cioè monello astuto e simpatico. La forma del dolcetto, simile ad un sasso, per la sua immediata semplicità, non comporta particolare attenzione né spreco di tempo, ricorda l'inumazione che presso la gente povera avveniva con il deporre una pietra sulla fossa, la "grave mora" di cui parla Dante (*Purg.III*). L'usanza permane ancora oggi presso gli ebrei che ricordano i morti deponendo un piccolo sasso sulla tomba dei propri cari. Il collegamento morte-cibo è antichissimo, affonda nella notte dei tempi e resiste ancora oggi, sotto forme differenti, presso diverse comunità, il banchetto del "consolo", la presenza di un rinfresco al momento del lutto negli Stati Uniti e presso i popoli del Nord-Europa. La presenza del cibo, nei giorni del funerale, è testimonianza del passaggio-superamento dell'antropofagia quale pratica mitico-religiosa presso i popoli primitivi, per ereditare e conservare lo spirito e le qualità della persona morta. A tale salto di civiltà si collega, la convinzione tutta mediterranea, della vita dopo la morte e della necessità anche per i morti di nutrirsi. La sepoltura dei faraoni in Egitto. Presso gli antichi greci, nel rito funebre di un eroe si sacrificavano molti animali, con relativa consumazione. I latini sulle tombe dei loro cari libavano latte e focacce di farro. Nei paesi del Sud-Italia si lasciava, nella notte antecedente il 2 novembre, una porzione del pasto consumato dalla famiglia in giornata per la "visita dei buoni morti". Il cibo associato alla morte ha ovviamente una funzione scaramantica, ribadisce l'affermazione dei diritti della vita sicché, preparare dolci ha il valore di consolare dal dolore e di riconciliare con la vita, coinvolgendo soprattutto i bambini come continuità di memoria e di vita oltre la morte. Si pensi al rito siciliano di nascondere dolci per farli ritrovare ai ragazzini il giorno dei morti. Oppure la stessa festa di Halloween, di origine celtica, si collega alla morte dell'anno nella civiltà contadina e all'inizio del lungo periodo buio da attraversare prima della rinascita primaverile. Non a caso i dolci di novembre venivano mantenuti per tradizione fino alle feste natalizie e di capodanno.

I Sassanidd

Semplici, alla portata di tutti, fondamentali nella Dieta Mediterranea, elementi simbolici nella civiltà contadina: il grano fonte primaria di nutrimento, simbolo ancestrale della morte del seme interrato che rinascerà a primavera, come ricorda il mito del dio Osiride presente nella cultura egiziana antica (*Frazer, Il ramo d'oro*); l'acqua e l'olio, fondamentali elementi vitali, per impastare la farina, il vincotto ricavato dai fichi, altro frutto fortemente simbolico per la sua abbondanza e la sua ricchezza nutritiva con l'ulteriore qualità della dolcezza o si usa come variante il miele, elemento socialmente distintivo, e poi le noci e le mandorle a ricordare le presenze dure (le pietre) nella terra, la grande madre che ci nutre.



Ingredienti

- 1 kg farina tipo "0"
- 200 g olio extravergine di oliva
- noci qb
- vin cotto di fichi, qb per impastare
- 1 scorza di limone o arancia grattugiata
- Acqua qb

Varianti - eventualmente si può aggiungere

- 100 ml Latte
- Zucchero 100 g
- Cannella qb
- 24 g + 16 g Bicarbonato + cremore
- oppure 1 bustina Ammoniaca
- Cioccolato qb, a pezzi

Preparazione

Impastare farina con olio e vincotto, eventualmente aggiungere lo zucchero (il vincotto è di per sé dolce, quindi si può evitare lo zucchero). Aggiungere noci spezzettate, scorza di un limone o arancia grattugiata. Se necessario, si può aggiungere dell'acqua o del latte per ammorbidire l'impasto. Per rendere ancora più morbido l'impasto si può aggiungere bicarbonato con cremore oppure ammoniaca. Secondo i propri gusti, si può aggiungere della cannella e dei pezzi di cioccolato. Dall'impasto si prendono dei piccoli pezzi, senza una forma precisa e si dispongono in una teglia con carta da forno. Far cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti.

Vini di accompagnamento consigliati:

Moscato dolce, Primitivo



Club per l'UNESCO di Catanzaro

La cucina calabrese è una cucina povera, di origine contadina, con numerosi piatti fortemente legati alle ricorrenze religiose: a Natale e all'Epifania era usanza mettere in tavola tredici portate, mentre a Carnevale si mangiano maccheroni, polpette e carne di maiale. La Pasqua si festeggia con l'arrosto d'agnello, i cudduraci e i pani spirituali e così per le altre feste. Ogni evento della vita familiare: nozze, battesimi ecc.) si festeggia sempre con una cena o un pranzo particolare. E, ogni provincia, paese o città ha le sue piccole varianti.

Le **Nepitelle** sono dolci tradizionali della Provincia di Catanzaro, tipici della festività di Pasqua. Il nome deriva dal termine latino *nepitedum*, dialettale *nepitedu*, che significa orlo e palpebre degli occhi. La forma di questi dolci ricorda infatti quella di un occhio chiuso (a mezzaluna). Sono anche chiamati: *nepiteddhi*, *nepite*, *nepiteji*. Le **nepitelle** hanno origini antiche, sebbene non facilmente collocabili; nel testo *"Raccolta del dialetto catanzarese"* (Corapi) e nel *"Vocabolario calabro-italiano"* (Contronei) del 1895 le **nepitelle** sono menzionate tra i dolci tipici della tradizione locale. Le **nepitelle** hanno la tipica forma a "D" dei fagottini e dei "panzerotti". Si ottengono farcendo un impasto a base di farina, zucchero, uova e strutto con un ripieno a base di frutta secca, uva passa, marmellata e vino cotto. Hanno in genere un peso compreso tra i 120 e i 130 grammi ciascuna.

A seconda delle diverse aree della zona di produzione, le **nepitelle** possono presentare alcune differenze soprattutto nella farcitura. Ne esistono versioni con i fichi secchi, con le sole mandorle al posto delle noci, con il cioccolato fondente o il cacao in polvere, con liquori tipo lo "Strega" o con la marmellata d'uva o le amarene in sostituzione del vino cotto o, ancora, con il miele al posto dello zucchero o in aggiunta. Per quanto riguarda, invece, la pasta, alcune ricette prevedono la margarina al posto dello strutto.

Le nepitelle, la "ricetta della nonna"

Ingredienti per la pasta sfoglia

- Farina kg 2
- Sugna gr.600
- Zucchero gr. 480
- Uova n.8
- Limone grattugiato
- Latte un pochino (se occorre)

Ingredienti per il ripieno

- Uva sultanina kg 2
- Mandorle (spellate e tostate) gr 500
- Marmellata di amarene gr 600
- Marmellata di ciliegie 2 cucchiaini
- Pinoli gr 200
- Qualche pugnetto di fichi secchi
- Corteccia d'arancia grattugiata
- Cioccolato fondente grattugiato
- Mosto cotto



Preparazione

Tritare l'uva sultanina, le mandorle ed i fichi. Unire il resto degli ingredienti amalgamando con mosto cotto. Tagliare la sfoglia con un piattino da caffè, praticare qualche taglietto (su metà), riempire, chiudere e pressare i bordi con una forchetta.

Il Morzello Catanzarese, "U Morzeddhu Catanzarisa"

È la pietanza per eccellenza del capoluogo calabrese, che si ottiene usando trippa e frattaglie bovine, concentrato di pomodoro, concentrato di peperone piccante, peperoncino piccante, sale, alloro e origano. Da tradizione, si gusta rigorosamente con un pane tipico catanzarese denominato "pitta".

Nonostante le sue quasi certe umili origini, questo gustoso piatto ha, da secoli, conquistato il palato di un popolo intero, inclusa la nobiltà, fino a divenire il piatto catanzarese maggiormente rappresentativo. Il *Morzello*, per alcuni, sembra risalire al periodo della dominazione saracena, attorno alla fine del secolo IX e l'inizio del secolo X. Un qualcosa che possa richiamare il *morzello* è, infatti, presente nella gastronomia dei paesi arabi.

Si tratta di una specie di focaccia schiacciata, e dalla preparazione simile, per impasto, alla *pitta* che viene offerta ricoperta da intingoli conditissimi e speziati, costituendo quasi un piatto quotidiano.

Altro elemento che possa associare il *morzello* ad origini arabe è il fatto che la carne e le frattaglie, componenti *l'illustrissimo*, devono essere rigorosamente di animali "vaccini", con assoluta esclusione della carne di maiale. Per altri, l'origine del *morzello* è da ricercarsi nella zona compresa tra Catanzaro ed i paesi di Tiriolo e Taverna, riconducibile ad un'antica ricetta di origine ebraica, che aveva interiora di vitello, c.d. "*diuneddhi*", fra i suoi ingredienti principali. Il termine "*morzeddhu*", che deriverebbe dal latino *morsicellus* "*piccolo morso*", si ritrova anche nella lingua francese *morsel*, "*bocconcino*", nonché nella lingua spagnola "*el muerzo*". Il centro storico del capoluogo calabrese era, fino a pochi anni fa, pieno di *morzeddhari*, che, nelle loro caratteristiche osterie "*putiche*", alle dieci del mattino, cominciavano a vendere questa pietanza a operai, braccianti e manovali, che avevano già ore di lavoro alle spalle.

Da sottolineare, però, che il piatto, già a quell'ora della mattina, era apprezzato anche da appartenenti al ceto borghese della città. A questi lavoratori bastava una porzione di *morzello* per rigenerare la loro energia fisica e continuare il lavoro della giornata.

Il *Morzello* nasce come piatto povero, fortemente identitario di una tradizione popolare, composto da quelle frattaglie, il quinto/quarto, disprezzate storicamente dai ceti più abbienti della società.

Ma, la genialità e la fantasia gastronomico-catanzarese ha prodotto il suo successo indiscusso, tanto che, il corso del tempo ha consentito che il gustoso piatto potesse essere richiesto anche sulle tavole dei ricchi.

Oltre al *morzello* tradizionale, definito dal poeta Giovanni Sinatora, "*Illustrissimo*", esistono delle varianti come il *Morzello di Baccalà*, in dialetto, "*morzeddhu da crucia*", si prepara storicamente, il giorno del Venerdì Santo, per rifocillare coloro che portavano la croce durante la processione, perché tradizionalmente durante la Quaresima e in particolare durante il Venerdì Santo non si mangiava (né si mangia tutt'ora) carne;

il Morzello di trippa, con solo la trippa del vitello; *il Morzello Minutu*, preparato con le interiora del capretto e dell'agnello; *Il soffritto di maiale*, realizzato per l'appunto con carne ed interiora di maiale.

"Illustrissimo"

Ingredienti

- Trippa: Abomaso, Omaso (*centupezzi*),
- Reticolo, Rumine.
- Milza
- Polmone
- Cuore (parte superiore – c.d. *delicata*)
- Intestino (crasso e cieco)
- Grasso vaccino
- Esofago
- Animelle (ghiandole salivari)
- Trachea
- Concentrato di pomodoro
- Concentrato di peperoni piccanti
- Origano
- Alloro
- Sale



Preparazione

Preliminarmente, occorre sciacquare accuratamente la trippa e le interiora; per quanto riguarda l'intestino, dopo il lavaggio, è necessario lasciarlo in ammollo in acqua salata con aggiunta di limone per alcune ore, risciacquandolo dopo.

A questo punto, occorre mettere a cottura separatamente la trippa, le altre frattaglie e la milza. Quest'ultima, isolatamente per evitare di scurire gli altri ingredienti, va sbollentata 1-2 volte, cambiando l'acqua, e poi bollita per 20 minuti con una foglia d'alloro; andrà aggiunta al tutto 15 minuti prima della fine della cottura. In questa prima fase, il tempo di cottura della trippa è di circa 10 -15 minuti dall'ebollizione. Gli altri ingredienti vanno solo sbollentati. Scolati e raffreddati i vari pezzi, risciacquati ulteriormente, si procede al taglio degli stessi in piccoli pezzi. L'acqua di cottura della trippa si lascia raffreddare, per raccogliere il grasso condensato in superficie. Dopo il taglio, in una pentola di adeguate dimensioni, occorre versare tutti gli ingredienti tagliati, incluso il grasso residuo dell'acqua di cottura, iniziando a farli soffriggere per qualche minuto. Quindi, si aggiunge il concentrato di pomodoro e il concentrato di peperoni piccanti, continuando a fare soffriggere per un paio di minuti.

Stemperati i due concentrati e sciolto il grasso, il tutto si allunga con acqua tiepida, aggiungendo l'alloro, il sale e un fascetto di origano, che serve anche per rimestare ripetutamente il contenuto della pentola. Si lascia cuocere a fuoco lento per 4 -5 ore. La trachea si può togliere a fine cottura, o prima che si scomponga. Prima di servire, caldissimo, si aggiunge qualche peperoncino piccante fresco. Il *morzello* deve essere servito nella tradizionale "*pitta*", pane tipico catanzarese, i cui pezzi vengono tagliati a libretto ed imbevuti di sugo alle estremità. Si gusta con la tecnica del "*mungi e mangia*".



Club per l'UNESCO di Cerignola

di Rosaria Digregorio

Presidente del Club per l'Unesco di Cerignola

Cerignola è una cittadina a forte connotazione agraria, la cui economia si basa sulla produzione di grano, uva, olive, mandorle, pomodoro e ciò che ne deriva come farine, olio, vino e prodotti di conservazione. E' sede di un patrimonio storico costituito dalle fosse granarie con annesso Museo del grano e masserie in una delle quali si produce l'oliva "La Bella di Cerignola". Ha dato i natali al sindacalista Giuseppe Di Vittorio in prima linea nelle lotte contadine. La tradizione gastronomica rispetta tali origini, per l'uso di prodotti poveri della terra, come verdure tipiche del luogo (rucola, murasciuoli, cime di rapa,...) e formaggi semplici come la ricotta dura. La storia del grano arso è tipicamente pugliese. Dopo la raccolta del grano, si bruciavano le stoppie (residuo delle spighe) per liberare il terreno e renderlo pronto alla successiva semina. I braccianti raccoglievano, tra le stoppie bruciate, i chicchi arsi che erano sfuggiti alla raccolta (la farina bianca era costosa) e mescolavano la farina nera derivata dai chicchi abbrustoliti con la bianca per impastare. La farina nera, che ha rappresentato una vera fonte di alimento per le fasce povere della popolazione, ora è assurta ad alimento salutare e molto usata perché integrale, contenente poco glutine e ad alto contenuto proteico e di sali minerali.

Cavatelli con la rucola

Ingredienti

Per i Cavatelli

- 500 g di farina
- 1 uovo

Per il Condimento

- 50 g olio EVO
- 1 spicchio di aglio
- 500g di salsa di pomodoro
- 500g Rucola
- 1 Patata

Preparazione

Per i Cavatelli basta mescolare la farina con un tuorlo di uovo ed acqua. Spianare la pasta e formare piccoli rettangoli. Cavare i rettangoli con tre dita.



Per il Condimento si deve soffriggere l'aglio nell'olio, versare la salsa di pomodoro fresco, salare e lasciare cucinare per 20 minuti.

Nel frattempo, far bollire l'acqua salata e versare la patata a tocchetti, rucola e dopo qualche minuto i cavatelli.

A cottura ultimata scolare e condire con la salsa di pomodoro

Cicatelli di grano arso

Ingredienti

per i cicatelli o cavatelli

- 500 g di semola di grano duro
- 100 g di farina di grano arso

per il Condimento

- 50 g olio EVO
- 1 spicchio di aglio
- 500g di salsa di pomodoro
- Ricotta dura qb

Preparazione

Preparare i cicatelli mescolando le due farine e impastarle con l'acqua. Formare dei cordoni (cingoli) e tagliarli in piccoli pezzi che saranno cavati con il pollice.

Per il Condimento, soffriggere l'aglio nell'olio, versare la salsa di pomodoro fresco, salare e lasciare cucinare per 20 minuti.

Intanto, far bollire l'acqua salata e versare i cicatelli. A cottura ultimata scolare e condire con abbondante ricotta dura grattugiata grossolanamente e la salsa di pomodoro



Melanzane ripiene

Ingredienti

- 1 Kg di melanzane
- 300 g di pomodorini
- 50 g di olio EVO
- 1 scatola di tonno
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- 100 g di parmigiano

Preparazione

Tagliare le melanzane lasciando un incavo all'interno. Tagliare a dadini la polpa delle melanzane e soffriggerla in olio, aglio, pomodorini, tonno e prezzemolo. Riempire le melanzane, condire con formaggio ed infornarle a 180° per 30 minuti



Club per l'UNESCO di Chieti

Al granturco/mais, in abruzzese marrocche, venivano dedicati per un intero mese una serie di riti propiziatori. Per i nostri contadini il momento rituale si verificava con la scoppolatura, occasione di raduno comunitario, durante la quale i giovani potevano entrare a far parte di un vero e proprio rito sociale di passaggio. In Abruzzo il detto "marròcca giallorite" la pannocchia di Gian Loreto (pannocchia di granturco con i grani color giallo-rossiccio) si riferiva a colui o colei che durante lo spannocchiamento del granturco trovava tale pannocchia e, se ancora giovane, aveva la facoltà di donarla ad una ragazza o ad un ragazzo con un bacio.

Ciò valeva anche come segno di dichiarazione d'amore se ancora non vi era già un rapporto di fidanzamento. Anche i canti tradizionali facevano da cornice alla scoppolatura, accompagnati dal suono dell'organetto.



Pizz'e e Fujje

È una ricetta povera della tradizione popolare. La cottura avveniva sul mattone del focolare, sotto al cosiddetto "coppo" ovvero, il coperchio concavo in ferro, usato per la cottura lenta con la brace.

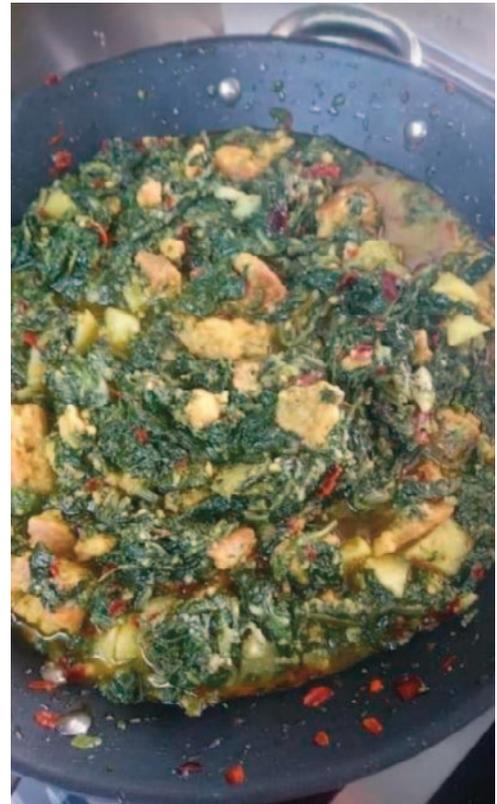
Ingredienti per 8 persone

per la pizza

- 1 KG. di farina granturco-mais
(detto in abruzzese marròcche)
- 25 gr. Sale fino
- 1 bicchiere olio EVO
- Mezzo litro acqua calda 60/70 gradi

per le verdure

- 2 kg. di rape
- 2 kg. di cicoria
- 2 kg. di bieta
- 2 kg. di spinaci
- 1 kg. di verza
- 1+ ½ Kg. patate bianche
- 5/6 spicchi di aglio
- 10 cornetti di peperoni dolci secchi
- 2 bicchieri olio EVO
- 1 cucchiaio sale fino e 1 cucchiaio di sale grosso



Preparazione

Impastare in una ciotola la farina di granturco con sale, olio e acqua riscaldata finché non si ottiene una massa omogenea. Stendere quindi l'impasto in una teglia fino a una altezza di 3-4 cm;

fare piccole incisioni sulla pizza in modo che il calore penetri fino all'interno. Mettere nel forno preriscaldato a 180 gradi e cuocere per circa 50 minuti.

Nel frattempo pulire e lavare le verdure e sbollentarle in una pentola con acqua e sale grosso. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a tocchi. In un tegame di coccio (o in una padella) far rosolare in olio con aglio intero, i peperoni secchi privi di semi. Aggiungere le verdure e far rosolare tutto insieme. Al termine aggiungere la pizza di granturco spezzettata o sbriciolata e amalgamare il tutto. Da servire ben caldo.

Pizzelle

Sono delle cialde cotte all'interno di un ferro, appena incavato e a doppia piastra, che imprime loro una caratteristica forma, perlopiù a rettangolo, ma anche tonda o a cuore.

Non ci sono notizie certe e attendibili circa le origini, tuttavia la tradizione di forgiare i ferri con l'incisione dello stemma di famiglia o le iniziali del proprietario, insieme alla data di fabbricazione, ci fa pensare che già alla fine del '700 "lu ferre", portato solitamente in dote dalla sposa, era diffuso in buona parte delle famiglie abruzzesi. È un dolce ancora molto diffuso e apprezzato, al punto che sui ferri sono state riprodotte le immagini della "presentosa", gioiello a forma di stella tipico della tradizione abruzzese, ed anche il rosone della basilica aquilana di Collemaggio.



Ingredienti

- 10 uova
- 250 gr di zucchero
- 150 gr di olio EVO o girasole
- 250 gr di farina
- una bustina di vaniglia
- un pizzico di sale fino
- una bustina di lievito per dolci
- un limone grattugiato

Preparazione

In una terrina, o recipiente, rompere le uova e lavorare con l'aiuto di una frusta, a mano o elettrica, con lo zucchero, un pizzico di sale, la vaniglia e il limone grattugiato. Man mano aggiungere l'olio e continuare a battere. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, incorporare la farina e il lievito, lavorando fino ad ottenere un impasto morbido. Fare riposare per qualche minuto. Scaldare la piastra (lu ferr), ungere d'olio con l'aiuto di un pennello, solo la prima volta. Con l'aiuto di un cucchiaio mettere una piccola quantità d'impasto al centro della piastra, chiuderla e lasciare cuocere per qualche secondo, prima da un lato e poi dall'altro. Appena risulterà dorato, con l'aiuto di una forchetta, rimuovere la pizzella dalla piastra: risulterà un dolce morbido e soffice. Lasciare raffreddare e mangiare con uno strato di miele, di crema di nocciola o, come nella tradizione, con confettura di uva (lu stratt d'uv).

Club per l'Unesco Comiso

Ricetta di Mimma Trovato Schirmo

Arancine

Ingredienti

per circa 30 /35 arancine

- kg. 1 di riso originario o arborio
- 3 uova
- Salsa di pomodoro
- 50 gr. Formaggio
- 60 gr. burro
- Poca cipolla
- 500 gr. Carne tritata
- Poco vino
- Sale e pepe
- Olio di arachidi



Preparazione del Riso

Fare bollire il riso in abbondante acqua salata, quando è cotto scolare il riso e condirlo con il burro, 1 uovo, 2/3 cucchiaini di formaggio grattugiato, pepe q.b. e tre mestoli abbondanti di salsa di pomodoro, il riso deve risultare morbido.

Preparazione del Ripieno al ragù

In una padella fare soffriggere un po' di cipolla affettata sottilmente, aggiungere la carne tritata, salare e pepare. A metà cottura aggiungere un cucchiaino di vino e fare evaporare. Aggiungere tre cucchiaini di salsa e ultimare la cottura. A fuoco spento aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato e due uova sode a pezzetti. Mescolare e fare raffreddare. Si consiglia di preparare tutto con molto anticipo, in modo da lavorare il riso e il ripieno quando sono già freddi. Dare la forma alle arancine, impanare con il pane grattato e friggere in abbondante olio di arachidi.

Cotognata

Ricetta di Mimma Trovato Schirmo

Ingredienti

- Mele cotogne
- Zucchero
- Limoni

Far bollire le mele cotogne in abbondante acqua con aggiunta di 2 limoni tagliati a pezzi. Sbucciare le mele cotogne e passarle al passaverdure. Pesare la purea ottenuta e versare in una casseruola insieme ad una uguale quantità di zucchero.

Far cuocere la cotognata aggiungendo il succo di un limone ad inizio cottura ed il succo di un altro limone dopo dieci minuti.

Quando la purea appare più densa, spegnere e versare la cotognata nelle forme precedentemente inumidite. La cotognata può essere consumata subito o dopo che si sarà asciugata. N.B. diminuendo la quantità di zucchero a 600 gr. x 1 kg di mele, si otterrà una confettura di mele cotogne morbida e spalmabile.



Gelo di cannella

Ricetta di Mimma Trovato Schirmo

Ingredienti

- 1 litro acqua in infusione con
- 2 stecche e ½ bustina di cannella
- 1 buccia di limone
- 80 gr. Amido di grano
- 300 gr zucchero

Mettere la cannella in infusione in un litro di acqua, far riposare una notte intera. L'indomani filtrare l'infuso, mettere in una pentola l'amido, scioglierlo con un po' dell'infuso, quindi aggiungere lo zucchero, il restante infuso e la buccia di limone. Porre sul fuoco e cuocere a temperatura media, quando si vela il cucchiaino vuol dire che il gelo si sta addensando. Quando il gelo è pronto, distribuirlo in delle ciotoline umide e, appena raffreddato, porlo in frigorifero. Sarà pronto dopo qualche ora, per cui è meglio prepararlo sempre con mezza giornata d'anticipo.



Club per l'UNESCO di Cuneo

Fra i ricettari di famiglia

di *Vilma Bramardi Dutto*

Sono da sempre molto interessata a tutto quello che riguarda il patrimonio del nostro territorio, da quello culturale a quello culinario. Per questo mi fa piacere condividere con voi due ricette: una un po' più elaborata, l'altra molto semplice, entrambe tipiche della mia famiglia. Sia nella mia famiglia di origine, sia in quella di mio marito, il dolce per eccellenza delle feste autunnali e invernali è simile al "*Monte Bianco*" la cui ricetta è ormai un classico e la si può consultare in molti ricettari, quello più "familiare" è il tipo: "*charlotte*" nome usato nei ricettari del primo 900 scritti a mano, in corsivo e ... di corsa ... dalle sorelle di mio papà.

È un po' un mattone, ma è squisito e fa parte di una lunga lista di ricette a base di castagne che usiamo in molte occasioni in autunno durante i ritrovi con gli amici e i parenti cucinandole bollite: "Ballotte" o sulla fiamma del camino con l'apposita padella bucata: "Caldarroste" o "Mundai" in dialetto. Molti altri modi di cucinare le castagne, dai più semplici ai più raffinati, sono conosciuti da tempo a Cuneo e nelle sue valli ricche di boschi e castagneti.

Non c'è famiglia che non rammenti qualche episodio relativo alla raccolta e all'utilizzo del frutto prezioso, soprattutto durante le carestie, non per niente chiamato anche: "Pane Dei Poveri". In questi ultimi tempi però è divenuto un prodotto di élite: raffinati e ricercati sono ad esempio i marron glacé delle nostre pasticcerie, una per tutte: Arione che si affaccia sulla nostra bella piazza Galimberti nel centro di Cuneo. Molti altri dolci di castagne sono stati prodotti dalle industrie alimentari del settore che sono nate in questi ultimi decenni dando lavoro a molte persone.

Da tempo la castagna è stato un frutto che ha interessato in vario modo l'economia locale con i mercati, la raccolta, la lavorazione, la commercializzazione e l'esportazione in molte parti del mondo dall'America al Giappone.

È così importante che Cuneo le dedica ogni anno ad ottobre una Fiera del Marrone della durata di più giorni con svariate attività: esposizioni, visite di scolaresche, congressi, incontri, studi, mercati, degustazioni. Le date e i programmi della fiera si possono facilmente consultare sul sito della ATL o del Comune di Cuneo. Non è la sola manifestazione, ve ne sono svariate in ogni centro delle vallate cuneesi in quel periodo.

A me piace l'incontro che si fa a Cervasca paese all'inizio della Val Grana dove è rinomata una Castagna detta appunto "cervaschina", piccola ma gustosa, io la uso per fare i mundai, quando vado per castagne nei boschi che rendono anche suggestivo il panorama del paese. Gli stessi boschi sono ricchi anche di funghi. Inutile dire che anche a questo dono della natura viene dedicata una manifestazione annuale che è molto rinomata, con l'intervento di micologi e di esperti in materia e con una varia e curata esposizione.

Tra i funghi presentati ce n'è una varietà dal nome un po' irriverente: i "pisacan", assai gustosa e utile per preparare un ottimo intingolo come faceva mia nonna. Lei era di Cervasca e accompagnava il prelibato sughetto a fette di polenta o a fette abbrustolite di pane casereccio, fatto con il lievito madre, come ancora viene sfornato dalla ditta Bramardi che produce anche i famosi cuneesi.

Charlotte

Ingredienti per 6/8 persone

- 1kg di castagne
- 150 gr di burro
- 150 gr di zucchero a velo
- 2 uova
- 150 gr di cioccolato fondente grattugiato
- 6 amaretti
- liquore rhum quanto basta
- 300gr di biscotti savoiard.
- Per la guarnizione granelle di cioccolato, o panna montata

Preparazione

Dopo aver sbucciato le castagne, farle lessare, privarle della pellicina e frullarle in modo da ottenere una purea, unire alla crema ottenuta, al burro sbattuto a spuma con lo zucchero, i tuorli delle uova, gli amaretti pestati, il cioccolato a pezzetti, 2 cucchiaini di rum e le chiare montate a neve. Versare il composto in uno stampo alto e stretto foderato con garza e ricoperto, sul fondo e alle pareti, con savoiard passati velocemente nel rum. Mettere il dolce in frigorifero per 2 ore, sformarlo e decorarlo a piacere.



Funghetto in padella

Ingredienti

- Pisacan 6 o 7 hg
- olio ligure 6 cucchiaini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo.

Preparazione

Mettere in una padella l'olio con l'aglio pelato a pezzi poi aggiungere i funghi precedentemente ben puliti e lasciare rosolare, mescolando e aggiungendo sale e pepe.

In poco tempo i funghi sono pronti, basta aggiungere il prezzemolo tritato e servire accompagnato da un buon bicchiere di "Dolcetto" di Dogliani o di Barbera di Neive!



Varianti più ricche con aggiunta di acciughe vengono servite durante la festa sotto i tendoni della pro loco. Ho accennato all'olio ligure e alle acciughe perché sono prodotti da secoli motivo di scambio tra il basso Piemonte e la Liguria di Ponente.

Tutta la zona del cuneese in effetti è sempre stata molto attiva nel campo agroalimentare ed è nota in tutto il mondo per i suoi prodotti.

Club per l'UNESCO di Foggia

I Fucacoste

La notte tra il 1° e il 2 novembre, a Orsara di Puglia, è il momento dei "Fucacoste e cocce priatorje" cioè dei Falò e delle teste del purgatorio: questa è la notte dei cento fuochi, delle zucche-lantern, la notte più lunga e luminosa dell'anno. In ogni via, piazza e slargo del paese c'è un covone che arde, con scintille che ascendono al cielo.

Il giorno e la notte di Ognissanti si festeggia con i falò accesi, a decine in ogni angolo del borgo, ma anche delle zucche-lantern, a decorare ogni strada, piazza e vicolo del 'paese dell'Orsa'. E poi i sapori, gli artisti di strada, la musica, decine di iniziative dal mattino dell'1 fino all'alba del 2 novembre.

Negli ultimi 10 anni, questo è diventato l'evento più partecipato in Capitanata (FG), con oltre 200mila visitatori arrivati complessivamente da ogni parte d'Italia e da diversi Paesi del mondo. A questo evento, anche la BBC inglese e i canali nazionali della Rai hanno dedicato documentari, trasmissioni, collegamenti in diretta.



La notte dei Fucacoste è quella che va dalla sera del 1° novembre all'alba del giorno seguente.

Molti si confondono, immaginando si tratti di Halloween: niente di più sbagliato. La festa dei falò è diversa non solo nei significati e nello spirito che la caratterizzano, ma anche per ciò che attiene al momento in cui si celebra: Halloween si svolge la notte del 31 ottobre, la notte dei Fucacoste va in scena invece il 1° novembre.

Inoltre si tratta di un evento che mette in evidenza l'illuminazione della fede, il ricordo dei defunti, il gusto genuino di stare insieme condividendo un momento di comunione caratterizzato dalla magia autentica del legame misterioso tra il mondo dei vivi e quello di quanti vivono nella nostra memoria.



Un tempo, nelle vie di pietra del borgo orsarese, davanti a ogni uscio di casa, si usava porre dell'olio in una bacinella piena d'acqua sormontata da un treppiede con una lampada: alla fioca luce della candela, si poteva assistere, secondo i vecchietti, alla sfilata delle anime del purgatorio.

Elemento caratterizzante dei fuochi è la ginestra, un arbusto che in fiamme si volatilizza facilmente, facendo sembrare che il legame cielo-terra si compia sotto i nostri occhi. È convinzione che le anime dei defunti, tornando fra i vivi, facciano visita ai parenti e tornino alle dimore dove avevano vissuto, si riscaldino e continuino il loro peregrinare per tutta la notte. Secondo la credenza popolare, la zucca accesa avrebbe fatto ritrovare al defunto la casa dove era vissuto, proprio come fece Demetra per far ritrovare la strada a Persefone.

Beffarde, sorridenti, misteriose: nella notte dei falò, le anime del purgatorio sono guidate dai lumi posti all'interno delle zucche che prendono sembianze umane. Qualche settimana prima dell'evento, gli orsaresi scelgono le zucche più belle dei loro campi e le intagliano per la notte del 1° novembre. Nei giorni che precedono la festa del 1° novembre, Orsara di Puglia vibra al ritmo di una crescente frenesia.

L'attesa e la preparazione all'evento sono vissute in ogni casa da tutti i componenti delle famiglie. La preparazione delle "cocce priatorije" è solo una delle incombenze da assolvere: affinché la festa sia perfetta, come vuole la tradizione, occorre accatastare per tempo tutto il legname necessario a preparare il falò. E poi non bisogna dimenticare vino, carne, pane, patate e dolci tipici, cioè tutte le pietanze e gli ingredienti che saranno consumati nella notte del 1° novembre,



quando in ogni stradina del borgo si terrà un banchetto a base di piatti "poveri" ma gustosi e in tutto il paese, saranno esposte centinaia di zucche, lavorate in modo creativo e illuminate al loro interno. Per godersi appieno l'evento, è importante essere in paese già dal mattino del 1° novembre o anche prima, in modo da vivere l'attesa, la preparazione, la vera e propria trasformazione del paese man mano che si avvicinano il tramonto e i rintocchi delle campane che danno il via all'accensione dei fuochi. I giorni che precedono la festa sono particolarmente intensi per le famiglie orsaresi. C'è chi raccoglie la legna che alimenterà i falò, chi prepara i dolci e le pietanze tipiche per i banchetti del 1° novembre, chi raccoglie e intaglia le zucche da trasformare in lanterna.

Filmato: Fucacoste e cocce priatorje a Orsara di Puglia <https://youtu.be/ZMHaLTO-myE>

Si ringrazia il Comune di Orsara di Puglia, il sindaco Tommaso Lecce e il vicesindaco Rocco Dedda

In onore dei defunti, si consumano cibi poveri ma simbolici: il grano lesso condito col solo mosto cotto, le patate, le cipolle, le uova e le castagne cotte sotto la brace. Niente streghe, dunque, niente maschere e figure grottesche, piuttosto la conservazione del primordiale senso della festa di tutti i Santi, quella istituita il 13 maggio del 609 da Papa Bonifacio VIII quando la Chiesa sovrappose un'interpretazione cristiana a una pratica di origine pagana.

Grano Dei Morti

Il Grano dei Morti è il dolce tipico legato alla Commemorazione dei Defunti. È un inno alla vita, essendo gli ingredienti legati al ciclo vitale e quindi simboli del processo di vita, morte e rinascita. La ricetta risale ad una tradizione cristiana molto antica che vedeva il grano bollito venire prima benedetto e poi consumato durante la funzione religiosa.

Ingredienti per 4/6 persone

- 500 g di grano tenero (varietà: bianchetta)
- 150 g di noci sgusciate
- 100 g di cioccolato fondente
- 1 melograno
- 1 bastoncino di cannella
- chiodi di garofano
- frutta candita
- mandorle
- 4 cucchiaini di zucchero
- vin cotto (o cotto di fichi) quanto basta



Preparazione

Tenere a bagno i chicchi di grano per un'intera notte. Risciacquare e scolare il grano prima di cuocerlo in abbondante acqua fino a coprirlo, portare a ebollizione e lasciar cuocere per circa un'ora. Dopo lo si lascia raffreddare; una volta raffreddato si può scolare per poi lavarlo ancora varie volte e tenerlo in ammollo un altro po'. Tostare le mandorle e tritarle insieme alla cannella e i chiodi di garofano; sbucciare il melograno ed estrarre i chicchi; tagliare a pezzetti il cioccolato fondente.

Togliere il grano dall'acqua un'ora prima di servirlo e condirlo con tutti gli ingredienti, solo in ultimo aggiungere il vin cotto, o il cotto di fichi se si preferisce, perché prima farebbe indurire il composto. A questo punto amalgamare bene il tutto, aggiungere i chicchi di melograno e servire a tavola.

Nota: si può conservare in frigo ma per un tempo massimo di due giorni.

La Pacchiana

di Lucy Petrucci

A San Nicandro Garganico, un paese ai piedi del Gargano, da oltre due secoli si conserva e tramanda la tradizione della Pacchiana. La Pacchiana risale al XVIII secolo e veniva indossata nelle occasioni particolari, come i matrimoni, fino alla fine del XIX secolo. In seguito divenne motivo di orgoglio e di vanto donarlo in "dote" alle figlie femmine promesse spose insieme al corredo della biancheria tessuta e ricamata a mano. La tradizione da un secolo a questa parte, in disuso ormai dagli anni '40 come veste nuziale, tramanda la vestizione delle donne sannicandresi durante i tre giorni del Carnevale: una tradizione molto sentita e curata da questo punto di vista, che ogni anno si rinnova con una magnifica sfilata. Il costume della Pacchiana è costituito dalla «gunnèdda», ossia la gonnella, pieghettata e dotata di nodi dorati o fascioni colorati a seconda del ceto sociale di appartenenza. I bordi della gonna sono di color oro per le famiglie più agiate oppure celesti per quelle più umili. Sulla «gunnèdda» si colloca «u zenal'», vale a dire il tipico grembiule bianco dal raffinato ricamo con fili d'oro. Dello stesso colore di quest'ultimo sono le maniche con due bordi orizzontali di color oro. A completare l'abito, uno scialle bianco di seta con frange. Al collo della Pacchiana pendono collane e preziosi in oro donati in dote dalla famiglia e ai piedi porta le «chianell'», scarpe basse che presentano particolari ricami colorati. A far coppia con la Pacchiana è il Pastore che, in origine, indossava il più bel vestito in suo possesso, mentre attualmente il suo costume si compone di giacca, gilet e pantaloni di velluto marrone. Secondo la tradizione locale il Pastore e la Pacchiana, sua fidanzata, dovevano eseguire la Tarantella Sannicandrese, per coronare la loro promessa d'amore. Una tradizione che vive ancora oggi.



(La Pacchiana e il Pastore by Michele Nardella 2014)

Abbinato alla tradizione della vestizione della Pacchiana, un piatto unico completo tra patate, carne e formaggio che si prestava al convivio a qualsiasi ora si rientrasse dai bagordi del Carnevale ed era saporito sia caldo che freddo.

Rot d' Lampasciun ch' la carna e turciunidd (teglia di carne e lampascioni)

Questo piatto classico viene chiamato «rot» (teglia) di carne, con lampascioni e animelle di agnello oppure con i tradizionali turciunidd (torcinelli, involtini di animelle e budella di agnello condite con prezzemolo). Il sapore che i «lampasciun» (tuberi) trasmettono alla carne costituisce uno dei maggiori piaceri del piatto.

Ricetta dalla masseria Don Nunzio e Cavallo di Annamaria Fallucchi

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di animelle di agnello
o in alternativa 1 kg di torcinelli
- 1 kg. di lampascioni
- 1 kg. di patate
- 10 pomodorini "Pachino"
- 250 gr. di parmigiano grattugiato
- 200 gr. di caciocavallo grattugiato
- 4 spicchi d'aglio
- prezzemolo quanto basta
- sale quanto basta



(Rot d' Lampasciun ch' la carna e turciunidd)

Preparazione

Spellare dalla buccia i lampascioni e lavarli abbondantemente con acqua, spurgandoli dalla loro bava interna. Fare un'incisione a croce alla loro base e immergerli in acqua fredda, lasciandoli riposare per una notte. Sciacquareli nuovamente e bollirli in pentola con un pizzico di sale per 20 minuti. In seguito scolarli e, se volete togliere ulteriormente l'amaro, basta sciacquarli un paio di volte con l'acqua fredda. Tagliare poi le patate a cubetti, sciacquarle in acqua e poi asciugarle con un panno. Preparare gli spicchi di aglio, i pomodorini spaccati e un trito di prezzemolo.

In una teglia si dispongono i lampascioni con la carne e le patate, condendo il tutto con olio, sale e un poco d'acqua. Aggiungere il formaggio grattugiato, aglio, prezzemolo, i pomodorini spaccati a metà. Si chiude la teglia con carta stagnola e si lascia cuocere il tutto in forno a 180 gradi per 40 minuti. Concludere la cottura facendo rosolare al grill per alcuni minuti.

Pan Cutt

Il pancotto è un piatto povero della cucina del recupero che richiama la mentalità parsimoniosa e umile della cultura contadina con diverse varianti locali legate al tipo di pane, al liquido utilizzato ed al procedimento di cottura e alle verdure di stagione, ma con lo stesso ingrediente base: il pane raffermo; in Puglia dialettalmente è chiamato "pan cutt".

Pancotto (rivisitazione della ricetta tradizionale)

Ricetta della Masseria Montaratro della Signora Maria Pina Romano

Ingredienti per 4 persone

- 1 Kg di Pane raffermo oppure Pane oro nero raffermo
- 1 Kg di verdure di campo secondo la stagionalità (bietole, cicoria, zucchine, rucola)
- 500g di Caciocavallo podolico grattugiato
- 1/2 litro di acqua
- 1/2 litro di crema di latte
- 1 cipollotto fresco
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino quanto basta
- Un mazzetto di Aneto fresco
- Olio extravergine d'oliva



Preparazione

Sbollentare le verdure di campo mondate in acqua bollente e salata. È basilare recuperare l'acqua di cottura delle verdure, che servirà per ammolare il pane raffermo. Ripassare in padella le verdure di campo con olio, aglio e peperoncino. Il pane raffermo viene tagliato a pezzettoni e quindi ammollato nell'acqua di cottura.

Preparare la fonduta di caciocavallo con 500g di caciocavallo podolico grattugiato, 1/2 litro di acqua e 1/2 litro di crema di latte. Versare prima i liquidi in una pentola e non appena arriva ad ebollizione aggiungere il caciocavallo. Mescolare con energia e coprire la fonduta.

Comporre il piatto adagiando in una fondina le verdure di campo, il tozzo di pane ammollato, nappare con la fonduta e ultimare il piatto con aneto e cipollotto freschi. Infine condire con un filo d'olio extravergine d'oliva di Coratina.

La tradizione culinaria pugliese nelle ricette dello chef Peppe Zullo

Le orecchiette di grano arso, sono realizzate a partire da semola di grano duro e farina di grano duro tostato e, sono un ingrediente molto tradizionale della cucina pugliese che si presta ad una varietà di ricette tipiche del Tavoliere delle Puglie, la grande pianura della provincia di Foggia. Le origini del grano arso sono legate alla tradizione contadina di raccogliere i chicchi di grano rimasti nei campi dopo la mietitura, che potevano tenere per sé dopo che le stoppie venivano bruciate per poi ricavarne la farina nera per l'impasto. Le orecchiette fatte a mano sono il simbolo iconico di tutta la Puglia.

Orecchiette di grano arso con purea di fave bianche, salsa di marasciuolo e cacioricotta dei monti dauni

di Peppe Zullo

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr. di orecchiette di grano arso
 - 100 gr. di fave bianche
 - 500 gr. di marasciuolo o cime di rapa
 - cacioricotta q.b.
 - 1 spicchio di aglio
 - sale q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.



Preparazione

Mettete a bagno le fave per circa 3 ore. Lavate e tritate il marasciuolo.

In una pentola fate cuocere, con acqua sufficiente a coprirle, le fave a fuoco lento fino a ridurle in purea. In una padella fate dorare l'aglio con l'olio extravergine d'oliva, aggiungete la purea e fate cuocere per qualche minuto.

Sbollentate le orecchiette in abbondante acqua salata. A metà cottura scolate la pasta, fatela saltare in padella, aggiungete il marasciuolo tritato e amalgamate il tutto. Completate la cottura e servite caldo.

Parmigiana di Borragine

di Peppe Zullo

Un piatto semplice e gustoso che coniuga tradizione pugliese e recupero delle materie povere, come l'erba spontanea Borragine, presentato nel 2015 all'Esposizione Universale di Milano.

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di passata di pomodoro
- 250 gr. di foglie di borragine
- 200 gr. di caciocavallo
- 100 gr. di farina 0
- 300 cc Olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Sale quanto basta
- Fiori di borragine q.b.



Preparazione

In una padella fate dorare dell'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio, aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere a fiamma moderata per una quindicina di minuti.

Lavate accuratamente le foglie di borragine. Tagliate a fettine sottili il caciocavallo.

Mettete in una padella il restante olio extravergine d'oliva per friggere e a parte preparate un impasto con la farina e l'acqua frizzante. Passate una alla volta le foglie di borragine in questo impasto. Quando saranno leggermente dorate colatele e lasciatele asciugare su carta da cucina. In una teglia con della carta da forno, componete la parmigiana, disponendo un primo strato di foglie di borragine con la passata di pomodoro e il caciocavallo. Proseguite gli strati alternando almeno per quattro volte, terminate con la passata e le fette di caciocavallo. Infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Servite caldo decorando con i fiori di borragine.

Ciambotta Orsaese

di Peppe Zullo

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr. di ortaggi misti (Zucchine, patate, cipolla, sedano, fagiolini, germogli di zucca, pomodorini, basilico)
- 100 gr. di olio extravergine d'oliva

- 4 Fette di pane di grano duro raffermo
- Sale quanto basta

Preparazione

Lavate e tagliate a pezzi gli ortaggi.

In una pentola rosolate la cipolla con l'olio extravergine d'oliva e aggiungete i pomodorini tagliati in due. Aggiungete in ordine di cottura le patate, le zucchine, i fagiolini, il sedano, i germogli di zucca ed il basilico. Riempite la pentola con dell'acqua tiepida e fate cuocere per circa 30 minuti. Servite la Ciambotta sulle fette di pane di grano duro.



Le prelibate dolcezze del Gargano

Le ostie piene, o "ostia ckiene", sono un dolce tipico di Monte Sant'Angelo a base di mandorle, che hanno un forte valore simbolico di prosperità e benessere. Il Gargano, infatti, è ricco di alberi di mandorle.

Il dolce è composto da due cialde ovali di ostie, sottili e croccanti, di colore bianco panna, con un ripieno costituito da mandorle tostate, caramellate con zucchero e miele. Un pizzico di cannella conferisce loro il caratteristico aroma speziato.

Si racconta che questo dolce croccante sia nato per caso durante la preparazione delle ostie sacre nelle cucine del monastero della Chiesa della Santissima Trinità di Monte Sant'Angelo.

Mentre alcune monache clarisse preparavano l'impasto per le ostie della Comunione, poche mandorle caddero in una ciotola di miele caldo. Per raccogliergle vennero impiegate proprio due pezzi di ostia. Le mandorle, ricoperte di miele, si attaccarono immediatamente all'ostia, formando un unico composto.

Ostia Ckiene (Ostie Piene)

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di farina
- 150 grammi di zucchero
- 4 stecche di cannella in polvere
- 1 kg di mandorle abbrustolite
- 1 e 1/4 kg di miele
- 3-4 chiodi di garofano

Preparazione

Le ostie vanno preparate mescolando acqua e farina fino ad ottenere una pastella. Con la massa ottenuta e usando un apposito attrezzo arroventato sul fuoco (oppure una pratica padella elettrica per crespelle), otterrete delle cialde di forma ovale lunghe circa 15 centimetri e larghe 7.

In un tegame, preferibilmente di rame, mettete le mandorle, mescolate per qualche secondo e poi aggiungete il miele e lo zucchero. Mescolate spesso con un cucchiaino di legno in modo da farli sciogliere. Proseguite la cottura a fiamma dolce per 30 minuti circa. Mescolate spesso perché il composto tende ad attaccarsi con facilità sul fondo nonché ai bordi della pentola e fatelo fino a che le mandorle saranno ricoperte da questo denso sciroppo e iniziano a scoppiettare. Aggiungete la cannella e dopo un'ultima rimescolata spegnete il fuoco avendo ottenuto un caramello. Mescolate e lasciate riposare qualche minuto.



Su un piano di marmo avrete già adagiato metà delle ostie che avrete preparato e su di esse stenderete il composto ancora bollente. Con l'altra metà delle ostie coprite facendo in modo che si incollino tra di loro e rimangano diritte metteteci sopra una tavoletta di legno con dei pesi. Lasciate raffreddare per bene e servite.

Lu Prupate (Propato)

Il Propato (detto Lu Prupate nel dialetto locale) era ed è il dolce tradizionale in occasione del matrimonio a San Marco in Lamis. Secondo alcuni, la forma del dolce è un simbolo della fede nuziale. Anticamente, quando si sposava il contadino (lu cozze), se ne dava uno ad ogni invitato che se lo portava a casa infilato al braccio e fonte anche di orgoglio. Gli agricoltori del Tavoliere delle Puglie (li massare) ne davano due a testa e, comunque, il numero dei propati indicava anche la quantità dei giorni di festeggiamenti.

Ogni invitato, finita la festa, faceva partecipe il vicinato degli omaggi ricevuti (una sorta di comunione simbolica della grazia di Dio ricevuta), per cui dava ad ogni famiglia dei vicini un pezzo (nu stuzze) di propato.

Lu Prupate

Ricetta dal forno Sanmarco di Antonio Cera, ambasciatore del gusto UNESCO

Ingredienti per 4 persone

- 4 Kg di farina
- 8 uova
- 1 kg di lievito madre
- 1 kg di zucchero
- 1 kg di miele d'api
- 4 bicchierini di alcol puro oppure Rum
- 1 bustina di cannella
- 1 bustina di chiodi di garofano
- Bucce grattugiate di due arance

Preparazione

Disporre la farina a fontana su una spianatoia e versare al centro le uova sbattute con lo zucchero, il miele intiepidito, l'alcol o il Rum, il lievito madre (diluito in pochissima acqua in modo da evitare i grumi), la cannella, i chiodi di garofano e le bucce di arance grattugiate.

Impastare il tutto e poi far lievitare per 24 ore e anche di più.

Rilavorare la pasta e, dopo che diventa liscia, dividerla in pezzi uguali da cui ottenere dei bastoncini dello spessore di 3-4 centimetri e lunghi circa 50. Unire le due estremità a tarallo e infornarli. Dopo la cottura spennellarli con acqua e zucchero.

Variante: spennellarli con uovo sbattuto prima di infornarli.



Club per l'UNESCO di Foligno e Valle del Clitunno

Le tradizioni popolari e il folklore sono una risorsa importante, culturale ed anche economica di ogni popolo per valorizzare il territorio locale e per il recupero di questa ricchezza, utile a comprendere il presente, partendo dal passato e per conoscere le proprie radici nella vita, nei riti, nella letteratura e nelle feste dell'anno. Trasferendo di generazione in generazione i segreti, le tradizioni e le usanze, oggi, si tende a riscoprire il valore di queste antiche origini che partono dall'arte popolare e dall'artigianato per arrivare alle feste tradizionali e ai costumi folkloristici. In occasione delle grandi feste si preparano piatti di solito assenti dalle nostre tavole durante il resto dell'anno. Questi momenti sono molto importanti non solo perché si sta insieme, ma anche perché la preparazione di un certo tipo di cibo, presentato sulla tavola assieme ad altri e consumato in tempi prestabiliti, svolge un ruolo importante, addirittura simbolico, nel ricordare il significato che sta dietro al pasto. Il cibo rappresenta senza dubbio qualcosa di più e il legame tra divino e cibo è innegabile. Nessuna religione al mondo trascura l'aspetto gastronomico. La tavola contribuisce a mantenere viva la cultura di un popolo e la religione, a sua volta, ne orienta le scelte alimentari. Così tutti i piatti per le feste coniugano la festa religiosa con il territorio dove essa si celebra, e ogni comunità locale ha tracciato, nei secoli, la sua storia e la sua identità attraverso la creazione di determinati cibi, che sono anche testimonianza delle varie tradizioni gastronomiche legate al calendario stagionale e a quello liturgico o alle numerose usanze popolari connesse alla commemorazione di un santo particolare. Cibi, a volte, dimenticati e riscoperti, cibi che devono ritrovare la più appropriata collocazione nei periodi dell'anno in cui un tempo erano consumati.

Pizze pasquali dolci

Ingredienti

- 600 gr farina 0
- 2 uova
- 100 gr di lievito madre
- 1 bustina di lievito di birra liofilizzato
- 50 gr di latte
- 180 gr di zucchero
- 80 gr di olio di semi di mais
- ciliegie candite

Preparazione

Separare le uova e battere gli albumi a neve, scioglierci il lievito madre e il liofilizzato diluito nel latte tiepido. Battere i tuorli con lo zucchero e l'olio fino ad ottenere un composto spumoso che si aggiunge alla farina insieme al composto degli albumi, si aggiungono le ciliegie candite. Impastare fino ad avere una palla liscia e morbida che si lascerà lievitare nello stampo fino al raddoppio. Cuocere a 190 gradi per circa un'ora.



Pizza di formaggio

Ingredienti

- 1350 gr di farina 0
- 10 uova
- 2 cubetti di lievito di birra da 25 gr
- (300 gr farina + 1 cubetto di lievito impastati la sera prima)
- 250 ml di latte
- 100 gr di burro morbido
- 100 gr di strutto
- 100 gr olio di oliva
- 200 gr di parmigiano
- 200 gr di pecorino
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

La sera prima si prepara il lievito e si lascia in frigo. Si fa la fontana con la farina dove si battono le uova e si aggiungono gli ingredienti liquidi, in cui si sciolgono i lieviti, poi i grassi e il sale. Si impasta fino ad arrivare ad una massa morbida che si adagerà nei tipici stampi della pizza di pasqua, che dovranno essere riempiti per metà.

Lasciare lievitare fino al raddoppio. Far cuocere in forno a 190 gradi per circa venti minuti poi abbassare a 170 per altri 40 minuti, fino a doratura.



La rocciata

Se ogni casa nello stesso paese aveva modi diversi per fare la rocciata, figuriamoci in posti diversi. Anche a casa di mia nonna, come in tutte le case del circondario folignate nel periodo di Ognissanti ed in quello natalizio, usava fare questo dolce. Devo dire che mia nonna la preparava anche durante il resto dell'anno. Nato come dolce povero, ogni tanto, magari quando si trovava a fare le tagliatelle, tirava anche una sfoglia dove sopra metteva, così a occhio, mele, noci, uvetta, zucchero ed una spolverata di cacao, che poi veniva arrotolata e cotta al forno.

La rocciata di nonna

Ingredienti per due rocciate

Per la sfoglia

- 1 bicchiere di acqua tiepida salata
- 2 cucchiari di olio
- 2 cucchiari di mistrà
- Farina tipo "0" q.b.



Per il ripieno

- 5 mele a pezzettini
- 150 gr. di uvetta
- 150 gr. di noci a pezzetti
- 150 gr. Zucchero
- 50 gr. di cacao in polvere zuccherato
- ½ limone grattugiato
- ½ cucchiaino di anice in semi
- un pizzico di cannella in polvere
- alchermes

facoltativi

- 50 gr. di pinoli e 6 fichi secchi a pezzettini

Preparazione

Fare una fontana con un po' di farina. Mettere l'acqua, l'olio ed il liquore, mischiare ed incorporare la farina man mano che serve, per formare un impasto morbido ed elastico. Stendere una sfoglia sottile e lasciarla leggermente asciugare all'aria. Nel frattempo mettere tutti gli ingredienti del ripieno in un piatto e mischiarli. Preparare questo composto anche prima di fare la sfoglia, così da far amalgamare i sapori.

Versare un filo d'olio sopra la sfoglia e distribuirlo con le dita su tutta la superficie. Mettere metà del composto su metà sfoglia, condire con un po' di alchermes e arrotolare. Si può dare la forma di un torciglione, girandolo tutto intorno su se stesso oppure semplicemente la forma di un ferro di cavallo. Proseguire allo stesso modo con l'altra metà della sfoglia ed il rimanente composto. Ungere leggermente una teglia da forno, adagiarvi la rocciata ed infornare a 180° per circa mezz'ora, finché la superficie non sarà di un bel colore dorato. Lasciarla intiepidire e cospargerla con un po' di alchermes e zucchero a velo.

Fojata

Ingredienti per 4 sfoglie

- 1 uovo
- 2 bicchieri di acqua tiepida salata
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Farina tipo "0" q.b.

Per il ripieno

- 2 kg. di verdura lessata e strizzata
- due manciate di pecorino o misto con parmigiano
- olio e.v.o.
- sale, pepe



Fare una fontana sulla spianatoia con una quantità di farina che contenga l'uovo, l'acqua e l'olio. Impastare e raccogliere farina fino ad ottenere un impasto morbido.

Suddividere in 4 panetti, incartarli con la pellicola e farli riposare in frigo per circa due ore. Spolverare la spianatoia con la farina e, con ogni panetto, stendere una sfoglia sottile con il mattarello. Alla fine aiutarsi anche con le mani per assottigliarla il più possibile.

La sfoglia deve essere lasciata seccare un po' all'aria affinché quando si arrotola non si attacchi. Tritare finemente la verdura, unire il pecorino e/o il parmigiano e condire con olio, sale ed una macinata di pepe. Ungere la sfoglia con l'olio a filo e distribuire uniformemente ciuffetti di verdura.

Arrotolare per 4 - 5 giri, tagliare il rotolo e proseguire per tutta la sfoglia.

Poggiare i cilindretti ottenuti su una teglia ricoperta di carta da forno.

Oliare abbondantemente ed infornare in forno ventilato a 180° al meno per 30 minuti e comunque fin quando l'olio non sia ben assorbito e la pasta risulti colorita e croccante.

Coratella

Ingredienti

- Cuore
- Fegato
- Polmoni
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo
- Succo di un limone
- Aglio
- Salvia
- Rosmarino
- Olio
- Vino bianco
- Sale
- Pepe

Preparazione

Triturare a pezzetti molto piccoli il cuore, il fegato e i polmoni e mettere a bollire in acqua, e appena alza il bollore controllare che passino almeno due minuti.

Scolare.

Adagiare il tutto in una padella, tritare l'aglio, la salvia e il rosmarino farli soffriggere con l'olio, e appena inizia a rosolare aggiungere del vino bianco, aggiustare di sale e di pepe e lasciar cuocere per circa 1 ora e mezza.

Poco prima di concludere la cottura, si sprema il succo di un limone e si batte insieme ad un uovo intero e un tuorlo e si aggiungono alla coratella fino a terminare la cottura.



Pollo arrosto

Ingredienti

- 1 pollo ruspante di 2 kg con durello e fegato
- 3 rametti di rosmarino
- 4 - 5 rametti di finocchio selvatico
- 3 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe
- Olio e.v.o.

Preparazione

Lavare sotto l'acqua corrente il pollo e lasciarlo sgocciolare bene. Nel frattempo, tagliate a dadini il durello ed il fegato, unite gli spicchi di aglio a metà, salate e pepate abbondantemente.

Salare la cavità addominale ed inserire la preparazione, insieme al rosmarino ed al finocchio. Chiudere i due lembi con uno o due stecchini ed il pollo è pronto per la cottura. Se potete cuocerlo sul girarrosto con il fuoco, fate in modo che prenda un bel colore dorato per circa una mezz'oretta, con una bella fiamma e con braci distribuite in modo costante tutte intorno al pollo e non sotto. Dopo una mezz'ora, condirlo con olio e sale in modo uniforme mentre gira.

Mi raccomando, prima l'olio e poi il sale perché l'olio fa da collante al sale, che rimane attaccato alla pelle e penetra nella carne durante la cottura. Proseguire la cottura per circa un'ora e mezzo, sempre con calore costante, dosando bene le braci per non farlo bruciare.

Se, invece, dovete cuocerlo nel forno elettrico, impostatelo con la cottura statica a 220 °.

Ponete il pollo in un tegame da forno con un po' di olio ed un bicchiere di vino bianco. Infornatelo per circa mezz'ora, salatelo e proseguite la cottura avendo cura ogni tanto di rigirarlo e bagnarlo con il fondo di cottura. Impiegherà circa un'ora e mezzo a cuocere, in ogni caso per un buon risultato, fate asciugare il fondo e rosolare bene.



Club per l'UNESCO di Gioiosa Jonica

Mammola ha una cultura gastronomica tradizionale di cucina tipica montanara e contadina, uno dei prodotti tipici, e più caratteristici del luogo, si basa sulla lavorazione dello stoccafisso. Lo stocco di Mammola anticamente era considerato il mangiare dei poveri, infatti i contadini lo consumavano e lo offrivano ai braccianti in occasione dei lavori duri nella campagna, lo stoccafisso era ed è considerato un alimento ad alto valore energetico; ancora oggi viene conservata questa tradizione. Pare, inoltre, che il consumo dello stocco venisse consigliato in quanto determinante un consistente aumento di produzione di latte materno.

Lo Stocco tradizionale «Mammolese»

Lo stoccafisso è uno dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani della provincia di Reggio Calabria a base di pesce, che si ottiene da stoccafisso (merluzzo essiccato) è il piatto tradizionale di Mammola in provincia di Reggio Calabria. Viene importato in Italia dai Paesi nordici dall'anno 1561. La Calabria per l'importazione del merluzzo secco faceva riferimento al porto di Napoli, dal quale con piccole imbarcazioni, battelli, raggiungevano il porticciolo di Pizzo (VV).

A dorso di mulo, poi, attraverso le strade mulattiere del tempo, le balle di stocco arrivavano a Mammola. Notizie certe sulle prime importazioni e lavorazioni dello stocco a Mammola, si hanno intorno al primo decennio dell'anno 1800. Altri affermano pure che il prodotto era noto già agli inizi del 1700. Successivamente si constatò che il trattamento (o lavorazione) con l'acqua di Mammola che sgorga dalle sorgenti dell'Aspromonte provenienti dal monte «Limena», e il tipico trattamento, dava degli ottimi risultati in termini di qualità del prodotto, che diveniva sempre più richiesto. Si presume che proprio per questo, Mammola è chiamato «il paese dello stocco». La tradizione diffusa nella Locride vuole che le famiglie consumino lo stocco durante il Venerdì Santo e la Vigilia di Natale. Altra tradizione locale è quella di usare lo stocco come regalo, derivante dall'usanza di molti emigrati che, al rientro delle ferie, portavano lo stocco sia per regalo che per consumo personale. Degna di nota è la sagra tradizionale dello stocco che si svolge, dal 1978 nel mese d'agosto nel borgo antico di Mammola. Lo stocco di Mammola fa parte della cucina tipica della Dieta Mediterranea (DE.CO). Può essere preparato come antipasto o secondo piatto, talvolta servito con le patate. Oltre il piatto tradizionale, ci sono varie ricette dove troviamo l'utilizzo del pesce stocco a Mammola

Lo stocco secondo la tradizione «mammolese»

Ingredienti

- 1 kg Patate
- 1 kg Stocco di Mammola
- 1 kg di pomodori pelati
- 4 Peperoncini essiccati
- 1 kg Cipolla rossa di Tropea
- Olive nere q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.



Preparazione

Prima di tutto si prepara un soffritto con olio d'oliva in un tegame possibilmente di terracotta; aggiungere cipolla rossa di «Tropea», pelati e far cuocere a fuoco lento per qualche minuto, poi aggiustare il sale e aggiungere le patate a spicchi, lo stocco, olive e peperoni; far cuocere per 20 minuti, dopodiché spegnere il fuoco e lasciar riposare per qualche minuto. Lo stoccafisso deve essere stato precedentemente lasciato in ammollo per due giorni, cambiando l'acqua ogni dodici ore. Nonostante sia un piatto a base di pesce, viene generalmente accompagnato da vino rosso, solitamente locale o di Cirò.

Bruschetta con stocco «mammolese»

Ingredienti

- Stocco
- Origano
- Basilico
- Peperoncino
- Melanzane
- pomodoro fresco
- olio extravergine d'oliva
- pane per bruschetta
- sale
- aglio



Preparazione

Sbollentare lo stocco e condirlo con il basilico, l'origano, il peperoncino, il pomodoro fresco tagliato a cubetti, l'olio, le melanzane (precedentemente fritte) con il sale. Su una piastra (sia a gas che elettrica) abbrustolire delle fette di pane da ambo i lati, strofinarle con dell'aglio solo da una parte e cospargerli con il condimento precedentemente preparato

Bucatini tradizionali con stocco «mammolese»

Ingredienti

- Stocco
- pomodori pelati
- cipolla rossa
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- formaggio di mucca,
- pasta bucatini
- sale
- peperoncino



Preparazione

Mettere in una padella abbondante olio e rosolare la cipolla, unire i pelati, il basilico e il peperoncino. A metà cottura unire lo stocco tagliato a pezzetti e finire la cottura ricordandosi di aggiustare il sale. Cucinare e scolare bene i bucatini condirli con il sugo e mantecarli con il formaggio.

Gnocchi di patate e olive in salsa di stocco «mammolese»

Ingredienti

- Stocco
- patate bollite e passate
- formaggio di mucca
- olive verdi tritate
- farina «00»
- uova
- pomodorini
- cipolla
- vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- sale



Preparazione

Schiacciare le patate bollite e impastare con le olive, la farina, le uova e il sale. Impastare il tutto fino ad ottenere un composto molto morbido con il quale ricaveremo gli gnocchetti.

In una padella, con un po' d'olio, rosolare la cipolla, il pesce stocco, bagnare con il vino bianco e aggiungere i pomodorini. Cucinare il tutto per 10 minuti. Cucinare gli gnocchetti in abbondante acqua salata. Appena tornano a galla, raccogliergli e saltarli nella padella con il condimento mantecandoli con un filo d'olio e un po' di formaggio.

Spezzato di stocco «mammolese» al forno con patate

Ingredienti

- Stocco
- Patate
- Olive
- Pomodorini
- olio extravergine d'oliva
- aglio
- peperoncini
- basilico
- sale



Preparazione

Mettere a bollire delle patate, pelarle e tagliarle a cubetti. In una bacinella unire le patate, i pomodorini tagliati a pezzetti, peperoncino, basilico, olive, aglio tritato e sale.

Amalgamare bene il tutto e lasciare riposare per 10 minuti.

Tagliare lo stocco a pezzetti e sistemarlo in una teglia, condirlo con il composto precedentemente preparato e infornare per 15 minuti a 170°.

Stocco «mammolesse» alla brace

Ingredienti

- Stocco
- Zucchine
- Melanzane
- Peperoni
- Aglio
- olio extravergine d'oliva
- peperoncini
- basilico
- origano
- sale

Preparazione

Lavare e tagliare le verdure a fette, origliarle e condirle con l'olio, peperoncino, basilico, origano, aglio e sale, lasciare marinare per 10 minuti.

Condire lo stocco a pezzettoni, prima la parte della polpa e poi dalla pelle. Arrostitire lo stocco sulla brace e bagnare ogni tanto con il salmoriglio usando un ramoscello d'origano.

Una volta cotto, mettetelo in un piatto da portata e spezzettatelo con il dorso della forchetta, quindi conditelo con il rimanente del salmoriglio e peperoncino a pezzetti.



Il «Pezzo duro» il gelato di Gioiosa Ionica

È un gelato fatto solo in Calabria a Gioiosa Ionica, «U pezzu duru» è creato dai Maestri Gelatai locali. Il «Pezzo duro» è realizzato con ingredienti genuini, di alta qualità ed aromi naturali, dalle mani esperte dei maestri artigiani gelatai locali, adatto a tutti e ricercato dai più golosi. Anticamente questo dessert, che vanta una ricetta segretissima, veniva realizzato solo da una famiglia di pasticceri-gelatai del luogo con prodotti semplici e naturali.

La ricetta e la produzione si tramandava di generazione in generazione. Era il gelato delle feste e si aspettava proprio la calura del periodo ferragostano per mangiarlo.

Oggi è diventato vanto e ricchezza della cittadina ionica tanto che da quasi trent'anni la Pro Loco organizza una sagra nel periodo estivo per promuoverlo (una festa che richiama mediamente ogni anno almeno cinquemila persone da ogni parte).

Il nome, potrebbe indurre ad essere confuso col «pezzo duro siciliano» ma solo nel nome, ha infatti un sapore e una consistenza diversa.

Il gelato calabrese è preparato con prodotti locali proprio come un tempo, latte, uova e zucchero, con l'aggiunta di particolari aromi. Il tutto, sistemato in lunghe forme di latta, viene conservato in frigo per diversi giorni.

Il «Pezzo duro» ricetta casalinga

Ingredienti per 4 pezzi duri

- 300 g di gelato al cioccolato
- 300 g di gelato al caffè
- 1 disco di pan di spagna spesso 1 cm
- 1 bicchiere di vermouth bianco
- 200 g di gelato straciatella
- 50 g di canditi
- 30 g di mandorle tostate



Preparazione

La preparazione non è complicata e per favorire la riuscita bisogna foderare la ciotola a cupola con della carta pellicola in modo da aiutare la fuoriuscita del gelato quando sarà finito e solidificato.

Dopo aver foderato con la pellicola la ciotola, mettete attorno il primo strato a parete di gelato al cioccolato lasciando il centro vuoto, continuate mettendo una parete con il pan di spagna, spruzzatelo con il vermouth abbondantemente, continuate con uno strato di gelato al caffè sempre lasciando il centro vuoto, a questo punto tagliate a pezzetti i canditi e le mandorle tostate e incorporateli al gelato straciatella e riempite il centro del pezzo duro, livellate la superficie del pezzo duro e mettetelo ad indurire nel congelatore.

Quando sarà completamente solidificato dopo un paio d'ore tiratelo fuori dal congelatore, bagnate la ciotola con dell'acqua e cercate prima di capovolgerlo di tirare tutti i lati della carta pellicola, rovesciatelo e tagliatelo in quattro parti. Se pensate che siano un po' troppo spessi potete tagliarli in 8 parti.

Club per l'UNESCO di Grosseto

"La Tortellata" e "La Stortellata" storia e tradizione in tavola

dell'Associazione Pro Loco Selvena

La ricetta del tortello di patate Selvignano è un classico piatto della domenica o da preparare nei giorni di festa. Nato come piatto povero, richiede una buona manualità ed una buona dose di pazienza soprattutto nella chiusura del tortello. Per i più giovani rappresenta da sempre una tradizione ben radicata, per coloro che per i motivi più disparati hanno dovuto lasciare il paese, rappresenta un nostalgico ritorno a casa. Un'origine certa o scritta del tortello di patate Selvignano è di difficile reperimento. I più anziani raccontano che questa ricetta e le sue successive varianti, discendono dai ben noti tortelli Mugellani e che il piatto o per meglio dire la preparazione, è stata importata da queste parti intorno al 1850, da operai - minatori che, dall'alta toscana, sono scesi in queste zone per lavorare nelle allora miniere di cinabro dal quale si otteneva il mercurio. Il caso volle che, nei campi limitrofi all'abitato di Selvena tra faggi e castagni, fosse coltivata la patata Bianca e che, con la sua polpa bianca e farinosa e il suo sapore delicato, si dimostrasse l'ingrediente ideale per la realizzazione di questo piatto "povero". Fu proprio grazie alle miniere, che la zona conobbe un progressivo miglioramento del tenore di vita e anche la ricetta, cominciò progressivamente il suo percorso di differenziazione, da quella Mugellana. Diversa anche nel ripieno, al posto di aglio, prezzemolo e pomodoro, oggi si usa il ragù di carne che in origine era utilizzato, per chi ne aveva la possibilità, solo come condimento. Dalla metà degli anni '60 il tortello ha conosciuto una rilevanza sempre maggiore, affiancando la "Sagra della faraona" fino a superarla come tradizione ed importanza. Negli ultimi anni, sia per la voglia di sperimentare sia per creare un connubio che rappresentasse al meglio il territorio comunale, l'associazione Pro Loco Selvena ha proposto una variante con il tartufo del Monte Penna che, in poco tempo è entrata a far parte del menù dei festeggiamenti estivi e che è stata apprezzata anche in occasione di competizioni locali. All'interno della nostra piccola comunità, i tortelli hanno assunto anche una funzione sociale; in una zona rurale come quella da cui proviene questa ricetta, in cui il distanziamento interpersonale è presente tutto l'anno, sia il recupero della patata





a pasta bianca che la preparazione stessa del tortello sono occasioni di incontro e convivialità fra residenti, forestieri o chi ritorna al paese per trascorrere del tempo con vecchi amici e parenti. Inoltre, non potendo congelare il prodotto, in occasione dei festeggiamenti estivi e nella sagra di metà settembre "La Stortellata", una buona parte del paese si mobilita realizzando insieme grandi quantità di tortelli, per la sagra ne vengono preparati, durante una notte, circa 7000.

Giovani e meno giovani sono coinvolti nel processo di produzione, dalla notte al mezzogiorno successivo, dividendosi i compiti come in una catena di montaggio offrendo ai paesani, ai forestieri e a chi è semplicemente di passaggio un piatto gustoso e degno di questo nome. Di momenti che caratterizzano e hanno caratterizzato il tortello Selvignano e tutto ciò che ruota attorno alla sua preparazione o alla sua festa, ce ne sarebbero molti. Idee, slanci, impegno, aspettative, discussioni, risate, arrabbiature con l'intento finale di creare qualcosa che caratterizzasse Selvena, la sua gente, le sue peculiarità ma che, soprattutto, lasciasse un segno tangibile nel tempo delle sue potenzialità. Nascono proprio con questo scopo "La Tortellata" della seconda domenica di agosto durante i festeggiamenti estivi e la recente sagra di metà settembre ribattezzata "La Stortellata".

Il lavoro per realizzare queste belle e intense giornate inizia molti mesi prima. Il recupero della varietà di patata a pasta bianca impegna di per sé diversi mesi l'anno i volontari; recinzioni, preparazione del terreno, semina...insomma, il patataio sperimentale non può che essere il primo step...nella speranza di avere un buon raccolto! Altro momento fondamentale si ha nella preparazione del ragù il giorno prima della festa o della sagra; solo questa fase meriterebbe un racconto a sé. La poesia e la maestria con cui le donne e gli uomini dell'associazione preparano e girano i ragù, il profumo che si diffonde tutto intorno sono un qualcosa di difficilmente descrivibile con poche parole. La notte prima dell'evento, finita la serata e dopo un po' di giocosa e rumorosa attesa, i giovani si ritrovano verso le 3 del mattino nelle cucine per sbucciare e schiacciare tutte le patate precedentemente messe a bollire. Verso le 5,30 del mattino si comincia a fare sul serio: con l'arrivo dei volontari più esperti si inizia a preparare il ripieno, le palline e la sfoglia.

A mattina inoltrata sembra di essere all'interno di un alveare; in un clima a metà fra il serio e il faceto, tutto scorre velocemente, ognuno ha il proprio compito e sa esattamente cosa fare: c'è chi continua a preparare la sfoglia, chi realizza le palline, chi chiude i tortelli, chi apre i tavoli e posiziona i teli su cui saranno poggiati i tortelli, chi comincia a preparare gli asporti e infine chi, all'ora di pranzo, inizia a cuocere e condire le varie ordinazioni. Stanchi ma felici per il lavoro fatto ci concediamo un meritato pranzo - riposo prima di iniziare a sistemare per il servizio serale.

La ricetta dei Tortelli di patata Bianca del Faggeto o di Selvena

Equipment di base

Spianatoia per fare la pasta
Tirapasta o in alternativa matterello (in dialetto, ansagnolo)
Schiacciapate
Forchetta e cucchiaio
Rotella zigrinata taglia pasta
Buona volontà

Ingredienti per la sfoglia

- Farina 0 o 00
- Semola di grano duro
- Uova
- Sale
- Olio extra vergine di oliva
- Acqua naturale

Preparazione della sfoglia

Per realizzare la ricetta della "nostra" sfoglia fatta in casa, si inizia col raccogliere al centro della spianatoia il mix di farina e semola (proporzioni 9:1) e lo si allarga fino a formare la classica «fontana». In una ciotola, una alla volta, vengono rotte le uova in modo da poter controllare la presenza di impurità o pezzetti di guscio. A questo punto le si fanno scivolare al centro della fontana, unendo poi l'olio, l'acqua ed un pizzico di sale per ogni uovo.

Con l'aiuto di una forchetta, sbattere leggermente le uova in modo da amalgamare i tuorli agli albumi. Continuare a mescolare e, incominciando dal bordo interno della fontana, si comincia ad inglobare a poco a poco la farina e la semola fino a formare delle grosse briciole, quindi si impasta l'insieme a piene mani lavorandolo energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo; se dovesse risultare un po' appiccicoso aggiungere ancora poca farina e continuare a lavorare, ripiegando su se stessa la pasta e tirandola più volte, finché risulterà chiara e perfettamente liscia.

La lunga lavorazione renderà la pasta più elastica: premendovi dentro un dito si formerà una fossetta che si richiuderà in pochi istanti. Formata la palla, è consigliabile avvolgerla in pellicola e farla riposare per circa 30 minuti: in questo modo la pasta si «rilasserà» e sarà più facile tirarla. Utilizzando un tirapasta, realizzare delle strisce dello spessore di circa 1 mm.

Versione classica con ragù

Ingredienti per il ripieno o imbiosima (in dialetto, 'm'biosima)

- Patate Biancona del Faggeto o di Selvena lessate
- Ragù toscano
- Sale q.b
- Pepe
- Spezie

Preparazione della farcitura o imbiosima (in dialetto, 'm'biosima)

Lavate bene le patate e mettetele in acqua fredda a lessare con la buccia così che trattengano il loro sapore e la loro sostanza il più possibile. Quando le patate sono cotte e ancora ben bollenti, sbucciatele e schiacciatele all'interno di un recipiente. A questo punto aggiungete sale, pepe, qualche cucchiaio di ragù in modo da insaporire e colorare (il colore finale è tendente all'arancio) e le spezie. Una volta che l'imbiosima si sarà raffreddata, con l'aiuto di un cucchiaio prelevare un po' di ripieno ed iniziare a formare delle palline grandi come una noce poggiandole su di un vassoio o un piatto.

Preparazione del tortello

Sulla striscia di sfoglia precedentemente preparata, posizionare delle palline di ripieno grandi come una noce (2-3 cm di diametro), distanziandole di qualche centimetro (3-5 cm) fra di loro. Ripiegare la sfoglia nel senso della lunghezza schiacciando bene ai lati del ripieno con la parte esterna dei mignoli per sigillare il ripieno all'interno della pasta.

Con l'aiuto di una rotella zigrinata, rifilare attentamente i bordi formando dei rettangoli: questa operazione è fondamentale per evitare che in cottura i tortelli si possano aprire! Cuocere in abbondante acqua salata per circa 2-3 minuti e lasciarli scolare dall'acqua in eccesso. Condire con una dose generosa di ragù e a gusto spolverare con del formaggio.



Variante con tartufo di Castell'Azzara

Ingredienti per il ripieno o imbiosima (in dialetto, 'm'biosima)

- Patate Biancona del Faggeto (o di Selvena) lessate
- Ragù toscano bianco
- Tartufo di Castell'Azzara
- Sale q.b
- Pepe
- Spezie

Preparazione della farcitura o imbiosima (in dialetto, 'm'biosima) per la variante

Lavate bene le patate e mettetele in acqua fredda a lessare con la buccia così che trattengano il loro sapore e la loro sostanza il più possibile. Quando le patate sono cotte e ancora ben bollenti, sbucciatele e schiacciatele all'interno di un recipiente. A questo punto aggiungete sale, pepe, qualche cucchiaino di ragù in modo da insaporire (la farcitura non è "colorata"), il tartufo a scaglie e le spezie. Una volta che l'imbiosima si sarà raffreddata, con l'aiuto di un cucchiaino prelevare un po' di farcitura ed iniziare a formare delle palline grandi come una noce poggiandole su di un vassoio o un piatto.

Preparazione del tortello nella variante con il tartufo

Sulla striscia di sfoglia precedentemente preparata, posizionare delle palline di ripieno grandi come una noce (2-3 cm di diametro), distanziandole di qualche centimetro (3-5 cm) fra di loro. Ripiegare la sfoglia nel senso della lunghezza schiacciando bene ai lati del ripieno con la parte esterna dei mignoli per sigillare il ripieno all'interno della pasta.

Con l'aiuto di una rotella zigrinata, rifilare attentamente i bordi formando dei rettangoli: questa operazione è fondamentale per evitare che in cottura i tortelli si possano aprire! Cuocere in abbondante acqua salata per circa 2-3 minuti e lasciarli scolare dall'acqua in eccesso. Condire con un condimento a base di burro e tartufo.

Suggerimenti: è consigliabile preparare il ragù toscano (o bianco) il giorno prima ed avere una patata né novella, né troppo datata per evitare un sapore troppo dolce e/o un impasto della farcitura troppo lento. Per dosi molto elevate potrebbe rendersi necessario l'inserimento di uno o più uova all'interno dell'imbiosima.

Curiosità: nonostante una certa standardizzazione della ricetta, il mix di spezie aggiunte alla farcitura e la loro quantità varia da famiglia a famiglia.

Abbinamento consigliati:

Rosso di Montalcino DOC
Nobile di Montepulciano DOCG
IGT Maremma Toscana Rosso
Orcia DOC
Cabernet Sauvignon o Merlot

Club per l'UNESCO di Isili

Il paese dei centenari di Marilena Cambuli

Qui a Orroli, paese della Sardegna centro meridionale, si coltiva il grano da oltre quattromila anni. Ne sono testimonianza le numerose macine in pietra rinvenute durante gli scavi archeologici del nostro grande nuraghe Arrubiu. In effetti la piana che circonda il paese, orlata da pascoli selvatici, offre alla cerealicoltura naturale le condizioni climatiche ideali. Ed è qui che la nostra famiglia, da molte generazioni, coltiva il grano duro «Senatore Cappelli». Una qualità particolarmente pregiata, con le spighe alte più di un metro e ottanta e le ariste nere. Quindi una varietà delicata, perché vulnerabile alla furia dei venti e delle piogge, dotata però di radici fortissime, capaci di contendere alle malerbe, in modo del tutto naturale, le sostanze nutritive della terra, senza bisogno di diserbanti chimici o concimi di sintesi. Quindi un frumento delicato, faticoso da crescere e a bassa resa, ma dotato di qualità eccezionali, frutto esclusivo della pazienza di ripetute selezioni varietali naturali. Senza interventi genetici, senza intrugli chimici e soprattutto senza mutagenesi da irraggiamento radioattivo, come invece tutte le sementi oggi imposte dalle multinazionali in ogni parte del mondo. Un grano quindi purissimo, sano e capace di fragranze ormai dimenticate. Per mantenerle intatte, maciniamo il nostro grano vicinissimo al nostro paese, dove ancora oggi continua questa antica tradizione.

I palmenti del mulino sono scolpiti in pietra vulcanica, e girano molto lenti, perché la macinatura avvenga a freddo e non si perda nulla delle proprietà nutritive del frutto. Ma l'aspetto più notevole è che i granelli, prima della molitura, non vengono — come accade nelle produzioni industriali — "spuntate"«. Cioè ogni singolo chicco viene macinato intero, col suo prezioso germe ricco di principi vitali. In questo modo le farine durano meno nel tempo, e vanno perciò macinate subito. Ma a noi va bene così, perché panifichiamo sempre con il grano di stagione. Anche la panificazione avviene in famiglia: se ne occupano, come è tradizione, le nostre donne. Ma l'aspetto più notevole è l'uso del nostro lievito naturale tradizionale, *su frammentu* (il «lievito madre»). Proviene dai nostri sfarinati, lo custodiamo gelosamente e lo rinnoviamo giorno per giorno.

Ciascuna delle famiglie locali che ancora panificano in casa ha il proprio *frammentu*, tramandato da generazioni. La memoria del nostro, di madre in figlia, rimonta ad almeno trecento anni, ma facilmente è ben più antico. Anche la lievitazione è lentissima, perché rispetta i tempi della natura: almeno una notte intera. Senza alcuna aggiunta di lieviti di birra, di «facilitatori» o altri additivi «moderni».

Il risultato è il pane che vedete. Un pane diverso,

saporito e digeribile. Un pane puro, adattissimo alla prima infanzia.

Un pane sincero, come quello consumato dai nostri antenati. Forse è per questo che qui in paese gli anziani non conoscono le allergie e le intolleranze alimentari. E forse è anche per questo che Orroli è il paese dei centenari.



Il *Moddizzosu Kentos*[®] - Il Pane dei Centenari

Grano duro sardo «Senatore Cappelli» da agricoltura biologica;
molitura a freddo del granello intero, col suo germe, in una macina di pietra vulcanica;
"Frammentu" (lievito madre) naturale) rinnovato in famiglia da oltre 300 anni;
acqua pura e un pizzico di sale.



Club per l'Unesco Ivrea

Questa è una ricetta tipica dei nostri avi. Mia nonna, non appena arrivava novembre, stagione del cavolo, iniziava a cucinare la zuppa di cavoli e questi capunèt, involtini di carne avvolti in una foglia di cavolo. La preparazione è piuttosto lunga, ma il risultato è ottimo. Noi la facevamo ancora sul putagé che è il nome in piemontese della stufa dove c'era il forno a legna e sopra le varie formelle per le pentole. Ricordiamo anche che vicino a Ivrea c'è Montalto Dora, un paese dove alla fine di novembre si festeggia proprio il cavolo con "La Festa del Cavolo Verza". La ricetta è anche in piemontese perché in dialetto ha un altro sapore.

Capunèt

Italiano

Ingredienti

- foglie di cavolo giovane
- 150 g carne di vitello
- 150g maiale
- 50 g salsiccia
- 2 uova
- 1 pezzo di pane raffermo
- 2 cucchiaini di parmigiano
- sale
- pepe
- noce moscata
- spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio

Piemontese

Ingredient

- N' poc d' feutie d'coj novel (1 par capunet)
- 150 gr d' carn d'vitel
- 150 gr d' carn d'crin
- 50 gr d' sausissa
- 2 euv
- 1 toc d'pan vej
- 3 cuciar d'parmesan reggiano
- Sal
- Peiver
- nos muscat
- na fioca d'aj
- 2 cuciar deuli



Preparazione

Fate bollire le foglie di cavolo per pochi minuti e versateli in acqua salata. Fateli asciugare su uno straccio. Mettete il pane raffermo nel latte, frigate carne e salsicce con lo spicchio di aglio sminuzzato. Mescolate la carne fritta con uova, pane spremuto, formaggio parmigiano, sale, pepe

e noce moscata in un recipiente. Riempite le foglie con il ripieno e avvolgetele fermandole con un cordino. Mettete i rotolini ad abbrustolire per 15 - 20 minuti

Preparation

Fe buie le feuje d'coj novel par poich minu e buteje dinta l'eua bujenta sala. Fe sue sura n'strass. Bute l'pan vej drinta l'lait, fricassè la carn e le saussisse con la fioca d'aj ciapula. Mesce la carn fricassa con l'euv, l'pan vej, parmesan reggiano, sal, prive e nus muscat (tut ansema drenta n'recipient). Ampini le feuje d'coj con la farsura e anlupèie e fiseie con n'cordin. Bute i rotol a rusti par 15-20 minù

Ivrea...che pizza!

Nel 2020, in occasione della Giornata del Pizzaiolo e della Pizza, abbiamo organizzato un contest con gli studenti dell'Istituto Alberghiero CIAC di Ivrea. Il titolo? "Ivrea ...che pizza!". Cinque gruppi di ragazzi hanno inventato altrettante ricette di pizze fatte con prodotti tipici locali - a KM 0 - sotto la guida di un maestro pizzaiolo e le hanno sottoposte ad una giuria composta da rinomati pizzaioli di Ivrea e da una nutrizionista .

Ha vinto una pizza fatta con un formaggio tipico della nostra zona, il salignun, cipolline di Ivrea e rosmarino di Chiaverano, distese su un croccante impasto di farina di castagna. La pizza è stata battezzata Bianca Eporediese.

Bianca Eporediese

Ingredienti

- Farina di castagne
- Salignun
- cipolline di Ivrea caramellate
- rosmarino di Chiaverano

Le altre pizze in concorso, che si sono aggiudicate un gustoso parimerito, hanno utilizzato i prodotti tipici della tradizione locale come il civrin un apprezzato formaggio.



Le pizze

La *Canavese quattro formaggi* : Civrin, toma di Traversella, tometta fresca, salignun e noci

La *Canapese*: Farina di canapa, fonduta di toma, civrin, cavolo verza di Montalto Dora e salam patata

La *Calzuret* : Cavolo verza di Montalto Dora, carne trita e cipolline di Ivrea

La *Caoda*: Patata lessa, bagna caoda, tometta fresca di Trausella, rosmarino di Chiaverano

Il tutto accompagnato da due birre create apposta da due birrifici di Ivrea: Vecchia Birreria Ivrea e la Birra Rabel

Il Club per l'UNESCO di Latina

Una città nuova dalle antiche tradizioni

di Dina Tomezzoli

L'Agro Pontino è una terra dalla radicata tradizione agricola che si declina in un'offerta agroalimentare di eccellenza con diversi prodotti DOC, DOP e IGP in ambito ortofrutticolo, caseario e della trasformazione di carne e pesce. Nata il 18 dicembre del 1932, a seguito della bonifica integrale dell'Agro Pontino, Latina è una delle più giovani città d'Italia, il territorio comunale apparteneva precedentemente ai comuni di Cisterna, Sermoneta, Sezze e Nettuno e comprendeva zone paludose e macchia, piccoli nuclei abitati preesistenti e zone abitate solo stagionalmente a causa del territorio poco ospitale e della malaria.

La bonifica agraria dell'Agro Pontino iniziata nel 1926 ha visto insediarsi in palude, nella prima fase, migliaia di coloni provenienti prevalentemente dal Veneto, dal Friuli e dall'Emilia Romagna poi anche dalla Campania, dalla Calabria e dalla Sicilia. La provincia di Latina, istituita il 18 dicembre del 1934, a cavallo fra lo Stato Pontificio e il Regno delle due Sicilie, è stata ricavata inglobando al territorio appena bonificato, alcuni comuni romani e altri napoletani. I latinensi di oggi sono quindi la risultante di quell'opera che, dopo 89 anni di storia, hanno dato vita ad una comunità che accomuna le culture originarie arricchite dal confronto con gli abitanti dei territori dei monti Lepini. L'eterogeneità della popolazione, è priva di peculiari usi e costumi. Così come manca una tipica tradizione gastronomica.

Ma, come in un crogiuolo, nel nostro territorio trovano il giusto punto di fusione etnie diverse che, pur differenziandosi per fisionomia, cultura, dialetto, gusti e usanze, qui si fondono e si amalgamano. In queste città si sono già da tempo insediate numerose famiglie provenienti dai colli e dalle località costiere.

Con le masserizie hanno portato anche il loro patrimonio culturale; con i loro pittoreschi dialetti anche le antiche abitudini alimentari. Su questo variegato tessuto sociale si sono insediate genti di ogni regione italiana e, successivamente, famiglie di profughi italiani dell'Istria, della Libia e della Tunisia.

Da questa fusione è nata una popolazione nuova e un nuovo modo di fare cucina. Sicuramente più vario e più fantasioso, perché ispirato dalle specialità più rappresentative delle diverse tradizioni gastronomiche. Apportando inevitabili modifiche a piatti prettamente regionali. A raccogliere usi abitudini e tradizioni in un libro, la scrittrice Adriana Vitali Veronese. "Latina in Cucina" è un'opera molto particolare, ricette di cucina si ma, attraverso gli ingredienti di questa terra si ripercorre la storia dell'Agro Pontino, dei monti Lepini- Ausoni-Aurunci, nonché del nostro mare e delle isole di Ponza e Ventotene.

Una storia fatta, non di battaglie o di grandi personaggi epici ma, di odori di sapori, di anonime massaie ed intrepidi ristoratori, pionieri della gastronomia pontina, che hanno sempre tenuto vivo il calore della Buona Cucina.

Giunta alla quinta edizione, la minuziosa raccolta di sapori antichi e nuovi, ci conduce per mano attraverso la cucina degli antichi romani che transitavano in questa terra, passando per gli sfarzosi banchetti del medioevo fino ad arrivare, ad una sapiente catalogazione di "ricette di famiglia" divise, dall'antipasto al dolce, anche geograficamente: dal monte e dal colle, dal mare, dalla pianura e nell'ultima edizione, anche una sventagliata di ricette esotiche, omaggiando le ultime popolazioni insediate in terra pontina: indiani, magrebini, cinesi.

Cominciamo il nostro viaggio nelle cucine della terra pontina, segnalando solo alcune (poche) delle ricette più curiose e a volte rappresentative.

Raccolta di ricette di Adriana Vitali Veronese
Dalla collina

Gli ingredienti, specialmente una volta, non venivano quasi mai pesati, ma quantificati "a pugno" o a "pizzico", perciò affidati alla "saggia approssimazione" della cuoca.

Le Minestre

Sezze e Priverno si contendono la superiorità dei broccoletti «'strascinati», l'eccellente qualità dei carciofi, l'originalità della «'bazzoffia». La maggioranza propende per Priverno. Trascriviamo la ricetta di questa minestra appetitosa nutriente e, dicono, anche afrodisiaca, così come ci è stata scritta dal Sig. Elio Testa (già commerciante in Latina).

La Bazzoffia

Oggi, come una volta, la Bazzoffia viene fatta in un periodo determinato dell'anno, quando si possono reperire dai campi e negli orti i vari ingredienti: cipolla, sedano, patate, bieta, spinaci, zucchine, fagioli, piselli e fave fresche, cardi, fiori e germogli teneri di zucca.

Le verdure tagliate grossolanamente sono messe in un cestino sotto l'acqua corrente per farle macerare per ore (il cestino si chiamava «canistriglio»). In un altro tipico recipiente modellato in roccia (pietra), ma anche di legno, chiamato «murtalo», viene battuto l'aglio col rosmarino, con un apposito «pistoncino» di legno. La cottura delle verdure avviene in un recipiente di terracotta, la «pignatta», ed inizia con l'imbionditura, nello strutto, di cipolla e sedano. Quando la base è pronta, si aggiunge il brodo in quantità necessaria (brodo ottenuto, a volte, anche con la carne di pecora). Dopo si aggiungono le verdure ben scolate. In un altro recipiente, svasato, di terracotta, con l'interno verde e bianco, si prepara il pane casareccio, raffermo, finemente affettato su cui si versa, a cottura ultimata, il brodo bollente con le verdure. Prima di servire la bazzoffia, intorno al recipiente si infilano alcune forchette per tenere sollevato un panno detto «pannone» che, a sua volta, ricopre la minestra. Dopo mezzora si serve la zuppa con la cipolla fresca a fette ed olive nere locali. Dimenticavo di dire che la bazzoffia prima di essere coperta con il «pannone» va cosparsa abbondantemente di pecorino grattugiato.



Minestra «arrapaca cornuti» o «rappraca cornuti» (Sezze)

È una zuppa molto ricca. Oltre alle numerose verdure: zucchine, germogli di zucca, fiori di zucca, cipolla fresca, aglio... richiede lumache precedentemente spurgate e lessate, e rane. Le fettine di pane sono bagnate nell'uovo battuto. Il peperoncino è d'obbligo.

Questa minestra è simile alla zuppa con cimette di zucca di Roccasecca dei Volsci.

Il nome curioso verrebbe dal fatto che, le mogli infedeli potevano preparare in breve tempo questa saporita e svelta minestra, dedicando un più ampio tempo alle loro relazioni amorose.

La Polenta

Grande consumo di polenta nei nostri paesi. Conditata in modi diversi e tutti molto gustosi. Secondo la tradizione furono i Sermonetani ad insegnare, fin dal 1500, alle genti del nord Italia a preparare la polenta con la farina di granoturco, il mahiz (da cui mais), introdotto a Sermoneta da Guglielmo Caetani, dall'America ove si era recato al seguito di Amerigo Vespucci.

I primi «Polentoni» abitarono, quindi nell'Italia centrale. E pensare che per lungo tempo le genti autoctone davano del «polentone» alle genti venute dal nord in seguito alla bonifica delle Paludi Pontine. La polenta fu, fin dai tempi più antichi, il principale alimento dell'uomo.

La *puls*, cioè la polenta di farro, fu a lungo la base alimentare degli antichi Romani. Era preparata, cuocendo per circa un'ora la semola di farro nel latte o nell'acqua bollente, con un po' di sale, mescolando continuamente. Sulla *puls* si versavano i legumi, olive, formaggio, verdure cotte, erbe aromatiche, acciughe e, in seguito, pure la carne, proprio come facciamo tutt'oggi, usando la farina di mais al posto di quella di farro. Quindi, anche in questa preparazione, nulla di nuovo.

La polenta richiede una lunga cottura, non meno di 30-40 minuti.

La «polende» con le saraghelle o con l'aringa (Roccagorga ed altri)

Preparare la polenta morbida. Versarla e allargarla sulla spianatora, facendo delle fossette sulla polenta stessa. Condire con le saraghelle (o aringhe) tagliate a pezzi e soffritte in abbondante olio e peperoncino. Su tutto abbondante pecorino grattugiato. La polenta con l'aringa fu, per tanto tempo, il pasto unico anche per la povera gente del Nord Italia.



Polenta con i broccoletti

Preparare la polenta come di consueto, cioè versando a pioggia la «farinella» mescolando energicamente per evitare grumi. Quando è cotta, aggiungervi i broccoletti ripassati in padella con olio, aglio e peperoncino. Mescolare bene e poi versare sulla spianatora. È una pietanza molto gustosa.

Polenta con «ciammotte» (Roccagorga)

Fare spurgare, per qualche giorno, le lumache. Lavarle ben bene. Lessarle mettendole in pentola con l'acqua fredda in modo che i molluschi escano dal guscio. Portarle lentamente ad ebollizione, farle cuocere scolarle e lasciarle raffreddare. Poi estrarle dal guscio, togliendo la parte terminale dell'animale. Lavare i molluschi ancora per diverse volte, strofinandoli anche con sale e aceto. Sciacquare ripetutamente per togliere tutto il viscido schiumoso. Sono pronte quando «scrocchiano» sotto le dita. Per il sugo: rosolare in olio di oliva un pesto di aglio, mentuccia (quella usata per i carciofi), peperoncino. Far insaporire e poi versare pomodori pelati (una volta si usava la conserva diluita con un po' d'acqua calda. Volendo si può usare ancora il concentrato di

pomodoro). Nel frattempo, preparare la polenta, cuocendo a lungo in acqua salata la «farinella» fine. Per evitare che si formino grumi, usare la frusta per rimescolare velocemente mentre si versa a pioggia la farina nell'acqua che non deve ancora bollire. Continuare la cottura col tradizionale bastone di legno di castagno, detto «manaturo», a Roccagorga. La polenta deve risultare morbida e cremosa e sarà più gustosa se nell'acqua di cottura si aggiungerà un pò di olio o di latte. La polenta cotta si versa in piatti, meglio se di legno, «capisteri» individuali, e si cosparge di sugo con le «ciammotte» e pecorino. Con il cucchiaino fare degli incavi sulla superficie della polenta e riempirli di sugo. Una volta si preferiva scodellare la polenta sulla «spianatora» ('ntavolatora a Sezze) di legno e mangiare tutti insieme la squisita vivanda, che infondeva allegria. La polenta andrebbe cotta nel paiolo di rame sul fuoco di legna. E che profumo emana quando ha raggiunto il giusto grado di cottura!

Le Carni

Una volta la carne dei bovini era poco usata. Come possenti macchine da lavoro erano sfruttati fino al limite delle loro forze ed erano macellati solo quando erano decrepiti, malati, esauriti dalla fatica. Per questo motivo, alla loro carne, quasi sempre scura e tigliosa, si preferiva quella dei suini, dei volatili da cortile e della selvaggina. Inoltre godevano (e godono tuttora) di una giustificata notorietà l'agnello e il capretto, cresciuti sui profumati pascoli montani. Ugualmente apprezzate le frattaglie, sia chiare che scure che, sapientemente cucinate, costituiscono ancora un cibo sapido e nutriente. Le carni, però, arrivavano sulle parche mense quotidiane della maggioranza della popolazione solo nelle festività e nelle occasioni speciali. Abitualmente, ai primi piatti, seguiva un tocco di formaggio, qualche oliva, oppure un uovo (magari a frittata) e verdure, spesso di campo.

Bufaletta al pomodoro

ricetta di Costantino Zuffranieri

Ingredienti per 4 persone

- 1 Kg. circa di bufaletta
- 3 cucchiaini di olio d'oliva (buono)
- una fetta di guanciale (gr. 50 circa)
- una crosta di pane (un pezzetto)
- un rametto di rosmarino (intero)
- un peperoncino (a piacere)
- un bicchiere di vino bianco secco
- sale quanto basta
- un barattolo di pelati (gr.500)



Preparazione

Soffriggere l'olio con la crosta del pane» (toglierla quando l'olio è ben caldo). Versare il guanciale tagliato a dadini ed insieme il vino e far cuocere fino ad evaporazione. Mettere la bufaletta e il rametto di rosmarino in padella e cucinare a fuoco lento per circa mezz'ora, a questo punto versare i pomodori pelati (dopo averli schiacciati con una forchetta). Salare e cucinare per 15 minuti. Alla fine togliere il rosmarino.

n.b.: si preferisce una padella grande.

Le verdure

Per le loro proprietà nutritive, per la facilità con cui si possono reperire, le verdure e gli ortaggi hanno riscosso grande favore in ogni tempo. Duttili e docili nelle mani dei cuochi, spesso costituiscono la base e il contenuto di gustose preparazioni.

Broccoletti strascinati ed affogati "a la padella" (Sezze, Priverno, Roccamare...)

Procurarsi i broccoletti sottili a foglia allungata d'un verde più tenero detti "sezzezi". Ben lavati e ancora grondanti di acqua, buttarli in un tegame ove c'è già pronto il soffritto d'aglio, olio, peperoncino. Si girano e si lasciano appassire, salando con parsimonia. Si butta via l'acqua che essi formano e che è amara e si aggiunge altro olio. Si portano a cottura con olio abbondante, e scoperti, sia per mantenere la colorazione verde e sia perché, dicono, diventano meno "forti". Salare poco all'inizio della cottura. Assaggiare ed aggiustare, di sale e peperoncino.

Il carciofo

Tipico ortaggio mediterraneo, conosciuto fin dai tempi antichi presso Greci e Arabi: ritenuto una ghiottoneria dagli antichi Romani. Dimenticato nel periodo medievale, ritornò in auge dopo il 1500 e da allora è sempre rimasto alla ribalta come uno dei protagonisti migliori della gastronomia laziale in generale e, della cucina prettamente pontina. Rinomati i carciofi di Priverno, Sezze e Fondi.

Carciofi alla giudia

Molti confondono i carciofi alla «giudia» con quelli alla «Romana» o in tegame, che sono tutt'altra cosa. Se preparati con arte, i carciofi alla giudia diventano oro croccante e amor d'ogni goloso» (I. Folgore).

Si tolgono le brattee esterne più dure, si cimano i carciofi, si toglie il gambo, lasciandone un pezzetto e si pulisce insieme al fondo stesso, arrotondando. Immergere i carciofi

così preparati in acqua acidulata con limone. Nel frattempo si porta a bollore dell'abbondante olio in un largo tegame. Vi si versano i carciofi ben sgrondati dall'acqua e leggermente allargati al centro. Si lasciano cuocere e dorare.

Quando sono quasi cotti, con un forchettone, si spingono delicatamente, uno alla volta, contro le pareti del tegame in modo di allargare a corolla le brattee che diventano croccanti e dorate. Prima di toglierli, spruzzare con le dita un po' d'acqua fredda per accentuare la croccantezza e quindi la prelibatezza dei carciofi. Disporli su carta assorbente per togliere l'eccesso di olio di cottura. Servire cosparsi di un po' di sale fino.



Dal Mare

La cucina dei nostri paesi costieri, che attualmente privilegia piatti a base di pesce, è notevolmente influenzata, per motivi geografici e storici, dalla cucina campana, ma conserva tracce evidenti dell'antica cucina romana.

Acqua pazza (Gaeta)

Era una minestra Povera, preparata dai pescatori direttamente sulla barca. Sul pane raffermo, tagliato a fettine, si versava acqua salata bollente in cui erano stati fatti bollire aglio abbondante e peperoncino insaporiti, un tempo, con un sasso raccolto dai fondali, e poi il pesce di scarto della barca. Completava il piatto un giro di olio d'oliva a crudo.

Minestra con brodo di pesce (San Felice)

Procurarsi i pesci: sanpietro, pescatrice, ricciola. Fare bollire nell'acqua sedano, cipolla, pomodoro, fino alla loro cottura. Pestare nel mortaio acciughe, prezzemolo, aglio, capperi, olive. Versare il pesto nell'acqua in ebollizione. Dare un bollore e aggiungere ½ bicchiere di olio. Il momento di calare il pesce e farlo cuocere in questo brodo saporito. Togliere il pesce, passare il brodo. Spezzate degli spaghetti e portare a cottura, al dente, la pasta.

Piatti di terra

Ventotene, piccola isola dal «sapore di campagna» offre prelibate minuscole lenticchie con cui si preparano sostanziose minestre, semplicissime ma gustose.

Minestra di lenticchie (Ventotene - l'antica Pandataria)

Lenticchie ammollate, cipolla, sedano, pomodoro, qualche patata a tocchetti, aglio e, come condimento, olio di oliva. Minestra ancor più gustosa se mangiata in loco. La signora Candida consiglia di mettere a cuocere le lenticchie in acqua fredda, portarle a metà cottura e poi aggiungere un trito di cipolla, sedano aglio, insieme a pomodoro e olio di oliva. Spaghetti spezzati per questa minestra.

Coniglio alla cacciatora alla ponzese

Ingredienti

- 1 coniglio giovane
- 500 gr. di pomodori
- 1 bicchiere di aceto bianco
- 2 spicchi di aglio
- 3 foglie di alloro
- un ciuffetto di prezzemolo
- peperoncino
- sale, olio



Preparazione

Tagliare a pezzi il coniglio, «saltarlo» in padella con l'olio, finché la carne è imbiandita. In un altro tegame largo fare soffriggere olio e aglio; versare l'aceto e farlo evaporare.

Aggiungere a questo punto il pomodoro, l'alloro a pezzi, il prezzemolo, il sale e il peperoncino. In questa salsa adagiare i pezzi di coniglio rosolati. Terminare la cottura.

Se è necessario, aggiungere anche un pochino di acqua.

Dalla Pianura

L'integrazione di civiltà gastronomiche diverse dà vita alla nostra cucina, Aprilia, Latina, Pontinia e Sabaudia, per la loro giovane età e per l'eterogeneità della popolazione, sono prive di peculiari usi e costumi e, di una tipica tradizione gastronomica. Dalla fusione di queste etnie nasce un modo nuovo di fare cucina.

Cornetti di pasta, uva passa e bufaletta

Agostino Mastrogiacomo propone come antipasto una cornucopia di sapori. Prepara quadrati di pasta all'uovo, li lessa. Poi li avvolge a imbuto e li farcisce con un composto di cavolfiore lessato a parte, tagliuzzato con il coltello assieme ad uva passa ammorbidita. Condisce il tutto con olio extravergine di oliva (della Riviera Ligure o del Garda).

A parte fa rosolare, in un po' di olio, dadini di tenera carne di bufaletta e sale. Unisce la carne rosolata al composto di cavolfiore. Nella stessa padella in cui ha cotto la carne versa del vino bianco per deglassare. Aggiunge poi un po' di brodo, una noce di burro e poche gocce di ottimo aceto di vino. Mescola per amalgamare bene gli ingredienti della salsina su cui deporrà i cornetti farciti, dopo averli passati in forno per pochi minuti, giusto il tempo necessario per scaldarli.

Spaghetti al cartoccio

Preparare un buon sugo «mare» con olio, aglio, peperoncino, seppioline, calamaretti, polipetti, gamberetti e scampi sgusciati (il tutto tagliuzzato). Aggiungere anche cozze, vongole, telline, tartufi, fatti aprire a parte e tolti dalle valve. Unire il loro liquido filtrato al sugo; pepe a seconda dei gusti. Prezzemolo tritato e qualche funghetto a pezzetti. Lessare la pasta tenendola molto al dente. Condirli con il sugo «mare», chiuderli in un cartoccio di carta oleata. Mettere al forno per completare la cottura. Sapori e aromi si fondono per dare vita ad un piatto squisito.

La Carne

Anche qui, le ricette tradizionali subiscono "l'inquinamento" delle varie etnie e il gusto personale.

Pollo spezzato con i carciofi

5 o 6 carciofi mondati, tagliati a spicchietti e messi in acqua acidulata con il limone. Un pollo giovane, di media grossezza, tagliato a pezzetti. Portare a metà cottura i carciofi con olio, una noce di burro, sale e pepe. Dopo averli lavati e asciugati, infarinare leggermente i pezzi di pollo e farli dorare in padella con olio, burro sale e pepe. Quando sono bene rosolati, versare un bicchierino di cognac e farlo fiammeggiare.

Aggiungere un pochino di acqua per completare la cottura. A 3/4 della cottura, unire anche i carciofi e finire di cuocere insieme in modo che i sapori si amalgamino. Il tutto deve risultare ben dorato.

Il Pesce

Il Cefalo Calamita vive da sempre nelle acque del Lago di Fondi, da sempre è stato considerato "il pesce dei poveri". Ha carni bianche, tenere e relativamente grasse, particolarmente sode e ricche di omega 3 che si rivelano un ottimo ingrediente per la preparazione di numerose ricette locali.

Cefalo in tegame

Per questa preparazione occorrono cefali piccoli, dal sapore più delicato. Preparati per la cottura e messi senza marinare in una teglia con olio, sale e pepe. Fare cuocere sul fuoco a calore vivo. Servirli irrorati nel loro fondo di cottura, spruzzati di limone e cosparsi di prezzemolo tritato.



Le uova e le frittate

Largamente diffuso ovunque il consumo delle uova che, stranamente, nell'antica Roma erano molto più piccole delle attuali; ma anche allora venivano adoperate per frittate, omelette e creme. Una frittata spessa, fatta con uova, latte, sale, pepe, cotta non proprio del tutto, in un largo e basso recipiente di coccio con olio di oliva, a calore moderato, era già molto diffusa nell'antica cucina romana. Così pure si preparava un gustoso tortino di uova e asparagi, a cui si aggiungevano: vino, pepe, coriandolo, cipolla, garum; un tortino molto simile al nostro sfornato. E uova sode e fritte «all'occhio di bue» negli antipasti conviviali degli antichi romani.

Frittata con le ortiche

Raccogliere le parti tenere e le cime delle ortiche. Dopo averle ben lavate, si sbollentano in poca acqua salata. Scolatele e fatele raffreddare. Poi si strizzano e si tritano con il coltello. Soffriggere in olio di oliva la cipolla, uno spicchio di aglio schiacciato (che va poi tolto) e una patata tagliata a pezzetti piccolissimi. Sale e pepe. Quando la cipolla e la patata sono cotte aggiungere le ortiche.

Fare insaporire bene, aggiustare di sale e poi versare le uova battute.

Fate indorare la frittata da tutte e due

le parti. Si possono aggiungere alle ortiche anche altre verdure come bieta e spinaci.



I dolci

Tralasciando i tipici dolci tradizionali, che vanno dai mandorlati alle crostatine, passando dai dolci legati al Natale, non dimenticando quelli della ricorrenza dei morti e della Pasqua (che sono simili in tutta Italia), vogliamo presentarvi la torta della nostra città "la torta Wiki Latina". Voluta e dedicata a Latina da Sandro Rossi, presidente dell'Associazione «Latina in Cucina» che ha tratto il «nome» dal libro di Adriana Vitali Veronese. Con questa specialità dolciaria si arricchisce il già ricco nostro patrimonio gastronomico che spazia da specialità (anche molto antiche): collinari e marine, a quelle tradizionali ed esotiche, importate dalle varie etnie stanziatesi nell'Agro Pontino.

Torta «Wikilatina»

La torta «Wikilatina» è stata realizzata dal «Maestro» di Pasticceria Luca Montersino col suo marchio "golosi di salute". Per realizzarla il Maestro ha usato prodotti tipici e caratterizzanti il nostro territorio provinciale: l'olio, la ricotta bufalina, il Kiwi.

Tra i componenti principali della torta, quindi: il buon olio dei nostri colli, per il «biscotto» di base; la pregiata e inconfondibile ricotta di bufala e il kiwi: frutto d'esotica

provenienza, ma che rappresenta una delle eccellenze dell'Agro Pontino con denominazione IGP.



Giocando sulle due sillabe componenti il suo nome, il kiwi, battezza come "Wiki» la torta nella quale "Latina» si identifica. Il sapore acidulo del frutto opportunamente lavorato e mixato ad altri ingredienti d'arte dolciaria, disposto a strati alterni bene si coniuga a quello lieve fresco goloso delicato della crema di ricotta e panna, accolto con vero «gusto» dal palato curioso e indagatore di «Chi» per la prima volta l'assapora. Magari sorseggiando un vino da meditazione: come il «Capitolium» Moscato Passito di Terracina (cantina S. Andrea) altra gloria della nostra provincia.

Ingredienti

- Kiwi
- Ricotta di bufala
- Polpa di kiwi
- Zucchero
- Uova
- Latte
- Farina di riso
- Farina di mandorle
- Olio e.v.o.
- Panna
- Vaniglia in bacche bourbon

Club per l'UNESCO di Levanto e Cinque Terre (SP)

Gattafin alle Erbe di Campo

L'origine della nascita della ricetta si attesta intorno alla fine del 1500 e, la sua prelibatezza viene descritta in un racconto impregnato di fantasia e realtà. Un tempo le famiglie più facoltose chiamavano i lavoratori a giornata per fare i lavori domestici e quelli in campagna; la paga per la prestazione era costituita dal pasto di mezzogiorno, integrata da pochi franchi. Il pranzo oltre ad essere molto spartano, in alcuni casi era veramente miserevole. Si racconta che un bracciante fu ingaggiato da un proprietario terriero per fare uno fossato su un terreno molto sassoso. I primi giorni il lavoro procedeva abbastanza rapidamente, ma con il passare del tempo il terreno lavorato, giornalmente, diminuiva sempre di più. Così il proprietario, di nascosto, andò a controllare se il bracciante lavorava di buona lena, come nei primi giorni oppure se batteva la fiacca. Giunto sul posto di lavoro vide il bracciante che molto lentamente affondava il piccone nel terreno canticchiando questa tiritera:

martèletu batta cian,
che gh'ò mangiòu cegule e pan
martelletto batti piano,
che ho mangiato cipolle e pane

Il padrone del terreno, vista la scena, ritornò a casa e ordinò alla moglie di preparare per il pranzo di mezzogiorno un bel piatto di «gatafin». 'Così non potrai più lamentarti e il lavoro sarà finito presto», disse il padrone al lavoratore mentre mangiava con gusto il piatto ancora caldo. Nel pomeriggio, sempre di nascosto, tornò a verificare come procedeva il lavoro; la sorpresa non fu poca quando vide il bracciante picconare con entusiasmo cantando allegramente:

martèletu alunga u passu
che u padrun u gh'à cangiòu u pastu
martelletto allunga il passo,
che il padrone ha cambiato il pasto

Gattafin alle Erbe di Campo

Ingredienti per la pasta

- 340 g di farina 0
- 2 uova medie
- 100 acqua
- sale

Ingredienti per il ripieno

- 550 gr erbe spontanee (230 g ortica, 120 g bietole, 100 g romice)
N.B: peso pulito bollito e strizzato.
- 125 g prescinseua
- 50 g parmigiano
- 1 uovo
- 1 rametto di nepitella
- aglio selvatico

Preparazione

Impastare la sfoglia amalgamando tutti gli ingredienti. L'impasto dovrà risultare sodo ed elastico. Lasciare riposare per circa mezz'ora. Nel frattempo pulire e sbollentare le verdure e pesarne 550 g. Tritare finemente l'aglio selvatico, soffriggerlo in padella con olio extravergine di oliva ed aggiungere le verdure tritate in modo grossolano. Saltare le verdure in padella qualche minuto, fino a che tutta l'acqua in eccesso non sia evaporata.



Lasciare raffreddare completamente, dopo di che aggiungere la prescinseua, l'uovo, il parmigiano, la noce moscata e maggiorana tritata. Regolare di sale. Dividere l'impasto per la pasta a metà. Stendere la sfoglia fino ad ottenere delle strisce di pochi mm di spessore, disporre sulla sfoglia piccole cucchiariate di ripieno e chiudere sovrapponendo l'altra sfoglia. Tagliare con la rotella tanti piccoli rettangoli.

Friggere in olio extravergine d'oliva ad una temperatura di 160/ 180°C. La sfoglia formerà tante magnifiche bollicine e sarà croccante, ma non unta.



©Daniela Vettori

Club per l'Unesco di Modena

di Elisa Pellacani

Il riso affonda le sue radici nella storia antica. Il prezioso cereale approda sulle tavole italiane nel XV secolo, introdotto dagli Arabi. Presente in Estremo Oriente fin dal 7.000 a. C., era considerato dai Romani una pianta medicinale, perché erano convinti avesse doti terapeutiche. Nelle sue prime apparizioni, coltivato vicino al Fiume Po e ai suoi affluenti (nelle attuali province emiliane, lombarde e piemontesi), è definito «*vegetale rinascimentale*». L'estendersi della sua coltivazione ne ha fatto il cardine alimentare di un'ampia area italiana, con applicazioni variegata. In tempi di carestia, ma anche nell'immediato dopoguerra, il riso costituiva anche un mezzo di pagamento e non solo per chi era addetto alla sua coltivazione. La torta di riso costituisce una delle varianti d'utilizzo di questo farinaceo di cui esistono diverse soluzioni. Quella indicata deriva dalla tradizione familiare modenese e presuppone l'utilizzo di un prodotto tipico, il «*Sassolino*».

Torta di riso

Ingredienti

- 1 litro di latte
- 1 confezione di panna (2 etti)
- 3 etti di zucchero
- 3 etti di riso
- 1 bustina di vaniglia
- 1 (o due) bicchierini di «*Sassolino*»
(distillato di Anice e Alcool)
- 4 uova

Preparazione

Quando il latte e la farina iniziano a bollire, versarvi zucchero, riso, vaniglia e lasciare sul fuoco fino alla cottura del riso. Togliere dalla fiamma e aggiungere un bicchierino (o due, meglio) di «*Sassolino*» e lasciare intiepidire.

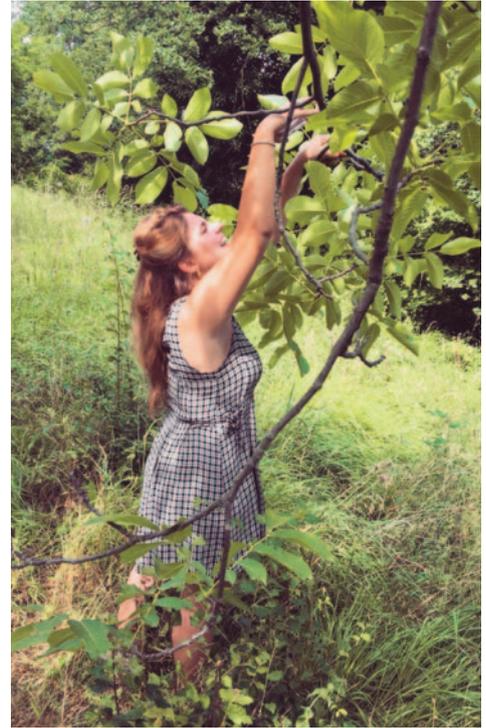


Aggiungere poi, mescolando, i tuorli e poi gli albumi delle uova montati a neve, amalgamando con delicatezza. Versare il tutto nello stampo rivestito di carta da forno e immettere nel forno a 180°, abbassando la temperatura a 150° quando appare la prima doratura. La torta è cotta quando si stacca dalla carta. Lasciare raffreddare e servire fredda, a fette. Il riposo di due ore consente al riso di depositarsi e permette il formarsi di una crosticina lucida nella superficie.

Il Nocino Modenese

La pandemia non ha interrotto una tradizione che risale, stando alle cronache disponibili, alla notte dei tempi: la produzione del «*Nocino*», un liquore che, fondato sulla produzione familiare, ha sempre avuto un ruolo centrale nel mondo contadino emiliano. Tra le leggende che accompagnano questo prodotto persiste quella che attribuisce poteri speciali alla «*guazza di San Giovanni*» (la rugiada, panacea di tutti i mali, che si raccoglie la notte del 23-24 giugno, festa di San Giovanni) e al prodotto-

base per produrre il «Nocino», il mallo della noce ancora verde. Oltre ad una produzione familiare diffusa, dal 1978 è operante a Modena l'Ordine del Nocino Modenese che ha sede a Spilamberto e si prefigge di tutelare e tramandare la tradizione di questo liquore. Da allora sono indetti corsi e incontri per approfondire la conoscenza di questa eccellenza culinaria e un «Palio» (denominato di San Valentino) che ogni anno decreta i migliori nocini di produzione familiare realizzati sul territorio nazionale. Nel 2018, in occasione del quarantennale della fondazione dell'Ordine, il Club per l'Unesco di Modena ha conferito a questa associazione uno speciale riconoscimento per l'attività di tutela e valorizzazione di antiche tradizioni e culture modenesi. Ogni anno ha luogo il «Palio», che si svolge in aprile a Spilamberto (Modena) e accoglie produttori singoli e associati di ogni parte d'Italia.



Le ricette per realizzare il Nocino sono tante quanti sono i produttori e derivano per lo più da fonti orali. Indichiamo la ricetta proposta dall'Ordine del Nocino Modenese:

Ingredienti

- 1 litro di alcool a 95°
- 1000 -1200 gr. di zucchero
- 1000 -1200 gr. di noci
- 33-35 noci a seconda della dimensione, ma sempre in numero dispari come da tradizione

Le noci ancora verdi, i malli, devono essere rigorosamente di provenienza locale e prive di qualsiasi trattamento. La giusta maturazione del mallo deve essere valutata forandolo con uno spillo o tagliandolo a metà con un coltello. Il mallo al suo interno deve essere privo di acqua, la parte che diventerà il gheriglio della noce deve essere gelatinosa e non deve essersi ancora formato il legno. Inoltre, in base a scelte facoltative: chiodi di garofano e cannella possono essere aggiunti in minime quantità "*poco é già troppo*", in modo che il profumo e il gusto prevalente del liquore sia sempre quello della noce.

Preparazione

I malli, una volta raccolti, devono essere tagliati in quattro parti e riposti in un contenitore di vetro (privo di guarnizioni di gomma) insieme allo zucchero. Dopo averli conservati al sole per 1-2 giorni e mescolati periodicamente, i malli sono pronti per essere addizionati dell'alcool e degli eventuali aromi. Il prodotto così ottenuto dovrà essere posizionato in una zona esposta al sole, saltuariamente aperto e rimescolato, sarà filtrato non prima di 60 giorni. Si consiglia di effettuare l'imbottigliamento in contenitori di vetro scuri o affinare il prodotto in botticelle di legno (rovere, noce o castagno). La conservazione del nocino deve essere effettuata in un luogo buio e per un tempo minimo di 12 mesi se si desidera apprezzare a pieno tutte le caratteristiche organolettiche di questo liquore.



Club per l'UNESCO di Napoli

I napoletani, prima del '700, erano conosciuti con l'appellativo di "mangiafoglie", in quanto la loro dieta alimentare prevedeva prevalentemente verdure. La pizza di scarole ha origine nel 1600. Fu il cuoco Vincenzo Corrado nel 1700 a far diventare l'Invidia, pianta erbacea dal sapore dolce amaro, meglio conosciuta con il nome della sua versione selvatica, la scarola (*Lactuca serriola* o *L. scariola*), un ingrediente fondamentale per pietanze straordinarie. Nel suo ricettario *Il cuoco galante* nel 1781, propone diversi usi della Invidia, convinto che le erbe, coltivate o meno, siano meravigliose da mangiare, ma debbano essere necessariamente condite. La ricetta per la sua semplicità fu molto apprezzata dal popolo napoletano tanto che le popolane friggevano, nella sugna, pizzette con erbe: "i friarielli e le scarole" dal retrogusto amarognolo. Le verdure ancora oggi sono tipiche della cucina napoletana. La ricetta prevede che l'Invidia sia condita con acciughe e quindi 'vestita' scrive il Corrado, di 'pastetta composta di fior di farina, olio acqua, vino bianco, sale e pepe'. L'Invidia, prima di vestirsi, deve essere bollita ed asciugata per poi finire con le acciughe nella 'pancia' delle pizze.

La pizza di scarole di nonna Sabi

a cura dello chef Gabriele Danise

Ingredienti per l'impasto della pizza

- 800 g. Farina 00
- 2 g Lievito di birra.
- 500 g Acqua
- 15 g Sale
- 10 g Olio

Ingredienti per il ripieno

- Due fasci di scarole liscia,
- Sale,
- Olive Bianche e Nere,
- Pinoli,
- Capperi e Acciughe quanto bastano.

Preparazione per il ripieno

Fare soffriggere in una padella capperi, due filetti di acciughe, olive nere e bianche snocciolate, aglio e pinoli. Aggiungere la scarola precedentemente sbollentata. Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti

Preparazione per l'impasto della pizza

In una boule si scioglie in acqua il lievito, la farina, il sale e un filo di olio d'oliva, fino all'assorbimento di tutti gli ingredienti. Alla fine si otterrà un impasto liscio, asciutto e omogeneo che si metterà a crescere, coperto da una pellicola trasparente per 24 ore. Dopo la crescita si sistema l'impasto su un piano da lavoro di legno tirandolo con le mani per più volte. Si suddivide in due panetti, uno si stende nel fondo della teglia coprendone i bordi.





Si versano le scarole e si ricopre con la seconda parte dell'impasto.
Con una forchetta pungere leggermente la copertura.
Far crescere per due ore. Infornare a 200°, in forno a ventilazione riducendo poi la temperatura a 180° fino ad ottenere una leggera doratura.



La durata della cottura è di circa 30 minuti.



Vino consigliato - Falanghina Bianca

Club per l'UNESCO di Perugia, Gubbio, Alta Umbria

Identità familiare, ricordi e la buona tavola

Maria Antonietta Gargiulo Responsabile del Progetto Vice presidente del Club

La cucina della nostra Regione è considerata povera, perché l'Umbria è stata una regione povera, benché ricca d'arte, ma in realtà con ingredienti semplici riesce a preparare ottime vivande. Ha conservato il pregio di essere genuina e schietta, un po' come i suoi abitanti che nascondono, sotto la loro ruvidezza, i suoi stessi pregi. Claudio Spinelli, grande poeta dialettale del '900 dice dei Perugini: "*facemo 'l grugno duro, ma si gratte, sott'a la scorsa trove 'l miele e 'latte*". Attraverso il racconto delle nostre socie, che hanno collaborato con entusiasmo a questa iniziativa, abbiamo riscoperto il senso di identità familiare, di appartenenza ad un luogo, di continuità generazionale e nello stesso tempo il rapporto che il cibo può avere con i nostri ricordi.

Ciambelline all'anice delle Monache dei Castelli Romani

di Claudia Carreras- Socia di Perugia

«Io e mia sorella da ragazzine passavamo qualche giorno sul finire dell'estate con la nostra famiglia a Rocca di Papa, nel cuore dei Colli Albani. Scorrazzavamo per le antiche strade del paese fin quando ci giungeva un delicato odore di anice: eravamo arrivate al Convento delle Monache che verso l'imbrunire cuocevano le ciambelline all'anice. Ci fermavamo lì e per poche lire le compravamo croccanti e profumate per portarle ai nostri genitori ... È un ricordo della mia fanciullezza che spesso mi torna in mente e mi sembra di sentirne ancora l'odore».

Ingredienti

- 1 bicchiere di vino bianco + un bicchierino di mistrà
 - 1 bicchiere di zucchero
 - 1 bicchiere di olio EVO
 - 1 pizzico di sale
 - farina quanto basta
 - semi di anice 30 gr
- poi in forno ventilato a 180 gradi.



Strangozzi

di Maria Antonietta Gargiulo - Socia di Perugia

«Nella mia giovinezza per alcuni anni mi sono trasferita da Perugia a Foligno, per seguire mio marito per lavoro. Lì ho trovato un mondo più semplice e genuino, legato ancora alle tradizioni, con un forte senso dell'amicizia e cordiale nei rapporti umani. A Foligno stando insieme ai miei nuovi amici, ho imparato, nei lunghi mesi invernali, le ricette tipiche del contado, povere, ma gustose».

Strangozzi detti anche Strozzapreti!!

Ingredienti e Preparazione per 6 persone

gr. 600 di farina con tanta acqua quanta ne occorre per ottenere un impasto consistente.

Ricavatene una sfoglia sottile e tagliatela a strisce larghe circa 1 mm.

Lasciate asciugare le fettuccine.

Fate soffriggere 2 spicchi di aglio in ½ bicchiere d'olio.

Quando l'aglio comincerà a dorarsi, toglietelo ed aggiungete 1kg. di pomodori spellati e tagliati a pezzi, sale e peperoncino.

Lessate gli strangozzi in abbondante acqua salata e scolateli al dente.

Condite con il sugo e con una spolverata di parmigiano.



Maccheroni dolci

di Marisa Fioretti - Socia di Montecastello di Vibio (Todi)

«Un piatto povero, unica portata della vigilia di Natale, che però ci dava la sensazione che stava arrivando anche per noi il periodo più bello dell'anno: le Feste di Natale. Eravamo bambini quando nella grande cucina, intorno alla tavola, la mamma ci metteva a sgusciare le noci, raccomandandoci di non mangiarle: era una



festa, pregustavamo la pietanza e sognavamo la notte di Natale ed il suo mistero, sperando in qualche seppur modesto regalo. In un angolo della tavola la mamma con le sue mani veloci e abituate al lavoro, preparava la pasta. Erano momenti di intimità familiare: fuori il freddo dell'inverno, dentro il camino acceso, il nonno che fumava la sua pipa in un canto, l'attesa della festa, quando intorno alla tavola apparecchiata con la tovaglia ricamata si riunivano chiassosamente parenti ed amici e il vino rosso brillava nei bicchieri. Ho consegnato questa ricetta alle mie figlie ed ho saputo da loro che già gli antichi etruschi la conoscevano, ma per me resta sempre qualcosa che ho imparato dalla voce di mia nonna e della mia mamma».

Ingredienti e Preparazione per 6 persone

- Impastare 3 etti di farina con acqua quanto basta e un uovo intero.

Con l'impasto ottenuto preparare delle tagliatelle.

In una ciotola preparate la "mullicata" con:

- 2 etti di pane raffermo grattato grossolanamente
- 150 gr. di zucchero semolato
- 200 g. di noci tritate
- 25 g. di cacao dolce
- 25 g. di cacao amaro
- Cannella
- 100 g. di alchermes
- un bicchierino di rum
- scorza di metà limone grattugiata

Mescolate il tutto, nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua, lasciandola al dente. Una volta scolata va condita con la "mullicata" e servita fredda. È buona anche il giorno dopo!

Baccalà in umido con uvetta

di Marisa Fioretti - Socia di Montecastello di Vibio (Todi)

«Mangiavamo questo piatto nei giorni di magro, le vigilie. Il Baccalà era chiamato "carne dei poveri", si comprava allo spaccio del paese, che lo teneva "a mollo" per almeno due giorni. Benché fosse economico, non tutti se lo potevano permettere».

Ingredienti e Preparazione per 4 persone

Un bel pezzo di Baccalà ammollato dalla sera avanti, quindi tagliato a pezzi.

In un tegame capiente mettere a soffriggere in olio abbondante un trito di cipolla, sedano e carota, aggiungere un bel pugno di uvetta sultanina ben lavata.

Dopo qualche minuto versare la passata di pomodoro, quanto basta per fare un bel sughetto e lasciarla bollire.

Aggiungere il baccalà tagliato a tocchetti e lasciarlo cuocere fino a che non inizia a sfaldarsi.

Il gusto dolce dell'uvetta si sposa bene con il sapore deciso e forte del baccalà.

La pietanza viene portata a tavola accompagnata dalla "torta al testo", che sarà ottima per fare "la scarpetta" con il sugo.



Passatelli in brodo

di Renata Temperini - Socia di Perugia

«Mia madre era di origine marchigiana e ha portato a Perugia, sposandosi, questa ricetta che me la ricorda sempre con nostalgia. È legata alla mia infanzia soprattutto alle fredde serate invernali».

Ingredienti e Preparazione per 4 persone

- 120 gr. di parmigiano grattugiato
- 120 gr. di pane raffermo grattugiato
- 3 uova intere
- scorza di limone grattugiata
- moscata
- sale in considerazione che già il parmigiano di per sé fornisce salatura

Si aveva cura che la quantità di parmigiano fosse un po' superiore al pane. Non si aggiungeva farina.

Sull'apposita tavola di legno impastare, tutti gli ingredienti, in modo da ottenere un impasto sodo, che si stacchi agevolmente dalla tavola.



Passare sopra l'impasto *l'antico utensile per passatelli*, strisciandolo e premendolo energicamente in modo da ottenere cilindretti lunghi e consistenti, che verranno delicatamente trasferiti su un piatto.



Ripetere più volte l'operazione e poi versarli in un buon brodo di carne bollente. Appena riaffiorano in superficie leggermente rigonfi, togliere il tegame dal fuoco e servire.

Cappelletti

di Lorenza Cipriani - Socia di Perugia

«Nella mia famiglia è diventata oramai da molti anni una tradizione, riunirci insieme qualche giorno prima del Natale, per preparare i cappelletti da mangiare poi tutti insieme il giorno di Natale. La tradizione vuole che non possano mancare a Natale il brodo di cappone e i cappelletti. Si lavora dal tardo pomeriggio per permettere a tutti i membri della famiglia



di venire ad aiutare fino a sera. Ci sono tutti, nonni, zia, figli, nipoti, amici dei nipoti e fidanzatini dell'ultimo momento. Si ride, si scherza, si assaggia l'impasto di carne per commentarne il sapore, ma si lavora anche velocemente come in una catena di montaggio. Si dispongono i cappelletti sui vassoi e si contano, non sono tutti uguali, ma questo è il bello».

Ingredienti e Preparazione per 6 persone

Si fa cuocere in poco olio e burro 150 gr. di polpa magra di maiale e 100 gr. di petto di pollo. Si macinano i due tipi di carne insieme a 100 gr. di prosciutto crudo magro e 50 gr. di mortadella. Si passa tutto l'impasto al tritacarne in modo che risulti ben omogeneo.

Si uniscono i 100 gr. di parmigiano grattugiato, un uovo, sale, noce moscata e pepe e si fa riposare il ripieno per qualche ora. Nel frattempo, s'impastano 400 gr. di farina con 4 uova e si ricava una sfoglia sottile, che si ritaglia in quadratini di 4 - 5 cm. Su ciascuno si sistema un bel pizzico di ripieno si richiude a triangolo. Sovrapponendo le due punte, si ottiene la caratteristica forma a "cappelletto". Si lessano in un buon brodo di carne.

Ciambelle di Carnevale

di Graziella - Amica di Foligno

«L'Epifania portava via tutte le Feste e per noi ragazzi iniziava un periodo triste: giornate corte, buie e fredde, spesso i campi erano coperti di neve e di brina al mattino anche nelle nostre zone, il lavoro era duro.

Ma si aspettavano con ansia altre giornate di festa: il Carnevale con qualche ballo nelle case e soprattutto, per noi, con i dolci che le nonne e le mamme si tramandavano da generazioni come appunto queste *ciambelle di patate* con cui si apriva il Carnevale».

Ingredienti

- Farina 00 200 gr
- Patate rosse Colfiorito 300 gr
- Latte intero 100 gr
- Uova 2
- 1/2 panetto di lievito di birra
- 50 gr. di succo di limone e buccia di limone grattugiata
- Zucchero bianco
- Olio di semi



Preparazione

Pelare e lessare le patate. Schiacciarle con una forchetta. In una ciotola mescolare le patate con la farina, il latte e le uova. Aggiungere il lievito sciolto con un po' di latte, il succo e la scorza del limone. Far riposare l'impasto per circa un'ora in un luogo tiepido. Quindi formare delle ciambelline con un buco centrale e friggerle in olio di semi bollente. Passare poi le ciambelline nello zucchero. Vanno servite calde.

Budino della nonna

Ersilia Boriolo – Socia di Marsciano

«Non sono stata mai appassionata di cucina, ma ho il ricordo di qualche pietanza che mi lega a luoghi e persone che sono state importanti nella mia giovinezza come quella che chiamavamo "il Budino della nonna". Sono stata ospite, durante periodi di vacanza della famiglia Nucci nel loro Palazzo a Civitella dei Conti, un piccolo borgo nella verde campagna umbra fra Todi e Perugia, nella zona del Monte Peglia. L'ospitale famiglia, allora come oggi, svolge attività agricole: vino, grano, olio a cui si è aggiunta un'intensa attività turistica, vista la bellezza naturale e la grande tradizione artistica, storica e gastronomica del luogo. La riserva Unesco del Peglia è ora un centro studi sulle emergenze climatiche. Nei pomeriggi dei nostri soggiorni, in quel suggestivo casale, non mancava mai lo "speciale" budino.

Ingredienti

- 3 uova
- 200 gr. di zucchero
- 50 gr. di cacao
- 1 litro di latte
- 10 savoiardi

Preparazione

Mettere a bollire il latte, lo zucchero e i savoiardi sminuzzati. Quando tutto sarà diventato una morbida "pappa", togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Aggiungere allora 50 gr. di cacao sciolti in un po' di latte freddo (tolto dal litro iniziale). Amalgamare bene e aggiungere le uova bene sbattute, come quando si fa una frittata. Rovesciare in uno stampo da Savarin, precedentemente caramellato, e cuocere a bagnomaria, in forno, una mezz'ora a 180° (lo stecchino, che esce asciutto, darà la prova della cottura). Prima di mandarlo in tavola si può riempire il buco con lo zabaione fino a farlo traboccare.

(Dal ricettario di Lorenza Nucci, Civitella dei Conti - Terni)

La torta di Pasqua al Formaggio

di Anna Franca Paris - Socia di Perugia

«Ora la *Torta di Pasqua* si trova nelle panetterie e nei supermercati tutto l'anno, ma quando io ero una ragazzina non era così, ed era molto più bello, perché ci ricordava l'arrivo della festa, della stagione buona, l'uscita dal freddo dell'inverno ed anche il suo significato religioso. La mamma raccontava a noi figlie come avveniva la preparazione delle Torte quando era giovane. Non c'era un giorno preciso per incominciare ad impastare gli ingredienti, poteva essere il Giovedì o il Venerdì Santo, ma una cosa era certa: il Sabato le torte dovevano essere pronte per poter essere benedette dal Parroco in chiesa.



Alla produzione delle Torte partecipavano diverse persone e non solo della famiglia, le mansioni erano distribuite secondo le necessità, dalle donne giovani o meno, fino agli uomini robusti, perché l'impasto era pesante da lavorare. L'impasto lievitava per 2 ore e le donne più anziane sonnecchiavano vicino al fuoco o dicevano il rosario. Trascorse le 2 ore, si versava il resto della farina sulla spianatoia e si univano tutti gli ingredienti: uova, parmigiano e pecorino grattugiati, lo strutto sciolto, il panetto lievitato, la groviera a tocchetti. Si continuava a lavorare l'impasto, che poi si versava, perché continuasse a lievitare, nelle tipiche tortiere, unte con lo strutto. Dopo altre 2 ore si infornavano le teglie nel forno ben caldo. Ricordo il profumo che riempiva l'ambiente, che faceva venire l'acquolina in bocca. La mamma diceva "*Le torte sono pronte!*". Così si sognava la colazione del giorno di Pasqua, la torta col capocollo, le uova sode e il vino rosso».

Torcolo di San Costanzo

di Giovanna Paris - Socia di Perugia

«Il 29 gennaio, nel pieno delle giornate più fredde dell'inverno, ricorre la Festa di San Costanzo. Il Torcolo è un dolce a forma di ciambella.



La forma sembra rifarsi alla corona di fiori che fu apposta sul corpo del

Santo dopo la decapitazione. I cinque tagli obliqui sulla superficie rappresentano le porte di accesso ai cinque Rioni del centro storico di Perugia.

Grande Festa a Perugia sia perché Costanzo è uno dei Patroni della città, sia perché è collegata al Santo una bella storia che risale al Medio evo, nella quale le ragazze perugine ancora oggi credono, come le loro nonne. Tradizione vuole che ogni anno il 29 gennaio le ragazze nubili vadano nella bella Chiesa di S. Costanzo, dove c'è anche un dipinto del Perugino, per chiedere se si sposeranno entro l'anno. La leggenda dice che se, guardando il viso dell'immagine del Santo, si ha l'impressione che *faccia l'occholino*, significa che le nozze ci saranno, altrimenti per consolazione il fidanzato regalerà alla ragazza il *Torcolo di San Costanzo*.

A tal proposito vi è un famoso detto perugino: *"San Costanzo da l'occhio adorno, famme l'occhiolino sinnò n ci artorno!"*. Secondo la tradizione medievale *"l'occhiolino"* possono vederlo solo le ragazze vergini».

La confezione del Torcolo è semplice:

Impastate 500 gr. di farina con 1/2 bicchiere di latte, 150 gr. di zucchero, 100gr. di burro, i tuorli di 3 uova, la buccia grattata di 1/2 limone, 50 gr. di canditi a dadini, una manciata di uvetta, pinoli ed anice.

Lavorate bene l'impasto ed infine aggiungetevi gli albumi delle tre uova montati a neve e una bustina di lievito per dolci. Imburrate uno stampo con foro centrale, sistematevi l'impasto e spennellate la superficie con del tuorlo d'uovo. Riponete la tortiera in un luogo caldo dove deve lievitare per tre ore circa. Infornate in forno già caldo a 180 gradi per 40 minuti.

Torta al testo

di Serenella Ciampoletti - Socia di Gubbio

«La torta al testo, la *"crescia"*, delle campagne eugubine, è legata ad un periodo felice della mia vita. Eravamo ospiti durante l'estate e nei periodi di vacanza, con le mie figlie nella bella casa di campagna di mia suocera a Colpalombo, fantastico borgo non lontano da Gubbio. C'era nella cucina un grande camino dove estate e inverno ardeva la brace sotto la cenere dove Lucia, la contadina che aiutava la nonna, continuava a cucinare. Le mie figlie erano elettrizzate da quel mondo *'diverso'* e saltavano di gioia quando Lucia diceva:

"Per cena facciamo la Torta al Testo!". Per rendersi utili, correvano a prendere la spianatoia, che sistemavano sul grosso tavolo di marmo e restavano a guardare, col muto desiderio di mettere anche loro le mani nella farina. Con gesti antichi ed esperti, la donna poneva sulla spianatoia circa 500gr. di farina, qualche cucchiata di olio o un po' di strutto, sale, pepe, un pizzico di bicarbonato e acqua quanto bastava per intridere un impasto morbido, che lavorava a lungo e poi lasciava riposare per circa 15 minuti. Intanto attizzava il fuoco per fare la brace su cui metteva a scaldare il *"testo"* e, quando era ben caldo, si girava, se ne saggiava il calore con un pizzico di farina, che le bambine avevano imparato a gettare sopra, rischiando di bruciarsi. Vi poneva sopra la torta, rotonda, spianata col *"rasagnolo"*, accomodandola bene con le mani e bucadola con la punta di una forchetta.

Il difficile veniva adesso, con destrezza, senza romperla, Lucia prendeva la torta per i bordi e la girava dall'altra parte.

Vi poneva sopra un foglio di carta su cui disponeva cenere infuocata e brace.

Il procedimento incuriosiva le mie figlie che, temevano che, la tanto attesa Torta bruciasse. Intanto la nonna aveva affettato un bel piatto di prosciutto».

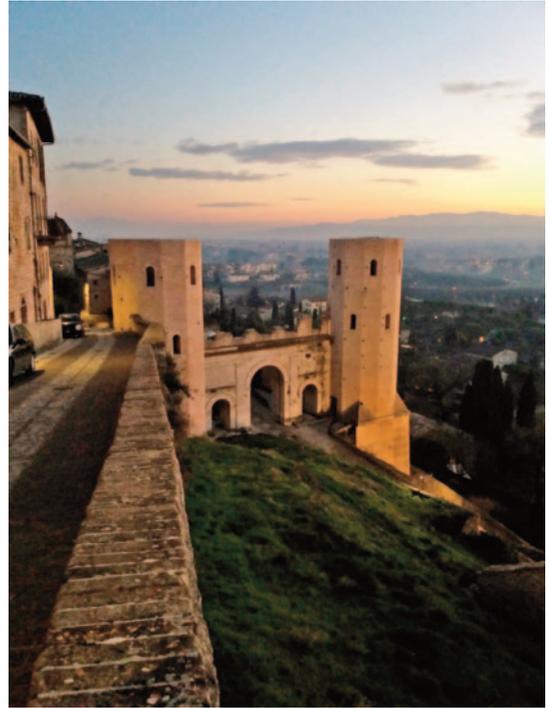


Ricette tipiche di Spello

*La memoria culinaria di una signora di 94 anni
nella zona di Spello, raccolte da
Laura Aiuti - Socia di Perugia*

«Spello è il paese d'origine della mia nonna materna. Per me questo paese è legato ad un particolare odore-profumo che mi colpiva quando bambina, proveniente dalla Stazione nella parte bassa, entravo in paese dalla Porta Urbica. Era un odore di pane fresco, di pietanze, di arrostiti sulle braci dei camini e di animali, perché in ogni casa, in ogni vicolo c'erano gli orti o i "fondi" in cui venivano allevate galline, conigli ed il maiale, vera grande ricchezza di ogni famiglia. A Spello, città degli Umbri, convivono la città romana e quella medievale, che fu ampliata dalla presenza tra il '400 e il '500 dei Baglioni, che hanno lasciato segni importanti nel suo patrimonio artistico. Oggi Spello è cosciente della sua bellezza ed ammirata da turisti italiani e stranieri.

Mi chiedo quanto tanta bellezza fosse conosciuta dalle generazioni passate, che comunque ne hanno conservato la memoria, che è viva anche nella trasmissione di queste antiche ricette».



Bisciuluni

Si usa la pasta del pane, se ne prende un piccolo pezzo e si lavora con le mani sulla spianatoia fino ad ottenere una specie di grosso spaghetti di circa 20 cm. Si ripete il tutto varie volte. Appena l'acqua bolle si versano i "bisciuluni" e si tirano su quando vengono a galla. Si scolano e si condiscono con un sugo che può essere di magro (per il venerdì e le vigilie) o di grasso.

Sugo di Magro: Soffriggere l'aglio ed il peperoncino con abbondante olio, aggiungere il pomodoro a pezzi e un pugno di prezzemolo.

Sugo co' lo battuto: Si fa un battuto con lardo di maiale, cipolla, sedano, carota, si lascia soffriggere e si aggiunge la passata di pomodoro. Quando il sugo è pronto, si condiscono i *bisciuluni*, piatto povero con ingredienti modesti.

Proverbio spellano - *Meglio che la "trippa" crepa che la roba si spreca.*

Olive "sdrinate"

Spello fa parte, per la coltivazione delle olive e la produzione di ottimo olio, della cosiddetta "fascia olivata" che, passando per Assisi e Foligno, arriva fino a Spoleto.

Famose nella zona le Olive "sdrinate", dalla preparazione semplice ma lunga e meticolosa.

Si colgono le olive e si scelgono quelle grosse e sane, si lasciano stese su un tavolo all'aperto per alcuni giorni. Quando il freddo e la brina le ha "sdrinate" (asciugate), vengono messe in un vaso con acqua bollente, poi scolate e asciugate bene sopra un panno. In una zuppiera vengono condite con olio, finocchio selvatico e buccia d'arancio e maneggiate a lungo. Quindi si mettono a riposare per un mese in un vaso chiuso ermeticamente prima di mangiarle.

Proverbio spellano - *Chi la fa sotto la neve, presto o tardi si scopre.*

Club per l'Unesco Riposto - Giarre

Sicilia agrodolce, un mare di sapori

di Vera Pulvirenti

La cucina Siciliana è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in Sicilia fin dall'antichità ed è strettamente collegata alle vicende storiche, culturali e religiose dell'isola.

Già dai tempi dell'Antica Grecia in Sicilia si andava affermando uno stile ben preciso di abitudini culinarie, che col passare dei secoli si è arricchito di nuovi sapori e di nuove pietanze, seguendo le vicissitudini storiche dell'isola mediterranea.

Ricca di aromi e di sapori, di contrasti e di fantasia, la cucina siciliana è fra quelle regionali, certamente, una delle più varie ed estrose. Le molte dominazioni che si sono succedute nell'isola, insieme alle tante vestigia di ruderi e di monumenti, hanno lasciato inconfondibili segni nel modo di vivere e nelle abitudini dei suoi abitanti, ivi comprese le abitudini gastronomiche.

Il mangiare siciliano quindi, non ha un'unica connotazione. Assume aspetti diversi da una zona all'altra dell'isola, in relazione alle influenze di popoli e civiltà che, in tempi più e meno remoti, ebbero in esse i loro insediamenti. Alle tradizioni di austerità e di semplicità della Magna Grecia, dobbiamo, ad esempio, tutto un insieme di piatti assai genuini, strettamente legati ai prodotti della terra, che troviamo nella parte orientale dell'isola, nella zona di Siracusa e di Ragusa, non contaminate dalla pompa e dal lusso di corti orientali o spagnole. Agli Arabi dobbiamo la contrapposizione dei sapori, tipica di tutta la Sicilia occidentale, che si esalta nell'agrodolce, ma che si riscontra anche nell'impiego di uvetta e pinoli nella pastasciutta e nei ripieni piccanti, come pure nell'uso delle mandorle in condimenti di carni e ortaggi. Il ricordo delle antiche corti saracene si ritrova ancora nell'insinuante profumo dei dolci alla cannella, nella crema di ricotta, nella pasta reale, nel torrone di sesamo, nella zuccata, nel cioccolato nero.

Pan di Spagna della nonna ricoperto di cioccolato

Ingredienti

- Base il Pan di Spagna classico
- 5 Uova medie, a temperatura ambiente
- 150 g Zucchero
- 1 Baccello di vaniglia
- 75g Farina 00
- 75g Fecola di patate
- 1 pizzico Sale fino

Copertura con cioccolato fondente sciolto a bagnomaria e aggiunta di un goccino di grappa (se light aggiungere al cioccolato poca acqua e poco latte, in parti uguali)



La cucina tipica del catanese e dintorni, affonda le sue lontane origini nell'antichità classica. Gli aromi con cui si insaporiscono i cibi: rosmarino, salvia, timo, origano, pepe, menta, cannella, finocchio, asparagi e altro, sono gli stessi che i "conditari" del tempo dei latini, antenati degli attuali droghieri, vendevano nelle loro botteghe per insaporire e profumare cibi e vivande.

Pasta a «molle» con asparagi e gamberetti

Ingredienti

- 400 gr Pennette o Pasta Tipo «Molle»
- 300 gr Asparagi
- 250 gr Gamberetti
- 2 Spicchi di Aglio
- Besciamella Light
- ½ Bicchiere Vino Bianco
- 4 Cucchiari Da Tavola Olio Extravergine D'oliva (Evo)
- Sale q. b., Pepe Nero q. b.



La zona marinara di Riposto, vanta, naturalmente, una bella tradizione di cibi a base di pesce. Dell'importanza commerciale di Riposto fanno fede "I Malavoglia" di Giovanni Verga, dove si parla dei «bastimenti di Trieste che venivano a pigliar carico a Riposto». La cittadina fu valorizzata nel Settecento dai messinesi, che ne fecero una loro colonia commerciale: il primo culto religioso di Riposto, infatti, è quello della Madonna della Lettera, tipicamente messinese, come la Madonna incastonata nel porto di Messina, che benedice e accoglie chiunque arrivi dal mare. Rivoluzionari nel campo culinario, per i Siciliani, senza alcuna ombra di dubbio, furono gli Arabi. Essi, infatti, portarono nell'isola le loro antiche colture; tra le più note basta citare le arance e i limoni per capire quanto notevole fu il loro incremento. La canna da zucchero, il riso (che ebbe da questa terra la sua diffusione successiva nel nord Italia e nel resto d'Europa). Il riso furono gli Arabi a introdurlo nell'isola e, successivamente, furono gli Aragonesi i primi ad esportarlo. Eppure il riso ai Siciliani non è mai piaciuto allo stesso modo della pasta. Un antico proverbio dice, infatti: "Risù, ppi n'ura ti isu" (riso, per un'ora ti alzo, ti sollevo, ti dò forza), per dire che è un cibo leggero e veloce a tavola. Comunque sia, il riso entra in molte ricette della cucina siciliana, tra cui il riso al forno, il risotto con i funghi, il risotto alla marinara e, naturalmente, gli arancini. Più avanti lo troviamo con l'impiego di ortaggi misto a prodotti dell'alto Adige. L'Unità d'Italia cambiò gli stili, le vedute e i confini, la cucina si mescolò e tra nord e sud si amalgamò.

Riso con carciofi e speck

Ingredienti

- Riso
- Speck
- Cipolla fresca
- Olio o burro
- Parmigiano grattugiato
- Carciofi
- Limone - buccia grattugiata
- Spumante
- Brodo (anche dado)
- Sale e pepe q.b.



Sempre agli Arabi si deve l'introduzione dell'aglio soffritto con olio d'oliva nella salsa e il donare sapore a tutti quei piatti poveri di condimento come generalmente sono le verdure. Essi insegnarono ai siciliani a non buttare mai niente da un cibo, nemmeno la parte che appare più insignificante.

Panzanella a modo mio

Ingredienti

- Patate
- Pomodorini
- Pane raffermo rinvenuto nell'acqua e sbriciolato
- Olive a pezzetti
- Olio evo
- Asparagi
- Cipolline
- Sale e pepe q.b. o peperoncino
- Spolverata di parmigiano
- Spolverata pangrattato



Gli Spagnoli hanno lasciato in Sicilia splendidi esemplari di edifici barocchi e insieme il barocchismo della cucina tipica, che si estrinsecava nel fasto dei dolci, pieni tutti di decorazioni, di ornamenti, di colori e nella presentazione di ogni pietanza sia essa un piatto di caponata o un pasticcio di pasta al forno, o anche il "piatto dei poveri" con la zucca, siano le tonde e dorate arancine di riso o le sarde a beccafico. Forse non tutti sanno che la zucca, giunta in Sicilia grazie agli Spagnoli che la portarono dall'America, è un'ottima alleata della nostra pelle. Mescolando con del miele un po' della sua polpa cruda e applicandola sul viso, per circa 10 minuti, è un'efficace maschera di bellezza. In Sicilia l'espressione "testa ca non parra si chiama cucuzza" vuol dire che è da stupidi non esprimere le proprie idee o non chiedere ciò che si vuole. Invece il detto "falla comu la voi, sempri è cucuzza" indica una persona un po' dura a capire, che nonostante gli sforzi rimane sempre quella che è. Si dice infine, come è noto, "avere poco sale in zucca" per indicare persone con poco senno, che come le zucche sono ricche d'acqua e scarse di sale. In cucina però, offre tanti spunti per fare ottimi piatti e pietanze

Penne con zucca gialla al forno

Ingredienti

- Cipolla tritata
- Speck a striscioline
- Zucca gialla a tocchetti
- Olio evo
- Sale e pepe q.b.

Per il riso

- Cipolla tritata
- Riso
- Vino bianco secco
- Brodo vegetale
- Besciamella vegetale e parmigiano



Per la panatura: uovo sbattuto con parmigiano oppure spolverata di parmigiano e pangrattato

Club per l'UNESCO di San Giovanni in Fiore (CS)

"Mustazzuoli" (Mostaccioli sangiovesi)

di Alessia Lopez

I mostaccioli sangiovesi sono leccornie tipiche del periodo natalizio e si differenziano, da quelli diffusi in tutta la Calabria, per l'abbondante aggiunta di mandorle tostate e di cioccolato fondente, una rivisitazione ben gradita al palato!

Se alla pitta impigliata si conferisce paternità sangiovese, ai mostaccioli quella sorianese, poiché i Frati Domenicani di Soriano Calabro erano custodi della segretissima ricetta, svelata dai Monaci della Certosa di Serra San Bruno, anche se, con il tempo, è divenuta di dominio pubblico, favorendone la divulgazione in tutta la regione. La ricetta è stata inserita nel Nuovo Dizionario dialettale della Calabria dal glottologo Tedesco **Gerhard Rohlfs**, "*Specie di dolci di farina impastata con miele e mosto cotto*", pure **Giovan Battista Marzano**, nel Dizionario etimologico del 1928, ha scritto che "*i mostaccioli sono dolci caserecci fatti con farina, miele, mosto cotto, in forma romboidali a pupattoli, panieri e simili*". L'esclusiva detenzione monastica si è palesata nella modellazione della pasta in sembianze antropomorfe o zoomorfe con significato magico-religioso: il cavallo, il pesce, la capra, il gallo e la palma simboleggiano il forte legame dell'uomo con il cosmo. Oggigiorno, tale tipologia viene ancora preparata in occasione di tutte le feste di carattere religioso locali: la festa del Santo Patrono, San Giovanni Battista, di Sant'Antonio, della Madonna del Carmine, della Madonna della Sanità e dell'Ecce Homo. Erano largamente consumati in tutte le ricorrenze di festa, per giunta nei banchetti nuziali, all'uopo preparati dalla famiglia della sposa; l'usanza voleva che ne venisse preparato uno grandissimo, da far recapitare a casa dello sposo, quando la sposa era pronta. Veniva spezzato in due dagli sposi durante il ricevimento e a chi restava in mano la metà più grande, assumeva il ruolo di "*capo - famiglia*". Logicamente era sempre lo sposo, poiché, furbescamente, sua madre, nel momento della consegna, praticava dei taglietti.

Questo dolce di delizioso gusto è stato "*musealizzato*" e conservato nel Museo Calabrese di Etnografia e Folklore Raffaele Corso di Palmi e nella sezione Folklorica "Raffaele Lombardi Satriani" del Museo Civico di Rende. Storicamente il mostacciolo risale all'antica Grecia per esplicita menzione di Teocrito negli Idilli e si è propagato in tutta l'Italia Meridionale in più versioni, che di base hanno farina, miele e mandorle, ma alcune con aggiunte di frutta candita, spezie, confettura di albicocca e glassa di cioccolato. Informazioni dettagliate risalgono all'epoca romana, dove veniva offerto agli ospiti al momento della partenza, per quanto attestato da Giovenale e da Cicerone, ma più esaustivo fu Catone dando accurata descrizione nel "De Agricoltura": "*intridi un moggio di farina con il mosto, aggiungici anice, cumino, due libbre di grasso, una libbra di cacio e della corteccia di alloro, quando avrai impastato e dato la giusta forma, cuoci sopra foglie di lauro*". La denominazione deriva dal latino "**mustaceum**" per l'uso del mosto "*mustum*" come ingrediente principale, restato solo nella tipologia abruzzese.

Curiosa la leggenda alla nascita dell'amore adultero tra l'Imperatore Federico di Svevia e la nobildonna, Bianca Lancia, ove "*galeotto fu il mostacciolo e chi lo fece*". La donna, abilissima nella preparazione dei dolci, conquistò il cuore dell'imperatore con una cornucopia di "*mustaceus*" benauguranti. Dall'unione nacque Manfredi che, incline all'arte dolciaria, levò il primato ai conventi e facilitò la conoscenza nel Regno delle Due Sicilie. Nel Cinquecento, **Bartolomeo Scappi**, cuoco del Vaticano sotto papa Pio IV e papa Pio V, indicò due ricette di mostaccioli - *piccoli pasticci secchi* - in una sua opera, e giunse alla conclusione che la longevità del dolce era data dalla sua lunga conservazione, sostenendo che "*sono sempre migliori il secondo giorno che il primo, e durano un mese nella lor perfezione*".

I Mostaccioli preparati per le feste natalizie

Ingredienti e procedimento per il ripieno di 1 mostacciolo

- 200 g di mandorle spellate e tostate;
- 120 g di cioccolato fondente da sciogliere in pentola a fiamma bassa con l'aggiunta di
- 50 g di miele; se è denso, aggiungere 2 cucchiaini di acqua.
- Successivamente, aggiungere le mandorle tostate.



Ingredienti e procedimento per l'impasto

- 200 g di farina 00;
- 200 g di miele tiepido;
- un pizzico di bicarbonato.

Impastare sulla spianatoia e dividere l'impasto in due parti. Con il palmo della mano, passato nella farina, stendere i due panetti, dando forma lunga oppure rotonda, quest'ultima va forata al centro con un bicchiere. Disporre l'impasto su uno dei due panetti steso, poi adagiare l'altro di sopra. Chiudere i lembi con le dita, per evitare che si apra, infarinare il manico di un mestolo ed esercitare pressione lungo tutto il perimetro del dolce. Cuocere nel forno statico preriscaldato a 150 gradi per 30 minuti circa. Porre la teglia nel centro del forno.

I Mostaccioli della celebrazione dei Santi

Per le feste religiose si usano preparare i mostaccioli senza ripieno di mandorle e cioccolato, a forma di animali. Non si tratta di una preparazione domestica, al pari di quelli natalizi, ma si trovano in vendita nella fiera allestita. Tra tutte le feste, indubbiamente, quella più sentita e partecipata è quella del Santo Patrono, San Giovanni Battista. La nascita di San Giovanni in Fiore è legata a Gioacchino da Fiore, nello specifico il suo ordine ha eretto la più maestosa Abbazia medievale Calabrese, grazie all'autorizzazione concessa nel diploma di Federico II di Svevia, datato 1220, sul territorio nominato *Fiore*, prima *Faradomus*, poiché insisteva su di esso la *fara* longobarda più meridionale d'Europa. Pertanto, l'origine del nome è attribuita a Gioacchino da Fiore, che ha scelto "*San Giovanni*" in onore dell'apostolo evangelista, esempio di vita contemplativa e "*Fiore*" come simbolo di amore e di nuova avita, affinché dal fiore si raccogliesse il frutto.



Il 24 giugno, il Santo viene portato in processione per le vie del paese, il percorso effettuato è cosparso da petali di ginestra, che cresce rigogliosa nei mesi di maggio-giugno sulle montagne silane e che gli erboristi chiamano "*varietà calabra*", essendo tipica solo nella macchia mediterranea, usata per la sua resistenza nell'ambito tessile locale. Durante la processione, si cantano i canti popolari dedicati al Santo e si chiedono grazie. La pregevole statua lignea è custodita sull'altare maggiore di stile barocco realizzato da Giovanni Battista Altomare nell'Abbazia Florense. Oggigiorno, la festa è ampliata con fiera e con lotteria, si ospitano cantanti di fama nazionale e, in conclusione, ci sono spettacolari fuochi pirotecnici.

Storie e Leggende sui Funghi

di Alessia Lopez

È vanitosa la *Natura* nel mutar manto ogni stagione, a dir poco incantevole! È generosa nel partorire dal suo grembo, in quanto *Madre*, frutti prelibati, ma è *Matrigna* per i suoi divieti e per i suoi pericoli. I funghi, conosciuti sin dalla notte dei tempi, sono la perfetta sintesi della straordinaria potenza generatrice del creato, avvolti nell'alone del mistero della vita, da qui l'espressione "*nascere come i funghi*", vale a dire essere concepiti dal nulla per i dubbi sollevati dall'inesistenza di spiegazioni scientifiche, supplite dalle mutevoli credenze popolari. Nella cornice ottimale di temperatura e di umidità, nascono i gustosi miceti, dal greco *mykés*, fungo, appartenenti al mondo vegetale, ma *sui generis* nella classificazione biologica: piante prive di foglie, di radici e di fiori, non operano clorofilla e si riproducono per spore. Sono stati, da sempre, fonte di sostentamento di popoli rurali, tesori nascosti e preziosi che indussero gli Antichi Egiziani a considerarli i figli degli dei, mandati sulla terra attraverso i fulmini e, per questo, solo i Faraoni potevano mangiarli. Invero, erano già conosciuti dagli uomini preistorici che li usavano per domare il fuoco (fungo esca - *fomes fomentarius*), come medicinali - le proprietà antibiotiche e antisettiche, oggigiorno, sono accreditate dalla medicina tradizionale cinese - e come sostanze allucinogene, per come dimostrato dalle pitture rupestri. Fu, proprio, l'uso stupefacente a mitizzare i funghi: gli Atzechi e i Maya li reputavano "carne divina", mentre le popolazioni nomadi siberiane ne facevano impiego nei riti religiosi, per entrare in contatto con il mondo ultraterreno; bevevano, infatti, l'urina delle renne, cibatesi di *amanita muscaria*, e avevano visioni di renne volanti e di figure antropomorfe prive di braccia e gambe, chiamate uomini-amanita, vestite di rosso e bianco, immagini mutate nella tradizione natalizia.

Nella civiltà greca, divennero simboli di vita, poiché l'eroe Perseo, dopo un lungo viaggio, si dissetò con l'acqua raccolta nel cappello di un fungo e, in quel luogo, fondò la città di Micene da *mykés*.

I Romani, invece, erano dei veri e propri buongustai di porcini e ovuli buoni, sebbene il termine latino *fungus*, da *funus* - morte - e *ago* - porto -, significhi "portatore di morte", a causa di frequenti episodi di avvelenamento, celebre, tra tutti, fu quello ordito da Agrippina nei confronti di suo marito, l'imperatore Tiberio Claudio, per garantire l'ascesa al potere di suo figlio Nerone. Si narra, infatti, che l'omicidio avvenne con l'ingestione del fungo *boletus*, termine utilizzato, solo a decorrere dal 1700, dal medico botanico Dillen per indicare i porcini, poiché, Plinio il Vecchio attestò il riferimento all'*amanita phalloides* - *l'ovulo mortale* -. *Quest'ultima era contrapposta all'"amanita caesarea"* - ovulo buono, prese il nome da Cesare -, specie sublime e fungo aristocratico, venerata dagli imperatori e dai papi, che vietarono il consumo al popolo, custodendo i luoghi dove cresceva. Il porcino è, tuttora, considerato il re dei miceti, anche se la denominazione è poco degna del suo primato. Lo chiamavano *Suillus*, da *sus* - suino - per l'aspetto tozzo e massiccio (*Sillo* nel nostro dialetto sangiovese), era importato dall'odierna Turchia e serviva, anche per curare verruche e lentiggini. La plurivalenza della natura del fungo

ha influenzato, anche la religione cristiana, in un affresco del XII secolo, realizzato nella cappella di Plaincouralt in Francia, l'amanita muscaria rappresentò, in chiave biblica, l'albero della conoscenza del bene e del male. Quindi, nelle tiepide giornate autunnali ci cibiamo di deliziosi peccati...di gola!

Tiella e Papate cu Coculini (Tegame da forno di patate silane e mazze di tamburo)

Sia i porcini sia gli ovuli sono diffusi nel territorio silano, ma propongo la ricetta della *macrolepiota procera*, conosciuta come "mazza di tamburo", deve l'appellativo alla forma assunta in fase di iniziale formazione, poiché il cappello è chiuso e ricorda la forma di una mazza. Nel dialetto sangiovese si chiamano "coculini".



Ingredienti

La quantità di funghi e di patate varia in relazione al numero di funghi che si trova, indubbiamente, si è facilitati nell'esecuzione di questa ricetta, quando si dispone di mazze di tamburo con cappello non completamente aperto, a forma concava, ma, in assenza, va bene anche il fungo dal cappello aperto.

Altri ingredienti sono:

- sale
- olio
- prezzemolo
- aglio
- mollica di pane
- formaggio grattugiato

Preparazione

Tagliare e pelare le patate a spicchi, fare una precottura in pentola portando l'acqua in ebollizione, far cuocere per 10/15 minuti. Scolare e condire con olio e sale q.b.

Pulire i funghi, mai con acqua, perché essendo spugne, trattengono l'acqua, pulirli con panno umido per levare la terra. Separare il gambo dal cappello, poiché tutti i cappelli dovranno essere disposti in teglia, sul fondo filare l'olio, mentre i gambi devono essere messi nel frullatore con l'olio q.b., uno spicchio di aglio, il prezzemolo, il sale e la mollica pane. Una volta mantecati gli ingredienti, disporre il composto nei cappelli, se serve aggiungere un filo di olio. Unire le patate precotte e spolverate di formaggio, infornare a 200 gradi, forno statico per 40/45 minuti, la cottura può variare dalla tipologia del forno.

Club per l'UNESCO di Sanremo

Il Turtun di Castelvittorio è una torta salata tipica del comune di Castelvittorio, piccolo borgo nella Val Nervia in provincia di Imperia. Nel 2007 ha ottenuto la denominazione De.Co. (denominazione comunale) e tutti gli anni è protagonista di un'importante sagra. E' un piatto di origini antiche e contadine che si prepara con zucchine trombette, patate, formaggio fresco di capra e olio extravergine d'oliva della Riviera di Ponente. Un tempo veniva farcito con quello che la terra offriva in base alle stagioni. C'è chi usava la zucca, le bietole, gli spinaci o le erbe di campo. Ancora oggi c'è chi prepara queste golose varianti. La ricetta originale prevederebbe la Tuma, formaggio tipico della Val Nervia, ma si possono utilizzare anche altri formaggi freschi caprini come il primosale (suggerito direttamente dal sito internet del comune di Castelvittorio). Il turtun si prepara con una sfoglia sottile e tirata a mano (è pasta matta, molto diffusa nella cucina ligure) che viene farcita con il formaggio, l'olio e le verdure tagliate a quadretti sottili. Il vero turtun di Castelvittorio andrebbe cotto senza teglia sulla ciappa del forno a legna.

Turtun

Per la produzione del "Turtun di Castel Vittorio" si utilizzano esclusivamente le erbe spontanee e le verdure di stagione. Vediamo la versione del Turtun nei diversi periodi dell'anno

Turtun Primavera

- Scarola (Lactuca scarola)
- Bietola a costa bianca (Beta vulgaris)
- Cime di ortica (Urtica dioica)
- Tarassaco (Taraxacum officinale)
- Spinaci selvatici (Spinacia oleracea)
- Finocchio selvatico (Foeniculum vulgare)
- Enzeirai (Sonchus oleraceus)
- Rosurelle (Papaver rhoeas)
- Pisellie fave freschi
- Formaggio fresco di capra o pecorino (Turna)
- Formaggio grattugiato
- Farina 00
- Uova fresche
- Olio extravergine di olive taggiasche
- Sale e pepe q.b.



Turtun Estivo

- Zucchini fresco (quarantina o italiano)
- Patata
- Cipolla
- Formaggio fresco di capra o pecorino (Turna)
- Formaggio grattugiato
- Farina 00
- Uova fresche
- Olio extravergine di olive taggiasche
- Sale e pepe q.b.

Turtun Autunno / Inverno

- Zucca gialla
- Cavolo verza
- Cipolla Formaggio fresco di capra o pecorino (Turna)
- Formaggio grattugiato
- Farina 00
- Uova fresche
- Olio extravergine di olive taggiasche
- Sale e pepe q.b.

Non è consentito l'uso di alcun altro ingrediente, ed in particolare di lievito, amido, grassi vegetali, lecitina di soia, coloranti e conservanti. Non è consentito l'uso di ingredienti provenienti da OGM (Organismi Geneticamente Modificati)

Ingredienti

per l'impasto della pizza

- 300 g Farina 00
- 150 ml Acqua
- 1 cucchiaio olio evo

per il ripieno

- Erbe spontanee - verdure di stagione
- Uova
- Formaggio
- Sale
- pepe

Preparazione

Pulite le verdure e tagliatele a pezzettini. In una ciotola versate tutte le verdure ed il formaggio tagliato a cubetti. Amalgamate tutti gli ingredienti con olio extravergine d'oliva. Regolate di sale e pepe.

Preparate la sfoglia, su un tavolo da lavoro versate la farina, poi unite un pizzico di sale e l'olio. Aggiungete l'acqua, poco per volta, lavorando l'impasto con le mani fino ad ottenere una palla densa e compatta.

Coprite con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per circa 15 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, riprendete l'impasto e adagiatelo sul piano leggermente infarinato. Stendete la sfoglia con il mattarello, ottenendo un disco sottile di circa 60 cm di diametro. Se non avete il forno a legna, adagiate la sfoglia sopra una teglia unta o rivestita con carta forno (diametro 30cm, la pasta deve debordare).

Versate il ripieno al centro. A questo punto, sollevate la sfoglia debordante e portatela verso il centro, facendo delle pieghettature regolari, per chiudere il Turtun.

Pennellate la superficie con un filo d'olio e bucherellate con i rebbi di una forchetta. Cuocere in forno già caldo a 190° per circa un'ora o fino a quando la superficie non sarà ben dorata.



CLUB per l'UNESCO di Scilla

Scilla è un paesino di pescatori sulla Costa Viola, famosa fin dai tempi di Omero che la associa a Cariddi, i due mostri voraci che impedivano il passaggio nello stretto di Messina. Il mito di Scilla la descrive come una ninfa di incredibile bellezza, la cui storia si intreccia a quella di Glauco, un bellissimo pescatore dai lunghi capelli rossi, figlio di Poseidone.

Scilla abitava sulle sponde della Calabria, ma amava bagnarsi nelle acque cristalline di Messina. Quanto Glauco vide Scilla se ne innamorò perdutamente, ma la giovane ebbe paura di lui e lo respinse, nonostante i tentativi di Glauco di sedurla vantandosi della sua natura di semidio.

Glauco allora si affidò alla maga Circe e le chiese di preparare una pozione magica che potesse fare innamorare Scilla.

Circe però era innamorata di Glauco e, per vendicarsi dell'amore non corrisposto, preparò una pozione magica che versò nelle acque dove Scilla nuotava, tramutandola in un mostro, con le teste di sei cani attorno alla vita e con tre file di denti.

Scilla per l'orrore che ebbe di sé, si nascose in una grotta sottomarina sulle sponde calabre, dove secondo la leggenda ancora vive. Scilla è famosa in tutto il mondo anche per lo straordinario rapporto che ha con il pesce spada. Si tratta di una relazione che affonda le sue origini nella notte dei tempi.

Quello che è veramente straordinario è il modo in cui questo pesce così affascinante e pregiato viene "cacciato" nei mari dello Stretto di Messina e soprattutto nella Costa Viola, ovvero tutta l'area della provincia di Reggio Calabria che va da Villa San Giovanni a Palmi.

A Scilla, e in tutta la Costa Viola, il pesce spada viene "cacciato" con una tecnica che è una sorta di duello, dove l'astuzia dell'uomo si confronta con la forza e la velocità del pesce.

Pesce Spada alla Scilla

Ingredienti per 4 Persone

- 700 g di pesce spada a fettine
- 300 g di pomodori pelati
- uno spicchio di aglio
- 30 g di prezzemolo
- 40 g di capperi sotto sale
- 50 g di olive snocciolate
- 7 cucchiaini di olio di oliva
- 4 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 peperoncino piccante
- aceto di vino bianco q.b.
- sale

Preparazione

Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo; sciacquate i capperi e spezzettate grossolanamente le olive.

Tritate bene i pomodori pelati.

Soffriggete in un tegame, con l'olio di oliva, lo spicchio di aglio leggermente schiacciato.



Togliete lo spicchio di aglio, aggiungete i pomodori tritati, i capperi, le olive, e il peperoncino. Portate a bollire e salate, cuocete a fiamma moderata per circa 15 min.

Nel frattempo versate in una scodella il pane grattugiato, inumidito con tre cucchiari di acqua e amalgamatelo con il formaggio grattugiato, una parte del prezzemolo e un po' di olio di oliva.

Sciacquate e asciugate le fettine di pesce spada, distribuite su ognuna un pò di composto preparato con il formaggio e pane grattugiato, avvolgetele formando degli involtini che fermerete con uno stecchino.

Bagnateli leggermente con un pò di aceto.

Metteteli nella salsa preparata precedentemente e cuoceteli per circa 10 min.

Distribuite il restante prezzemolo, regolate di sale e servite.

Tempi: di preparazione 40 minuti - di cottura 15 minuti



Club per l'UNESCO Terre del Boca

di Anna Lamperti Donati

Non è facile risalire alla vera cucina contadina, anche se molti ristoranti offrono una grande varietà di menu in cui compaiono i cibi dell'antica povertà italiana. Spesso però si tratta di rielaborazioni falsamente rustiche, che poco hanno a che vedere con la tradizione autentica, quella che sopravvive nelle abitudini culinarie di molte signore anziane, che continuano a cucinare come le loro mamme e le loro nonne, mantenendo in vita piatti che sono dei gustosi reperti archeologici, e per alcuni, nostalgia dei perduti sapori dell'infanzia. È un campo particolarmente affascinante, perché in esso convergono la creatività e le dure necessità quotidiane, la fantasia unita alla povertà dei mezzi davanti a una tavolata di bocche da sfamare. Se si è fortunati si riesce a scavare tra le memorie di quelle anziane signore, che non si rendono nemmeno conto di essere delle ottime cuoche, ma più spesso ci si scontra con la loro diffidenza e una sorta di pudore davanti a troppi ricordi di ristrettezze e sacrifici. Le ricette che seguono provengono proprio dalla tradizione orale, che poi si è trasformata in appunti, scritti da mani leggere custodi di antichi sapori.

Rusticion

di Paola Guidotti Sottini

Regione Piemonte Prato Sesia (NO)

Al tempo della vendemmia le famiglie contadine delle Terre del Boca si dedicavano alla raccolta dell'uva per giorni e giorni. A pranzo si mangiava in vigna il *rusticion* un piatto a base di patate arrostite. Le patate dovevano essere bollite almeno il giorno prima ed essere quelle meno belle, di piccolo taglio che venivano chiamate "dal purcel", cioè quelle che si usava dare ai maiali. Anche la pentola aveva la sua importanza. Si usava una capiente padella di ferro che permetteva alle patate di arrostiti fino a velarsi di una croccante e gustosa crosticina. Quando il *rusticion* era pronto lo si portava in vigna ai commensali con altre pietanze di contorno come il salame della duia (salame lasciato stagionare nello strutto dentro a un boccale di terracotta) e un bel pezzo di gorgonzola.

Ingredienti per 6 persone

- mezzo bicchiere di olio di oliva
- 1 chilo di patate
- 3 spicchi di aglio
- 1 pomodoro maturo di media grandezza



Preparazione

Nella padella di ferro si fa un soffritto di olio e aglio tritato a cui si aggiunge il pomodoro anch'esso tritato. Nel frattempo si toglie la pelle alle patate e si tagliano a dadini. Quando il soffritto è ben caldo si aggiungono le patate sul fuoco abbastanza sostenuto. Si sala a dovere e si continua con la paletta di legno a rigirare continuamente l'impasto fino a farlo arrostitire.

Vino per accompagnamento: Boca DOC

Frittata Rognosa

di Piera Giacobino

Regione Piemonte Ara di Grignasco (No)

La frittata rognosa è un tipico piatto contadino del novarese il cui ingrediente principe è il salame della duia, un salume che viene fatto stagionare in contenitori di terracotta (duia, dal latino dolium) immerso nello strutto fuso. La tradizione vuole che la frittata rognosa venga cucinata il 5 febbraio per la festa di Sant'Agata che si svolge per tutto il borgo di Ara. In quell'occasione, oltre alla processione presso la chiesa di S. Agata, viene eretto un falò che viene acceso dopo le 21 in segno di devozione e preghiera.

Ingredienti per 6 persone

- 6 uova
- un salame della duia
- un goccio di latte
- una presa di sale
- olio di oliva



Preparazione

Togliere la pelle al salame della duia e sbriciolarlo; rompere le uova in una terrina, aggiungere il salame della duia, il goccio di latte e il sale; amalgamare il composto con una forchetta. In una padella antiaderente mettere l'olio di oliva e quando è caldo versare il composto e cuocere a fuoco medio. A metà cottura girare la frittata e dopo qualche minuto, impiattarla e servirla.

Vino per accompagnamento: Boca DOC

Tapulone alla Bochese

di Ileana Annichini

Regione Piemonte Boca (NO)

Il nome della ricetta deriva da una variante novarese del verbo piemontese ciapulè che significa tritare. Si tratta di un tipico piatto novarese che presenta numerose varianti a seconda della zona in cui viene preparato.

Secondo una leggenda, la ricetta sarebbe stata creata da tredici pellegrini affamati che, di ritorno da una visita al Santuario di San Giulio d'Orta, si fermarono nel luogo ove oggi sorge Borgomanero (No). Avendo ormai esaurito le provviste, i pellegrini, cucinarono un asinello che era al loro seguito. Per attenuare la durezza delle carni dell'animale, le spezzettarono finemente e le cucinarono a lungo nel vino. La pietanza piacque così tanto alla compagnia da convincerla a stabilirsi definitivamente nel luogo del pasto, dove fu fondato un villaggio che costituì il nucleo dell'odierna Borgomanero. Storicamente il piatto è legato all'utilizzo dell'asino come mezzo di trasporto, il quale, a fine carriera, nonostante la durezza delle carni, poteva ancora rappresentare una preziosa fonte di cibo per i propri padroni.

Ingredienti per 6 persone

- 1 bicchiere abbondante di Boca DOC
- 1 cipolla tritata finemente
- 1,2 Kg di carne d'asino macinata finemente
- 3 spicchi di aglio pestati
- 3 foglie di alloro
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 40 gr. di lardo macinato
- pepe, noce moscata, sale

Preparazione

In una padella capiente soffriggere la cipolla e l'aglio pestato nell'olio di oliva e nel lardo. Quando il composto è ben rosolato si aggiunge la carne di asino macinata sgranandola con una paletta di legno. Lasciare che l'acqua della carne si asciughi, poi aggiungere il Boca, sale, pepe e noce moscata. Lasciare cuocere a fuoco lento e dopo una mezz'ora il *tapulone* è pronto. Se la carne rimanesse troppo asciutta, aggiungere un mestolo di brodo. Come contorno si sposa bene ad una bella fetta di polenta o dei funghi porcini trifolati.

Vino per accompagnamento: Boca DOC



Curunin

di Fulvia Minazzoli

Regione Piemonte Maggiore (NO)

La ricetta è presente nell'Archivio Storico Comunale, tradizione orale e ricettario di famiglia. Il *Curunin* è il dolce tipico di Maggiore, si tratta di una pasta frolla a forma circolare e dalla superficie grezza con circonvoluzioni a rilievo e dal colore dorato. Il nome deriva da Coronato, capostipite della famiglia Macchi, arrivata a Maggiore dal Varesotto nella seconda metà dell'Ottocento.

I Macchi erano venditori ambulanti di dolci, si deve a loro il prodotto originario, che trovò favore da parte degli acquirenti in mercati della Provincia e feste di paese. Il merito di rendere però il *Curunin* il dolce simbolo paesano fu di Luigi Giromini che, prima con un forno e poi con un negozio, nei primi decenni del Novecento si diede alla pasticceria con successo. L'attività continuò e il titolare chiamò dei lavoranti. Negli anni Cinquanta assunse Pierino Perolio a cui passò il testimone della preziosa ricetta. Nel 1963 Perolio si mise in proprio e per anni sfornò una valanga di *Curunin*, ancor oggi prodotti dal figlio Giampaolo ed apprezzati ovunque.

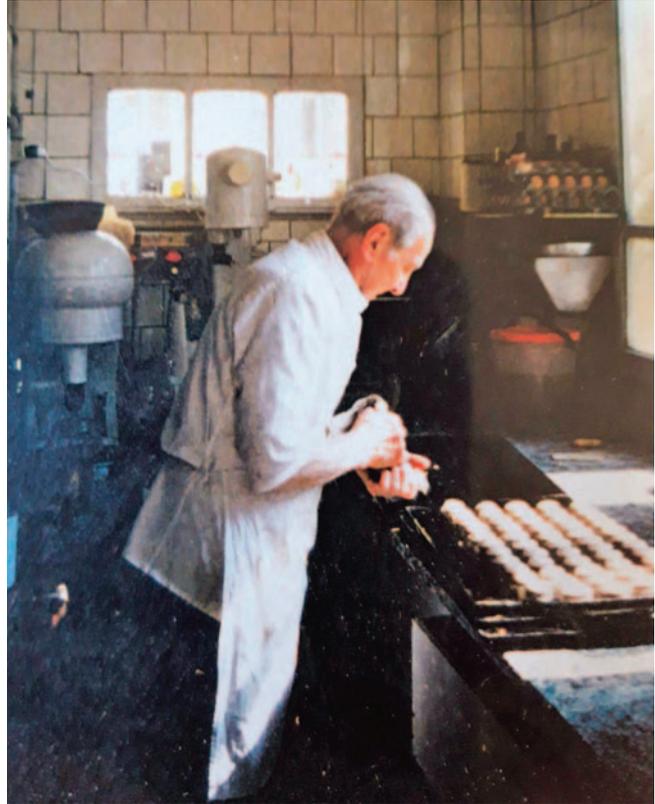
Ingredienti per un chilogrammo di Curunin

- 500 grammi di farina 00
- 500 grammi di burro
- 250 grammi di zucchero
- 2 tuorli d'uovo
- 6 grammi di lievito
- 1 scorza di limone

Preparazione

In un contenitore mescolare burro, zucchero e tuorli d'uovo, impastare con la farina e aggiungere lievito e scorza di limone. Prendere il contenuto e metterlo in un sac a poche dalla bocchetta riccia rigida e creare un cerchio di 5 centimetri di diametro su teglia, *il Curunin*.
Infornare a 180 gradi per 15 minuti.

Vino di accompagnamento: Vino Bianco ma anche Boca DOC



Conserva di "Gratacu"

di Anna Lamperti Donati

Regione Piemonte Cavallirio (NO)

Oggi sono ben note le molte proprietà della rosa canina, che ancora di più veniva apprezzata nel passato e utilizzata in tutte le sue parti. Le piante erano facilmente reperibili nei campi abbandonati, ai margini dei boschi, lungo i sentieri e nei pascoli, questo rendeva facile la raccolta dei fiori e dei boccioli in primavera e poi quella dei frutti, che giungevano a maturazione fra la tarda estate e la fine dell'autunno.

Con i petali raccolti in maggio-giugno si facevano confetture e sciroppi, ma erano i frutti ad essere maggiormente utilizzati.

I semi da soli o col resto della bacca servivano per un infuso diuretico, mentre l'intero frutto era prezioso per il suo alto contenuto di vitamina C. Fresco o essiccato era l'ingrediente principale dei rimedi contro i raffreddori e le influenze. Le belle bacche rosse diventavano, una volta infilate con pazienza, piccole collane per le bambine oppure poetiche ghirlande per addobbare l'albero di Natale.

La conserva descritta nella ricetta era perfetta per accompagnare i bolliti, le carni di maiale o la selvaggina poiché, come dicevano, col suo tocco di acidità "*sgrassava la bocca*".

Ingredienti

- frutti di rosa canina,
- zucchero
- vino bianco quanto basta.

Preparazione

Lavare le bacche, metterle in una pentola coperte di vino bianco e far cuocere fino a che non saranno sfatte. Passare il composto in un setaccio fine per eliminare tutti i filamenti, pesare e aggiungere metà peso di zucchero. Rimettere sul fuoco e addensare. Invasare subito e riporre i vasi raffreddati in luogo fresco e buio. Per l'utilizzo, si riscalda la quantità voluta con un po' di vino bianco e si serve calda col bollito.



Club per l'UNESCO di Tolentino e delle Terre Maceratesi

La Cucina Tradizionale del Fermano-Maceratese:

"I racconti del piatto"

Di Roberto Ferretti

Video Intervista a

Roberto Ferretti di Antonello Andreani

<https://youtu.be/7DyIkjuEsS4>



La Dieta Mediterranea ha origini Marchigiane

Siamo nel dopo guerra, negli anni '50 del novecento. La vecchia mezzadria "barcolla ma non molla". L'Italia della ricostruzione ha deciso di modernizzarsi e concede molto spazio a coloro che, grazie anche alla loro creatività ed energia, stanno facendo transitare il paese verso l'industrializzazione e competere con le nazioni più progredite. L'agricoltura non è più un settore che attrae. Sono lontani i tempi in cui gli addetti all'agricoltura erano il 64% della popolazione attiva, come all'inizio del '900. Molti contadini lasciano la campagna ed emigrano all'estero o nelle industriose città del nord Italia. La PAC (*Politica Agricola Comunitaria*) deve ancora venire e la mezzadria, sia pure a stento, ancora resiste.

Nello stesso periodo, un famoso fisiologo americano, che aveva creato la razione K per i soldati alleati durante la seconda guerra mondiale, torna in Europa, in Italia e in Grecia, per studiare qualche rimedio per fronteggiare l'infarto del miocardio che era diventata la seconda causa di morte nell'America opulenta. Quest'uomo si chiamava Ancel Keys ed in Italia incontra il Prof. Flaminio Fidanza, illustre nutrizionista, professore all'Università di Perugia, originario di Magliano di Tenna, allora in provincia di Ascoli Piceno, che diventa il suo più stretto collaboratore. Ancel Keys era venuto in Italia ed in Grecia perché si ricordava di aver conosciuto, durante la guerra, persone, per lo più contadini, molto poveri, ma con una straordinaria longevità e capacità di lavorare anche in tarda età. Egli aveva intuito che questa longevità era dovuta allo stile di vita e all'alimentazione che li teneva lontani dalle malattie come l'infarto del miocardio ed altre malattie cardiovascolari.

Con Flaminio Fidanza ed altri scienziati di diversi paesi del mondo, Ancel Keys cominciò ad elaborare un grande progetto di ricerca che avrebbe potuto consentire di verificare se lo stile di vita che aveva trovato nel Mediterraneo potesse essere efficace per combattere l'infarto del miocardio e ridurre la mortalità. Dopo diverse ricerche preliminari in varie località (Cipro, Nicotera, ecc.) si riuscì a mettere a punto quella grande ricerca che divenne famosa con il nome di "**Seven Countries Study**" (Lo studio delle sette nazioni). Furono 7, infatti, le nazioni dove per più di 30 anni, dal 1958 al 1991, 12.600 soggetti, di sesso maschile, di età tra i 40 e i 59 anni, furono sottoposti a monitoraggi periodici, ripetuti ogni 5 anni, per la durata di una settimana. Il monitoraggio consisteva nel registrare la storia alimentare di ognuno, rilevare le analisi fisico-chimiche dell'organismo e descrivere lo stile di vita di ciascun soggetto. Le ricerche furono condotte in 3 nazioni del Mediterraneo (Grecia, Jugoslavia e Italia); negli Stati Uniti d'America; nell'Olanda e nella Finlandia e, infine, nel Giappone. In ogni nazione vennero individuate delle "coorti" che possedevano determinate caratteristiche, riguardo allo stile di vita. In Italia furono

individuate due coorti: Crevalcore in provincia di Bologna e, soprattutto, Montegiorgio, in provincia di Ascoli Piceno (oggi in provincia di Fermo), grazie alla conoscenza diretta che Ancel Keys aveva acquisito tramite Flaminio Fidanza che era di quelle parti.

Le ricerche a Montegiorgio si svolsero dal 1960 al 1991. Parteciparono ben 719 soggetti, la maggioranza era contadina.

I risultati di questa grande ricerca diedero ragione alle intuizioni di Ancel Keys e Flaminio Fidanza: lo stile di vita del Mediterraneo e la sua alimentazione erano realmente il rimedio più efficace per ridurre non solo l'infarto del miocardio ma anche tante altre malattie come hanno dimostrato anche numerose ricerche successive. A novembre del 2010, l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come "Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità". L'orgoglio di noi marchigiani è quello di aver dato un tangibile contributo al raggiungimento di questo successo.

Il piatto della Dieta Mediterranea, versione marchigiana

Durante un convegno sulla Dieta Mediterranea svoltosi a Montegiorgio nel 2014, il figlio di uno dei partecipanti allo Studio delle Sette Nazioni, raccontò un aneddoto. Un giorno il Prof. Fidanza era andato a parlare con la madre per sapere cosa preparava da mangiare al marito per pranzo. La signora, un po' intimorita, rispose: "preparo mocco' di tajuli pilusi" (Io preparo un po' di tagliolini pelosi). "E per secondo, cosa prepari?" incalzò Fidanza. La signora tutta imbarazzata esclama: "E che d'è sto secondo?" (Che cos'è il "secondo") per dire che in campagna si usava un piatto unico.

"Li Tajuli pilusi" si chiamano così poiché, la farina adoperata, non risultava liscia e vellutata, ma ruvida, ovvero, "pelosa".

Li Tajuli Pilusi (Tagliolini pelosi)

da *"Una madia nel cuore"* di Ivana Catalini Rongoni

Ingredienti

- farina integrale e bianca
- acqua tiepida
- sale
- pancetta o barbajia (guanciale) di maiale
- sale e pepe
- formaggio pecorino



Preparazione

Si prepara una pannella tirata non troppo sottile con farina integrale mista a quella bianca, acqua tiepida e un pizzico di sale.

Asciugata la pannella la si taglia a fettuccine, non larghe, che una volta lessate in acqua si condiscono gettando dentro la pentola tocchetti di pancetta abbrustoliti nel loro grasso e molto caldi. Si mescola la minestra versando lentamente con il pugno il formaggio pecorino. Si mangia molto calda.

In estate la stessa minestra veniva condita con un sugo preparato con quadratini di pancetta abbrustoliti a cui erano stati aggiunti dei pomodori rossi tagliati a pezzi ed un bel pugno di formaggio pecorino.

Sagra de "li tajulì pilusi" di Moregnano

Nel tentativo di far rivivere Moregnano, un delizioso borgo, frazione del comune di Petritoli, in provincia di Fermo, che come la maggior parte dei borghi antichi rurali dell'entroterra ha subito l'esodo della popolazione, alcune associazioni organizzano da diversi anni, in estate, **La Sagra de li Tajulì Pilusi**.

La particolarità di questo evento è quella di conservare il significato originario della Sagra, come collegato al sacro, cercando di rinsaldare i legami della comunità, di promuovere i prodotti locali, e di riannodare i legami col passato cercando di recuperare i significati identitari.

È una sagra anomala perché rifugge da qualsiasi obiettivo commerciale.

La grande cena finale è gratis e, solo chi vuole può versare un obolo a favore dell'associazione del borgo che può con il ricavato, acquistare materiale utile per la sede e per finanziare altre iniziative.

Il momento cruciale della Sagra è quando le signore anziane del paese, insegnano, nella piazza principale, a grandi e piccini a uomini e donne, a fare i "tajulì pilusi" fatti a mano sulla spianatoia con acqua e farina e un pizzico di sale, con il matterello. Una volta fatti i Tajulì Pilusi, coloro che hanno partecipato possono portarseli a casa con un vassoio di carta .



L'origine delle nostre tradizioni contadine

I profumi e i sapori che sentirete, sporgendo la testa sul piatto fumante sopra la tavola imbandita con la tovaglia a scacchi, o "lu manti" come la chiamano dalle nostre parti, vengono da lontano, da molto lontano nel tempo.

Ma non voglio annoiarvi, parlerò solo dell'ultimo millennio!

Da quando l'abate Pietro, dell'abazia imperiale di Farfa, tra Rieti e Roma, per sfuggire ai saraceni s'incamminò, con un gruppo di confratelli, nell'anno 890, dalla Sabina verso le sponde dell'Adriatico, portando con sé le reliquie della santa che venerava: Santa Vittoria Vergine e Martire. Arrivati nella media valle del fiume Aso, collocarono le spoglie della santa sulla sommità di un colle, al riparo dentro le solide mura di un insediamento abitativo in costruzione che all'epoca si chiamava "castrum", poi castello e oggi borgo. I Monaci benedettini farfensi chiamarono quel "castrum" "Santa Vittoria in Matenano" e ancora oggi porta quel nome.

Laboriosi com'erano, i monaci cominciarono a disboscare quelle terre, inselvatichite dopo la caduta dell'impero romano e il dominio longobardo, e bonificarono diverse paludi trasformando quel territorio in fertili terreni. Per coltivare quelle terre i monaci si avvalevano dell'opera delle popolazioni residenti applicando forme contrattuali tratte dalla tradizione romana o germanica. La più importante di queste era l'*enfiteusi*, inizialmente di durata trentennale, con i proprietari che cedevano a persone di fiducia terre incolte per custodirle e migliorarle (*ad custodiendum et meliorandum*), dietro corresponsione di un canone poco più che simbolico. Piano piano, grazie all'opera indefessa dei monaci, in queste terre, vennero costruite delle "curtes", ognuna costituita da una residenza signorile del proprietario, da case o capanne dei servi e da magazzini per stoccare i prodotti. Col tempo, le vicissitudini di queste terre coltivate, tra carestie, lotte

contrattuali e tentativi di soluzioni adottate, ci trasportano ai primi anni del '500 quando, anche in questo territorio, si afferma quella forma di conduzione agraria che era già stata adottata in Toscana e nelle Marche del nord, vale a dire la "mezzadria". Contrariamente alla forma mezzadrile classica, nella Valdaso, e in gran parte del Fermano e dell'Ascolano, si afferma, a causa anche di una estrema frammentazione delle proprietà, una forma mezzadrile chiamata "lavoreccio" (*ad laborandum*). Non starò a dire nei particolari le caratteristiche specifiche di simili contratti. Basta farsi l'idea che la conduzione di un terreno di proprietà di un signore veniva concesso ad una o più famiglie contadine che lo lavorava dietro il corrispettivo di circa metà della produzione. L'obbligo del contadino, chiamato mezzadro, di risiedere con la famiglia nel fondo che lavorava caratterizzò anche il paesaggio di questo territorio: da una parte il borgo, dove risiedeva il proprietario e dall'altro le case sparse dei mezzadri. Il faticoso equilibrio raggiunto tra proprietario e mezzadro non sempre garantiva il soddisfacimento dei bisogni dei due contraenti: il reddito per il proprietario e la sussistenza per il contadino. La condizione di indigenza, aggravata dalle frequenti carestie, metteva a dura prova soprattutto la vita dei mezzadri. Per far fronte alle grandi necessità, soprattutto sui lavori più pesanti, si sviluppa tra i contadini una forma di solidarietà che in dialetto Fermano-Maceratese viene chiamato "Lu rrajutu", cioè "l'aiuto reciproco". Grazie a *lu rrajutu* e ai doni elargiti dalla natura, si attenua un po' la durezza della vita in campagna e si riesce a far fronte in qualche modo alla fame. La pratica del dono è sempre stata presente nella società contadina. Basta pensare, ad esempio, a quando si ammazzava il maiale. Il sangue coagulato del maiale sgozzato, ridotto a piccoli cubi, veniva diviso con i vicini e i parenti, e consegnato dai bambini in un piatto sopra una foglia di verza. Dopo aver ricevuto il dono i vicini deponevano nel piatto vuoto un pugno di sale grosso che veniva utilizzato per fare la "salata" o la "pista", cioè la lavorazione del maiale. Il cibo ha sempre rivestito un carattere sacrale nella società contadina. La sua preparazione è sempre stata impregnata di gesti e riti religiosi: la croce con la quale si segnava il pane prima di infornarlo o il gesto della croce della "vergara" quando faceva il formaggio. La natura ha sempre fatto la sua parte ed ha elargito i suoi doni con fiducia, sapendo che c'era qualcuno che sapeva riconoscere ed apprezzare i suoi regali. Questo qualcuno era ancora una volta "la vergara", la "domina" della casa, custode attenta e brava a trasmettere il sapere alle nuove generazioni. Tra i doni più apprezzati della natura ci sono le "erbe troate", i frutti selvatici e i fiori buoni da mangiare. E l'abilità della vergara riusciva a trasformare questi regali in piatti prelibati, pieni di profumi e sapori, per la gioia dei commensali. Il giovane Leopardi, ancora bambino, aveva solo 11 anni quando compone dei versi che ben colgono il rapporto esistente tra i contadini e i pranzi a base di erbe selvatiche sapientemente cucinati.

*"I pastori già rivolgono
All'albergo stanchi il piede,
Ed allegri già ritornano
Alla tacita lor sede.*

*A frugal mensa si assidono
Sol d'incolte erbe imbandita,
Ma d'ogni altra mensa splendida
Assai più da lor gradita."*

(Giacomo Leopardi, Scritti inediti: La Campagna in G. Leopardi.
"Canzonetta 5", 1809-1810)

A Ponzano di Fermo quel piatto lo chiamavano **Lu rotulu de erbe troate** (*Il rotolo di erbe selvatiche*) e veniva cucinato, in genere, durante il periodo della fienagione.

Recita un proverbio del Fermano:

"Se c'è lo fiè tutto va be'/se ce la pajia ogni progetto se squajia".
(*Se c'è il fieno tutto va bene/Se c'è la paglia tutto si squaglia*)

"Il giorno prima della fienagione, la vergara, aiutata dalle nuore e dalle figlie, perlustrava il campo da fienare e raccoglieva le erbe commestibili, preziose per preparare la cena delle "opre" (*Le persone che andavano a lavorare a "rrajutu", cioè ad aiuto reciproco*). Infatti, il giorno successivo il vergaro con i vicini e i famigliari prendeva in mano la grossa falce fienaria per tagliare l'erba del campo. Spandevano sudore e producevano grande fatica per cui, almeno il pasto serale, doveva essere abbondante e sostanzioso.

Ecco allora che la vergara preparava il rotolo di "erbe troate". In questa ricetta sapiente le proteine delle uova si univano ai sali minerali delle verdure che compensavano il gran sudore prodotto per la fatica.

Torniamo al nostro piatto, "lu manti" a scacchi, che profuma di mentuccia e di maggiorana, con la sostanziosa frittata e il fresco sapore di pomodoro, cotto in padella con tanta cipolla affettata e un generoso giro d'olio e, con la fetta di pane fragrante pronto ad essere immerso per raccogliere quel sugo delizioso.

L'erbe troate (le erbe selvatiche)

*Ivana Rongoni Catalini da
"Una madia nel cuore"*

Ingredienti

- uova
- sale
- erbe strascinate in padella con grasso di maiale
- sugo finto
- formaggio pecorino



Preparazione

Si preparano delle frittate di circa 2 uova ciascuna. Si riempiono di erbe "strascinate in padella", si arrotolano e si depongono dentro dei testi di alluminio a forma rettangolare. Una volta sistemate si tagliano a gran fette che vengono ricoperte di abbondante sugo finto e formaggio pecorino. Poi con la "cucchiaretta" si prendono e si depositano nei piatti dei commensali in numero di tre o quattro per ciascuno.

Mangiate insieme ad una fetta di pane, costituiscono un piatto gustoso e completo, stagionale ed economico negli ingredienti.

Il dolce delle visite a casa

Nei giorni di festa non è raro concludere il pranzo o la cena con una bella fetta di "ciambellone al vino cotto". Capita anche quando si va a fare visita a qualche parente o amico in campagna che la signora tiri fuori dalla credenza un ciambellone ben lievitato e te lo offra, accompagnato da un bicchierino di vino cotto invecchiato dentro una botte di legno contenente la "madre" che ha almeno una ventina d'anni.

La tradizione del vino cotto, qui nelle Marche del centro sud, non ci ha mai abbandonato, dall'antichità ai giorni nostri.

Come nella Roma antica, anche qui nelle Marche, nel periodo della vendemmia, si continua a cuocere il mosto e a far evaporare una parte di acqua. A seconda di quanto viene ridotto il mosto, possiamo avere il vino cotto, che beviamo come dessert oppure la sapa, che è uno sciroppo dolce. Il primo viene ridotto almeno di un terzo, il secondo almeno di due terzi.

Il primo, fermenta ancora e una parte degli zuccheri si trasforma in alcol, il secondo rimane uno sciroppo dolce e si usa per fare i dolci o per abbinarlo ad essi.

Nel ciambellone, il vino cotto viene usato al posto del latte. La sua ricetta è semplice.

Il ciambellone al vino cotto

Ingredienti

- 350 gr. di farina
- 150 gr. di zucchero
- 100 ml di olio di semi o di oliva
- una scorzetta di limone grattugiato
- 150 ml o un bicchiere di vino cotto
- una bustina di lievito per dolci

spesso si aggiunge anche uno schizzo di mistrà, distillato anisato, anch'esso di nobili ed ataviche origini.

Preparazione

Si amalgamano bene tutti gli ingredienti facendo uso di una frusta.

Si versa l'impasto in una forma per la ciambella, imburrata e infarinata, si mette al forno per 35/40 minuti a 180° in forno statico.



Centro per l'UNESCO di Torino

di Laura Vazzoler

Nel mese di luglio di ogni anno a Bosio (Beuso in piemontese), in provincia di Alessandria, si svolge la Sagra della Lasagna: due giorni di festa con gli stand gastronomici, musica e divertimento che propongono tutte le varianti di questo piatto che di solito si consuma al pranzo della domenica.

La lasagna al forno è una ricetta conosciuta come di origini bolognesi, mentre pare sia stata trovata la prima volta in un trattato di cultura gastronomica napoletana scritto da un anonimo sul finire del Duecento.

Nei secoli successivi la ricetta venne riproposta anche in altri ricettari di origini toscane e romagnole oltre 50 anni dopo le origini campane.

Attualmente si conoscono due distinte varianti: quella più antica centro-meridionale ed una più recente centro-settentrionale. La versione piemontese suggerisce di condire il piatto, anziché con la salsa di pomodoro, con il sugo di lepre.

Lasagna al forno Piemontese

Ingredienti per due persone

- Carne trita
- Salciccia (wurstel)
- Salame cotto
- Burro
- Parmigiano
- Farina
- Uova
- Latte
- Olio
- Sale



Cuocere la pasta (bianca o verde) in abbondante acqua salata, con un goccio d'olio (perché non si attacchi) scolarla e farla asciugare.

Cuocere per 15/20 minuti in olio e burro tutto il trito, unire a questo 1 o 2 uova, il parmigiano e mescolare bene.

Preparare la besciamella con 30 gr. di burro e 30 gr. di farina, il latte e un pizzico di sale.

Versare la besciamella in una tortiera imburata e alternare strati di carne pasta e besciamella e finire con formaggio grattugiato e fiocchi di burro.

Cuocere in forno a 200 gradi per 30/40 minuti.

Club per l'UNESCO di Udine

di Germano Pontoni

Le pesche di Fiumicello - Villa Vicentina (Udine) rappresentano motivo di orgoglio per la popolazione locale. Una tradizione di lunga data, la cui origine viene attribuita dalla storiografia del luogo a Pietro Martinis, conosciuto come "padre della peschicoltura dell'Isontino". Fu lui che, tra la fine degli anni 30 e 50 del '900, realizzò, per primo in regione, le sperimentazioni su pesche a polpa bianca e gialla, dalle quali è nata una delle produzioni agricole più significative e prelibate del Friuli Venezia Giulia. Da oltre 60 anni, a metà Luglio a Fiumicello "Vestita a Festa" si tiene la Mostra Regionale delle Pesche. In quell'occasione vengono premiate le pesche che hanno superato le analisi sensoriali di un gruppo di tecnici del settore. Durante la Kermesse, oltre a evidenziare le pesche migliori, vengono esaltate le preparazioni culinarie ottenute con il frutto, e non solo dolci come "La Piarsolada": Pesche bianche o gialle macerate con vini bianchi e rossi locali, ricette che un paio di anni fa sono state raccolte nella Pubblicazione "Non Solo dolci con le Pesche", edito dall'Orto della Cultura. Ricette che vengono proposte durante la Mostra dai Ristoranti Locali destando un vivo interesse nei numeri di visitatori che arrivano anche dal Veneto e dalle vicine Slovenia e Austria. Le numerose iniziative di *contorno* danno ogni anno notevoli risultati, pure di pubblico.

Carbonara di pesche nectarine e pancetta di Fagagna

La Pancetta arrotolata e stagionata di Fagagna è uno dei salumi più classici e saporiti, grazie al maggior assorbimento della speziatura. A Fagagna (UD), mediante gli incontri tecnico-culturali del Museo della Civiltà Contadina di Cjase Cocel e alla Scuola dei Norcini, questo (e altri salumi della Tradizione Friulana) gode di grande interesse fra i Buongustai, non solo del territorio

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr di spaghetti n° 5
- 3 pesche nectarine non troppo mature
- 80 gr di pancetta arrotolata stagionata di Fagagna (*) tagliata in 5 fette
- 2 tuorli d'uovo
- mezzo bicchiere di latte
- 50 gr di Grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe rosa macinato al momento.
- Per guarnire foglie di maggiorana fresca.

Preparazione

Sbucciare 2 pesche nectarine, tagliare a metà e togliere il nocciolo. Tagliare a bastoncini come i fiammiferi di legno, srotolare le fette di pancetta e tagliare a strisce di 2-3 mm.

Tagliare a metà la pesca togliere il nocciolo e tagliare a fettine sottili. Mettere i tuorli in una scodella, aggiungere il Grana, il latte e sbattere con una forchetta.



Cuocere la pasta molto al dente in acqua salata; in una padella larga far soffriggere leggermente la pancetta con l'olio, sgocciolare gli spaghetti (tenere una tazza di acqua di cottura), versare nella padella con la pancetta e con poca acqua di cottura, portare la pasta alla cottura ottimale ben legata, aggiungere il preparato di uova, mescolare fino a cremare infine unire i bastoncini di pesca, mescolare delicatamente, fare dei turbanti, mettere nei piatti e macinare sopra il pepe rosa. Guarnire con fette di pesca e foglie di maggiorana fresca. Servire ben caldo.

La Mela Zeuka di San Leonardo (UD)

La Mela Zeuka o Seuka è probabilmente una delle poche mele autoctone del Friuli Venezia Giulia. È una delle più diffuse, anche se negli ultimi tempi è stata parzialmente sostituita con cultivar più produttive. È coltivata nelle Valli del Natisone, una frazione del Comune di San Leonardo (UD), il suo nome, Zeuka o Seuka, sembra derivi dalla parola "Seuza". Questa cultivar di mela, rappresenta un caposaldo della frutticoltura friulana che sembra porre le sue basi addirittura in epoca romana. Secondo diversi studi, pare che il melo si sia diffuso sul territorio friulano nel periodo fra il Paleolitico e Neolitico (9000 anni a.C.) e che la sua coltivazione si sia sviluppata circa 2000 anni fa. Furono gli stessi Romani a capire le potenzialità del territorio per la coltivazione del prodotto, che si sviluppò a tal punto da rendere la mela uno degli emblemi di questa terra. Il mese di Ottobre, durante la chermes "I Sapori delle Valli", a San Pietro al Natisone (UD), una tre giorni di festa a cura dei "Berretti Bianchi Friulani" e dei Produttori delle Eccellenze Locali, vengono proposti piatti inediti di grande interesse. Oltre alle popolazioni delle "Valli", si danno appuntamento molte persone per partecipare a camminate ecologiche e per ammirare luoghi "magici".

Torta rustica di mele Zeuke

Ingredienti

per una tortiera di 25 cm
di diametro con apertura a molla

- 700 gr di mele varietà Zeuka
- 100 gr di burro di panna
- 200 gr di farina 00
- 200 cl di latte
- 200 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito
- 2 uova
- ¼ di cucchiaino di vanillina
- scorza e succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- un pizzico di sale



Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle in 4 spicchi, levare il torsolo e tagliare a fettine. Metterle in una bacinella e aggiungere il succo del limone (in precedenza grattugiare la scorza) per non farle annerire.

Mettere in uno sbattitore le uova, lo zucchero e montare fino a gonfiare bene; aggiungere il burro sciolto a bagnomaria, mettere in una bacinella e aggiungere la scorza grattugiata del limone, il lievito e un pizzico di sale e mescolare. Incorporare la farina setacciata a pioggia e infine aggiungere le mele sgocciolate e incorporare delicatamente. Imburrare e infarinare la tortiera, introdurre la preparazione, pareggiare con una spatola, spolverare con lo zucchero e la cannella e infornare a 180° per 50/60 minuti. Togliere dal forno e lasciare intiepidire, togliere dalla tortiera e servire con una spolverata di zucchero a velo e una forchetta di cannella in polvere. Servire tiepida.

Pistacchiomisë con Nutella

ricetta di Renata Capria D'Aronco

Ingredienti

- 4 uova
- 120g di zucchero
- 500g di mascarpone
- 200g di panna fresca (non zuccherata)
- 50g di pasta di pistacchi (o pistacchi frullati)
- 20-26 savoiardi
- Caffè 3 tazzine
- 400g di Nutella
- Granella di pistacchi q.b.

Preparazione

Separare i tuorli dagli albumi.

Con una frusta elettrica lavorare i tuorli con lo zucchero fino al raddoppio del volume, quindi aggiungere il mascarpone e continuare a lavorare.

Amalgamare la pasta di pistacchi, gli albumi montati a neve e la panna montata.

Inzuppare i savoiardi nel caffè e disporli in una pirofila (25 x 20 x 8), quindi coprirli completamente con la Nutella e versare metà della crema al pistacchio, coprire con un altro strato di savoiardi e Nutella e versare la crema rimanente quindi porre in frigorifero 5h.

Guarnire con Nutella e granella di pistacchi e servire!



Club per l'UNESCO di Verona

A cura di: *Beppe Menegardi, Carlo Clemente, Maria Novella Persico, Daniela Scapin*

*Voria cantar Verona, a una certa ora
de note, quando monta su la luna:
quando i boschi che dorme el par che i cora
dentro sogni de barche a far fortuna
drio a l'aqua de l'Adese, che va
in cerca de paesi e de città...
E alora che è finì tuto el sussurro
speciarla zò ne l'Adese, dai ponti,
e comodarla mi, muro par muro,
tuta forte nel çercolo dei monti...*

(Berto Barbarani, poeta veronese 1872-1945)

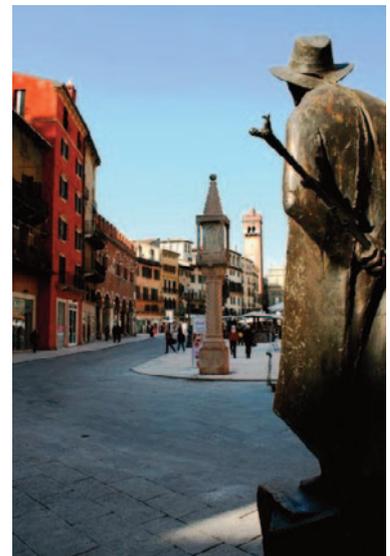


Berto Barbarani vuole rendere omaggio a Verona, di notte, quando esce la luna, dandoci un'immagine di città in movimento che segue lo scorrere del fiume Adige. Una città conosciuta per le sue bellezze architettoniche che per chi la visita significa attraversare secoli con stili diversi a seconda del periodo. Una città con una collocazione naturale, tra le colline a ridosso delle Prealpi, parco naturale della Lessinia e nelle vicinanze del più grande lago italiano.

Berto Barbarani, è amato e ricordato a Verona con una statua in bronzo, posta al margine della sua amata Piazza delle Erbe.

Ma Verona, ha anche cibi tipici del territorio, spesso legati a storie o leggende che ne caratterizzano la genesi, per cui la poesia di Barbarani è stata rivista:

*Voria cantar Verona ...
Ma no quela bela dei monti e del lago,
quela streta e cocolada da l'Adese;
quela piena de storia,
de vicoli sconti e de palassi de siori;
quela delle cese, tante e grende,
dei santi e dei briganti;
no quela de Giulietta e del so' Romeo,
de le ciacole e del sparlàr en piassa
Vorea cantar Verona...
Quela più bona,
quela che se magna!*



La Verona descritta non è quella vicina ai monti e al lago, non è quella città stretta dall'Adige e piena di palazzi dei signori ricchi, dei vicoletti nascosti, delle tante chiese grandi, non è quella dei santi e dei briganti, non è quella di Giulietta e Romeo, della gente che chiacchiera in piazza, ma è la Verona dal "sapore" buono, quella che si mangia!

La storia della Pearà

Chi viene a Verona, non può non assaggiare una particolare salsa, famosa nel territorio che rappresenta la veronesità: La Pearà

Nel 568 d.C.. al termine delle guerre gotiche che devastarono la penisola italiana nei secoli successivi alla fine dell'impero romano, arrivano dal confine orientale i Longobardi, popolazione guerriera di origine germanica, che in breve conquista tutto il Nord Italia.

Sono guidati da re Alboino, che fa di Verona la capitale del territorio appena conquistato. Nella vecchia fortezza di re Teodorico sul colle San Pietro, Alboino celebra la vittoria con un banchetto cui partecipano tutti suoi fedeli cortigiani, ma il buon vino veronese che scorre copiosamente lo inebria, ed Alboino si rivolge alla bella e giovane moglie pronunciando la celebre frase: "Bevi Rosmunda dal cranio di tuo padre". Pare fosse usanza dei Longobardi realizzare coppe con la calotta cranica dei nemici sconfitti in battaglia. Rosmunda era figlia di Cunimondo, re dei Gepidi, una delle tante popolazioni germaniche che Alboino aveva vinto. Alboino porge a Rosmunda la macabra coppa. Lei tace e beve, ma è insostenibile lo sconvolgimento e la regina cade in depressione. Il cuoco di corte, vedendo la Rosmunda in quel profondo stato di prostrazione, ne è intenerito, e decide di provare a rincuorarla. Il cuoco sa che il cibo può essere la cura di molti mali, del corpo e dello spirito, quindi prepara una zuppa, da servire calda, con brodo e pane secco. Per renderla più sostanziosa e cremosa aggiunge olio e midollo di bue. Per darle forza che risvegli i sensi e animo aggiunge un'abbondante manciata di pepe nero grattugiato. Nasce così la pepata, la gustosamente gustosa **Pearà** che in dialetto veronese significa proprio pepata.

La ricetta della Pearà

Ingredienti per 6 persone

- 250 gr. di pane raffermo grattugiato (o un pugno ogni due persone)
- 50 gr. di midollo
- 500 ml. di brodo di carne (o un mestolo per persona)
- sale
- pepe macinato fresco

Preparazione

La ricetta è quella della tradizione: servono una pentola di terracotta e magari stufa a legna per i fortunati. Nella pentola di terracotta alta e larga quanto basta, facciamo tostare leggermente il pane grattugiato, aggiungiamo midollo, (se dovesse mancare il midollo, si può utilizzare burro, ma non è la stessa cosa) e brodo bollente, mescoliamo fino ad ottenere una crema un po' liquida.

Il tempo asciugherà la salsa a piacere. Aggiungere sale e un po' di pepe nero, lasciar cuocere 2/3 ore, come minimo, a fuoco basso senza più mescolare, deve fare un "pluf" di bollitura di tanto in tanto.

Rimarrà inevitabilmente un po' di pearà sul fondo della pentola che non va assolutamente staccata. La parte superiore fa un po' di crosticina, ma meschiando si scioglie. La pearà è pronta quando, mescolando, si stacca dai bordi.



Aggiungiamo il grana (non tutti lo usano) e ancora un cucchiaino abbondante di pepe nero macinato fresco. Poiché il midollo, raffreddandosi, aumenta di consistenza, portare la salsa pearà a tavola a temperatura molto calda, avendo avuto l'avvertenza di scaldare bene il contenitore nel quale l'avrete versata, oppure direttamente con la pentola di terracotta.

La salsa costituisce parte integrante del piatto, il bollito misto con la Pearà: Le carni più adatte sono lo scamone di manzo, il petto di vitello, la lingua di vitello, la lingua salmistrata, il cappone, il cotechino e la testina di vitello, tutte rigorosamente lessate.

Accompagnano il bollito anche altre immancabili salse, che sono: la salsa verde, la mostarda mantovana o cremonese, il rafano all'aceto.



La pearà fra poesia, musica e sagre

Fiumi d'inchiostro si sono spesi per celebrare uno dei piatti più famosi del territorio

La pearà in poesia

*LA PEARÀ
(dialetto veronese)*

*La panà l'è me sorela
mola, dolsa delicada
anca bona, forse bela
fata par gente sdentada
Mi son tipo più pearìn
boio, boio quasi un dì
no stasì tegnerme lì
che no ciapa el brusìn
Me conosse quasi nessun
al de fora de Verona
ma de drento al me comùn
son 'na regina, la parona!
De le tole de le feste,
dopo in brodo el tortelìn
fasso ricche mense oneste
con i lessi, el codeghin
Con el pepe ne la ricetta
formàio, brodo, pan gratà
son la piatansa più perfeta
me presento: la Pearà*

(Marco Sancassani)

*LA PEARÀ
(trasposizione in italiano)*

*La panà è mia sorella
molle, dolce delicata
anche buona, forse bella
fatta per gente senza denti
Io sono un tipo più peperino
mi fanno bollire, quasi un giorno
non tenetemi sul fuoco
perché non devo bruciarmi
Mi conoscono in pochi
fuori dalla mura di Verona
ma dentro il mio comune
sono una regina, la padrona!
Sulle tavole delle feste,
dopo i tortellini in brodo
faccio ricchi i pranzi
con i lessi, il cotechino
Con il pepe nella ricetta
formaggio, brodo, pane grattugiato
sono il piatto preferito
mi presento: la Pearà!*

In musica con **La Pearà** della Storyville Jazz Band un Coro dei commercialisti di Verona, al secolo Chiara Gagliardi, Valentina Scaravelli, Carlotta Perego, Lucia Lizi Crivellino. La **Storyville Jazz Band**, nata nel 1986, si è imposta rapidamente nel panorama nazionale, guadagnandosi i favori di pubblico e critica. Con **La Pearà** teso di Pasetto, Tedeschi, Anzolin hanno realizzato un video, con la partecipazione straordinaria di **Walter Ganda**, a Marano di Valpolicella Valgatara realizzato in località Casette per gentile concessione di Annamaria Faccini e Gianni Romano.

La Pearà Storyville Jazz Band (Pasetto, Tedeschi, Anzolin)



https://www.youtube.com/watch?v=hTi_aOAHAwg

Non manca la celebrazione della Pearà con una fiera "La fiera del Bollito con la Pearà" che si tiene in un paese in provincia di Verona: Isola della Scala, luogo noto anche e soprattutto in Italia per la produzione del riso.

La fiera si svolge in novembre per una ventina di giorni ed attira migliaia di persone a mezzogiorno e alla sera per consumare questo piatto pieno di veronesità.



La storia degli gnocchi del Venerdì Gnoccolar

Storia, Carnevale e Cibo si mescolano nella presentazione di un altro piatto salato tipico di Verona: **Gli gnocchi con la pastissada de caval**.

Gli gnocchi del Carnevale di Verona hanno una storia antichissima, si narra infatti che negli anni 1530 e il 1531, a causa di un'inondazione del fiume Adige e delle scorrerie dei lanzichenecchi, Verona soffrì una terribile carestia.

La popolazione, affamata e disperata, andò ad assaltare i forni di San Zeno per far provviste di grano e di pane. La situazione fu salvata dal Podestà, e da alcuni prudenti cittadini tra i quali Tommaso da Vico, che provvidero a loro spese di rifornire i cittadini più poveri del rione di San Zeno, di pane, vino, burro, farina, formaggio e soprattutto gnocchi, era il venerdì ultimo di carnevale. Da qui prese il via il Venerdì Gnoccolar, ovvero la tradizione di distribuire gnocchi a tutti creando il "Bacanal del Gnocco" o festa dell'Abbondanza.

A Verona quindi, il venerdì grasso è il giorno clou del carnevale, una grande sfilata tra le vie della città con alla testa del corteo la maschera del "Sire del Carnevale" che è il Papà dello Gnocco.

Le sue fattezze sono molto simili a quelle di un Babbo Natale. È un uomo anziano, con le guance rosse e con una barba bianca, vestito di broccato nocciola e mantello, con una tuba variopinta a cui sono attaccati dei sonagli.

Si muove su una mula e ha in mano una grande forchetta come scettro, a cui è infilato un grande gnocco e che distribuisce con i suoi servitori i "macaroni e i gobeti" in piazza San Zeno gnocchi al pomodoro conditi con "pastissada de Caval" (condimento fatto di carne di cavallo e stracotto di cavallo) ai grandi e caramelle ai bambini.



Si racconta che arrivati in Piazza San Zeno venisse presentato dal Sire, Papà del Gnocco, il piatto della prelibata vivanda al Rettore della città e qui ricordandosi di essere un re per burla, trasformasse l'atto di deferente omaggio in sberleffo:

*Et lapide, tibi gnoaccum presentando pirone,
Gustare invitat, fatque venire golam,
Guarda sed boccam cum apris, gustare credendo,
Burlat tantalice ficat et ore suo.
(Peruffi, Gnoccheides)*

*E presentandoti uno gnocco infilzato in una forchetta,
rapidamente a gustarlo ti invita e ti fa venire la voglia
Ma guarda! Quando apri la bocca, credendo di gustarlo
Con scherzo tantalico ti burla, ficcandolo nella sua bocca.*



Il nome di Papà dello Gnocco proviene dalla parola "Papus", ossia mangiare ed è il principale protagonista, il Sire di uno dei carnevali più antichi di Italia: il Carnevale di Verona, si festeggia da più di 490 anni.

Nelle strade gremite, all'inizio del corteo di maschere e carri allegorici del Venerdì Gnoccoliar, il Sire del Carnevale Veronese, il Papà dello Gnocco con la sua corte distribuisce gnocchi caldi e caramelle ai bimbi.



Gli Gnocchi

Ingredienti

- 1 kg. di patate
- 1 uovo
- 300 gr. di farina
- sale



Preparazione

Utilizzare patate a pasta farinosa e cuocerle in abbondante acqua salata, sbucciarle, passarle nello schiaccia patate, e amalgamarle con la farina passata al setaccio, l'uovo e il sale.

Polverizzare bene il piano di lavoro con farina per evitare che l'impasto si attacchi e lavorare il composto fino a quando sarà morbido.

Ricavare dall'impasto degli gnocchi dei filoncini dello spessore di un dito e tagliare poi in piccoli pezzetti da 2-3 cm. ciascuno.

Passare gli gnocchi freschi lungo il rovescio della grattugia, esercitando una leggera pressione con le dita sullo gnocco, per ottenere la caratteristica rigatura in superficie, che assorbirà meglio il sugo di condimento.

Mettere a bollire in una pentola acqua salata e buttare dentro gli gnocchi, raccogliendoli con una apposita schiumarola non appena saranno in superficie.

I condimenti possono essere vari, ma la tradizione veronese vuole che quello tipico per gli gnocchi del Venerdì Gnoccolar sia un particolare intingolo a base di carne di cavallo: la pastissàda.

La storia del Pandoro

Parlare di dolce a Verona, vuol dire pensare al **Pandoro** e, nonostante nel tempo siano proliferati i marchi che lo producono, uno ne ha fatto la storia: **Melegatti**.

Il pandoro è nato, commercialmente parlando, a Verona, quando il pasticcere Domenico Melegatti depositò il brevetto per un dolce natalizio. Era il 14 ottobre 1894. Ancor prima però, Melegatti presentò all'Esposizione agricola e industriale un "lavoro in zucchero" che ottenne un riconoscimento e, sei anni più tardi, nel 1894 appunto, depositò il brevetto del suo dolce. Il 20 marzo 1895 ottenne la privativa industriale e solo il 10 marzo 1904 ottenne da parte del Ministero di Agricoltura e Commercio del Regno d'Italia, il brevetto per un dolce natalizio.

Per realizzare la sua ricetta, il pasticcere Melegatti prese ispirazione dalla tradizione veronese. Il pandoro in realtà aveva vari antenati. Un pane dolce è citato già da Plinio il Vecchio nel I secolo d.C. e pane de oro era il dolce che veniva servito sulle tavole dei nobili veneziani intorno al XIII secolo.

Di sicuro Domenico Melegatti si ispirò alla tradizione tutta veronese del levà, in queste zone infatti sin dall'antichità le donne cucinavano il levà, un dolce lievitato, fatto con farina, latte ricoperto di mandorle e zucchero.

Melegatti utilizzò la stessa ricetta, aggiungendo uova e burro, ma eliminò la copertura, per rendere l'impasto molto soffice e morbido.

La forma di quel dolce, a stella, venne pensata e realizzata da Angelo Dall'Oca Bianca (1858-1942), un pittore che creò lo stampo a piramide con otto punte.

Di originale quel dolce, per quel tempo, aveva il metodo di produzione molto innovativo, il tipo di confezione e anche il sistema di vendita, che era per corrispondenza.

Domenico Melegatti fu anche uomo di marketing: il quotidiano "L'Arena" il 21 e il 22 marzo 1894, cioè sei mesi prima che Melegatti brevettasse il suo dolce, pubblica un annuncio «Pan d'oro».



Il pasticcere Melegatti avverte la benevola e numerosissima sua clientela di aver allestito un nuovo dolce che per la sua squisitezza, leggerezza, inalterabilità e bel formato, l'autore lo reputa degno del primo posto nomandolo pan d'oro.»

Secondo una leggenda, il nome Pandoro, gli fu dato da un pasticcere, che, dopo aver estratto dal forno il dolce, rimase sorpreso dal suo colore dorato e lo chiamò "Pan d'oro", da qui il termine "Pandoro" che oggi tutti conosciamo molto bene.

Il pandoro fu, fin da subito, un grande successo ed entrò a far parte della tradizione natalizia veronese ed estesa poi a quella italiana insieme al panettone.

Pochi sanno, anche fra gli abitanti di Verona, che al pandoro è dedicata una statua.

Essa si trova al numero 21 di corso Porta Borsari, come ornamento della terrazza al quarto piano.

In quel palazzo infatti c'era la pasticceria di Domenico Melegatti.

Il Pandoro in pietra lo si può vedere ancor oggi proprio sopra il palazzo situato nel cuore di Verona, dove ancora rimane il ricordo con l'insegna della pasticceria Melegatti, in Corso Portoni Borsari 21.

Dopo Melegatti sono arrivati gli altri "nomi" del pandoro, ognuno con una propria storia, ma gli ingredienti sono tutti ricchi di vita, impegno e passione. Come quella del pasticcere Ruggero Bauli, veronese, che sopravvisse al naufragio del transatlantico Principessa Mafalda, il 25 ottobre 1927. Voleva andare in Argentina a fare il pasticcere ma nel disastro perse tutte le sue attrezzature e così divenne tassista a Rio de Janeiro. Mesi dopo ripartì e finalmente arrivò a Buenos Aires dove fece il pasticcere e guadagnò i soldi di cui aveva bisogno. Nel 1937 tornò in Italia e aprì un laboratorio artigianale per fare il suo pandoro.



Le imitazioni della concorrenza, in versi

Riferito a Melegatti:

*El stà de fronte a San Giovanni in Foro
e l'à inventà el pandoro
e i pasticceri da la rabia muti
i l'à voludo simiotarlo tuti.*

*Abita di fronte a San Giovanni in Foro
(chiesetta in Corso Porta Borsari di fronte alla
Pasticceria Melegatti)
e ha inventato il pandoro
e i pasticceri ammutoliti dalla rabbia
hanno tutti voluto imitarlo*

Ode al Pandoro di Jolanda Restano

*A Verona il dolce è nato
ed è invero prelibato!
Ha una forma tanto bella
che somiglia a una stella.
Il Pandoro tanto amato,
ha un aroma vanigliato,
è assai morbido e goloso,
ha un profumo strepitoso.
Soffice come nube del cielo
ricoperto di zucchero a velo,
è dolce nobile e assai regale,
arriva in tavola a Natale.
Se ne addenti una fettina
senti in bocca l'acquolina,
nelle orecchie angeli in coro
cantan: Viva il Pandoro!*

Da filastrocche.it 2019



La ricetta del Pandoro

Ingredienti

- 500 gr. di farina
- 200 gr. di zucchero
- 200 gr. di burro
- 6 uova
- 40 gr. di lievito di birra
- Poche gocce di essenza alla vaniglia

Preparazione

In una grande ciotola amalgamare il lievito, 90 grammi di farina, un tuorlo d'uovo e 10 grammi di zucchero. Ricoprire con un telo e far riposare in luogo tiepido per 3-4 ore. Nel frattempo impastare 150 grammi di farina con 30 grammi di burro sciolto a bagnomaria, 70 grammi di zucchero e 2 tuorli d'uovo. Aggiungere ora l'impasto preparato in precedenza e amalgamarlo bene con una lenta lavorazione manuale e lasciarlo riposare per altre 2 ore. Inserire quindi nell'impasto la restante farina, 50 grammi di zucchero, 30 grammi di burro fuso a bagnomaria, 2 uova intere e amalgamare nuovamente la pasta con un certo vigore, lasciandolo poi riposare per altre 2 ore. Lavorando quindi un'altra volta l'impasto, mettere l'essenza di vaniglia e tirarla a sfoglia unendo il restante burro nel mezzo. Chiudere la sfoglia rivoltandone i lembi fino a comporre un fagotto; tirare una sfoglia grossolana, ripetendo l'operazione un paio di volte. Far riposare nuovamente per una mezz'ora e ripetere l'operazione un'altra volta. A questo punto, formare con l'impasto una palla in uno stampo imburrato cosperso di zucchero e metterlo a lievitare in un ambiente tiepido.

Quando la pasta avrà raggiunto l'orlo dello stampo, mettere in forno a temperatura media (180°C). Lasciare cuocere per 45 minuti, abbassando la fiamma dopo 15 minuti dall'introduzione.

Romeo e Giulietta

*There is no world without Verona walls,
But purgatory, torture, hell itself.
Hence-banished is banish'd from the world,
And world's exile is death*

William Shakespeare, Romeo & Juliet

*Non c'è mondo per me aldilà delle mura di Verona: c'è solo purgatorio, c'è tortura, lo stesso inferno;
bandito da qui, è come fossi bandito dal mondo; e l'esilio dal mondo vuol dir morte*

Nella città di Verona dove William Shakespeare ha ambientato la storia d'amore "Romeo & Juliet" e "al di fuori di essa è l'Inferno", non potevano mancare dolci dedicati ai due innamorati: I baci di Giulietta e i baci di Romeo.



La storia

Di storia ce n'è poca, e soprattutto tutti sanno la sfortunata storia dei due amanti di Verona, possiamo aggiungere però che, specialmente in prossimità della festa di San Valentino, quando a Verona per una settimana si svolgono eventi dedicati alla festa degli innamorati nell'ambito di Verona in Love, in tutte le pasticcerie e i negozi di dolci è possibile trovare i "Baci di Giulietta" ed i "Baci di Romeo"

La ricetta dei Baci di Giulietta e Romeo

Ingredienti Baci di Giulietta

- 200 gr. di mandorle
- 200 gr. di zucchero
- 125 gr. di nocciole
- 150 gr. di farina di riso
- 150 gr. di burro (estratto dal frigorifero)
- ½ di lievito per dolci
- 1 tuorlo d'uovo

Ingredienti Baci di Romeo

- 30 gr. di cacao amaro
- 150 gr. di zucchero
- 200 gr. di mandorle
- 125 gr. di nocciole
- 150 gr. di farina di riso
- 150 gr. di burro (estratto dal frigorifero)
- ½ di lievito per dolci
- 1 tuorlo d'uovo

Ingredienti Crema Ganache al Cioccolato

- 400 gr. di cioccolato fondente
- 300 gr. di panna fresca
- 150 gr. di zucchero
- 80 gr. di burro

Preparazione

Baci di Giulietta

Nel bicchiere del frullatore, versare le mandorle e le nocciole, frullare ottenendo praticamente una farina fine, naturalmente senza scaldare la frutta secca per non far uscire l'olio. Unire la farina ottenuta con quella di riso, con lo zucchero e con il lievito in polvere e mescolare. Aggiungere il burro fresco da frigo e tagliato a pezzetti, e riattivare il frullatore fino ad ottenere un composto simile a sabbia.

Unire il tuorlo d'uovo ed amalgamare. Coprire il composto ottenuto e metterlo a riposare in frigo per 15 minuti circa. Prelevare dall'impasto piccole quantità per formare delle palline che vanno messe in una pentola coperta da carta forno, oppure inserendo l'impasto in un sac a poche con beccuccio a stella creare dei piccoli petit four non più grandi di una noce. Cuocere in forno già caldo, modalità statica a 160° per 20 minuti, si noterà una leggera doratura.

Lasciar raffreddare prima di procedere alla farcitura.



Baci di Romeo

Si procede analogamente a quanto fatto per i Baci di Giulietta, aggiungendo però il cacao amaro insieme agli ingredienti di frutta secca.



Crema Ganache al Cioccolato

In una piccola pentola versare panna e zucchero e scaldare fino quasi al bollore. Abbassare la fiamma ed unire il burro ed il cioccolato fondente,

lasciar che il composto si scioglia completamente. Con un frullatore verticale emulsionare il composto ottenuto e lasciar raffreddare. Quando i dolcetti e la crema Ganache sono raffreddati, distribuire la crema sulla parte piatta dei dolcetti ed unirli a 2 a 2.

Attendere che diventino solidi prima di servirli.

Fonti:

Marino Zampieri: Verona, molar le corde al giubilo – Betelguese editore 2015

Mulino Don Chisciotte: Il Quaderno delle ricette di Verona Arsenale editore 2008

Ricerche in documenti sulle tradizioni veronesi

Ricette da esperienze tramandate e raccontate da alcune socie del Club

Appendice

Decisione del Comitato Intergovernativo della Convenzione UNESCO sul Patrimonio Culturale Immateriale 5 COM 6.41 del 16 novembre 2010 – Nairobi, Kenya

<https://www.unesco.it/it/PatrimonioImmateriale/Detail/384>

Il Comitato,

1. Prende atto che Spagna, Grecia, Italia e Marocco hanno nominato la Dieta Mediterranea per l'iscrizione nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, di seguito descritta:

La Dieta Mediterranea costituisce un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che spaziano dal paesaggio alla tavola, che comprendono le coltivazioni, il raccolto, la pesca, la conservazione, lavorazione, la preparazione e, in particolare, il consumo degli alimenti.

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, nel rispetto delle credenze di ogni comunità.

Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) riguarda più che i semplici alimenti. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti comuni rappresentano la pietra angolare delle usanze sociali e degli eventi festivi.

Essa ha dato origine a un considerevole corpo di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Si tratta di un sistema radicato nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali legate alla pesca e all'agricoltura nelle comunità mediterranee, di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, il Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi.

Le donne rivestono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché della conoscenza di rituali, gesti e celebrazioni tradizionali, e nella salvaguardia delle tecniche.

2. Decide che, dalle informazioni fornite nel dossier di candidatura Nr. 00394, la Dieta Mediterranea soddisfa i seguenti criteri per l'iscrizione nella Lista Rappresentativa:

R.1: La Dieta Mediterranea è un insieme di pratiche tradizionali, conoscenze e abilità trasmesse di generazione in generazione e che forniscono un senso di appartenenza e continuità alle comunità interessate;

R.2: La sua iscrizione nella Lista Rappresentativa potrebbe dare maggiore visibilità alla diversità del patrimonio culturale immateriale e promuovere un dialogo a livello regionale e internazionale;

R.3: La candidatura descrive una serie di sforzi di salvaguardia intrapresi in ogni paese, insieme a un piano di misure transnazionali volte a garantire la trasmissione alle giovani generazioni e a promuovere la consapevolezza della Dieta Mediterranea;

R.4: La candidatura è il risultato di una stretta cooperazione tra le istituzioni ufficiali nei quattro Stati, sostenuta dalla partecipazione attiva delle comunità, e include la prova del consenso libero, preventivo e informato di quest'ultime;

R.5: La Dieta Mediterranea è stata inclusa negli inventari del patrimonio culturale immateriale dei quattro Stati interessati e sarà inclusa in un inventario transnazionale del Mediterraneo in corso di compilazione.

3. Iscrive la Dieta Mediterranea nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

Per ulteriori approfondimenti:

<https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>

<https://www.unesco.beniculturali.it/projects/mediterranean-diet/>

<https://www.unesco.org/archives/multimedia/document-1680>

FEDERAZIONE ITALIANA DELLE ASSOCIAZIONI, CLUB E CENTRI PER L'UNESCO.

Organigramma 2019-2022

<i>Presidente</i>	Teresa Gualtieri
<i>Vicepresidenti</i>	Maurizio Lazzari, Mauro Macale
<i>Segretario</i>	Ciro Esse
<i>Tesoriere</i>	Antonio Morabito
<i>Consiglieri</i>	Paolo Totò Bellone Renata Capria D'Aronco Laura Cennini Carmelo Nolano Maria Simone
<i>Presidente onoraria</i>	Maria Paola Azzario
<i>Collegio Probiviri *</i>	Piero Agnusdei Francesco Giancola Santo Giovanni Torrisi Marco Caruso suppl. Alessandro Furiesi suppl.
<i>Collegio Amministrativo</i>	
<i>Contabile</i>	Alberto Maffiotti Giuseppe Tindaro Toscano Elsa Corpetti

*in carica dal 10.10.2020 FICLU



Via San Nicola 8
88100 CATANZARO
P.IVA 94001860488
ficlu.org



unesco

Federazione Italiana delle
Associazioni e Club per l'Unesco

ISBN 978-88-3136-227-6



9 788831 362276